



НАЧАЛЬНАЯ
ШКОЛА
XXI ВЕКА

Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов

Физическая культура

1–4 классы

**Методическое
пособие**

**Москва
«Просвещение»
2024**

УДК 373.3.016:796
ББК 74.267.5
П30

Серия «Начальная школа XXI века»
основана в 2001 году

Петрова, Татьяна Владимировна.

П30 Физическая культура : 1–4е классы : методическое пособие /
Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов. — Москва : Просвещение, 2024. —
157, [3] с. — (Начальная школа XXI века).

ISBN 978-5-09-093835-8.

Методическое пособие разработано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования к учебникам «Физическая культура. 1–2 классы» и «Физическая культура. 3–4 классы» авторов Т. В. Петровой, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянской, С. С. Петрова. Учебники обеспечивают освоение образовательной программы начального общего образования.

В пособии представлены материалы по планированию курса физической культуры для 1–4 классов, рекомендации по организации вариативной части курса, занятий разных групп учащихся и по проведению занятий для учащихся с нарушением осанки.

УДК 373.3.016:796
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-09-093835-8

© АО «Издательство «Просвещение», 2021, 2024
© Художественное оформление.
АО «Издательство «Просвещение», 2021, 2024
Все права защищены

Пример рабочей программы

Пояснительная записка

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Генеральная цель физкультурного образования – ориентация на формирование личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры личности обучающегося посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс

учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. **Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции обучающихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры

личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

Формирование:

- интереса обучающихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Общая характеристика учебного предмета

Данное методическое пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и входит в состав учебно-методического комплекта, включающего учебники для 1–2 и 3–4 классов. Комплект подготовлен научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО Т. В. Петровой, Ю. А. Копыловым, Н. В. Полянской, С. С. Петровым. Программа курса рассчитана на четыре года обучения.

Учебный процесс должен быть направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование обучающихся; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у обучающихся научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии

с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на получение знаний о физической культуре;
- на овладение навыками и умениями в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Принципы, на которых основана программа курса «Физическая культура», включают:

- личностно ориентированные принципы – двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- культурно ориентированные принципы – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностно ориентированные принципы – двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом образовательной организации (городские, малокомплектные и сельские школы).

Курс ориентирован на создание у обучающихся основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и

укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Место предмета в учебном плане

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования предусматривает изучение физической культуры в начальной школе в объёме 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.

Содержание курса отобрано в соответствии с бюджетом учебного времени, выделяемым в учебном плане на изучение обязательного учебного предмета; с учебным планом образовательной организации.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:

объяснять:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;

называть:

- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

выполнять:

- упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;

участвовать:

- в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

соблюдать:

- правильный режим дня;

подсчитывать:

- частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;

измерять:

- собственные массу и длину тела;

оказывать:

- первую помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Личностные результаты

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживания им;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами;

осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной форме;

■ овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родо-видовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

■ готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

■ определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

■ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

■ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

■ овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

■ умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты

■ Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Организм человека

Тело человека. Внешнее строение тела человека. Части тела. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Здоровый образ жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Уроки физической культуры

Терминология гимнастических упражнений. Виды физических упражнений. Правила поведения на спортивной площадке.

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты). Правила поведения на занятиях гимнастикой.

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Плавание (стили плавания – брасс и кроль на груди).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Самостоятельные занятия физической культурой

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Регулирование физической нагрузки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. Дневник самоконтроля.

Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тематическое планирование курса

Ниже представлено тематическое планирование курса для 1, 2, 3 и 4 классов начальной школы из расчёта 3 учебных часа в неделю (табл. 1–4). Распределение учебного материала по годам и учебных часов на изучение учебных тем является примерным и соответствует распределению материала в учебниках для 1–2 и 3–4 классов. Учитель может изменять его по своему усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности обучающихся и исходя из целей и задач обучения предмету.

Таблица 1

1 класс (99 ч)

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Знания о физической культуре (3 ч)		
Понятие о физической культуре	Значение понятия «физическая культура»	Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека
Зарождение и развитие физической культуры	Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древней Египта, Древней Греции, Древнего Рима	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в Древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций	Объяснить значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; определять важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Организм человека (1 ч)		
Тело человека	Внешнее строение тела человека. Части тела	Называть части тела человека
Здоровый образ жизни (4 ч)		
Правильный режим дня	Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки	Объяснить значение понятия «режим дня»; выделять составляющие элементы режима дня; объяснять значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминутки; соблюдать правильный режим дня
Здоровое питание	Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового	Объяснить значение понятий «правильное питание», «режим питания»;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Правила личной гигиены	Питания. Полезные продукты	соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания
Простейшие навыки контроля самочувствия	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур Оценка самочувствия по субъективным признакам	Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур Определять внешние признаки собственного недомогания
Уроки физической культуры (88 ч)		
Лёгкая атлетика (23 ч)	Виды физических упражнений. Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча	Правильно выполнять основные строевые упражнения и команды; выполнять основные правила бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; пробегать с максимальной скоростью дистанцию до 10 м
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)	Строевые упражнения и строевые приёмы	Выполнять правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;

	<p>(основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»). Перестроения. Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезание через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)</p>	<p>понимать технику выполнения упражнений; выполнять упражнения по лазанию и перелезанию</p>
<p>Лыжная подготовка* (20 ч)</p>	<p>Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах.</p>	<p>Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; выполнять и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски</p>

* **Примечание.** В бесснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Подвижные игры (22 ч)	<p>Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользкий ход)</p> <p>Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры</p>	<p>лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользкий ход</p> <p>Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками</p>
Самостоятельные занятия физической культурой (3 ч)		
Физические упражнения для утренней гимнастики	Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.	Соблюдать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
Физические упражнения для физкультурминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Соблюдать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
Упражнения для профилактики нарушения зрения	Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)	Объяснять с помощью иллюстраций в тексте учебника правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения

2 класс (102 ч)

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Знания о физической культуре (1 ч)		
Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; раскрывать мировую роль Олимпийских игр в Древнем мире
Организм человека (3 ч)		
Скелет и мышцы человека	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека
Осанка человека	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя	Объяснять значение понятия «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать элементы правильной осанки человека в положении сидя и стоя

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Стопа человека	Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	Объяснять значение понятия «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека
Здоровый образ жизни (5 ч)		
Правильный режим дня	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека
Закаливание	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)	Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания
Одежда для занятий разными физическими упражнениями	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений

Профилактика нарушений зрения	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером
Оценка правильности осанки	Контроль осанки в положении сидя и стоя	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя
Уроки физической культуры (90 ч)		
Лёгкая атлетика (23 ч)	Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча различными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)	<p>Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку считайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; «На первый-второй направо, кругом»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному).</p> <p>Отжимание в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.</p> <p>Грушировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд</p>	<p>Выполнять строевые приёмы и упражнения;</p> <p>использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы;</p> <p>выполнять основные элементы кувырка вперёд</p>
Лыжная подготовка* (19 ч)	<p>Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»</p>	<p>Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение</p>

		«плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке
Подвижные и спортивные игры (25 ч)	Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале	Называть правила техники безопасности при подвижных играх на спортивных площадках; играть в подвижные игры, соблюдая правила
Самостоятельные занятия физической культурой (3 ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперёд с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки	Правильно организовывать место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики

* **Примечание.** В бесснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Физические упражнения для физкультурминуток	Движения руками через стороны вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с выскоким подниманием бедра	Разрабатывать план физкультурминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультурминутки
Физические упражнения для расслабления мышц	Расслабление мышц в положении лёжа на спине	Раскрывать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц и уметь выполнять эти упражнения
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Ходьба, стойка на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове	Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой
Физические упражнения для профилактики плоскостопия	Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики

<p>Физические упражнения для профилактики нарушений зрения</p>	<p>Упражнения для зрения (согревание глаз ладонями, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)</p>	<p>Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения</p>
<p>Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Самоконтроль</p>	<p>Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками), упражнения со скакалкой. Ведение дневника самоконтроля. Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>Объяснять значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; ведение дневника самоконтроля</p>

3 класс (102 ч)

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
История физической культуры в Древнем мире. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	<p align="center">Знания о физической культуре (3 ч)</p> Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в Древнем мире; объяснить роль физической культуры в древних обществах; раскрывать связь между военной деятельностью и спортом
История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; раскрывать связь между военной деятельностью и спортом
Физическая культура разных народов мира	Особенности физической культуры Древнего Китая, Древней Японии, Древней Индии	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока

Организм человека (2 ч)		
Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Основные двигательные качества человека	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости	Объяснять значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; описывать способы развития основных двигательных качеств человека
Здоровый образ жизни (4 ч)		
Режим дня. Правильное питание	Соблюдение режима дня. Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов	Формулировать правила режима дня и здорового питания; обосновывать важность правильного режима дня и питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Правила личной гигиены	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры
Измерение длины и массы тела	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела
Оценка основных двигательных качеств	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)	Регулярно вести дневник самоконтроля; обосновывать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств

Уроки физической культуры (88 ч)		
Лёгкая атлетика (23 ч)	<p>Виды физических упражнений.</p> <p>Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)</p>	<p>Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель</p>
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)	<p>Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс,</p>	<p>Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Лыжная подготовка* (19 ч)	<p>стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости); движение противходом. Лазанье по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазанье по канату. Ползание по-пластунски. Упражнения со скакалкой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой. Прыжок через гимнастического козла. Упражнения на гимнастической скакалке, на низкой гимнастической перекладине</p>	Соблюдать правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время

<p>Подвижные и спортивные игры (23 ч)</p>	<p>Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками</p>
<p>Самостоятельные занятия физической культурой (5 ч)</p>		
<p>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики</p>	<p>Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)</p>	<p>Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики</p>

* **Примечание.** В бесснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Физические упражнения для физкультурминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	Выполнять физкультурминутки в домашних условиях
Физические упражнения для профилактики нарушения осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны, палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)	Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки
Упражнения для профилактики нарушения зрения	Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Самоконтроль	Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вести дневник самоконтроля

	<p>мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками), упражнения с набивным мячом. Ведение дневника самоконтроля. Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	
--	---	--

4 класс (102 ч)

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч)		
История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны	Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России
Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр	Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении традиции Олимпийских игр.	Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различия между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов олимпийских колец;

	<p>Олимпийский огонь и олимпийские кольца. Церемония открытия олимпийских игр</p>	<p>с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр</p>
<p>Организм человека (4 ч)</p>		
<p>Опорно-двигательная система человека</p>	<p>Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей</p>	<p>Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека</p>
<p>Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Виды травм. Понятие «разминка»</p>	<p>Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах</p>
<p>Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания</p>	<p>Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения</p>	<p>Изучать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснить функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; раскрывать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Способы передвижения человека	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как способы передвижения человека	Объяснять значение понятий «ходьба», «бег», «прыжки», «лазанье», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека
Здоровый образ жизни (3 ч)		
Массаж	Причины утомления. Понятие о массаже, его функции	Объяснять значение понятия «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)
Измерение сердечного пульса	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса	Объяснять значение понятия «частота сердечных сокращений»; объяснять функцию сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя

Оценка состояния дыхательной системы	Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений	Раскрывать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки
Уроки физической культуры (88 ч)		
Лёгкая атлетика (18 ч)	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости, бег с преодолением препятствий). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Гимнастика с основами акробатики (19 ч)	<p>Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса).</p> <p>Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазанье по канату. Ползание по-пластунски. Упражнения со скакалкой.</p> <p>Прыжки через гимнастического козла. Преодоление полосы препятствий. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках</p>	<p>Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;</p> <p>выполнять строевые упражнения и строевые приёмы;</p> <p>выполнять акробатические упражнения, лазанье, ползание</p>
Лыжная подготовка* (17 ч)	<p>Одновременный одношажный и двухшажный лыжные ходы.</p> <p>Подъём способом «полудёлочка».</p> <p>Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу.</p> <p>Спуски в низкой стойке</p>	<p>Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке;</p> <p>проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время;</p> <p>выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке</p>

Плавание (14 ч)	Подготовка к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). Правила поведения в бассейне. Правила входа в воду. Правила передвижения по дну бассейна. Подготовительные упражнения для освоения движений руками и ногами при плавании брассом. Техника плавания кролем на груди	Называть правила техники безопасности в бассейне; называть необходимые гигиенические процедуры, проводимые перед началом и по окончании занятий плаванием; называть правила передвижения по дну бассейна; описывать технику движения при плавании кролем на груди и брассом; плавать двумя изучаемыми стилями
Подвижные и спортивные игры (20 ч)	Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; нижняя боковая подача; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками

* **Примечание.** В бесснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
	и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом	
Самостоятельные занятия физической культурой (5 ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек»	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультурминутки	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения)	Выполнять физкультурминутки в домашних условиях
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многokrатные приседания с опорой спиной о стену, отведение правой ноги в сторону);	Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки

	<p>поочерёдное подтягивание левого и правого колен к груди, глупые наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)</p>	
<p>Упражнения для профилактики нарушений зрения</p>	<p>Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет</p>	<p>Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения</p>
<p>Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Самоконтроль</p>	<p>Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстрой броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально бы</p>	<p>Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств; составлять график занятий по развитию физических качеств на учебный год</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
	<p>стром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег средним темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, с поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны</p> <p>с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо).</p> <p>Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	

Методические рекомендации

Особенности физического развития и физической подготовленности обучающихся 1–4 классов

Распределение обучающихся по группам здоровья

Учителю физической культуры важно чётко знать, что только при опоре на возрастные особенности школьников возможна эффективная работа по их обучению знаниям в области физической культуры, умениям и двигательным навыкам, а также по развитию основных двигательных качеств. Без учёта этих показателей любая, самая прогрессивная методика будет «пробуксовать», и в результате вместо пользы учитель получит в лучшем случае весьма посредственные результаты.

Распределение обучающихся 1–4 классов по **группам здоровья** крайне важно, поскольку от этого показателя зависят нагрузки, которые планируются на уроках, а также выбор методов обучения, которые использует учитель в своей работе. Совершенно очевидно, что со школьниками, имеющими отклонения определённой системы организма (например, сердечно-сосудистой или опорно-двигательного аппарата), необходимо использовать щадящие методы обучения, а нагрузку для них нужно подбирать индивидуально. Например, если у обучающегося снижен уровень развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем (что определяется по ряду показателей – жизненной ёмкости лёгких, окружности грудной клетки, частоте пульса, артериальному давлению и др.), давать ему задания в выполнении бега на выносливость, тем более на время, было бы грубейшей ошибкой. Обучающихся в этом случае необходимо подводить к малым и средним нагрузкам постепенно. Это не только сохранит здоровье ослабленного школьника, но и позволит не сформироваться у него негативному отношению к занятиям физической культурой.

Здоровые обучающиеся – это обучающиеся, имеющие нормальное физическое и психическое развитие, у которых отсутствуют анатомические дефекты, функциональные и морфологические отклонения; они входят в **I группу здоровья**. Таких насчитывается всего около 10 % от всех обучающихся начальной школы.

Большинство современных младших школьников имеют **II группу здоровья**: у них отсутствуют хронические заболевания, но имеются некоторые функциональные и морфофункциональные нарушения, они часто или длительно болеют респираторными заболеваниями. Число таких обучающихся доходит до 69 %. Именно на них должно быть направлено в первую очередь пристальное внимание учителя физической культуры: им требуются индивидуальный подбор физической нагрузки с учётом имеющихся отклонений в состоянии здоровья и более длительные и частые периоды отдыха.

В **III группу здоровья** (около 21 % обучающихся) входят школьники с хроническими заболеваниями и врождёнными пороками развития разной степени активности и компенсации.

В **IV группу здоровья** входят обучающиеся с активными хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации.

По результатам медицинского обследования с учётом состояния здоровья, выраженности патологического процесса, степени его компенсации, физического развития и двигательной подготовленности обучающихся распределяют на **медицинские группы**:

- **основную**: обучающиеся, имеющие I группу здоровья, без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности;
- **подготовительную**: учащиеся, имеющие II и III группу здоровья, с недостатками в физическом развитии и слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия физической культурой в подготовительной медицинской группе проводят с постепенным овладением двигательными навыками и умениями, использованием дополнительных занятий по развитию двигательной подготовленности. Сдачу контрольных испытаний и нормативов проводят без учёта времени. С разрешения врача возможно посещение

ние спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объёма физических нагрузок;

■ **специальную (подгруппу «А»):** обучающиеся, имеющие III группу здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера после травм и перенесённых заболеваний, требующими ограничения физических нагрузок;

■ **специальную (подгруппу «Б»):** обучающиеся, имеющие III группу здоровья, со значительными отклонениями в состоянии здоровья, постоянными или временными хроническими заболеваниями, требующими ограничения физических нагрузок. Необходимы занятия в кабинете ЛФК местной поликлиники, врачебно-физкультурного диспансера, а также индивидуальные занятия по согласованию с лечащим врачом.

При проведении уроков физической культуры необходимо учитывать и уровень физического развития, который определяется по многим показателям, основными из которых являются длина и масса тела, жизненная ёмкость лёгких, кистевая динамометрия.

Уже в I классе отмечается разница в уровне развития показателей физического развития у девочек и мальчиков. Поэтому планировать нагрузки на уроках физической культуры необходимо не только в соответствии с индивидуальными показателями физического развития, но и в соответствии с возрастными возможностями обучающихся.

Особенности физического развития обучающихся

Под физическим развитием понимают комплекс морфофункциональных показателей, которые определяют физическую работоспособность и уровень биологического состояния человека в момент обследования.

Физическое развитие является одним из информативных критериев, характеризующих здоровье, отражающих процессы роста и развития организма. Нарушение физического развития является одним из первых признаков неблагополучия и служит показанием для углублённого обследования ребёнка.

Ведущими параметрами, отражающими состояние физического развития детей, являются длина и масса тела. Длина тела яв-

ляется признаком, характеризующим развитие костно-мышечного аппарата, подкожно-жировой клетчатки, внутренних органов.

Здоровье является важным условием гармоничного физического развития. Хронические заболевания зачастую являются причиной различных нарушений физического развития, особенно у детей младшего школьного возраста, приводя к уменьшению размеров тела, дефектам опорно-двигательного аппарата (нарушению осанки, формы грудной клетки, ног, стоп).

От функционального состояния опорно-двигательного аппарата зависит правильная осанка. Одним из проявлений функциональной неполноценности опорно-двигательного аппарата являются дефекты осанки, связанные с уменьшением физиологических изгибов позвоночника. Среди обучающихся наиболее часто встречаются функциональные изменения осанки (голова опущена вниз, асимметрия рельефа шеи, плечи выставлены вперёд, сутулая спина, смещение уровней лопаток, крыловидные лопатки, чрезмерное увеличение поясничного изгиба кпереди, несколько согнутое положение ног и др.). От функционального состояния сердечно-сосудистой системы в значительной мере зависит успешная адаптация школьников к учебной нагрузке. Оценивая физическое состояние и уровень физической работоспособности, можно прогнозировать состояние здоровья детей и выявлять факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Опорно-двигательный аппарат. За последние годы всё чаще отмечаются случаи возникновения отклонений в системе опорно-двигательного аппарата обучающихся. Часто, казалось бы, безобидные отклонения приводят впоследствии к крайне тяжёлым формам заболеваний, от которых страдают практически все основные системы организма — сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат (особенно нижних конечностей), нервная система. При этом практически все специалисты считают наиболее эффективным средством профилактики и коррекции нарушений осанки физические упражнения.

Правильная осанка характеризуется следующими признаками: прямое положение туловища, развёрнутые плечи, приподнятая голова, немного втянутый живот. Идеальной осанки добиться сложно, так как она индивидуальна для каждого человека.

Абсолютно нормальная осанка у детей школьного возраста встречается достаточно редко. Выделяют различные виды нарушения осанки: сколиоз (искривление позвоночника в левую или

в правую сторону), сутулость, впалая грудь и др. Один вид нарушений осанки встречается редко, чаще одновременно возникает несколько видов нарушений: сутулость сочетается с впалой грудью, сколиоз — с сутулостью и т.п. Необходимо периодически проходить обследование, чтобы выявить нарушения осанки в самом начале. Самостоятельно обнаружить начинающиеся нарушения сложно.

Чтобы избежать нарушений в состоянии здоровья, необходимо заблаговременно позаботиться о профилактике нарушений осанки. Это достигается систематическим выполнением ряда несложных физических упражнений. Для коррекции нарушений осанки рекомендуется выполнять комплексы гимнастических общеразвивающих упражнений, подобранных для обучающихся младшего школьного возраста.

Время выполнения упражнений нужно увеличивать постепенно. Это связано с тем, что организм человека постепенно адаптируется (привыкает) к физическим нагрузкам, и, чтобы тренировочный эффект не ослабевал, нужно постоянно эти нагрузки увеличивать. При этом у обучающихся не должно возникать чувство усталости, ведь эти упражнения не предназначены для тренировки физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а формируют правильное положение головы, туловища, рук и ног.

Для формирования правильной и красивой осанки нужно иметь сильные мышцы живота. Сильные мышцы брюшного пресса играют огромную роль не только в формировании правильной осанки, но и в выполнении целого ряда двигательных действий, и если эти мышцы не развиты, то школьник не сможет освоить лазанье по канату, ряд акробатических упражнений, прыжки в высоту, упражнения в равновесии.

Мышцы живота во многом определяют красоту походки и, что очень важно, формирование правильного дыхания.

Много неприятностей приносит такое заболевание, как плоскостопие. Помимо того, что в этом случае наступает быстрая утомляемость, возникает много побочных явлений — боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, в коленях и ступнях. В результате человек меньше двигается, старается больше сидеть или лежать, не получает полноценной физической нагрузки. Обучающиеся с нарушением свода стопы труднее осваивают учебный материал по физической культуре, плохо справляются с выполнением двигательных нормативов. Регулярное вы-

полнение упражнений для стоп надежно уберезёт школьников от этого заболевания. Помимо физических упражнений, необходимо проводить регулярные гигиенические мероприятия. Полезно принимать ежедневно гигиенические ножные ванны (температура воды 36–37 °С). Очень полезна ходьба босиком, особенно по траве и песку в летнее время. Зимой можно ходить босиком по квартире. Для профилактики возникновения плоскостопия не рекомендуются продолжительная чрезмерная ходьба по твёрдому грунту, длительные стояния, переноски тяжёлых предметов (это провоцирует чрезмерную нагрузку на стопы). Важно правильно подбирать обувь для занятий физическими упражнениями: она должна иметь плотную эластичную подошву.

Сердечно-сосудистая система. Одним из важнейших показателей сердечно-сосудистой системы является частота сердечных сокращений (ЧСС).

Нередко у детей наблюдается повышение артериального давления при отсутствии заболеваний. Первичная гипертония у детей имеет тенденцию к повышению максимального артериального давления. В возникновении и развитии гипертонии определённую роль играют учебные перегрузки школьников, конфликтные ситуации в семье и школе, инфекционные заболевания, эндокринные нарушения и в определённой степени наследственные факторы.

Многие дети с первичной гипертонией не имеют жалоб на самочувствие, и объективных изменений внутренних органов у них не выявляется. Вместе с тем некоторые школьники жалуются на головную боль, быструю утомляемость, снижение работоспособности, головокружение, раздражительность, нарушения сна. У детей с повышенным артериальным давлением отмечают замедленный пульс, неприятные ощущения в области сердца. В этом случае необходимо чётко соблюдать рациональный режим дня, а также выполнять посильные физические упражнения (например, ходьбу на лыжах, катание на коньках, пешие прогулки на свежем воздухе) и закаливающие процедуры.

Дыхательная система. Большое значение для физического развития имеет правильное дыхание. Считается, что при помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, невродов, избавиться от головной боли, насморка, простуд, расстройств пищеварения и сна, быстро восстановить работоспособность после умственного или физического утомления.

Младшим школьникам приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, длительное время поддерживать неудобную статическую позу, сидя за партой или учебным столом. Малоподвижное положение отражается на функционировании многих систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма, и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Большинство обучающихся дышит ртом. Обычно такие учащиеся часто болеют, имеют слабое физическое развитие, быстро утомляются. Специальные дыхательные упражнения позволят очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепят дыхательную мускулатуру, что сразу же скажется на самочувствии ребёнка.

Дыхание у ребёнка часто поверхностное, а дыхательные мышцы ещё недостаточно развиты. Обычно о тренированности дыхательной системы человека судят по величине жизненной ёмкости лёгких — наибольшему количеству воздуха, которое человек может выдохнуть после глубокого вдоха. Жизненная ёмкость лёгких изменяется с возрастом и зависит от пола, степени развития грудной клетки, дыхательных мышц.

Для тренировки дыхательной системы используют занятия физической культурой. Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде. В результате этого увеличивается жизненная ёмкость лёгких, улучшается подвижность грудной клетки, ликвидируются застойные явления в них, скопление слизи и мокроты. Чаще всего специалисты рекомендуют для этой цели длительный бег, катание на коньках и лыжах, пешеходные прогулки, подвижные и спортивные игры.

Для тренировки функционального состояния дыхательной системы младших школьников используют дыхательную гимнастику. Дыхательная гимнастика служит профилактикой разнообразных лёгочных заболеваний. Лёгкие при систематических занятиях дыхательными упражнениями увеличиваются в объёме, дыхание становится более редким и глубоким, что является признаком их высокой функциональной активности.

Зрение. Большая проблема, с которой сталкиваются учителя и родители обучающихся младшего школьного возраста — сни-

жение остроты зрения у ребёнка. Для близоруких детей характерно прищуривание глаз при рассмотрении предметов. Развитию близорукости способствуют недостаточное освещение рабочего места, неправильная поза при чтении и письме, мелкий шрифт с бледной печатью. Для предупреждения возникновения нарушения в органах зрения широко используют специальные упражнения для глаз. Обычно для снятия утомления зрения используют так называемую гимнастику для глаз. Комплекс упражнений при этом построен на тренировочной работе мышц глаза, которые отвечают за фокусировку зрения. К таким упражнениям, например, относятся перевод взгляда с близких на далёкие объекты, различные вращения глазами, моргание.

Ежедневная двигательная активность. Необходимым условием гармоничного развития школьников является достаточная двигательная активность. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства обучающихся отмечается недостаточная двигательная активность, что приводит к появлению гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50 %, снижаясь от младших классов к старшим. Двигательная активность школьников особенно мала зимой; весной и осенью она возрастает.

Наибольшими факторами риска для здоровья обучающихся младшего школьного возраста являются нарушения режима дня: превышение объёма дневной и недельной суммарной учебной нагрузки, сокращение необходимого объёма суточной двигательной активности, в том числе организованной, недостаточное пребывание на свежем воздухе, сокращение продолжительности ночного сна. Большое значение для сохранения работоспособности учащихся имеет правильно составленное учебное расписание, режим занятий и отдыха.

Учебная нагрузка младших школьников в настоящее время превышает гигиенические нормативы. Как правило, обучающиеся не всегда успевают выполнить все задания за время, предусмотренное нормативами.

Двигательный режим школьника складывается преимущественно из утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут на общеобразовательных уроках, подвижных игр на школьных переменах, уроках физической культуры, занятиях в

кружках и спортивных секциях, прогулок на открытом воздухе, активного отдыха в свободное время.

Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких функций, как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Умственный труд требует мобилизации мышечных усилий, так как сигналы от мышц активизируют деятельность мозга. Для уменьшения негативных воздействий учебной перегрузки используют физкультурно-оздоровительные мероприятия. Для увеличения объёма ежедневной двигательной активности специалисты рекомендуют использовать оздоровительный бег. Он является отличным средством укрепления здоровья, но только в том случае, если каждому ребёнку подбирается нагрузка, соответствующая его возможностям. Физическую нагрузку в процессе бега определяют по ЧСС. Если нагрузка превышает возможности ребёнка (а это часто случается при совместных занятиях бегом детей, имеющих разный уровень двигательной подготовленности и физического развития), возникает стойкое утомление и пропадает желание вообще выполнять физические упражнения. Обычно для обучающихся младшего школьного возраста подбирают такую интенсивность бега, чтобы ЧСС не превышала 120–130 ударов в минуту. Длительность нагрузки — не менее 10 мин. Этого вполне достаточно для того, чтобы бег приносил пользу.

Прежде чем начинать занятия бегом, полезно подготовить организм ребёнка к работе на выносливость. Начинать рекомендуется с медленной ходьбы, постепенно увеличивая её продолжительность и интенсивность. Пульс в среднем не должен превышать 110–130 ударов в минуту. Продолжительность такой тренировки должна составлять на начальном этапе от 10 до 30 мин в зависимости от степени тренированности. По мере роста тренированности длительность занятия постепенно увеличивается. Отличительной чертой оздоровительного бега является то, что, помимо физических усилий, создаётся ощущение радости от движений, наполняющей энергией и силой весь организм. Не рекомендуется обращать внимание на технику бега — ребёнок должен бежать так, как ему удобно. Заканчивается бег медленной ходьбой. После этого необходимо принять душ и отдохнуть.

Организация здоровьесформирующей среды в образовательной организации

Образовательная организация является для младшего школьника дебютной образовательной системой, которая длительное время формирует практически все стороны личности ребёнка, и всеобъемлющим миром и учебным полигоном социализации для будущей взрослой жизни.

Большинство образовательных организаций не в состоянии самостоятельно решить проблему сохранения и укрепления здоровья учащихся. Для создания эффективной здоровьесберегающей среды в образовательной организации директор направляет и контролирует деятельность всего педагогического коллектива в области оздоровительной работы с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Эту работу директор осуществляет в контакте с государственными и общественными структурами и координирует профилактические мероприятия в образовательной организации. Профилактические мероприятия подразделяются на следующие блоки:

- воспитательная деятельность;
- образовательная деятельность;
- развивающая деятельность;
- оздоровительная деятельность;
- гигиеническая деятельность;
- рекреационная деятельность.

Выделение отдельных блоков несколько условно и сделано для более чёткой организации оздоровительной работы, поскольку большинство рекомендованных мероприятий имеет значительно более широкий спектр воздействия.

Воспитательная и образовательная деятельность. Основной профилактики отклонений в состоянии здоровья обучающихся является образовательная и воспитательная работа. Поскольку выделить отдельно процесс образования и воспитания достаточно сложно, эти блоки объединены в один. За этот «участок работы» в образовательной организации отвечают в первую очередь учителя и классные руководители. От классного руководителя зависит, насколько школьникам будет интересна воспитательная и образовательная работа. Некоторые обучающиеся «группы нездоровья» не могут найти общий язык со своим классным руководителем. В классах, где у школьников отсут-

ствуется контакт с куратором, они считают профилактическую работу ненужной.

Многие считают, что интересы обучающихся и учителей должны совпадать, но такого совпадения в школе удаётся достичь не всегда. Интересы не только не совпадают, а, как считают школьники, об этих интересах учителя не знают и не стремятся их учитывать. На классный час обучающиеся приходят, как правило, по необходимости: заполняют дневники, обсуждают поведение одноклассников. Нередко они считают классные часы неинтересными и ненужными.

Классные руководители и учителя должны контролировать соблюдение обучающимися правил двигательного режима во время проведения физкультурминутки и на «подвижных» переменах; проводить беседы по ведению здорового образа жизни; содействовать вовлечению школьников в кружки, спортивные секции и команды; добиваться соблюдения обучающимися правил здорового образа жизни; лично участвовать в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях, способствующих вовлечению обучающихся и детей «группы нездоровья» в систематические занятия спортом и туризмом. Трудно переоценить этот педагогический приём, который впоследствии сторицей окупится как для учащихся, так и для самих педагогов.

Большую помощь учителям и классным руководителям могут оказать представители родительского комитета образовательной организации. Они, так же как и педагоги, должны участвовать в подготовке и проведении массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий; проводить беседы с обучающимися, в том числе из «группы нездоровья», по различным аспектам ведения здорового образа жизни. Возможности представителей родительского комитета в этом вопросе даже несколько больше, чем у педагогов, которым необходимо прежде всего концентрироваться на учебном процессе.

Для познавательных бесед о здоровом образе жизни, об особенностях спортивных тренировок, о нормах общественной морали и поведении в различных сложных житейских ситуациях необходимо привлекать, помимо представителей родительского комитета, представителей различных государственных и общественных организаций: участкового инспектора, представителей шефствующих организаций, центра семейного воспитания, средств массовой информации. Эти организации могут освещать

проблему здорового образа жизни и занятий физической культурой с разных сторон, что в совокупности может дать большой воспитательный эффект, поскольку ребёнок поймёт, что общество заботится о нём, следит за его судьбой. Учебные программы по образовательным предметам дополняются знаниями по основным вопросам ведения здорового образа жизни,

Классные руководители и учителя должны вести также образовательную профилактическую работу с обучающимися. Прежде всего это методическая помощь школьникам в выполнении разных физкультурно-оздоровительных мероприятий. Во время проведения утренней гимнастики, физкультурных минуток, занятий физическими упражнениями на удлинённых подвижных переменах педагоги должны подсказывать обучающимся правила выполнения упражнений, особенности контроля над своим состоянием, правила поведения во время этих мероприятий.

Ошибка многих учителей в том, что они видят внеклассную работу лишь только как продолжение урока. Ведь на уроке, как они считают, происходит только процесс передачи информации, а внеурочное время служит для воспитательного процесса. Любая форма оздоровительной работы с детьми и подростками должна быть наполнена полезным содержанием.

Развивающая и оздоровительная деятельность. Традиционно на преподавателей физической культуры возложена ответственность за здоровье, физическое развитие и формирование двигательной подготовленности. Но от учителя физической культуры зависят и другие аспекты педагогического процесса, помимо развития и оздоровления обучающихся, – формирование качеств личности, мировоззрения, навыков здорового образа жизни и др. Однако ввиду многообразия задач и зон ответственности учителя физической культуры, как правило, ограничиваются решением нескольких основных задач.

В этой связи необходимо упомянуть о чрезвычайно негативном явлении, которое повсеместно практикуется на уроках физической культуры, – тестировании двигательной подготовленности обучающихся. Этот трудоёмкий вид работы отнимает чрезвычайно много времени от ограниченного объёма часов, отведённых на уроки. Эффект от такого тестирования минимальный: учитель и без тестирования знает уровень подготовленности занимающихся и то, какое качество необходимо подтянуть у того или иного обучающегося. Однако физическое воспитание

направлено в первую очередь не на максимальное развитие силы, быстроты и выносливости (что, конечно, немаловажно), но прежде всего на формирование физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Гигиеническая и рекреационная деятельность. Гигиеническую и рекреационную деятельность обучающихся, особенно с проблемами здоровья, в образовательной организации должны организовывать медицинские работники, учителя, в том числе преподаватели физической культуры, педагоги по внеклассной работе, воспитатели групп продлённого дня. Обязательно назначается ответственное за данный участок работы лицо.

В целях предотвращения неблагоприятного воздействия на организм обучающихся вредных факторов и условий, сопровождающих учебную деятельность, медицинские работники должны регулярно проверять соблюдение гигиенических требований к условиям и режиму обучения в образовательной организации согласно СанПиНу. Для осуществления индивидуального подхода к обучающимся (с учётом имеющихся у них отклонений в состоянии здоровья, физического развития и двигательной подготовленности) на уроках физической культуры и во время физкультурно-оздоровительной деятельности медицинские работники должны довести до сведения педагогов школы результаты проведённой диспансеризации. Необходимо сообщить не только медицинскую группу здоровья школьников для занятий физической культурой, но и сведения об имеющихся у них отклонениях в здоровье.

Физическое воспитание обучающихся 1–4 классов

Физическое воспитание школьников в образовательной организации состоит из уроков физической культуры (теоретических и практических); физкультурно-оздоровительной деятельности. Каждая форма занятий имеет свою специфику.

Теоретические уроки проводят с целью освоения школьниками знаний по предмету. Как правило, в образовательной организации основной акцент делается на практической деятельности обучающихся. Это приводит к чисто утилитарному подходу к физической культуре: образовательная организация готовит своих выпускников к профессиональной деятельности и службе в армии, часто в ущерб формированию многих социально значимых качеств личности — коллективизма, нравственности, уважительного отношения к окружающим, творческой активности и целеустремленности. Формировать данные качества личности, а также устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой вне прочного теоретического фундамента невозможно. В связи с этим в настоящее время в программе физического воспитания обучающихся всё больше внимания уделяют формированию основ знаний в области физической культуры.

Не всегда имеется возможность проводить теоретические уроки, совмещая этот процесс с выполнением школьниками двигательных действий. Сложные темы необходимо разъяснять обучающимся в специально отведённое время. Затрата времени на теорию впоследствии окупится сторицей при обучении школьников практическим разделам программного материала.

Задачи теоретических уроков:

- получение обучающимися представлений об основных понятиях в области физической культуры;
- получение обучающимися элементарных навыков использования средств физической культуры в повседневной жизни (проведение утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до занятий, физкультминуток и подвижных перемен, самостоятельных занятий физическими упражнениями и подвижными играми).

Для теоретических уроков предлагаются следующие темы, которые дают обучающимся общие представления о физической культуре:

- физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями и играми, как фактор физического развития, повышения физической подготовленности и укрепления здоровья человека;
- физическая культура у древних народов, история её возникновения: ритуальные игры, танцы и обряды, связь с трудовыми навыками в земледелии и охоте;
- роль и значение физической культуры в подготовке юных охотников;
- правила поведения на уроках физической культуры и техника безопасности во время выполнения физических упражнений;
- физические упражнения и их отличие от обычных движений, общая характеристика по видам спорта (гимнастические, лёгкоатлетические и т. п.);
- жизненно важные движения и передвижения человека: бег, прыжки, метание, лазанье, ползание;
- основные формы занятий физическими упражнениями: урок физической культуры, утренняя гимнастика, прогулки и подвижные игры на свежем воздухе;
- осанка и её формирование на занятиях физической культурой, специальные физические упражнения;
- режим дня и правила его составления;
- личная гигиена и гигиенические процедуры в режиме дня: утренняя гимнастика, водные процедуры. Уход за телом, руками и ногами, забота о зубах и глазах;
- гигиенические требования к условиям проведения занятий физическими упражнениями, подбору одежды и инвентаря для занятий в спортивном зале и на свежем воздухе.

Часть приведённых тем можно осваивать не на теоретических уроках, а в процессе проведения уроков физической культуры – во время отдыха обучающихся, при перестроениях, в начальной и заключительной частях урока.

При обучении младших школьников теоретическим аспектам физической культуры учителю рекомендуется пользоваться методической литературой по вопросам:

- методики развития основных двигательных качеств;
- методики использования специальных упражнений из различных оздоровительных систем (применяют в случае возникновения нарушений осанки, нарушений в сердечносо-

судистой и дыхательной системах, простудных или иных заболеваний);

- методики проведения закаливающих процедур (контрастный душ, воздушные и солнечные ванны, купание в открытых водоёмах);
- рекомендаций по самоконтролю функционального состояния.

На теоретических занятиях учитель объясняет обучающимся правила ведения индивидуального «Дневника здоровья», в который заносят следующие показатели:

- выполнение гигиенических процедур (закаливание, хождение босиком, контрастный душ);
- выполнение утренней гигиенической гимнастики;
- общее самочувствие и утомляемость в течение дня;
- занятия спортом, занятия физической культурой;
- показатели частоты сердечных сокращений в покое;
- продолжительность сна и его глубина (по субъективным ощущениям);
- выполнение специальных физических упражнений для профилактики простудных заболеваний.

Практические уроки проводят с целью освоения школьниками программного материала по предмету и способов организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование обучения двигательным навыкам осуществляется в соответствии с освоенным школьниками теоретическим материалом. Такой подход позволяет существенно повысить уровень овладения обучающимися программным материалом, поскольку теоретическая и практическая (двигательная) подготовка тесно взаимосвязаны и создают в сознании ребёнка единый комплекс.

Задачи практических уроков физической культурой:

- обучение школьников двигательным навыкам и умениям, развитие основных физических качеств;
- закрепление учебного материала, освоенного на теоретических уроках;
- освоение практических навыков и умений по организации самостоятельных занятий физической культурой.

Школьникам важно не только освоить разделы программы физического воспитания, но и получить элементарные сведения по основам самостоятельного проведения занятий физической культурой. Это является современной тенденцией в области фи-

зического воспитания обучающихся и приносит ощутимые положительные результаты.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (ФОД) — это система мероприятий в режиме учебного дня, направленных на совершенствование физических возможностей и интеллектуальных способностей обучающихся, на повышение психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма. ФОД в образовательной организации включает:

- гимнастику до занятий;
- физкультурные минутки;
- подвижные перемены;
- занятия в школьных кружках физической культуры (спортивных секциях).

Режим ФОД позволяет реализовать индивидуальные возможности школьников, помогает адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям среды.

Уроки физической культуры в 1–4 классах

Методика преподавания физической культуры

Типы уроков физической культуры. В практике физического воспитания различают несколько типов уроков физической культуры:

- **вводный урок:** проводят, как правило, в начале учебного года. Преподаватель знакомит обучающихся с задачами предстоящих занятий, рассказывает об основном содержании учебного материала в соответствии с программой, объясняет правила поведения в спортивном зале, требования к занимающимся, их спортивной одежде и т. д.;
- **урок изучения нового материала:** направлен на изучение новых упражнений. Такой урок проходит при незначительной двигательной активности обучающихся;
- **урок закрепления и совершенствования пройденного материала:** направлен на многократное повторение изученных движений в различных меняющихся условиях. Двигательная активность обучающихся резко возрастает. На таком уроке обычно воспитывают физические качества и развивают способности, используя для этого изученные двигательные действия;
- **комплексные уроки:** проводят чаще всего. На них совмещают изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного;
- **контрольный урок:** как правило, проводят в конце четверти или после прохождения какого-либо раздела школьной программы и посвящают оценке успеваемости обучающихся по физической культуре.

Каждый урок физической культуры состоит из трёх частей:

- **подготовительная часть (разминка):** делится на две части – общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2–3 мин), медленного бега (девочки – 6–8 мин, мальчики – 8–12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с небольших групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упраж-

нений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление. Специальная часть разминки преследует цель подготовить к составной части урочных занятий различные мышцы и костный аппарат, обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. Выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, основные упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы;

- основная часть: направлена на изучение новых двигательных действий, совершенствование ранее изученных двигательных действий (упражнений), развитие физических и волевых качеств. Сначала выполняют упражнения, направленные на изучение и совершенствование двигательных действий и на воспитание быстроты, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия – для развития выносливости;

- заключительная часть: состоит из медленного бега (3–8 мин), переходящего в ходьбу (2–6 мин), и упражнений на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение учебной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При урочных занятиях продолжительностью 45 мин можно ориентироваться на следующее распределение времени: подготовительная часть – 10 мин, основная – 30 мин, заключительная – 5 мин.

Для управления процессом урока физической культуры преподавателю необходимо:

- определять цели урочного занятия (укрепление здоровья; закаливание организма; улучшение общего самочувствия; повышение уровня физической подготовленности; повышение спортивного мастерства по виду спорта, предусмотренному программой физического воспитания);

- определять индивидуальные особенности занимающихся (их спортивные интересы; условия питания, учёбы и быта; волевые и психические качества) и в соответствии с этим ставить реально достижимые цели урочных занятий;

- разрабатывать и корректировать перспективный и годовой планы урочных занятий, а также план на четверть с учётом индивидуальных особенностей занимающихся и динамики показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности, полученных в процессе урочных занятий;

- определять изменения содержания, организации, методики и условий урочных занятий, а также применяемых средств физической культуры для достижения наибольшей эффективности урочных занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учёта нагрузок на занятиях.

Планирование урочных занятий. Планирование урочных занятий физическими упражнениями и спортом направлено на достижение единой цели – сохранение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности. Планирование занятий осуществляет преподаватель в начале учебного года. В зависимости от состояния здоровья и исходного уровня физической подготовленности обучающихся может планироваться и достижение различных результатов по годам обучения в образовательной организации – от выполнения школьных требований и норм до выполнения норматива спортивных разрядов.

Главная задача учебных занятий обучающихся, отнесённых к подготовительной медицинской группе, – ликвидация остаточных явлений после перенесённых заболеваний, устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития. Такие обучающиеся при проведении учебных занятий должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с учителем физического воспитания и лечащим врачом. Для обучающихся, которые отнесены к основной медицинской группе, рекомендуется проведение уроков с задачей овладения всеми требованиями учебной программы по физическому воспитанию.

Основными документами планирования уроков физической культуры являются:

- годовой план-график: определяет общую логику систематизации учебного материала по разделам программы, порядок прохождения его по четвертям. При его составлении нужно учитывать климатические условия данной территории, материальное обеспечение уроков физической культуры, условия проведения занятий. Годовой план включает ос-

новы знаний, практический материал и контрольные уроки. Теоретический материал можно планировать на несколько уроков. При планировании практического материала необходимо сначала выяснить, сколько новых двигательных действий предстоит освоить обучающимся в данном учебном году, затем их количество по каждому разделу программы;

■ четвертной план занятий: составляется на основе годового плана. Разрабатывая план на четверть, преподаватель должен руководствоваться следующими положениями: прохождение учебного материала по каждому разделу должно быть последовательным и непрерывным; дозировка упражнений должна быть оптимальной и соответствовать возрастным особенностям обучающихся. На каждом уроке необходимо добиваться решения основных педагогических задач физического воспитания, стараться обеспечить высокую плотность урока; при обучении тем или иным двигательным действиям необходимо предварительно спланировать развитие тех физических способностей, которые пригодятся для быстрого освоения разучиваемых действий; планируя контрольные уроки, необходимо четко определить их содержание, характер организации и задачи контроля. Объем контрольных заданий должен обеспечить возможность проверки всех обучающихся класса. Наиболее сложным является обеспечение вариативности поурочных заданий. Трудно предвидеть реальные результаты педагогических воздействий, которые будут получены через 2–2,5 месяца. Поэтому учебный план на четверть должен иметь определенную гибкость в реализации. Достигнуть этого можно, оставляя небольшой резерв времени на каждом уроке, тогда при разработке поурочных планов можно будет маневрировать учебным материалом, сохраняя при этом необходимую направленность учебного процесса в целом;

■ план-конспект урока: является конечным документом планирования и составляется на основе четвертного плана. Он включает: конкретные задачи; программно-учебное содержание; методы организации деятельности обучающихся; методы усвоения учебного материала; использование на уроке наглядных средств обучения, спортивного оборудования и инвентаря и т. д. Записи в конспекте должны быть краткими, но достаточно полными. Краткость конспекта может быть

достигнута за счёт приложения к нему дидактических карточек, которые разрабатывает преподаватель по различным темам учебного плана. В них обычно указывают название упражнения (действия, игры), технику его выполнения (правила игры), методические указания. Содержание учебного материала излагается в такой последовательности, которая будет применена на уроке. При необходимости можно фиксировать как действия обучающихся, так и действия преподавателя. Чёткость проведения урока, полнота решения задач во многом определяются правильным распределением времени урока на их решение, а также временем, выделяемым на выполнение каждого задания. В конце плана-конспекта преподаватель кратко фиксирует замечания по уроку, методические ошибки, которые следует учесть при подготовке к последующим занятиям.

Дидактические требования к уроку физической культуры:

- чёткое формулирование образовательных задач урока в целом и его составных элементов, их связь с развивающими и воспитательными задачами; определение места урока в общей системе занятий;
- определение оптимального содержания занятия в соответствии с требованием учебной программы и целями занятия с учётом уровня подготовки обучающихся;
- прогнозирование уровня усвоения обучающимися научных знаний, сформированности умений и навыков как на занятии в целом, так и на отдельных его этапах;
- выбор наиболее рациональных методов, приёмов и средств обучения, их стимулирования и контроля над оптимальным воздействием на каждом этапе урока. Обеспечение познавательной активности, сочетания различных форм коллективной и индивидуальной работы на занятии и максимальной самостоятельности учащихся;
- реализация на уроке всех дидактических принципов;
- создание условий для успешного обучения школьников.

Индивидуальная работа с обучающимися на уроке физической культуры. Коллективный характер урочных занятий порождает состязательность обучающихся, стимулирует их познавательную активность, содействует развитию творческих способностей, формированию дисциплинированности, прилежания, товарищества и других нравственных качеств. Однако учебно-познаватель-

ная деятельность и усвоение знаний обучающимися зависят от индивидуальных особенностей их мышления, памяти, сообразительности, способностей, а также мотивации к обучению. Необходимо учитывать эти особенности и организовывать индивидуальную работу с обучающимися в процессе урочных занятий.

Успешному решению задачи индивидуального подхода к обучающимся способствует самостоятельная учебная работа школьников. Она позволяет учителю видеть трудности, с которыми сталкиваются отдельные обучающиеся, и оказывать им необходимую помощь. Более сильным школьникам обычно дают усложненные или дополнительные задания, которые отвечают их уровню подготовки и стимулируют дальнейшее развитие их способностей. Слабоуспевающим школьникам предлагают менее сложные задачи, учитель чаще прибегает к наводящим и уточняющим вопросам.

Общее требование о необходимости чуткого и заботливого отношения учителя к улучшению успеваемости школьников осуществляется по-разному применительно к различным категориям учащихся. Если слабый ученик проявляет некоторую лень в учении, учитель обязан тактично усилить контроль над его работой и соответствующим образом ориентировать его родителей. Обучающийся с недостаточным физическим развитием и пробелами в физической подготовке нуждается не столько в контроле, сколько в оказании действенной индивидуальной помощи в учебе со стороны учителя.

Методы организации занятий зависят от задач урока:

- фронтальный: занимающиеся выполняют одно и то же задание одновременно. Класс может располагаться на всей площади зала в несколько колонн или шеренг. Высокосрослые ученики выстраиваются за низкорослыми, а учитель занимает место в центре перед строем лицом к обучающимся. Если ученики располагаются по периметру зала, учитель также занимает место в центре зала;
- поточный: занимающиеся располагаются в колонну по одному и поочередно выполняют задания. В это время учитель должен находиться на месте выполнения заданного упражнения. Здесь он может оказать помощь обучающемуся, выполняющему упражнение, или подсказать правила выполнения;
- групповой: в каждой группе учитель назначает старшего (капитана) из числа наиболее подготовленных обучающихся

ся. Учитель находится там, где будут выполняться наиболее сложные задания и требуется его помощь. В то же время он должен видеть всех занимающихся.

Размещение обучающихся при показе и объяснении учебного задания имеет большое значение для его правильного восприятия. Учитель должен в совершенстве владеть всеми упражнениями, представленными в содержании урока, понимать технику их выполнения и механизм формирования. Показывая то или иное упражнение, учитель должен разместить обучающихся так, чтобы каждый видел и слышал его. Как правило, занимающиеся располагают по обе стороны от того места, на котором будет показано новое упражнение. После неоднократного показа и объяснения упражнения учитель предлагает учащимся выполнить упражнение в целом или приступает к его изучению по частям. При каждом повторном выполнении нового упражнения учитель оказывает обучающимся помощь, осуществляет страховку, делает необходимые замечания.

Занятия физической культурой на открытом воздухе. К основным задачам урока физической культуры на открытом свежем воздухе относятся:

- укрепление здоровья, физическое развитие, закаливание, формирование навыков здорового образа жизни;
- приобретение минимума знаний в области гигиены занятий физическими упражнениями;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, позволяющим использовать их в повседневной жизни;
- развитие двигательных качеств;
- повышение объёма двигательной активности;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Физическая активность на свежем воздухе подходит для улучшения эмоционального состояния, укрепления иммунной системы, устранения депрессии. Занятия физическими упражнениями на воздухе улучшают настроение, позволяют справиться с чувством тревоги, снижают уровень стресса, с которым учащиеся сталкиваются в школьной жизни.

Занятия на свежем воздухе легче переносятся организмом по сравнению с занятиями в спортивном зале. Свежий воздух на улице совершенно не сопоставим с воздухом спортивного зала, даже если в нём проводят регулярные проветривания.

Занятия в спортивном зале в течение учебного года надоедают обучающимся, поскольку школьники всегда окружены одними и теми же стенами, в то время как на улице постоянно меняющийся пейзаж стимулирует активность мозговых клеток. Не улучшает настроения и душный воздух, жара в спортивном зале, ограниченное пространство и отсутствие солнечного света.

Занятия на улице обеспечивают умственную разгрузку, которую тренировки в помещении просто не способны предоставить. Занятия проводятся на разных поверхностях, таких, например, как бетон, трава, песок, земля. Все эти поверхности и углы наклона тренируют тело по-разному. Вдобавок, занимаясь на свежем воздухе, порой можно передвигаться вниз и вверх по склону, что дает особую нагрузку на мышцы, обеспечивая комплексную тренировку.

Занятия на открытом воздухе стимулируют позитивное мышление, свежий воздух положительно воздействует на лёгкие, улучшает дыхание, делая его свободнее, тем самым помогая справляться с большими нагрузками.

Тренировки на улице предполагают закаливание организма. При регулярных занятиях на улице повышается иммунитет, организм становится менее восприимчивым к резким перепадам температур.

В качестве предосторожностей для занятий под дождем можно отметить следующие моменты. Дождь — это не всегда холодно, поэтому не спешите одеваться теплее, чем это необходимо. Перегрев во время тренировки может привести к сильному скачку артериального давления, и самочувствие ухудшится.

Для занятий подойдёт спортивная площадка или стадион, где предусмотрено наличие турников, беговых дорожек и другого спортивного инвентаря. Если такого места рядом со школой нет, то можно остановить свой выбор на парке, сквере, обычной площадке.

Одежда и обувь для занятий на свежем воздухе должна отвечать стандартным гигиеническим требованиям. Заниматься следует только в спортивной одежде и обуви, которые надевают перед проведением урока физической культуры, по его окончании снимают и при необходимости просушивают. Одежда не должна быть излишне тёплой, даже в зимнее время года. Не следует опасаться простуды, так как, находясь в постоянном движении, человек не мёрзнет на открытом воздухе.

Собираясь на занятие в холодную погоду, стоит надевать трикотажные вещи из натуральных тканей, а сверху – куртку и спортивные брюки. В экипировке обязательно должны присутствовать шапка, шарф, перчатки или варежки. Это позволит уберечь открытые участки тела от переохлаждения.

Необходимо обратить внимание и на обувь. Если использовать лёгкую спортивную обувь при низких температурах воздуха, можно получить переохлаждение стоп или даже повреждение мышц. Для занятий лёгкой атлетикой и спортивными играми нужно использовать обувь на толстой подошве. Обувь должна прочно сидеть на ноге, не сваливаться при резких движениях, при прыжках и при беге.

Необходимо неукоснительно следить за безопасностью занятий. Не следует выполнять упражнения, не соответствующие погодным условиям (например, скользкий грунт, слишком высокая или низкая температура воздуха, отсутствие должной подготовленности занимающихся). Это может привести к различным травмам – к растяжениям, ушибам, обморожению в слишком холодную погоду. Все упражнения должны соответствовать текущей физической подготовленности учащихся.

Также существенной ошибкой, ведущей к травмам, является пренебрежение правилами подготовки организма к предстоящей работе. Например, перед значительными нагрузками разминка не проводилась или, наоборот, проводилась слишком интенсивно и вызвала преждевременное утомление.

Важным показателем для занятий на открытом воздухе является скорость ветра. Если она превышает 10 м/с, то занятия на улице не проводятся. С младшими школьниками разрешается проводить уроки физической культуры при температуре воздуха до -10°C , а ветреную погоду до -6°C , -3°C .

Помимо температуры воздуха и скорости ветра, необходимо учитывать ещё и влажность воздуха, от которой существенно зависит ощущение холода.

Также нужно ориентироваться на подготовленность школьников. Если они выходят заниматься на морозный воздух в первый раз, время занятия должно быть сокращено.

Нежелательно проводить уроки физической культуры на открытом воздухе в жару (при температуре воздуха $+26^{\circ}\text{C}$ и выше). Если всё же занятия проводятся в таких условиях, то нужно выбирать место в тени деревьев. При этом пристальное внимание необходимо уделять самочувствию школьников. Перегрев орга-

низма может привести к очень серьёзным последствиям. Как только проявляются признаки перегрева (учащается пульс, частота дыхания, движения становятся неуверенными, кожа лица либо становится слишком красной, либо бледнеет), занятия необходимо тут же прекратить.

Важным аспектом занятий на открытом воздухе является переход из относительно прохладного помещения на жаркую улицу и, наоборот, из жаркого воздуха в прохладное помещение. Резкие перепады температуры, которые не всегда замечаются организмом человека, крайне опасны — возможны простудные заболевания, которые могут продолжаться длительное время. После занятия физической культурой в жаркую погоду необходимо выполнить спокойную медленную ходьбу с упражнениями на расслабление мышц в течение 4–5 мин. Прежде чем выйти из тёплого помещения на улицу при холодном воздухе, необходимо сделать разминку в помещении — бег на месте, махи руками, приседания в течение 2–3 мин. После этого можно выходить на улицу и заниматься физическими упражнениями без длительного стояния, переключек и построений.

Разминка необходима перед началом тренировки в любую погоду. Мышцы следует разогреть, чтобы избежать травм. Нельзя из состояния покоя сразу переходить к активной физической работе. Обычно разминка начинается с бега. Как правило, школьники, попав на улицу, сразу бегут слишком быстро и через несколько минут у них возникает одышка, теряется координация движений. Необходимо регулировать скорость бега обучающихся и не позволять им увлекаться слишком высоким темпом. Вначале интенсивность бега должна быть минимальной, ещё лучше — быстрый шаг и лишь после него постепенный переход на бег. Не нужно выполнять разминку слишком долго. Наиболее распространённые упражнения для разминки: вращения, прыжки, лёгкий бег на месте, повороты туловища. Занимаясь на свежем воздухе, особенно в холодное время года, следует чередовать виды используемых упражнений. Например, бег чередовать с силовыми упражнениями, прыжки — с упражнениями на координацию. Не следует делать большие перерывы для отдыха. Время выполнения одного комплекса упражнений также должно регулироваться по правилу — чем ниже температура, тем короче подходы.

Для улицы хорошо подходят прыжки со скакалкой. Можно выполнять различные комплексы: классические прыжки, прыж-

ки с высоким подниманием ног, с поочерёдным перепрыгиванием, ускоренные прыжки, со скрещёнными руками и т.д.

На занятиях с младшими школьниками в условиях открытого воздуха очень эффективен игровой метод. В условиях игры школьники в максимальной степени формируют свои положительные эмоции и проявляют творческую самостоятельность. Подвижные игры на свежем воздухе укрепляют здоровье, способствуют формированию нравственных и эстетических представлений обучающихся.

Проводить игры с обучающимися на открытом воздухе желательно круглый год. При организации игр учителю рекомендуется:

- контролировать выполнение правил игры, не допускать проявлений рискованных для здоровья действий, распределять обучающихся на команды так, чтобы их силы были примерно равны;
- постепенно усложнять сюжет игры, иначе она может быстро надоесть школьникам;
- доходчиво объяснять правила игры всем обучающимся: если этого не сделать, игра потеряет для них всякий смысл;
- при необходимости выбора «водящего» следить, чтобы в этой роли побывали все играющие и ни у кого не возникало чувство обиды и не формировался комплекс неполноценности.

Примеры занятий на открытом воздухе:

- занятие 1: бег с высоким подниманием бедра — 2 мин; подвижная игра «Эстафета с мячами»; медленная ходьба — 2 мин;
- занятие 2: бег с прыжками и ускорением — 2 мин; подвижная игра «Не зевай!»; медленная ходьба — 2 мин;
- занятие 3: бег с изменяющимся направлением движения («змейкой», по кругу) — 2 мин; подвижная игра «Охотники и утки»; медленная ходьба — 2 мин;
- занятие 4: упражнения для профилактики простуды (стоя поворачивать голову влево и вправо, повторить 5–7 раз); бег из различных исходных положений с разным положением рук; бег с высокого старта с последующим ускорением — 3 мин; подвижная игра «Гуси-лебеди»; медленная ходьба — 2 мин;
- занятие 5: прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево) — 2 мин; подвижная игра «Караси и щука»; медленная ходьба «Шаги тигра» — 2 мин.

При влажном и скользком грунте, когда упражнения с бегом и прыжками выполнять нежелательно, можно использовать гимнастические упражнения из раздела утренней гигиенической гимнастики. Учитель физической культуры в зависимости от своих предпочтений и уровня подготовленности школьников самостоятельно выбирает те упражнения, которые можно проводить на свежем воздухе.

1 класс

Гимнастика с основами акробатики. Учитель обязательно знакомит обучающихся с требованиями безопасности во время занятий гимнастикой.

Команда «Становись!». Занимающиеся встают в строй, принимают строевую (основную) стойку. Основная стойка — это вертикальное положение на одной или обеих ногах.

Команда «Смирно!». Занимающиеся принимают строевую стойку.

Команды «Равняйсь!», «Налево равняйсь!», «На середину равняйсь!». Все занимающиеся, кроме право-/ левофлангового или среднего, поворачивают голову направо (налево).

Команда «Разойдись!». Занимающиеся действуют произвольно.

Команда «Вольно!». Занимающиеся, не сходя с места, ослабляют одну ногу в колене. В разомкнутом строю занимающиеся отставляют правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяя тяжесть тела на обе ноги, переносят руки за спину.

Команда «Налево!». Занимающиеся поворачиваются влево на левой пятке и правом носке и приставляют правую ногу к левой, опускаясь на полную ступню.

Команда «Направо!». Занимающиеся поворачиваются вправо на правой пятке и левом носке и приставляют левую ногу к правой.

Команда «Шагом—марш!» подаётся для всякого движения шагом с места. Движение начинается с левой ноги.

Команда «Обычным шагом—марш!» применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании выполнения упражнений в движении. Исполнительная команда выполняется под левую ногу.

Команда «На месте шагом—марш!». Занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция.

Команда «Класс, стой!». подаётся под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой ногой и приставляют левую ногу.

Команда «В одну (две, три и т.д.) шеренгу становись!». Преподаватель, подавая команду, становится лицом к фронту, а группа выстраивается слева от него.

Команда «В колонну по одному (два, три, четыре и т.д.) становись!». Группа выстраивается за преподавателем (или за направляющим) в затылок.

Команда «Встаньте в круг!». Занимающиеся встают в круг.

Перестроение из одной шеренги в две. После предварительного расчёта на 1-й и 2-й подаётся команда **«В две шеренги – стройся!».** По команде вторые номера делают левой ногой шаг назад, правой ногой, не приставляя её, делают шаг вправо и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу. Для обратного перестроения подаётся команда **«В одну шеренгу – стройся!».** Перестроение проводится в обратной последовательности.

Размыкание на ширину поднятых в стороны рук. По команде **«От середины (вправо, влево) на поднятые руки в стороны разомкнись!»** занимающиеся размыкаются приставными шагами, постепенно поднимая руки в стороны до интервала на ширину ладони между пальцами партнёра. После окончания размыкания подаётся команда **«Руки вниз!».** Смыкание производится по команде **«К середине (вправо, влево) приставными шагами сомкнись!».**

Выполнение команд «По порядку рассчитайсь!». **«На первый – второй рассчитайсь!».** Каждый ученик поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчёта левобланговый делает шаг вперёд и произносит: «Расчёт окончен!»

Руки вперёд. Прямые руки подняты на высоту плеч параллельно друг другу, кисти в продолжении предплечий, пальцы согнуты, ладони обращены друг к другу.

Руки вверх. Руки подняты вверх и отведены назад до отказа, параллельны друг другу, ладони обращены внутрь.

Руки в стороны. Прямые руки подняты на высоту плеч, ладони обращены книзу.

Руки перед грудью. Согнутые в локтевых суставах руки подняты так, чтобы кисти были продолжением предплечий, ладони обращены книзу, локти на высоте плеч.

Стойка ноги врозь. Ступни расположены так же, как в основной стойке, но ноги расставлены на шаг (на ширину плеч).

Стойка на носках. Исходное положение стоя, ноги вместе, стопы параллельны. Со вдохом подняться на носки и одновременно вытянуть руки вверх над головой, держать их параллельно друг другу ладонями вперёд.

Упор присев. Выполнить присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи, голова прямо.

Наклон. Сгибание тела в тазобедренных суставах вперёд, назад или в стороны с полной амплитудой движения.

Сед углом. Положение сидя с поднятыми вперёд ногами, образующими с туловищем прямой угол (примерно), голова прямо. Иные положения указывать дополнительно. Например: сед углом, руки в стороны.

Повороты направо, налево. Повороты на месте и в движении выполняются по командам «*Напра-во!*», «*Нале-во!*». В движении исполнительная команда для поворота налево подаётся под левую ногу, для поворота направо — под правую ногу. Занимающиеся делают шаг другой ногой и производят поворот в указанную сторону.

Поворот кругом. Для поворота кругом подаётся команда «*Кругом!*» (исполнительная подаётся под правую ногу), после чего занимающиеся делают полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносят тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперёд для передвижения в противоположном направлении.

Группировка в приседе из положения сидя на полу, из положения лёжа на спине. Группировка — это согнутое положение тела, при котором колени подняты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Перекат в группировке лёжа на животе. Перекаты — это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.

Кувырок вперёд в группировке. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперёд, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Ходьба по наклонной гимнастической скамейке сверху вниз, руки вверх. Ходьба осуществляется по наклонно поставленным скамейкам под углом 30° одноимённым (движение левой ногой сочетается с движением левой рукой или правой ногой и правой рукой) и разноимённым (движение левой ногой сочетается с движением правой рукой и наоборот) способами.

Лазание по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке: в упоре присев, в упоре стоя на коленях.

Подтягивание на горизонтальной гимнастической скамейке лёжа на животе. Лечь на гимнастическую скамейку животом. Руки вытянуть и схватиться за края скамейки. Подтянуться по скамейке на руках. Повторить предыдущие движения.

Ползание и переползание по-пластунски. И.п. — лёжа на животе, согнутыми руками опираться на предплечья. Вытягивая правую руку вперёд с опорой на предплечье и сгибая левую ногу в колене и тазобедренном суставе в сторону, передвигаться вперёд; то же левой рукой и правой ногой.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. Основная задача состоит в том, чтобы научить обучающихся преодолевать вертикальные препятствия (гимнастическую скамейку, горку матов).

Передвижения по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами формируют чувство равновесия, координацию и качество смелости.

Передвижения по гимнастической стенке приставным шагом развивают глазомер, умение координировать свои движения. Лазанье вправо и влево, делая одноимённые приставные движения руками и ногами (правая нога и правая рука, левая нога и левая рука).

Лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом вверх и по диагонали. Лазанье вверх и вниз одноимённым способом: движение начинает левая (правая) рука и левая (правая) нога, а потом правая (левая) рука и правая (левая) нога. Лазанье вверх и вниз разноимённым способом: движение начинает правая рука и левая нога, потом левая рука и правая нога. Тренирует силовые качества мышц рук и ног, глазомер.

Вис стоя спереди, сзади на низкой перекладине. Вис стоя: из вися стоя на согнутых руках, разгибая руки, перейти в вис стоя. Туловище и голову держать прямо, угол наклона туловища к полу не более 45° . Вис стоя сзади: из вися стоя повернуться кругом, от-

пуская одну руку, и снова взяться ею за снаряд на ширине плеч хватом снизу.

Вис на низкой перекладине согнув ноги (вис присев). Из вися стоя на согнутых руках, разгибая руки, присесть и принять вис присев. Способствует тренировке мышц спины и формирования правильной осанки. Учителю необходимо следить за прочностью крепления снаряда.

Упор на низкой перекладине. Упор — гимнастический элемент, при котором плечи располагаются выше точек опоры. Развивает силу мышц плечевого пояса и мышц живота

Упражнение «мост». Лечь на спину. Согнуть колени и расположить ступни на расстоянии 15–20 см от ягодиц. Согнутые локти направлены в потолок. Отталкиваясь руками и ногами, поднять таз вверх до максимально высокого положения. Хорошее владение техникой выполнения моста и его регулярное выполнение укрепляют мышцы спины, мышцы рук, ног и ягодиц. Увеличивается гибкость позвоночного столба, улучшается умственная деятельность.

Упражнения с мячом. В самом начале обучения упражнениям с большими мячами следует прежде всего научить школьников правильно держать мяч. Мяч держат двумя руками, руки слегка согнуты в локтях, пальцы широко разведены и направлены вперёд. Во время обучения передаче и ловле мячей основное внимание уделяется наиболее рациональным, точным движениям. Учащихся надо научить передаче мяча двумя руками снизу, от груди, от правого (левого) плеча и ловле мяча.

Передача мяча двумя руками снизу. Ноги врозь, на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки с мячом внизу, между коленями, туловище слегка наклонено вперёд. С одновременным выпрямлением туловища и ног мяч бросают вперёд-вверх (угол полёта 45°) прямыми руками, соразмеряя силу броска с необходимой дальностью полёта мяча.

Передача мяча двумя руками от груди. Ноги слегка врозь, полу-согнуты. Мяч держат двумя руками на уровне груди, руки согнуты в локтях, пальцы широко разведены и обращены вперёд-вверх. Передачу выполняют быстрым выпрямлением рук с заключительным толчком кистями и пальцами. Одновременно с выпрямлением рук выпрямляются ноги. Чтобы бросить мяч дальше, делают шаг вперёд.

Передача мяча одной рукой от плеча. В начале обучения мяч держат одной рукой и поддерживают другой. Рука с мячом около

плеча, мяч лежит на широко разведённых пальцах. Руки согнуты в локтях, туловище повернуто в сторону руки, бросающей мяч, ноги врозь.

Танцевальные упражнения. *Приставной шаг* выполняется вперёд, в сторону, назад — скользящий шаг с носка одной ноги с последующим приставлением другой ноги, полуприседанием и подниманием на носки. *Переменный шаг* — шаг правой вперёд, шагом левой вперёд приставить к правой и далее шаг правой и левой вперёд (без остановки у правой). *Переменный шаг с прыжком* — шаг правой, шаг левой, небольшим шагом топнуть правой, затем левой, скользя по полу, вынести вперёд правую. *Шаг галоп* может выполняться в сторону, вперёд, назад и с поворотом. Туловище слегка наклонено в сторону ведущей ноги, голова повернута в то же направление. Руки могут быть в разных положениях. Приподняться на носки, правая нога скользит носком по полу в сторону с последующим опусканием на всю стопу с лёгким сгибанием в колене, поднять левую ногу, подняться на носки и т. д. *Шаг полки* может выполняться в любом направлении, руки могут быть в разных положениях. Небольшой подскок на левой, выставлять прямую правую вперёд (выворотно), носок оттянуть. Шаг правой вперёд с носка, приставить левую к правой сзади, переступить на месте правой ногой (на носках легко пружиня), подтолкнуть движение с левой ноги.

Упражнения в равновесии. Стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии на полу.

Лёгкая атлетика. Учитель обязательно знакомит обучающихся с требованиями безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.

Ходьба. Обычная ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, в полуприседе, по разметкам средним и широким шагом, переступая через препятствия.

Бег. Бег в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками, по диагонали, с ускорением, челночный бег, бег под музыку.

Прыжки. Прыжки через вертикальное препятствие (резинка, планка на высоте 20–25 см); в длину с малого (5–6 шагов) разбега;

через скакалку ноги вместе; на двух ногах с продвижением вперёд; выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета.

Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками.

Метание малого мяча с места в щит с расстояния 2–3 м, на данное расстояние левой и правой рукой из положения стоя лицом в сторону метания.

Метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь.

Метание набивного мяча из положения стоя двумя руками снизу вперёд-вверх.

Лыжная подготовка. Вначале учитель знакомит обучающихся с требованиями безопасности во время занятий лыжной подготовкой, с правилами подбора лыж и одежды для занятий.

Высокая (основная) стойка на лыжах. Ноги и руки слегка согнуты, расстояние между полозьями — 10–15 см. Опора равномерно распределяется на обе ноги, тело немного наклонено вперёд. Палки почти параллельны лыжне. Такая поза подходит как для ровного прямого склона, так и склона с небольшими поворотами, буграми.

В средней стойке на лыжах ноги сгибаются больше. Руки слегка согнуты и вытянуты немного вперёд. Также выдвигают одну ногу. Лыжник быстро реагирует на изменение лыжни. Такое положение подходит для спусков с поворотами и неровностями. Нужно согнуть ноги так, чтобы колени закрывали носки ботинок, оттолкнуться, помогать себе палками, выдвинуть одну ногу на 10 см вперёд — это поможет держать равновесие.

Спуск в низкой стойке обеспечивает высокую скорость. Занимающийся почти полностью приседает, руки вытягиваются вперёд. Идеальная поза для длинных прямых спусков. В начале горы следует оттолкнуться и начинать скольжение в средней позе, затем опуститься как можно ниже, но не садиться на корточки, палки держать под мышками, при спуске помогать ими неудобно.

Поворот переступанием при движении на лыжах применяют на сравнительно пологих склонах. Чтобы повернуться, например, налево, нужно перенести тяжесть тела на правую ногу, а левую отставить в сторону под углом. Носок внутренней лыжи следует, подняв над снегом, отвести в сторону поворота, затем подтянуть к ней правую, снова отставить левую. Поворачиваясь так, лыжник какое-то время скользит на одной ноге. В момент скольже-

ния на внутренней лыже лыжник отталкивается наружной лыжей. Ставить лыжу под большим углом не рекомендуется — можно упасть. Чтобы повернуться быстрее, надо переступать чаще.

Повороты переступанием на месте. Самый простой способ поворота, выполняющийся через заднюю или переднюю часть лыжи. Начинают переступать с внутренней ноги, находящейся ближе к завороту. Например, поворачивая направо, шагают правой ногой.

Скольльзящий шаг — это передвижение на лыжах с выполнением последовательных шагов со скольжением на одной лыже и сохранением позы с наклоном туловища, обеспечивающей длительное одноопорное равновесие, согласованность движений рук, но отталкивание ногой и перенос массы тела с толчковой ноги на маховую.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Правильно проводимые игры способствуют развитию внимательности, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости, а коллективные игры — воспитанию дружбы и товарищества. Игры, проводимые на свежем воздухе, оказывают большое оздоровительное воздействие, улучшают деятельность всего организма и используются как средство активного отдыха.

Подвижные игры характеризуются разнообразными двигательными действиями: бегом, остановками, поворотами, прыжками. Поэтому на уроках физической культуры или на спортивных занятиях нужно строго соблюдать правила игры, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя физической культуры или тренера. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру можно только по команде (сигналу) учителя.

Подвижные игры: «Смена мест», «Становись — разойдись», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Альпинисты», «Пятнашки», «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Метко в цель».

2 класс

Гимнастика с основами акробатики.

Команда «Смирно!». Занимающиеся принимают строевую стойку.

Команды «Равняйся!», «Налево равняйся!», «На середину равняйся!». Все занимающиеся, кроме право-/ левофлангового или среднего, поворачивают голову направо (налево).

Команда «Вольно!». Занимающиеся, не сходя с места, ослабляют одну ногу в колене. В разомкнутом строю занимающиеся отставляют правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяя тяжесть тела на обе ноги, переносят руки за спину.

Команда «В одну (две, три и т.д.) шеренгу становись!». Преподаватель, подавая команду, становится лицом к фронту, а группа выстраивается слева от него.

Перестроение из одной шеренги в две. После предварительного расчёта на 1-й и 2-й подаётся команда **«В две шеренги – стройся!»**. По команде вторые номера делают левой ногой шаг назад, правой ногой, не приставляя её, делают шаг вправо и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу. Для обратного перестроения подаётся команда **«В одну шеренгу – стройся!»**. Перестроение проводится в обратной последовательности.

Команда «В колонну по одному (два, три, четыре и т.д.) становись!». Группа выстраивается за преподавателем (или за направляющим) в затылок.

Команда «Шагом – марш!» подаётся для всякого движения шагом с места. Движение начинается с левой ноги.

Команда «На месте шагом – марш!». Занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция.

Повороты направо, налево. Повороты на месте и в движении выполняются по командам **«Напра-во!»**, **«Нале-во!»**. В движении исполнительная команда для поворота налево подаётся под левую ногу, для поворота направо – под правую ногу. Занимающиеся делают шаг другой ногой и производят поворот в указанную сторону.

Поворот кругом. Для поворота кругом подаётся команда **«Кругом!»** (исполнительная подаётся под правую ногу), после чего занимающиеся делают полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносят тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперёд для передвижения в противоположном направлении.

Передвижение в колонне по одному. Колонна – строй, в котором занимающиеся стоят в затылок один за другим. Расстояние между стоящими в колонне называется дистанцией, это расстояние обычно равно одному шагу или вытянутой вперёд руке. Первый в колонне – направляющий, последний – замыкающий.

При передвижениях направляющий, двигается по заданному направлению и остальные ученики следуют за ним. По команде «Шагом марш!» обучающиеся начинают передвижение в указанном направлении (в обход по залу, по диагонали, до установленного ориентира).

Движение противоходом — движение колонны за направляющим в противоположном направлении. **Команда:** «*Налево (направо) противоходом — марш!*». Направляющий заходя правым плечом вперёд, выполняет поворот кругом и начинает движение навстречу колонне. Интервал между встречными колоннами — один шаг.

Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Размыкание производится по команде «*От середины на три шага приставными шагами разомкнись! Раз, два ... три!*». Для смыкания подаётся команда «*К середине приставными шагами сомкнись!*».

Размыкание в шеренге и колонне на месте. При размыкании подаётся команда «*Вправо (влево, от середины) на интервал столько шагов, разомкнись! (бегом разомкнись!)*». Если не указан способ размыкания (например, приставными шагами), то все занимающиеся, за исключением того, от которого производится размыкание, поворачиваются в указанную сторону, одновременно с приставлением ноги поворачивают голову в сторону фронта строя и идут учащённым шагом (бегом), смотря через плечо на идущего сзади; после остановки сзади идущего каждый делает ещё указанное число шагов и поворачивается налево (направо). Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. После остановки идущего сзади, каждый делает ещё один шаг и поворачивается налево (направо).

Быстрая группировка с последующей её фиксацией. Из основной стойки руки вверх ладонями вперёд из упора присев; из положения лёжа на спине руки вверх ладонями вперёд, кувырок вперёд в группировке.

Стойка на лопатках согнув ноги. Выполняется перекатом назад в группировке. В момент опоры лопатками и затылком подставить руки под поясницу (большими пальцами вперёд), ноги согнуты, голени вертикально. Это подводящее упражнение для обучения стойке на лопатках.

Стойка на лопатках. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекал назад. В конце перекал, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

Перекаты. Движения назад и вперёд с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и подводящим упражнением для обучения этим элементам. Обычно выполняют следующие виды перекатов:

■ перекат вперёд в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами. Убрал руки с поясницы, начать перекат вперёд, одновременно взять группировку. В конце переката выполнить энергичное движение плечами вперёд и принять упор присев;

■ перекат в сторону прогнувшись выполняется из положения лёжа на спине, руки вверх. Если перекат выполняется вправо, то необходимо, изгибаясь в правом боку, послать ноги вправо, опереться пятками о пол и, разгибаясь в тазобедренных суставах, перекатиться на живот (тело напряжено и прогнуто), а затем, слегка сгибаясь, продолжить движение, прийти в исходное положение;

■ перекат в сторону в группировке из стойки на коленях. Перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) в сторону на носок, руки в стороны. Последовательно опираясь предплечьем и плечом правой (левой) руки, лечь на правый (левый) бок, перекатиться на спину, затем на другой бок, встать на левое (правое) колено, правую (левую) ногу в сторону на носок, руки в стороны.

Сед. Положение сидя на полу или на снаряде с прямыми ногами, руки касаются опоры или находятся в каком-либо положении.

Сед на пятках. Сед на обеих пятках, туловище вертикально, руки обычно на поясе.

Сед на пятках с наклоном. Аналогичный сед, но туловище наклонено вперёд до касания поднятыми вверх руками пола.

Сед углом. Положение сидя с поднятыми вперёд ногами, образующими с туловищем прямой угол (примерно), голова прямо.

Упор присев. Присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи, голова прямо. При выполнении на одной ноге указывается нога, на которой выполняется приседание, а также положение свободной ноги. Например, упор присев на правой, левая сзади на носке.

Упор лёжа. Занимающийся обращён передней стороной тела к опоре.

Упор лёжа сзади. Занимающийся обращён к опоре спиной.

Группировка из положения лёжа и раскачивание в плотной группировке. Группировка — это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены). Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувыркам и сальто в группировке. Группировку выполняют в приседе, сидя, лёжа на спине, с раскачиванием.

Кувырок вперёд. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперёд, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с гимнастической палкой способствуют более точной фиксации различных положений рук, туловища, головы и ног, а также лучшему контролю за выполнением движений как со стороны учителя, так и со стороны учащихся.

Примерные упражнения с гимнастической палкой:

1. И. п. — основная стойка, палка внизу. На счёт «раз» поднять палку на грудь, правую ногу согнуть вперёд; на счёт «два» вернуться в и. п. Повторить с другой ноги.

2. И. п. — стойка ноги врозь, шире плеч, палка внизу. На счёт «раз» повернуть туловище влево, палку перевести вперёд. На счёт «два» вернуться в и. п. Повторить поворот в другую сторону.

3. И. п. — основная стойка, палка на груди. Выполнять прыжки на месте.

4. И. п. — основная стойка, палка внизу. На счёт «раз-два», отставляя левую ногу назад на носок, поднять палку вперёд и вверх, посмотреть на палку. На счёт «три-четыре» вернуться в и. п. Повторить с другой ноги.

5. И. п. — основная стойка, палка внизу. На счёт «раз» сделать шаг с правой ноги вперёд, наклониться вперёд, палку перевести вниз к правой ноге. На счёт «два» выпрямиться, палку перевести вперёд и вверх. На счёт «три» вернуться в и. п. Повторить с другой ноги.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях, лёжа на животе, подтягиваясь руками.

Лазанье по гимнастической стенке: в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками; в

вертикальном направлении разноимённым и одноимённым способами; по диагонали; вверх и вниз через 1–2 перекладины.

Лазанье по канату в три приёма: из виса стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат подъёмами ног скрёстно и коленями; разгибая ноги, подтянуться на руках; перехватиться руками как можно выше. Выполнение лазанья в три приёма базируется на умении лазать по канату на согнутых руках с захватом каната ногами.

Перелезание через гимнастическое бревно. Опираясь руками и ногами, поочерёдно перенести вначале одну ногу через бревно, затем другую.

Переползание на четвереньках, на коленях через горку матов.

Ползание по-пластунски. Лечь плотно на землю. Подтянуть правую (левую) ногу и одновременно вытянуть левую (правую) руку возможно дальше; отталкиваясь согнутой ногой, передвинуть тело вперёд, подтянуть другую ногу, вытянуть другую руку и продолжать движение в том же порядке. Голову высоко не поднимать.

Вис на одной руке на низкой перекладине. Хват на ширине плеч, одна нога, согнутая в колене, кладётся на перекладину, другая — прямая и немного опущена вниз, тело немного прогнуто, голова слегка наклонена назад. Выполняется из виса стоя сзади, толчком двумя, через вис согнувшись сзади, перемахом одной ногой.

Вис согнувшись на низкой перекладине. Тело согнуто в тазобедренных суставах примерно под углом 50–70°, спина округлена, голова слегка наклонена к груди, руки прямые. Закончить упражнение можно переходом в вис стоя сзади или, опуская таз, в вис присев.

Лёгкая атлетика.

Ходьба:

- на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны;
- быстрым шагом в полуприседе, приседе;
- широким шагом, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы;
- поднимая высоко бедро (шаги журавлика), переваливаясь с ноги на ногу (шаги медвежонка).

Бег:

- с высокого старта,
- на месте;
- по линии;
- змейкой;

- челночный.

Беговые упражнения:

- бег в среднем темпе;
- бег с максимальной скоростью;
- бег с ускорением;
- челночный бег на полосе 3 x 10 м;
- прыжковые упражнения в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов).

Метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч лицом в сторону метания снизу вперёд-вверх, из того же исходного положения на дальность, малого мяча с места на дальность из положения стоя лицом в направлении метания на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели 2x2 м с расстояния 3–4 м.

Передача мяча двумя руками снизу. Ноги врозь, на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки с мячом внизу, между коленями, туловище слегка наклонёно вперёд. С одновременным выпрямлением туловища и ног мяч бросают вперёд-вверх (угол полёта 45°) прямыми руками, соразмеряя силу броска с необходимой дальностью полёта мяча.

Передача мяча двумя руками от груди. Ноги слегка врозь, полу-согнуты. Мяч держат двумя руками на уровне груди, руки согнуты в локтях, пальцы широко разведены и обращены вперёд-вверх. Передача выполняется быстрым выпрямлением рук с заключительным толчком кистями и пальцами. Одновременно с выпрямлением рук выпрямляются ноги. Чтобы бросить мяч дальше, делают шаг вперёд.

Передача мяча одной рукой от плеча. Рука с мячом около плеча, мяч лежит на широко разведённых пальцах. Руки согнуты в локтях, туловище повернуто в сторону руки, бросающей мяч, ноги врозь, одна впереди (при броске правой рукой впереди ставится левая нога). Бросающий смотрит в направлении броска. Передача выполняется за счёт поворота туловища, быстрого выпрямления руки и сопровождается движением кисти. Одновременно с этим опускается рука, поддерживающая мяч. Вес тела во время броска переносят на впереди стоящую ногу

Ловля мяча двумя руками. При ловле высоко летящих мячей руки поднимают вверх-вперёд навстречу мячу, пальцы разведены.

Прыжки:

- в длину с разбега;
- в сторону толчком двумя ногами: влево, вправо;

- на двух ногах по разметкам;
- на одной ноге по квадратам;
- в глубину с мягким приземлением: спрыгивание с горки матов;
- через препятствие: прыжки через набивные мячи, через гимнастическую скамейку;
- с короткой скакалкой одна нога впереди, вторая сзади;
- в высоту с прямого разбега.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. Обучающиеся, приподнимая поочередно носки лыж и прижимая пятки к снегу, переступают вперёд. Вначале обучения руки движутся произвольно.

Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Надо оттолкнуться левой ногой, согнуть правую ногу в колене и, вынося её вперёд, скользить на правой лыже. Одновременно с этим левая рука идёт вперёд. При скольжении туловище подать слегка вперёд в направлении правой ноги. Когда скольжение будет замедляться, следует оттолкнуться правой ногой и т. д.

Спуски на лыжах с малого уклона. При спусках наиболее часто применяется основная (средняя) стойка. Она наименее утомительна и позволяет выполнить при спуске любые другие приёмы (торможения, повороты). При прямом спуске в основной стойке лыжи расставлены на 10–15 см одна от другой, ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперёд, руки опущены и несколько выведены вперёд, палки (обязательно кольцами назад) не касаются склона. Для увеличения устойчивости одну ногу выдвигают вперёд на 10–20 см. Основная стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске.

Подъём ступающим шагом. Ступающий шаг — это способ подъёма в горку на крутых склонах при полном отсутствии скольжения. При движении лыжи переставляются вперёд и сверху опускаются на снег, лыжник опирается на обе палки.

Попеременный двушажный ход. Классическая техника хода на лыжах. Лыжи скользят параллельно друг другу.

3 класс

Гимнастика с основами акробатики.

Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «Короче шаг!». Подаются для изменения скорости движения.

Кувырок вперёд. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперёд, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Стойка на лопатках. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

Лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°.

Лазанье по гимнастической стенке в вертикальном направлении одноимённым способом, смешанным способом.

Перелезание наступая (через бревно).

Наскок на гимнастического коня с бокового или прямого разбега в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в упор лёжа на животе поперёк и перемахом двумя ногами в соскок.

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Передвижение на четвереньках; на коленях

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке вверх в упоре присев, с захватом руками краев скамейки.

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке вниз в упоре лёжа сзади.

Лёгкая атлетика.

Ходьба:

- с изменением длины и частоты шагов;
- с перешагиванием через препятствия;
- выпадами влево и вправо, вперёд, в сторону;
- в приседе, переступая через препятствия;
- скрёстным шагом влево и вправо.

Бег:

- с изменением скорости, в заданном темпе;
- с преодолением условных препятствий;
- переменный, с передачей эстафеты;
- с форой (преимуществом);
- на расстояние в заданное время до 6 мин.

Бег с ускорениями. Чередование скоростного бега с бегом в медленном темпе или с быстрой ходьбой. Сначала выполняется лёгкий бег, потом бег с ускорениями, после которых — опять лёгкий бег. Во время бега с ускорениями задействуются практически все мышцы человеческого организма, тренируется сердце, улучшается кровообращение.

Бег прыжками. Используют для улучшения техники бега на короткие дистанции, развития прыгучести, тренировки мышц ног и туловища. Передвижение осуществляется широкими прыжками (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие), существует фаза полёта, туловище вертикально земле, руки работают как при обычном беге. Движения рук свободные и размашистые.

Бег с изменением направления движения. Формирует ориентировку в пространстве, развитие реакции на сигнал, тренирует координацию работы рук и ног, внимание и формирует умение быстро приспосабливаться к меняющимся условиям, способствует развитию навыков, необходимых для изучения спортивных игр. Во время бега используется поточный метод. Следует исправлять возможные ошибки — невысокое поднятие бедра, слишком быстрое или медленное выполнение упражнения.

Высокий старт с последующим стартовым ускорением. Техника высокого старта: сильнейшая нога выставляется вперёд, носком вплотную к линии старта, другая — отставляется от линии на 1,5–2 стопы назад, при этом стопы обеих ног должны быть параллельны или немного развёрнуты внутрь и находиться друг от друга не более чем на ширину стопы. По команде «Внимание» тяжесть тела передаётся на переднюю часть стопы ноги, стоящей впереди, другая нога носком упирается в грунт. По команде «Марш» выполняется бег с максимальной скоростью. Возможные ошибки — медленное выполнение упражнения, не с полной отдачей.

Прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево). Правильное выполнение прыжков на месте состоит в том, что нужно оттолкнуться от земли носками и прыгнуть точно на то же место, откуда было совершено выпрыгивание.

Прыжки с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком.

Бег прыжками. Используют для улучшения техники бега на короткие дистанции, для развития прыгучести, тренировки мышц ног и туловища. Передвижение осуществляется широкими прыжками (как бы перепрыгивая через воображаемое пре-

пятствие), существует фаза полёта, туловище вертикально земле, руки работают как при обычном беге. Движения рук свободные и размашистые. Прыжки можно выполнять с продвижением спиной, левым и правым боком. Возможные ошибки — недостаточно высокие прыжки, слишком частые движения, которые нарушают структуру движений.

Прыжки в длину с места. Исходное положение перед прыжком — «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад в стороны). Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперёд и вверх. В полёте ноги сгибаются в коленях и выносятся вперёд. Возможные ошибки — недостаточное сгибание и выпрямление ног, слабый мах руками.

Метание набивного мяча до (0,5 кг):

- двумя руками от груди вперёд-вверх из положения стоя лицом в сторону метания;
- снизу вперёд-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние.

Метание малого мяча:

- с места из положения стоя лицом в сторону метания на дальность;
- на заданное расстояние;
- в горизонтальную и вертикальную цель 2,5×2,5 м с расстояния 4–5 м.

Лыжная подготовка.

Подъём «лесенкой» по пологому склону. Встать боком к склону; ближайшую к склону лыжную палку переставить вверх и сделать к ней шаг лыжей, стоящей выше по склону; приставить нижнюю лыжу, а затем и палку. Главное в этом упражнении — надёжно опираться на палки и круто ставить лыжи на рёбра. Лыжи располагаются параллельно. Если подъём сразу не получается, целесообразно потренироваться в выполнении приставных шагов в правую и левую сторону на ровном месте или наискось к склону.

Подъём «полуёлочкой» применяется при преодолении склонов наискось и выполняется следующим образом. Верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как и при попеременном двухшажном ходе (с перекрестной координацией), и выносятся вперёд прямолинейно.

Важно добиться у школьников хорошей опоры на палки. Это позволит преодолеть подъёмы даже средней крутизны. Длина шагов при подъёме неодинакова: шаг лыжи, скользящей прямо. Этот способ можно применять и при прямом подъёме.

Торможение «плугом». При спуске в основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка «подкинув» тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние рёбра (канты лыж), а носки их остаются вместе; колени сводятся вместе, вес тела распределён равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение как при спуске в основной стойке. Увеличение угла разведения лыж и постановка их больше на рёбра значительно усиливают торможение.

Торможение «полуплугом». Применяют преимущественно при спусках наискосок по склону. Для торможения запятник лыжи, находящийся ниже по склону, отводят в сторону, а лыжу ставят на ребро; вторая лыжа скользит в направлении движения.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Многие школьники любят плавать, нырять, играть в воде. Однако нельзя забывать, что бассейн — место повышенной опасности. Нахождение в воде требует особенной осторожности и строгого соблюдения мер безопасности.

- Нельзя входить в воду вспотевшим, разгорячённым, сразу после занятий подвижными играми.
- Если ты плохо себя чувствуешь, предупреди об этом учителя.
- В душе не бегай, не играй, ведь в этом случае очень легко поскользнуться на мокром полу и получить травму.
- Входи в воду и выходи из неё строго по команде учителя.
- В бассейне нельзя громко кричать и шуметь.
- Не толкай в воду одноклассников.
- Нырять с бортика бассейна можно только по команде учителя.
- Не ныряй навстречу своим одноклассникам.
- Ни в коем случае не «топи» других учеников.
- Не следует звать на помощь взрослых, если она не требуется на самом деле.
- Если однокласснику стало плохо и он начал тонуть, немедленно позови учителя.

- Если ты начал тонуть, не паникуй, а попытайся удержаться на поверхности воды и сразу зови на помощь.
- Находясь в воде, делай только те упражнения, о которых говорит учитель.
- Если начался сильный озноб, появились мурашки («гусиная кожа») или посинели губы, следует с разрешения учителя покинуть бассейн и принять тёплый душ. После этого необходимо энергично растереться полотенцем и переодеться в повседневную одежду.
- Если по каким-либо причинам нужно выйти из воды, попроси разрешения у учителя.
- Недопустимы ложные крики о помощи — «Тону!», «Помогите!» и т. п.
- После плавания надо принять тёплый душ. Вытирайся полотенцем насухо, волосы суши феном. Перед тем как выходить на улицу после бассейна, убедись, что ты тепло одет.

Правила входа в воду. Входить в воду нужно друг за другом, по лестнице, не спеша, спиной вперёд к воде, только после разминки и с разрешения учителя. Входить в воду можно вниз ногами или при помощи спада в воду после наклона вперёд (из положения сидя на бортике, руки вверх).

Плавательные движения в бассейне на мелкой воде. Перед началом занятий в воде осваивают несколько несложных упражнений. Освоение движений ногами при плавании способом брасс выполняют в положении сидя с упором руками сзади. Движения руками осваиваются в положении стоя.

Упражнения для освоения в воде. Упражнения: из положений «поплавок» или «медуза» всплыть к поверхности воды, широко развести руки и ноги, подбородок прижать к груди и задержать дыхание («звёздочка»); в положении «звёздочка» последовательно сводить и разводите руки и ноги, одновременно сводить руки, ноги и фиксировать это положение; сводить руки и ноги поочередно, медленно и с ускорением; лечь на спину, широко развести руки и ноги и смотреть вверх («звёздочка на спине»); выполнить попеременные, последовательные и одновременные сведения и разведения рук и ног в положении на спине; выполнить повороты из положения на груди в положение на спине и наоборот.

Выдох в воду. Выдох делается ртом над водой, выдох всегда осуществляется в воду. Выдох обязательно осуществлять ртом, а выдох — носом и ртом. Обычно начинают выдыхать носом и продолжают ртом, таким образом, не допускается попадание в носо-

вую полость воды и «сравливаются» уже попавшая туда вода. Выдох через рот позволяет максимально быстро выпустить большое количество отработанного воздуха за единицу времени. Поэтому выдыхать только носом допустимо при лёгких нагрузках, когда потребление организмом кислорода низкое.

Доставание предметов со дна, открывая глаза в воде. Сидя, опуская лицо в воду и открывая глаза, достать со дна определённый предмет (камешек, игрушку).

Скольжение. Упражнения этой группы направлены на приобретение прочного навыка придавать телу такое положение после старта и поворотов, которое обеспечивает ему наименьшее сопротивление воды и наибольшую скорость движения вперёд. Кроме того, с помощью этих упражнений вырабатывается умение правильно принимать исходное положение для последующего выполнения движений в каждом способе плавания. Скольжения выполняют на груди, на спине и на боку с различными положениями рук, толчком от дна или стенки бассейна. Перед толчком делается глубокий вдох и дыхание задерживается до конца упражнения. Скользить нужно у поверхности воды до полной остановки. Скольжения следует выполнять с различными положениями рук и головы, что способствует овладению навыком равновесия и приучает занимающихся правильно регулировать горизонтальное положение тела в воде. Правильность упражнения определяется положением головы, туловища, рук и ног (голова опущена в воду, туловище прямое без прогибов, руки и ноги выпрямлены и соединены), а также силой толчка ногами и его направлением (толчок должен быть направлен вдоль продольной оси тела).

Подготовительные упражнения для освоения движений ногами при плавании брассом. Сесть на скамейку, опереться сзади руками и вытянуть сомкнутые ноги. Сгибая ноги и разводя колени в стороны, подтянуть пятки к ягодицам, а затем быстро развернуть стопы носками в стороны и резко выпрямить ноги, как бы оттолкнувшись от воды.

Подготовительные упражнения для освоения движений руками при плавании брассом. Поднять руки вверх, развести их в стороны и немного вниз, повернув кисти ладонями наружу. Затем, немного согнув руки в локтях, энергично направить их вперёд ладонями внутрь и снова поднять вверх. Движения рук должны быть плавными и округлыми (стараться начертить в воздухе два цветочных лепестка).

Упражнения для обучения технике плавания брассом:

- приседание на двух широко расставленных ногах;
- держась за бортик, сгибание и выпрямление одной ноги, вторая нога согнута и опирается о дно;
- стоя на одной ноге, выпрямлять вторую ногу и руки горизонтально;
- в положении глубокого приседа движения руками брассом с дыханием;
- в положении глубокого приседа движения руками брассом с одновременным выпрямлением и сгибанием ног с дыханием;
- лёжа на животе, движения ногами брассом с дыханием;
- лёжа на животе, движения ногами брассом, передвигаясь вперёд с дыханием;
- стоя на дне, движения руками брассом с продвижением вперёд с дыханием;
- движения ногами брассом с доской в руках с дыханием;
- движения руками брассом с доской между ног с дыханием;
- движения ногами брассом с поддержкой партнёром за руки с дыханием;
- движения руками брассом с поддержкой партнёром за ноги с дыханием;
- движения рук и ног в полной координации брассом с поддержкой партнёром на месте с дыханием;
- продвижение в полной координации брассом с поддержкой партнёром;
- плавание брассом в полной координации.

Подвижные и спортивные игры.

Элементы спортивных игр:

- элементы баскетбола: ловля и передача мяча в парах, тройках, шеренгах, колоннах, на месте и с перемещением;
- элементы волейбола: бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность;
- элементы мини-футбола: ведение мяча «змейкой» вокруг кеглей;
- удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2–3 м в парах и шеренгах.

4 класс

Гимнастика с основами акробатики.

Повороты на месте. Выполняются по командам *«Налево!»*, *«Направо!»*, *«Кругом!»*. Повороты налево (на 1/4 круга) и кругом (на 1/2 круга) производятся в сторону левой руки на левой пятке и на правом носке; направо — в сторону правой руки на правой пятке и на левом носке.

Расчёт по порядку. Выполняется по команде *«По порядку – расчитайсь!»*. Учащиеся называют свои порядковые номера: первый, второй, третий и т.д. Расчёт начинается с правого фланга и сопровождается поворотами головы налево и направо (в первоначальное положение), после чего вновь принимается обычная строевая стойка.

Перестроение на месте из одной шеренги в три уступами. Перестроение из одной шеренги в три выполняется после предварительного расчёта на три. Для этого подаётся команда *«В три шеренги – стройся!»*. По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счёт «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счёт «два») и, приставляя правую ногу к левой (счёт «три»), встают в затылок к вторым номерам. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперёд (счёт «раз»), правую — на шаг в сторону (счёт «два») и, приставляя к ней левую (счёт «три»), становятся впереди вторых номеров. Действие первых и третьих номеров происходит одновременно. Перестроение из трёх шеренг в одну производится по команде *«В одну шеренгу – стройся!»*, все действия выполняются в обратной последовательности. Перестроение уступами из шеренги выполняется после предварительного расчёта *«Шесть, три, на месте!»* или *«Девять, шесть, три, на месте!»*. Для этого подаётся команда *«По расчёту шагом – марш!»*. Обучающиеся выполняют соответствующее расчёту число шагов и приставляют ногу. Обратное перестроение производится по команде *«На свои места шагом – марш!»*. Обучающиеся поворачиваются кругом, идут на свои места, а затем делают поворот кругом.

Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением. Перестроение выполняется в движении. Команда *«Через центр – марш!»*, как правило, подаётся на одной из середин зала. Команда *«В колонну по одному направо и налево в обход – марш!»* подаётся на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые номе-

ра — налево в обход. **Команда «В колонну по два через центр — марш!»** подаётся при встрече колонн в той середине зала, где началось перестроение. Продолжая дробление и сведение, можно построить колонны по четыре, по восемь и т. д. Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, перестроение из колонны по два в колонну по одному. По **команде «В колонны по одному направо и налево в обход шагом — марш!»** правая колонна идёт направо в обход, левая — налево. При встрече колонн на противоположной середине подаётся команда **«В колонну по одному через центр — марш!»**.

Группировка, перекаты в группировке. Различают следующие виды группировки: в приседе, сидя, лёжа на спине. Все они выполняются из основной стойки, приседа, седа, из положения лёжа на спине, руки вверх. Из этих положений надо согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперёд, локти прижать к туловищу, спину округлить.

Кувырок вперёд. Из упора присев, наклоняясь вперёд, перенести тяжесть тела на руки; сгибая их и наклоняя голову к груди, приблизить затылок к гимнастическому мату (смотреть на колени); оттолкнувшись ногами, мягко перекатиться вперёд, захватив руками ноги около голеностопных суставов.

Из упора присев перекаат назад в группировке. Из положения сидя, в группировке перекааты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз — вернуться в и. п. Перекаат назад может выполняться из седа в группировке (или упора присев). Необходимо мягко, плавно, без ударов о мат, удерживая плотную группировку, перекатиться («как мячик») назад до опоры о мат лопатками, шеей, затылком. Возвратиться в и. п., подтянув ноги пятками к бёдрам, и энергично подать голову и плечи вперёд — перекаат вперёд.

Кувырок назад. Из упора присев, руки несколько впереди — тяжесть тела перенести на руки. Затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счёт плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Перекаат назад в стойку на лопатках. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекаат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться рука-

ми в поясницу и разогнуть ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

Круговой перекат влево, вправо. Обучение этому упражнению следует начать с переката в сторону из упора стоя на коленях в группировке. Став левым боком к мату или ковру, принять исходное положение в упоре стоя на коленях, сильнее согнуть ноги в коленях, туловище и голову наклонить вперёд (к ногам), перекатиться на левый бок, на спину, на правый бок и прийти в исходное положение.

Стойка на голове с согнутыми ногами. Упражнение является подводящим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разгибая ноги, опереться головой о мат, перенося массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги.

Отжимание в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке. Принять упор лёжа или упор на гимнастической скамейке. Зафиксировать это положение за счёт напряжения мышц живота и ягодиц. Согнуть руки в локтях, опуститься и коснуться грудью пола (скамейки). Затем, делая выдох, выпрямить руки в локтевых суставах, тем самым приняв исходное положение.

Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Чтобы выполнить подтягивание, необходимо совершить следующие действия: взяться за турник руками, расставленными на ширине плеч; повиснуть; подтянуться, сводя лопатки вместе. Когда тело будет находиться в крайней точке, необходимо верхней частью грудной клетки коснуться перекладины.

Лазанье на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице.

Лазанье по гимнастической стенке включает в себя различные упражнения, связанные с передвижением в смешанных висах и упорах в вертикальном, горизонтальном и диагональном направлениях: разноимённым способом (правая нога, левая рука или наоборот); одноимённым способом (правая нога, правая рука); смешанным способом (одновременный перехват руками при попеременном перемещении ног); лазанье с захватом одной рукой (другая рука свободна или удерживает какой-нибудь груз — мяч, палку); лазанье различными способами спиной к стенке; лазанье на руках без помощи ног; передвижения в горизонтальном направлении приставными шагами хватом одной или двумя руками.

Перелезание. С помощью упражнений в перелезании занимающихся обучают различным способам преодоления препят-

ствий. Перелезание имеет несколько вариантов: перелезание перешагиванием через препятствие; перелезание в седе поперёк (поворачиваясь боком к препятствию) и продольно (не поворачиваясь к препятствию). Способы преодоления препятствий: перелезание наступая одной ногой на препятствие; перелезание зацепом (цепляясь стопой одной ноги за препятствие).

Переползание. Выполняется следующими способами: переползание в упоре стоя на коленях разноимённым способом (правая рука, левая нога) и одноимённым способом (правая рука, правая нога); переползание в упоре стоя на коленях и предплечьях (опора на предплечья); переползание по-пластунски (туловище должно быть максимально приближено к полу); переползание на боку, опираясь предплечьем и разноимённой ногой. Все переползания могут выполняться одноимённым (правая рука, правая нога) и разноимённым (правая рука, левая нога) способами.

Лазанье по канату в два приёма. Из виса стоя захватить канат правой прямой рукой вверху, согнутой левой на уровне подборода или груди. Сгибая ноги вперёд, захватить ими канат, прийти в вис присев. Выпрямляя ноги и сгибая правую руку, встать на канате, перехватив одновременно левую руку вверх.

Перелезание подсаживанием через гимнастического коня. Один занимающийся подсаживает другого для преодоления гимнастического коня. Подсаживание может выполняться с порой на бедро товарища; с опорой на руки и плечи.

Комбинации на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки). Стоя на правой ноге, левая нога назад на носок, руки за голову, глаза закрыты (5 с); открыв глаза, передвижение на носках до середины бревна; стойка на левой ноге, правую ногу, согнутую в колене, вперёд, руки в стороны; поворот кругом на носках; передвижение до конца бревна и соскок с удержанием равновесия. Вначале комбинацию разучить на полу, затем на скамейке, рейке скамейки и бревне высотой 60 см: ходьба широким шагом, ходьба с грузом на голове с поворотами; поворот прыжком на 90°; положение старта стоя продольно; опускание в упор стоя на коленях, соскок прогнувшись; равновесие на левой (правой) ноге на широкой опоре.

Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Из виса стоя, присев, толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис

сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла способом «напрыгивание» с последующим прыгиванием (девочки). После небольшого разбега и толчка с мостика, вытягивая руки вперёд, поставить их на козла, подавая плечи вперёд. Поднимая спину, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и, подтянув их к груди, поставить на козла. Важно, чтобы занимающиеся не задерживались в положении упора присев. Начинать отталкиваться руками надо в момент сгибания тела, когда ноги ставятся на козла, прямые руки уже должны подниматься вверх и доходить до уровня плеч. Продолжая это движение, обучающийся выпрямляется и отталкивается ногами.

Прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики). После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на неё руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками выполняется за счёт поднимания плечевого пояса вверх, прогибания тела и поднимания головы.

Прыжки в высоту способом «перешагивание». Разбег состоит из 6–8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30–45°. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 60–80 см от проекции планки. Для определения места отталкивания нужно встать боком к планке, вытянуть руку в сторону, касаясь кистью планки, — это и будет искомое место отталкивания. Толчковая нога, дальняя от планки, ставится на место отталкивания почти прямая. Мах выполняется прямой ногой, которая в высшей точке может слегка согнуться в колене. Туловище держится вертикально, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, активно выполняют мах вверх-вперёд до уровня головы. Когда маховая нога находится над планкой, подтягивается толчковая нога, слегка согнутая в колене. Маховая нога опускается за планку, толчковая нога переносится через неё. В момент переноса толчковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки, толчковая рука отводится назад, помогая увести плечи и туловище от планки. Приземление осуществляется на маховую ногу боком к планке.

Простейшие акробатические пирамиды для девочек в парах и тройках. Акробатические пирамиды могут иметь вид тематических по-

строений, изображающих что-либо, или же могут быть просто красочными постановками из нескольких человек разной физической подготовки. Пирамиды для школьников не должны быть сложными, но и они могут быть красочными — на праздниках возможно использование костюмов, флажков, надувных шаров.

Лёгкая атлетика.

Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом; с изменением направления по команде.

Бег с высоким подниманием бедра. Это упражнение помогает улучшить работу коленей, ягодичных мышц, мышц бедра, которые играют важную роль для скорости и эффективности бега. Выполняется в быстром темпе, бедра поочередно поднимаются вверх, образуя параллельную линию с полом, плечи расслаблены, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперёд. Бег выполняется на носках, в среднем и быстром темпе с незначительным продвижением вперёд.

Бег с изменением направления движения. Формирует ориентировку в пространстве, развитие реакции на сигнал, тренирует координацию работы рук и ног, внимание и умение быстро приспосабливаться к меняющимся условиям, способствует развитию навыков, необходимых для изучения спортивных игр. Для тренировки в беге с изменением направления используется бег «змейкой» (с обеганием предметов), «челночный» бег (дистанцию нужно пробегать в прямом и обратном направлении), а также бег в различных направлениях. Возможные ошибки — выполнение упражнения на недостаточно согнутых в коленях ногах.

Беговые упражнения: из разных исходных положений (лёжа, сидя, боком, спиной вперёд, стоя на коленях) и с разным положением рук (вверх, вперёд, назад); семенящим шагом; прыжками; челночный бег 10×5 м, 3×10 м; на короткую дистанцию на результат; на расстояние в заданное время до 6 мин.

Прыжки: в длину на точность приземления; в высоту с места и с разбега на результат; в длину с места и с разбега на результат; с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперёд, назад, влево, вправо.

Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы с места в вертикальную цель. Обучая метанию мяча, надо научить занимающихся правильно его держать, бросать с места — стоя грудью к направлению броска (с замахом сверху), стоя боком к направлению броска (с замахом снизу), бросать с двух шагов с замахом

снизу. С первых же бросков необходимо обратить внимание на хлёстообразное движение кисти в момент броска. Возможные ошибки: держание мяча слишком крепко или слишком слабо; таз и правая нога слишком вывернуты вправо; метаящая рука не полностью выпрямлена; при броске метаящая рука слишком отводится в сторону от туловища; при броске голова и верхняя часть туловища отклоняется влево.

Метание набивного мяча весом 1 кг из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх, снизу вперёд-вверх на дальность.

Лыжная подготовка.

Организующие команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Упражнения выполняются фронтальным методом.

Переноска лыж на плече и под рукой. При передвижении в пешем строю переноска лыж может осуществляться на плече. По команде «*Лыжи – на плечо!*» скреплённые лыжи поднимают правой рукой и кладут на левое плечо скользящими поверхностями вперёд и, подхватывая их левой рукой за нижние концы, опускают правую руку.

Передвижение в колонне с лыжами. При передвижении с лыжами у ноги, на плече или под рукой производить движения свободной рукой. По команде «*Стой!*» остановиться и взять лыжи к ноге без дополнительной команды. Лыжи из положения «к ноге» кладутся на снег по команде «*Лыжи – положить!*».

Скользкий шаг. Скользящий шаг состоит из скольжения и выпада. Скольжение на лыжах проходит с поочерёдным отталкиванием то левой, то правой ногой, стараясь делать широкие шаги и полностью выпрямлять ноги в коленном суставе.

Одновременный бесшажный ход — одна из разновидностей классического хода, применяемая при передвижении по равнине либо при пологом подъёме. Этот ход часто используют на классических марафонах с умеренным рельефом.

Одновременный одношажный ход состоит из одного скользящего шага, в течение которого выполняется одновременное отталкивание руками и отталкивание ног (правой или левой). Применяется для скоростного преодоления равнинных местностей, обгона соперников, преодоления небольших возвышенностей (без снижения скорости).

Одновременный двухшажный ход состоит из двух скользящих шагов, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах. Опорная нога — нога, выполняющая опорную функцию (принимая на себя полностью или частично массу тела лыжника).

Попеременный двухшажный ход. Применяется на подъёмах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками. Двухшажным — потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) — одно отталкивание палкой на каждый шаг. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочерёдно отталкивается руками.

Торможение палками. Такой вид остановки можно использовать, съезжая с небольшого склона, спускаясь с горки наискосок, быстро скользя по обычной трассе. Техника выполнения: путём сложения палок вместе они методично втыкаются впереди лыжника, и движение замедляется. Если съезд происходит с крутого спуска, когда лыжнику приходится балансировать для равновесия, нужно присесть, сложив палки вместе; одной рукой (которая ближе к склону) обхватить их сверху; другой — снизу; тормозить палками, вдавливая острия в лыжню.

Торможение падением. Падать во время движения — это экстренный случай, его применяют, если надо остановиться быстро. Нужно присесть; руки развести, палки назад; вывернуть ход поперёк движения, уперев внутреннее ребро лыжи в снег; мягко упасть набок. Такие действия послужат замедлению скорости, и падение не вызовет опасности, надо только правильно сгруппироваться.

Торможение боковым скольжением применяют на крутых склонах. Лыжи ставят поперёк склона, упираясь в него верхними кантами, как в подъёме «лесенкой».

Торможение «упором». На прямом спуске сопротивление движению в упоре оказывает только одна лыжа, поставленная под углом к направлению движения.

Спуск с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. На снежном склоне из двух сложенных лыжных палок устанавливают ворота. Для преодоления ворот на спуске необходимо принять упор присев, лыжные палки направлены назад.

Спуск со склона в низкой стойке. Ноги сильно согнуты в коленях, туловище до горизонтального положения наклонено вперёд, а руки вытянуты вперёд и согнуты в локтях.

Повороты переступанием в движении. Основной способ — переступанием с внутренней лыжи. Это один из самых эффективных способов преодоления поворотов на спусках незначительной крутизны или при незначительной скорости. Но применять данный поворот, а тем более увеличивать скорость можно, только когда скорость не слишком высока. При его выполнении лыжник слегка подседаёт, переносит массу тела на наружную лыжу, приподнимает внутреннюю лыжу и, отводя её носковую часть в сторону, делает коньковый шаг в направлении поворота толчком от скользящей наружной лыжи, затем переносит вес тела на внутреннюю лыжу и приставляет к ней внешнюю. На этом манёвр может быть или закончен, или продолжен повторением переступаний в направлении поворота.

Плавательная подготовка.

Упражнения для дыхания в воде: стоя в бассейне, сделать вдох и опустить в воду лицо, задержать дыхание; после глубокого вдоха опуститься под воду; вдохнуть воздух, нырнуть под воду и медленно выдохнуть, после чего вынырнуть на поверхность.

Передвижение по дну бассейна. Выполняют в различных положениях (грудью, спиной, левым или правым боком вперёд), с различной скоростью и с изменением направления движения (сначала вперёд, затем назад, в различные стороны и т. д.). Используют простейшие способы передвижения: обычным шагом, скрёстными шагами, приставными шагами, бегом, прыжками и т. д. Эти способы можно применять в различных сочетаниях: изменять направление и способ передвижения, менять скорость передвижения и положения рук, изменять движения руками (попеременные на одновременные и наоборот) и направление движения или скорость и др. Во время гребковых движений руками кисть должна принимать вертикальное положение.

Упражнение на всплывание. Нужно зайти в воду по грудь, вдохнуть поглубже и присесть, опустившись на дно бассейна. Голову наклонить к коленям, а руки соединить впереди. Теперь достаточно разжать руки, чуть оттолкнуться от дна и всплыть: вода сама вытолкнет занимающегося на поверхность, как поплавок.

Плавание с доской. Существует два основных приёма удержания доски для плавания — дальний хват и ближний хват. При

дальнем хвате держатся за заднюю часть доски, а при ближнем — за переднюю. Ближний хват используют чаще всего, так как предплечья лежат на доске, что позволяет держать плечи расслабленными. С использованием доски можно научиться держаться на воде и освоить технику движения ногами. Кроме того, доска помогает избавиться от страха, так как появляется чувство опоры в воде. Плавать с доской следует в темпе, который позволяет следить за своими движениями.

Плавание кролем на груди. Положение тела — горизонтальное. Лицо опущено в воду. Туловище лежит в воде свободно, без напряжения. Равномерно и быстро ногами выполняют движения сверху вниз и снизу вверх. Ровные движения ног — признак хорошей техники плавания. Движения рук являются основными при плавании кролем. Руки заносятся над водой вперёд, и поочередно производят гребки. В воздухе рука немного согнута в локте. Когда рука полностью погружается в воду, движение её постепенно ускоряется и достигает наибольшей скорости в середине гребка.

Упражнения для обучения технике плавания кролем на груди:

- опираясь руками о дно, движения ногами кролем на груди;
- держась за бортик, движения одной ногой кролем (вторая нога опирается о дно);
- стоя в наклоне вперёд, движения руками кролем на груди;
- лёжа на животе (руки опираются о дно), движения ногами кролем, передвигаясь вперёд;
- стоя на дне в наклоне вперёд, движения руками кролем с продвижением вперёд с дыханием;
- скольжение на груди с движениями руками кролем с дыханием;
- скольжение на груди с движениями ногами кролем с дыханием;
- скольжение на груди с движениями руками и ногами кролем с дыханием;
- плавание на ногах кролем с дыханием, с доской;
- плавание на руках кролем на груди с доской между ног, с дыханием;
- движение ногами кролем с поддержкой партнёра за руки с дыханием;
- движение руками кролем на груди с поддержкой партнёра за ноги с дыханием;
- движение рук и ног кролем на груди с поддержкой партнёра, на месте и в движении с дыханием;

- плавание в полной координации кролем на груди с поддержкой партнёра с дыханием;
- плавание в полной координации кролем на груди.

Спортивные игры.

Волейбол.

Передача мяча двумя руками сверху. Верхняя передача мяча — это в основном вторая передача, выполняемая после приёма мяча, передача для нападающего удара. В исходном положении ноги согнуты в коленях, руки — в локтях, кисти с расслабленными пальцами на уровне лица образуют место для приёма мяча. Приём мяча начинается с движения ног, его продолжает туловище, а затем руки.

Приём мяча двумя руками снизу. Игрок должен переместиться к месту приёма мяча, присесть на одно колено, а вторую ногу выставить перед для торможения. Руки нужно вытянуть вперёд параллельно полу, локти выпрямить, кисти рук должны быть сомкнуты, большие пальцы плотно прижать друг к другу. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу.

Нижняя прямая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди. Замах выполняют назад и несколько вверх. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперёд на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади.

Верхняя прямая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке. Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Одновременно с замахом правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх.

Баскетбол.

Перемещение вперёд, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперёд. Основным способом перемещения в баскетболе является бег. Во время игры баскетболист использует разные способы бега — лицом вперёд, спиной вперёд, левым и правым боком, змейкой, зигзагом, по дугам. Это не размеренный бег, а движение рывками, с ускорением и замедлением. Перемещение

бегом. Бегать игроку приходится чаще всего лицом вперёд, реже – спиной вперёд.

Остановка прыжком. Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги. В основной фазе выполнения приёма игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперёд. В безопорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую другой ногой. В завершающей фазе следует приземление на обе сильно согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами.

Поворот без мяча и с мячом. Поворот в баскетболе используется для маневрирования во время атаки. Поворот предназначен для ухода от защитников обороняющейся команды или с целью не допустить выбивания мяча. Различают два вида поворотов: вперёд и назад. При повороте вперёд движение плеча баскетболиста и одновременное переступание ногой производятся в ту сторону, куда обращено его лицо.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении. Ловля мяча – технический приём, обеспечивающий уверенное овладение мячом. В момент ловли мяч может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. По направлению к партнёру мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади. Ловить (или принимать) мяч нужно двумя руками. Передача мяча в баскетболе – приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнёру для продолжения атаки. К основным способам передач относят пасы от груди, от плеча, из-за головы, снизу, сбоку, из рук в руки.

Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Ведение мяча – технический приём, пользуясь которым каждый игрок самостоятельно может двигаться с мячом по площадке на неограниченное расстояние. Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременном совершении попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки. Проще говоря, необходимо стучать мячом по полу, а он отскакивает и возвращается назад.

Бросок мяча двумя руками над головой, одной рукой от груди. Применяют с близкой и средней дистанций при плотной опеке соперника. Мяч выносят над головой слегка согнутыми в локтях руками, туловище немного наклонено назад.

Броски мяча в кольцо. Для начала рассмотрим базовую технику всех баскетбольных бросков – технику штрафного броска.

Мяч должен находиться на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперёд) удерживаться пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще бóльшим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх-вперёд в направлении кольца и захлёстывающим движением кистей, придавая мячу обратное движение, выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полёт мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

Приём мяча двумя руками. Принимать мяч нужно по возможности двумя руками. К моменту касания мяча руки должны быть вытянуты по направлению к нему, а затем быстро согнуты (уже с мячом) в локтях с целью ослабления силы удара. При ловле мяча на бегу необходимо соблюдение двухконтактного ритма (двухшажной техники).

Ведение мяча левой и правой рукой. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочерёдно правой и левой) вниз-вперёд, несколько в сторону от ступней.

Мини-футбол.

Перемещения, остановки, повороты, ускорения без мяча и с мячом.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.

Удары по воротам.

Приём и остановка мяча.

Эстафеты с элементами футбола: с ударами по неподвижному и катящемуся мячу, с ведением и остановкой мяча.

Футбол.

Удар по мячу внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.

Удар по мячу, катящемуся навстречу и после ведения.

Остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы.

Остановка мяча подошвой.

Ведение мяча носком.

Физкультурно-оздоровительная деятельность обучающихся 1–4 классов

Задачами физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД) являются:

- снижение негативных последствий учебной перегрузки;
- увеличение уровня ежедневной двигательной активности обучающихся;
- формирование «школы движений» – обучение школьников основам двигательной деятельности;
- обучение школьников основам знаний по методике самостоятельного проведения мероприятий ФОД;
- формирование культурологических стремлений личности – психической регуляции, физического совершенствования, нравственного поведения, эстетического выполнения физических упражнений, познания нового, а также социально значимых качеств личности – уважения к окружающим, коллективизма, осознания значимости своего учебного труда для общества, творческой активности и целеустремлённости.

Модель ФОД обучающихся 1 – 4 классов

Составляющие	Виды ФОД				Спортивные секции
	Гимнастика до занятий	Физкультурные минутки	Подвижные перемены	Физическая	
Сфера педагогического воздействия	Интеллектуальная (когнитивная)	Эмоциональная	Социально-нравственная	Физическая	
Основная цель занятия	Формирование интереса к занятиям физической культурой	Формирование навыков снятия стрессовых воздействий	Формирование навыков релаксации	Формирование двигательной подготовленности	
Компонент	Когнитивный	Аксиологический	Личностный	Деятельностный	
Направленность педагогического воздействия	Формирование черт характера	Формирование навыков управленческой эмоциональной сферой	Улучшение концентрации внимания	Улучшение физических кондиций	
Реализация потребности	В самоуважении и высокой оценке окружающих	В спокойствии, защите от негативных внешних влияний	В социальных контактах (общение со сверстниками)	В проявлении своих способностей	
Реализация социально значимых качеств личности	Осознания значимости своего учебного труда для общества	Уважения к людям	Коллективизма, творческой активности	Целеустремленности, трудолюбия	

Разные виды ФОД решают специфические задачи. Гимнастика до занятий направлена на: повышение координационных способностей мышц кисти; элиминацию эмоциональных стрессовых реакций; стимулирование «коллективного духа» в классе. Физкультурные минутки, направленные на снятие различных видов утомления, подразделяются на упражнения: для зрения; для мышц кисти; для снятия общего утомления. Подвижные перемены могут быть направлены на: формирование навыков организации деятельности; увеличение объёма ежедневной двигательной активности; решение рекреационных задач. Занятия в спортивных секциях преимущественно решают задачи: коррекции и профилактики нарушений осанки; профилактики простудных заболеваний; формирования навыков управления эмоциями.

Гимнастика до занятий

Цель гимнастики до занятий – снятие эмоционального возбуждения, с которым обучающиеся пришли в школу. Даже при внешнем спокойствии ребёнка его мысли и эмоции сконцентрированы на той обстановке, в которой он находился до прихода в школу, – разговоры с родителями, сборы, путь от дома до школы, разговоры с товарищами. Младшие школьники не способны быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. Им сложно сразу воспринимать теоретические сведения, которые даются на уроке. Кроме того, гимнастика помогает подготовить организм обучающихся к выполнению интенсивной умственной работы. Это связано с тем, что чёткое выполнение физических упражнений требует усиленной концентрации внимания и умения управлять движениями.

Гимнастика до занятий, разработанная для обучающихся начальной школы, не должна вызывать признаков утомления. Если это происходит, то физическое утомление, накладываясь на утомление умственное (которое практически всегда возникает в конце или даже в середине учебного дня), вызывает появление такого явления, как учебная перегрузка. Комплекс гимнастики до занятий должен выполняться строго под счёт учителя и в соответствии с его командами. Не допускается отклонений в технике используемых упражнений, нарушений дисциплины. Комплексы гимнастики до занятий обучающиеся разучивают на уроках физической культуры, и осваивают настолько прочно,

чтобы могли их выполнять самостоятельно. Учителя начальной школы должны только контролировать ход выполнения гимнастики, следя за соблюдением дисциплины и последовательности упражнений. Для этого классные руководители предварительно знакомятся с содержанием комплекса, проговаривают с учителем физической культуры методические особенности выполнения каждого упражнения.

Длительность выполнения комплекса гимнастики до занятий не превышает 5–7 мин. Каждое упражнение выполняется по 4–5 раз.

Комплекс гимнастики до занятий № 1.

1. Регулирование дыхания. Исходное положение (И. п.): встать прямо, расставив ступни на ширине плеч, руки опустить вдоль тела (основная стойка). Плечи расправлены, взгляд направлен перед собой. Медленно поднять руки ладонями вниз перед собой до уровня немного выше плеч. Одновременно с этим движением сделать вдох. Туловище держать прямо. Выполнить руками лёгкое «нажатие» вниз, опуская их до уровня пупка ладонями к полу. Одновременно сделать выдох. Вернуться в исходное положение.

2. «Рассеивание туч». И. п.: основная стойка. Слегка согнуть ноги в коленях так, чтобы центр тяжести тела приходился между ступнями. Скрестить руки перед животом, ладони развернуть к телу. Поднять руки над головой, выполнить вдох. Опустить руки вниз через стороны и скрестить их на уровне живота, делая при этом выдох. Ноги выпрямлять в коленях на вдохе и слегка сгибать на выдохе.

3. «Гребля на лодке». И. п.: основная стойка. Поднять руки через стороны вверх и выполнить вдох. Опустить руки вперёд и вниз, вытягивая их, и одновременно выдохнуть. Очень важно полностью выпрямлять руки. Делать выдох, сгибаясь в пояснице, и вдох, выпрямляя туловище.

4. Повороты. И. п.: основная стойка. Сделать мах обеими руками влево вверх, одновременно разворачивая верхнюю часть туловища и голову влево назад, словно оглядываясь. Сделать вдох. Вернуться в исходное положение и сделать выдох. Повторить в другую сторону. Все махи руками и движения с поворотом в пояснице и разворотом головы должны быть хорошо скоординированы, а руки надо доводить до самой верхней точки.

5. «Толкание стены». И. п.: встать прямо, руки согнуть в локтях перед грудью, развернув ладони наружу. Перенести вес тела

на левую ногу. Поставить правую ногу пяткой на пол, подняв носок ноги вверх. Выполняя это движение, сделать вдох. Перенести вес тела на правую ногу, поставив её всей подошвой на землю. Податься всем туловищем вперёд и приподнять пятку левой ноги, опираясь на носок. Вытолкнуть обе руки вперёд. Одновременно сделать выдох. Подтягивая руки к груди, перемещать вес тела назад и одновременно делать вдох.

6. Регулирование дыхания. И. п.: основная стойка. Поднять ладони до уровня глаз, одновременно сделать вдох. Развернуть ладони, направив пальцы навстречу друг другу. Опустить руки, как бы нажимая ими вниз, от уровня глаз до живота, одновременно делая выдох. Повороты в пояснице выполнять синхронно с вращением рук. Движения рук и поясницы должны хорошо координироваться с дыханием. Выполнять вдох, поднимая руки вверх, и выдох, опуская их «нажатием» вниз. Все движения выполнять в медленном темпе.

Упражнения комплекса разучивают с учащимися постепенно: на первом уроке — первое упражнение, на втором — к первому подключают второе упражнение и т. д.

Комплекс гимнастики до занятий № 2.

1. Ходьба на месте в медленном темпе 15 с.

2. И. п.: основная стойка. Поднять руки вперёд-вверх, правая нога назад на носок. Зафиксировать это положение на 5–10 с. Вернуться в и. п. Поднять руки вперёд-вверх, левая нога назад на носок. Зафиксировать это положение на 5–10 с. Вернуться в и. п. Повторить 3–5 раз.

3. И. п.: основная стойка. Правой ногой сделать небольшой выпад вперёд, зафиксировать положение выпада на 5–7 с. Вернуться в и. п.левой ногой сделать небольшой выпад вперёд, зафиксировать положение выпада на 5–7 с. Вернуться в и. п. Повторить 3–4 раза.

4. И. п.: основная стойка. Поднять прямые руки вверх, зафиксировать это положение на 10–12 с. Медленно опустить руки в и. п. Повторить 5 раз.

5. И. п.: упор стоя с опорой на стул или стол. Сгибать и разгибать руки в медленном темпе. Повторить 5–7 раз.

6. И. п.: упор стоя с опорой на стул или стол. Правую ногу отвести назад. Вернуться в и. п. Левую ногу отвести назад. Вернуться в и. п. Повторить 4–6 раз.

7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнять медленные наклоны влево и вправо, по 4–6 раз в каждую сторону.

8. Ходьба на месте в медленном темпе 15 с.

9. И. п.: основная стойка. Поднять руки вперёд-вверх-вдох. Медленно подняться на носки, вернуться в и. п. – выдох. Повторить 2–4 раза.

Физкультурные минутки

Физкультурные минутки проводят учителя начальных классов во время уроков по мере появления признаков утомления (утомление зрения, утомление мелких мышц кисти при письме, общее утомление организма) у обучающихся. Утомление зрения можно заметить по тому, как обучающиеся начинают тереть глаза, слишком низко наклоняться над столом при письме или чтении, смотреть в окно и отвлекаться от выполнения заданий. При возникновении утомления в мышцах кисти резко снижаются скорость и качество письма. Общее утомление организма характеризуется возникновением спонтанной двигательной активности: школьники начинают вертеться, иногда ложатся на парту, перестают чётко выполнять указания учителя.

В зависимости от вида утомления используют разные комплексы физических упражнений. Каждый комплекс должен быть разработан строго в соответствии с характером утомления. Длительность выполнения физкультурных минуток составляет 1–2 мин. При этом учитель начальных классов сам решает, когда нужно начать физкультурную минутку и с какой частотой использовать данный комплекс упражнений. Отдельные упражнения комплекса учитель может менять местами в зависимости от того, какой вид утомления возникает у школьников. Не рекомендуется слишком часто менять содержание комплекса, школьники должны привыкнуть к нему, уметь чётко выполнять отдельные упражнения.

Комплексы физкультурных минуток, так же как и комплексы гимнастики до занятий, обучающиеся разучивают на уроках физической культуры.

Комплекс физкультурных минуток для снятия утомления зрения.

1. «Согревание глаз». И. п.: стоя, ноги вместе. Наклониться, опустить руки вниз, соединить ладони вместе и зажать их между коленями. Выполнить трющие движения ладонью о ладонь 8–10 раз. Во время трения ладони не отрывать друг от друга. При трении нужно прикладывать умеренную силу, добиваясь возникновения в них тепла. После того как ладони разогреются, сложить их «лодочкой» и наложить на глаза (левую руку на левый

глаз, правую – на правый) таким образом, чтобы центры ладоней не касались глазного яблока. Глаза должны быть закрыты. Держать ладони в таком положении около 10 с. В заключение упражнения под ладонями смыкать и размыкать веки 8–10 раз. Опустить руки. Повторить 2–3 раза.

2. «Поглаживание шеи». И. п.: стоя, ноги вместе. Правую руку положить на шею ниже затылка и выполнить 8–10 растираний. Левую руку положить на шею ниже затылка и выполнить 8–10 растираний.

3. Массаж биологически активных точек на лице. Энергично потереть ладони одна о другую, согреть их. Прижать ладони к щекам, пальцы при этом накладываются на закрытые глаза. Выполнить синхронное поглаживание двумя ладонями от бровей вверх – в стороны – к вискам 5–7 раз.

Комплекс физкультминутки для снятия утомления в мышцах кисти.

1. «Разогревание ладоней». И. п.: стоя, руки вниз. Свободно, без напряжения наклониться вперёд, согнуть ноги в коленях, соединить ладони и зажать их между коленями. Сжимая колени, выполнить трущие движения ладони о ладонь в течение 30–40 с. Во время выполнения трения ладоней руки выпрямлены, а плечи поочерёдно двигаются вверх и вниз, что позволяет активизировать биологически активные точки в области спины.

2. «Поглаживание рук». И. п.: стоя, руки перед грудью. Активно потереть ладони одна о другую в течение 10–15 с. После этого тёплой ладонью одной руки выполнить поглаживание тыльной части другой руки от пальцев к запястью (5–7 раз). Поменять руки и выполнить поглаживание другой руки (также 5–7 раз). После этого выполнить поглаживание сначала одного, а затем другого предплечья (по 5–7 раз).

3. «Сплетение пальцев за спиной». И. п.: стоя, руки вниз. Правую руку отпустить, согнуть в локте, завести за спину, поднять кисть вверх, ближе к лопаткам. Левую руку поднять, согнуть в локте и завести за спину над левым плечом. Сцепить руки за спиной, соединив пальцы в замок. Оставаться в позе 10–15 с. Вернуться в и. п. Поменять руки и повторить упражнение в другую сторону.

Комплекс физкультминутки для снятия общего мышечного утомления.

1. «Пловец». И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, колени полусогнуты. Поднять согнутые в локтях руки

перед грудью ладонями вниз. Медленно выполнять круговые движения руками перед грудью вперёд – в стороны – назад, имитируя движения рук при плавании брассом. Выполнить 8–10 круговых движений в горизонтальной плоскости. Руки при движении не опускать. Все движения выполняются плавно, не спеша, с максимальным расслаблением мышц.

2. «Гребля на лодке». И. п.: стоя, руки вниз. Одновременно с медленным вдохом поднять прямые руки перед собой вверх. Одновременно с медленным выдохом наклониться вперёд, руки не сгибая опустить вниз и отвести назад по дуге. Повторить 4–6 раз.

3. «Черпаем море, разводим облака». И. п.: стоя, руки вниз, левая нога впереди, колени полусогнуты. Одновременно с медленным вдохом поднять прямые руки через стороны вверх (ладони обращены друг к другу), прогнуться назад. Наклоняя туловище вперёд и делая медленный выдох, скрестить руки перед коленями. Повторить 4–6 раз.

Помимо приведённых комплексов, для физкультурных минуток на уроках и во время выполнения домашних заданий можно использовать простейшие физические упражнения. Ниже приводятся комплексы физкультурных минуток для обучающихся 1–4 классов различной степени сложности.

Комплекс физкультминутки № 1

Выполнить повороты головы влево-вправо. Повторить по 10–12 раз в каждую сторону.

И. п.: стоя, руки на поясе. Выполнить наклоны туловища в стороны. Повторить по 7–9 раз в каждую сторону. Выполнить полуприсед 10–12 раз.

Комплекс физкультминутки № 2

1. Сжимать и разжимать пальцы рук 15–20 раз.

2. Выполнить «Насос» (руки вверх – вдох; руки вниз – выдох). Повторить 7–9 раз.

3. Выполнить ходьбу на месте с высоким подниманием бедра в течение 15–20 с.

Комплекс физкультминутки № 3

1. Выполнить наклоны головы вперёд-назад по 7–9 раз.

2. И. п.: стоя. Поднять руки вверх – вдох. Опустить руки вниз – выдох. Повторить 7–9 раз.

3. Моргание (моргать с частотой около 1 раза в 1 с) в течение 15–20 с.

Комплекс физкультминутки № 4

1. Выполнить «Насос» (руки вверх – вдох; руки вниз – выдох). Повторить 10–12 раз.
2. Выполнить ходьбу на месте на пятках в течение 20–30 с.
3. Растирать кисти (круговыми и продольными движениями) в течение 15–20 с.

Комплекс физкультминутки № 5

Выполнить повороты головы влево-вправо. Повторить по 10–12 раз в каждую сторону.

И. п.: стоя, руки на поясе. Выполнить наклоны туловища в стороны. Повторить по 10–12 раз в каждую сторону.

Моргание (моргать с частотой 1 раз в 1 секунду) в течение 20–30 с.

Комплекс физкультминутки № 6

Выполнить повороты головы влево-вправо. Повторить по 12–15 раз в каждую сторону.

2. Сжимать и разжимать пальцы рук в быстром темпе в течение 10–15 с.

3. Выполнить полуприсед 12–15 раз.

Комплекс физкультминутки № 7

1. И. п.: стоя, кисти к плечам. Выполнить вращения руками вперёд-назад, не отрывая кистей от плеч. Повторить по 8 вращений в каждую сторону.

2. Выполнить ходьбу на месте с высоким подниманием бедра в течение 20–30 с.

3. Моргание (моргать с частотой 1 раз в секунду) в течение 25–35 с.

Подвижные перемены

Подвижные перемены проводятся с целью оптимизации умственной и физической работоспособности школьников. Проводить подвижные перемены каждый день не всегда представляется возможным, особенно при наличии нескольких параллелей в начальных классах. Практика показывает, что для этого вполне достаточно уделять два-три дня в неделю.

Длительность проведения подвижной перемены составляет около 10–12 мин. Если подвижные перемены проводятся на свежем воздухе, их эффективность возрастает во много раз. Форма одежды для таких занятий (на открытом воздухе или в помещении) – учебная форма. Это связано с тем, что, во-первых, нагруз-

ки на подвижных переменях незначительны, а используемые упражнения относятся к элементарным двигательным действиям и, во-вторых, это экономия времени (школьники не потратят время на переодевание в спортивные костюмы).

Задачи подвижных перемен:

- повышение двигательной активности обучающихся;
- совершенствование элементарных двигательных действий и физических упражнений, освоенных школьниками на уроках физической культуры;
- закрепление освоенных на уроках физической культуры и теоретических уроках знаний и умений;
- приобретение и совершенствование навыков самостоятельной организации и проведения занятий физической культурой.

Подвижные переменые для обучающихся 1 класса:

- *1-я переменая.* Бег с высоким подниманием бедра – 2 мин. Подвижная игра «Смена мест» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *2-я переменая.* Бег: прыжками, с ускорением, с изменением направления движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперёд») – 2 мин. Подвижная игра «Смена мест» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *3-я переменая.* Бег: прыжками, с ускорением, с изменением направления движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперёд») – 2 мин. Подвижная игра «Становись – разойдись» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *4-я переменая.* Бег: прыжками и с ускорением, с изменением направления движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперёд») – 2 мин. Подвижная игра «Становись – разойдись» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *5-я переменая.* Бег: из разных исходных положений, с разным положением рук, высокий старт с последующим стартовым ускорением – 2 мин. Подвижная игра «Становись – разойдись» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *6-я переменая.* Бег: из разных исходных положений, с разным положением рук – 2 мин. Подвижная игра «Пройди бесшумно» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *7-я переменая.* Высокий старт с последующим стартовым ускорением – 2 мин. Подвижная игра «Пройди бесшумно» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;

- *8-я перемена.* Прыжки на месте: на одной ноге, с поворота-ми вправо и влево – 2 мин. Подвижная игра «Смена мест» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *9-я перемена.* Прыжки в длину с места – 2 мин. Подвижная игра «Смена мест» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *10-я перемена.* Прыжки в длину с места – 2 мин. Подвижная игра «Смена мест» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *11-я перемена.* Прыжки в длину с места – 2 мин. Подвижная игра «Смена мест» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *12-я перемена.* Прыжки высоту с места – 2 мин. Подвижная игра «Пройди бесшумно» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *13-я перемена.* Прыжки высоту с места – 2 мин. Подвижная игра «Пройди бесшумно» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *14-я перемена.* Прыжки высоту с места – 2 мин. Подвижная игра «Пройди бесшумно» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *15-я перемена.* Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди из положения стоя – 2 мин. Подвижная игра «Пройди бесшумно» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *16-я перемена.* Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы – 2 мин. Подвижная игра «Тройка» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *17-я перемена.* Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, – 2 мин. Подвижная игра «Тройка» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *18-я перемена.* Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель – 2 мин. Подвижная игра «Тройка» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *19-я перемена.* Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в стену – 2 мин. Подвижная игра «Тройка» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин.

Подвижные перемены для обучающихся 2 класса:

- *1-я перемена.* Бег: из разных исходных положений, с разным положением рук – 2 мин. Подвижная игра «Смена мест» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *2-я перемена.* Бег: из разных исходных положений, с разным положением рук – 2 мин. Подвижная игра «Смена мест» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;

- *3-я перемена.* Бег: из разных исходных положений, с разным положением рук — 2 мин. Подвижная игра «Смена мест» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- *4-я перемена.* Прыжки на месте: на одной ноге, с поворотами вправо и влево — 2 мин. Подвижная игра «Пройди бесшумно» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- *5-я перемена.* Упоры: присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади — 2 мин. Подвижная игра «Через холодный ручей» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- *6-я перемена.* Прыжки на месте: на одной ноге, с поворотами вправо и влево — 2 мин. Подвижная игра «Через холодный ручей» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- *7-я перемена.* Прыжки на месте: на одной ноге, с поворотами вправо и влево — 2 мин. Подвижная игра «Через холодный ручей» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- *8-я перемена.* Передвижение по гимнастической стенке: вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре — 2 мин. Подвижная игра «Петрушка на скамейке» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- *9-я перемена.* Медленный бег — 2 мин. Подвижная игра «Петрушка на скамейке» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- *10-я перемена.* Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья — 2–10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- *11-я перемена.* Танцевальные упражнения: стилизованные шаги «полька», «гопак» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- *12-я перемена.* Хождение по наклонной гимнастической скамейке — 2 мин. Подвижная игра «Петрушка на скамейке» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- *13-я перемена.* Прыжки на месте: на одной ноге, с поворотами вправо и влево — 2 мин. Подвижная игра «Петрушка на скамейке» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- *14-я перемена.* Прыжки на месте: на одной ноге, с поворотами вправо и влево — 2 мин. Подвижная игра «Альпинисты» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- *15-я перемена.* Прыжки на месте: на одной ноге, с поворотами вправо и влево — 2 мин. Подвижная игра «Петрушка на скамейке» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- *16-я перемена.* Прыжки на месте: на одной ноге, с поворотами вправо и влево — 2 мин. Подвижная игра «Альпинисты» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин.

Подвижные перемены для обучающихся 3 класса:

- **1-я перемена.** Высокий старт с последующим стартовым ускорением, прыжки на месте: на одной ноге, с поворотами вправо и влево — 2 мин. Подвижная игра «Петрушка на скамейке» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- **2-я перемена.** Высокий старт с последующим стартовым ускорением, прыжки на месте: на одной ноге, с поворотами вправо и влево — 2 мин. Подвижная игра «Петрушка на скамейке» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- **3-я перемена.** Высокий старт с последующим стартовым ускорением, прыжки на месте: на одной ноге, с поворотами вправо и влево — 2 мин. Подвижная игра «Через холодный ручей» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- **4-я перемена.** Высокий старт с последующим стартовым ускорением, прыжки на месте: на одной ноге, с поворотами вправо и влево — 2 мин. Подвижная игра «Смена мест» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- **5-я перемена.** Высокий старт с последующим стартовым ускорением, прыжки на месте: на одной ноге, с поворотами вправо и влево — 2 мин. Подвижная игра «Через холодный ручей» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- **6-я перемена.** Высокий старт с последующим стартовым ускорением, прыжки на месте: на одной ноге, с поворотами вправо и влево — 2 мин. Подвижная игра «Смена мест» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- **7-я перемена.** Высокий старт с последующим стартовым ускорением, прыжки на месте: на одной ноге, с поворотами вправо и влево — 2 мин. Подвижная игра «Через холодный ручей» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- **8-я перемена.** ОРУ: махи руками вперёд-назад, наклоны туловища в стороны, приседания на двух ногах — 2 мин. Подвижная игра «Салки на марше» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- **9-я перемена.** ОРУ: махи руками вперёд-назад, наклоны туловища в стороны, приседания на двух ногах — 2 мин. Подвижная игра «Смена мест» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- **10-я перемена.** ОРУ: махи руками вперёд-назад, наклоны туловища в стороны, приседания на двух ногах — 2 мин. Подвижная игра «Тройка» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;

- *11-я перемена.* РУ: махи руками вперёд-назад, наклоны туловища в стороны, приседания на двух ногах — 2 мин. Подвижная игра «Тройка» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- *12-я перемена.* ОРУ: махи руками вперёд-назад, наклоны туловища в стороны, приседания на двух ногах — 2 мин. Подвижная игра «Два дома» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- *13-я перемена.* ОРУ: махи руками вперёд-назад, наклоны туловища в стороны, приседания на двух ногах — 2 мин. Подвижная игра «По местам» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- *14-я перемена.* ОРУ: махи руками вперёд-назад, наклоны туловища в стороны, приседания на двух ногах — 2 мин. Подвижная игра «День и ночь» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- *15-я перемена.* ОРУ: махи руками вперёд-назад, наклоны туловища в стороны, приседания на двух ногах — 2 мин. Подвижная игра «Тройка» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- *16-я перемена.* ОРУ: махи руками вперёд-назад, наклоны туловища в стороны, приседания на двух ногах — 2 мин. Подвижная игра «Тройка» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- *17-я перемена.* ОРУ: махи руками вперёд-назад, наклоны туловища в стороны, приседания на двух ногах — 2 мин. Подвижная игра «Через холодный ручей» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- *18-я перемена.* ОРУ: махи руками вперёд-назад, наклоны туловища в стороны, приседания на двух ногах — 2 мин. Подвижная игра «Тройка» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;
- *19-я перемена.* ОРУ: махи руками вперёд-назад, наклоны туловища в стороны, приседания на двух ногах — 2 мин. Подвижная игра «Тройка» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин.

Подвижные перемены для обучающихся 4 класса:

- *1-я перемена.* ОРУ: рывки прямыми руками в стороны, наклоны туловища влево и вправо, приседания на двух ногах, передвижение прыжками на одной ноге — 2 мин. Подвижная игра «Смена мест» — 10 мин. Медленная ходьба — 1 мин;

- *2-я перемена.* ОРУ: рывки прямыми руками в стороны, наклоны туловища влево и вправо, приседания на двух ногах, передвижение прыжками на одной ноге – 2 мин. Подвижные игры: «Пройди бесшумно», «Тройка» – 12 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *3-я перемена.* ОРУ: рывки прямыми руками в стороны, наклоны туловища влево и вправо, приседания на двух ногах, передвижение прыжками на одной ноге – 2 мин. Подвижная игра «Через холодный ручей» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *4-я перемена.* ОРУ: рывки прямыми руками в стороны, наклоны туловища влево и вправо, приседания на двух ногах, передвижение прыжками на одной ноге – 2 мин. Подвижная игра «Не урони мешочек» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *5-я перемена.* ОРУ: рывки прямыми руками в стороны, наклоны туловища влево и вправо, приседания на двух ногах, передвижение прыжками на одной ноге – 2 мин. Подвижные игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» – 12 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *6-я перемена.* ОРУ: рывки прямыми руками в стороны, наклоны туловища влево и вправо, приседания на двух ногах, передвижение прыжками на одной ноге – 2 мин. Подвижные игры: «Быстро по местам», «Третий лишний» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *7-я перемена.* Танцевальные упражнения в быстром темпе – 2 мин. Подвижная игра «Метко в цель» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *8-я перемена.* Танцевальные упражнения в быстром темпе – 2 мин. Подвижная игра «Змейка» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *9-я перемена.* Танцевальные упражнения в быстром темпе – 2 мин. Подвижные игры: «Точная передача» – 3 мин, «Раки» – 8 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *10-я перемена.* Танцевальные упражнения в быстром темпе – 2 мин. Игра «Не оступись» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *11-я перемена.* Танцевальные упражнения в быстром темпе – 2 мин. Игра «Становись – разойдись» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;

- *12-я перемена.* Подвижные игры: «Бросай – поймай», «Выстрел в небо» – 15 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *13-я перемена.* Танцевальные упражнения в быстром темпе – 2 мин. Подвижная игра «Петрушка на скамейке» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин;
- *14-я перемена.* Танцевальные упражнения в быстром темпе – 2 мин. Подвижная игра «Альпинисты» – 10 мин. Медленная ходьба – 1 мин.

Занятия в спортивных секциях и кружках физической культуры

Методика организации занятий

Спортивные секции и кружки физической культуры организуют с целью приобретения школьниками основ спортивной подготовки, формирования мотивов в систематических занятиях физической культурой.

Основное отличие школьного кружка физической культуры от спортивной секции – в цели занятий. В спортивных секциях тренировки ориентированы на достижение занимающимися максимального результата в избранном виде спорта. В кружках физической культуры акцент делается на повышении общей физической подготовленности; расширении объёма двигательного опыта, формировании осанки и телосложения; формировании положительного отношения занимающихся к регулярным занятиям физическими упражнениями на базе избранного вида спорта. При этом в школьные кружки зачисляются всех желающих, вне зависимости от степени подготовленности, имеющих задатки к данному виду спорта и возможных перспектив спортивного совершенствования.

Посещение спортивных секций и кружков физической культуры, в отличие от всех других форм занятий физическими упражнениями, осуществляется школьниками на добровольной основе. Ребёнок может по желанию выбрать спортивную секцию или кружок.

Тренировочные занятия в кружках физической культуры можно проводить в группе из 3–5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2–3 раза в неделю по 45–60 мин. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма занимающегося.

Тренировочные занятия в кружках физической культуры должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма учащихся.

Каждое тренировочное занятие в кружке физической культуры состоит из трёх частей:

■ подготовительная часть (разминка): делится на две части – общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2–3 мин), медленного бега (6–8 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с небольших групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера (отжимания, приседания, подтягивание на низкой перекладине из упора лёжа) и на растягивание (наклоны, глубокие выпады вперёд и назад, повороты туловища влево и вправо) следует выполнять упражнения на расслабление (спокойные махи ногами вперёд и назад, «встряхивание» расслабленными руками и ногами). Специальная часть разминки преследует цель подготовить организм школьников к основной части занятий и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку занимающихся на предстоящее выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, основные упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. Например, если в кружке физической культуры проводятся занятия по гимнастике, то в специальную часть разминки можно включать упоры и висы, элементы кувырков (группировки, перекаты на спине), мост, элементы самостраховки;

■ основная часть: нацелена на изучение спортивной техники, осуществление тренировок, развитие физических и волевых качеств. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей последовательности: после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование технических упражнений и на быстроту (например, прыжки через препятствия, запрыгивания на возвышение, техника разбега и др.), затем упражнения для развития силы (упражнения с набивными мячами, общеразвивающие гимнастические упражнения, упражнения на снарядах – на гимнастической стенке и скамейке, на перекладине) и в конце основной части занятия – для развития выносливости. Для этого предпо-

читательны подвижные игры и элементы спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол по упрощённым правилам);

■ заключительная часть: состоит из медленного бега (3–5 мин), переходящего в ходьбу (2–4 мин), упражнений на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение учебной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях продолжительностью 45–60 мин можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная – 5–10 мин, основная – 35–40 мин, заключительная – 5–10 мин.

Для эффективного управления процессом тренировки школьников учителю необходимо:

■ определить цель занятий: укрепление здоровья, закаливание организма, улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности, повышение спортивного мастерства по избранному виду спорта;

■ определить индивидуальные особенности занимающихся: их спортивные интересы, условия питания, учёбы и быта, волевые и преобладающие психические качества. В соответствии с этим определяется реально достижимая цель занятий;

■ разработать перспективный и годичный планы занятий, а также план на период, этап и микроцикл тренировочных занятий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся (показателей состояния здоровья, динамики физической и спортивной подготовленности, полученных в процессе занятий);

■ определить возможные изменения содержания, организации, методики и условий занятий, а также применяемых средств тренировки для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от достигнутых спортивных результатов.

Учёт проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в план тренировок.

Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении тренировочных занятий в кружках физической культуры, следующие:

■ принцип сознательности и активности: предполагает углублённое изучение занимающимися элементов теории и

методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание целей и задач занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учёт объёма и интенсивности выполняемых упражнений и физических нагрузок, умение элементарно анализировать и оценивать итоги тренировочных занятий;

■ принцип систематичности: требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Эпизодические занятия или занятия с большими перерывами (более 5–7 дней) неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности;

■ принцип доступности и индивидуализации: обязывает включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности доступные для выполнения младшими школьниками. При определении содержания тренировочных занятий необходимо соблюдать правила: от простого — к сложному, от лёгкого — к трудному, от известного — к неизвестному, а также осуществлять учёт индивидуальных особенностей занимающихся: пол, физическую подготовленность, уровень здоровья, волевые качества, трудолюбие;

■ принцип динамичности и постепенности: определяет необходимость повышения требований к занимающимся, применение новых, более сложных физических упражнений, увеличение тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно, с учётом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся.

Всеперечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного повышения функциональных возможностей занимающихся.

Практика показывает, что младшие школьники в основном предпочитают заниматься спортивными играми, единоборствами, атлетической гимнастикой. Не всегда имеется возможность оборудовать площадки больших размеров. Поэтому в последние годы большую популярность получили спортивные игры по упрощённым правилам, на уменьшенных площадках, с уменьшенным численным составом.

Соревнования со спортивной направленностью проводятся между детскими командами по отдельным видам спорта. Видами таких соревнований являются летние и зимние спартакиады, матчевые встречи, турниры и блицтурниры. Эти соревнования пользуются наибольшей популярностью у школьников. Именно во время таких мероприятий они могут продемонстрировать свои лучшие качества — упорство, волю к победе, смелость, хладнокровие и чувство товарищества.

Соревнования оздоровительной направленности — спартакиады здоровья, «тематические» соревнования («Лыжня для всех», соревнования по подвижным играм, по бегу и др.), соревнования по упрощённым правилам, массовые соревнования за звание самого спортивного класса — широко применяются в работе с обучающимися младшего школьного возраста. Эти соревнования не требуют сложного спортивного инвентаря, площадок и залов. Оздоровительная направленность таких мероприятий подразумевает демократизацию правил, состава участников, мест проведения и подготовленности участников.

Соревнования пропагандистской направленности — показательные выступления сильнейших спортсменов с демонстрацией отдельных приёмов, техники выполнения с устными пояснениями, показательные матчи, различные блицтурниры — демонстрируют возможности, которых могут достичь в будущем младшие школьники. Трудно переоценить значение таких мероприятий для пропаганды здорового образа жизни, красоты движений, силы духа человека.

Все виды соревнований необходимо проводить торжественно, в красочной обстановке, с непременно открытием и закрытием соревнований, с награждением победителей. Заранее вывешивается информация о месте и времени, программе соревнований, участниках, приглашённых известных спортсменах. Соревнования могут широко освещаться в средствах массовой информации с рассказом о победителях и призёрах.

Занятия с элементами футбола

Младший школьный возраст является значимым периодом для формирования многих физических способностей. Если в этот период не используется целенаправленное развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, то в дальнейшем

могут наблюдаться трудности с усвоением программного материала по предмету «Физическая культура», замедление физического развития.

Для этой цели в системе физического воспитания младших школьников традиционно используются игры, как подвижные, так и спортивные. Доказано, что игра является тем необходимым компонентом жизни ребёнка, который закладывает основы здоровья и развития личности на всю будущую жизнь. Одной из таких игр является футбол.

Средствами футбола успешно решаются такие задачи физического воспитания обучающихся, как формирование положительного отношения к систематическим занятиям физической культурой, приобретение важнейших гигиенических навыков, развитие двигательной сферы, личностные показатели.

Футбол можно успешно применять в системе школьного физического воспитания. Урочные занятия и занятия во внеклассное время позволяют дополнять программу физического воспитания, расширяют сферу двигательных навыков учащихся, формируют такие качества личности, как воля, настойчивость, коллективизм, трудолюбие.

Для обучающихся 1–2 классов доступными являются следующие основные элементы футбола:

- ведение мяча носком на расстояние до 10 м;
- остановка катящегося мяча подошвой;
- удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Для обучающихся 3–4 классов доступными являются следующие элементы:

- ведение мяча носком и внутренней частью подъёма на расстояние до 20 м;
- остановка катящегося мяча подошвой;
- удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы;
- остановка мяча грудью.

Планирование занятий с элементами футбола для обучающихся 1–2 классов

Программный материал по футболу	Номера занятий						
	1–13	14–25	26–36	37–46	47–55	56–62	63–68
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов: ■ комбинации из основных элементов техники передвижений	20 мин	20 мин	5 мин	5 мин	5 мин		
Совершенствование передачи мяча: ■ варианты передач мяча	15 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	5 мин	10 мин
Совершенствование техники ведения: ■ варианты ведения мяча	5 мин	5 мин	10 мин	10 мин	10 мин	5 мин	5 мин
Совершенствование техники ударов по мячу ■ варианты ударов по мячу из разных положений	5 мин	10 мин	20 мин	10 мин	10 мин	15 мин	15 мин
Совершенствование техники защитных действий: ■ действия против игрока без мяча и с мячом						5 мин	5 мин

Программный материал по футболу	Номера занятий							
	1–13	14–25	26–36	37–46	47–55	56–62	63–68	
Совершенствование тактики игры: ■ индивидуальные тактические действия в нападении и защите						5 мин	5 мин	
Овладение игрой: ■ игра по упрощённым правилам; ■ игра по правилам футбола				10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	

Планирование занятий с элементами футбола для учащихся 3–4 классов

Программный материал по футболу	Номера занятий							
	1–13	14–25	26–36	37–46	47–55	56–62	63–68	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов: ■ комбинации из основных элементов техники передвижений	5 мин	5 мин	5 мин					

Программный материал по футболу	Номера занятий						
	1–13	14–25	26–36	37–46	47–55	56–62	63–68
Совершенствование техники ведения: <ul style="list-style-type: none"> ■ варианты ведения без сопротивления 	10 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Совершенствование техники ударов по мячу ногой: <ul style="list-style-type: none"> ■ варианты ударов по мячу из разных положений 	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	5 мин	5 мин
Совершенствование техники защитных действий: <ul style="list-style-type: none"> ■ действия против игрока без мяча и с мячом 					10 мин	5 мин	5 мин
Совершенствование тактики игры: <ul style="list-style-type: none"> ■ индивидуальные тактические действия в нападении и защите 		5 мин	5 мин			10 мин	5 мин
Овладение игрой: <ul style="list-style-type: none"> ■ игра по упрощённым правилам; ■ игра по правилам футбола 	10 мин	10 мин	10 мин	15 мин	10 мин	10 мин	15 мин

Система дополнительного образования обучающихся 1–4 классов

Основные цели системы дополнительного образования образовательной организации:

- обеспечение формирования и развития активной творческой личности, способной к саморазвитию, самоопределению и самообразованию средствами дополнительного образования;
- совершенствование концептуальных основ дополнительного образования обучающихся применительно к специфике социально-политического и культурного развития России;
- использование инновационной образовательной программы, совершенствование её содержательной и структурной основы;
- применение современных технологий и технических средств обеспечения учебно-воспитательного процесса, связанного с реализацией программы дополнительного образования.

При организации дополнительного образования в образовательной организации необходимо направить усилия на следующие аспекты: разносторонность содержания дополнительного образования; его общественная направленность. Необходимо, чтобы мероприятия в рамках дополнительного образования способствовали нравственному, эстетическому, физическому и трудовому воспитанию обучающихся. Внеклассная работа должна охватывать всех обучающихся; способствовать развитию общественных интересов, активности и самостоятельности обучающихся.

Педагогический коллектив разрабатывает систему дополнительного образования, а руководство образовательной организации оказывает методическую помощь и осуществляет контроль за проведением и качеством этой работы.

Физические упражнения в группе продлённого дня

Ниже представлена система тренировочных занятий, в которую вошли упражнения для формирования усидчивости, умственной работоспособности и навыков концентрации внима-

ния, эмоциональной устойчивости и интереса к учебной деятельности, снижения агрессивного поведения.

1–3-е занятия

■ «Дерево». И. п.: стоя, ноги вместе. Одновременно с вдохом плавно поднять руки вверх и сложить ладони над головой. Подбородок приподнят, грудь развёрнута. Дыхание свободное. Вернуться в и. п. Выполнять в течение 1 мин.

■ «Согревание». И. п.: стоя, ноги вместе, руки вниз. Свободно, без напряжения наклониться вперёд, согнуть ноги в коленях, соединить ладони и зажать их между коленями. Сжимая колени, выполнить трущие движения ладони о ладонь. При этом необходимо следить, чтобы все движения выполнялись легко и без излишнего напряжения. Во время выполнения трения ладоней руки выпрямлены, а плечи поочередно двигаются вверх и вниз, что позволяет активизировать биологически активные точки в области спины. Выполнять в течение 30–40 с.

■ Подвижная игра «Догони мяч». Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. С помощью считалки выбирают водящего. Водящий делает шаг назад. Его место в кругу остаётся свободным. Пятому от водящего ребёнку дают большой мяч. Дети дружно произносят: «Раз, два, три – беги!» По этому сигналу играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит (за кругом) в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдёт мяч. Игра повторяется с новым ведущим, выбранным с помощью той же считалки. Выполнять в течение 7 мин.

■ «Шаги тигра». Занимающиеся представляют себя «тиграми». Медленно и аккуратно идёт по лесу «тигр», он ступает мягко, неслышно, все тело расслаблено. Выполнять в течение 5 мин.

4–6-е занятия

■ «Руки за спину» И. п.: основная стойка. Правую руку поднять вверх и завести за спину. Левую руку завести за спину и соединить пальцы левой и правой руки в «замок». Выдержать позу в течение 1 мин. Поменять руки местами. Выдержать позу в течение 1 мин. Вернуться в и. п.

- «Поглаживание шеи». И. п.: стоя. Правую руку положить на шею ниже затылка и выполнить 8–10 растираний. Поменять руки и выполнить то же упражнение левой рукой. Выполнять в течение 1 мин.
- Подвижная игра «Зайчик». Играющие выбирают «зайчика» и обступают его хороводом. «Зайчик» всё время пляшет, поглядывая, как бы выпрыгнуть из круга. А хоровод ходит по кругу, напевая: «Заинька, попляши, Серенький, поскочи. Кружком, бочком повернись, Кружком, бочком повернись! Есть зайцу куда выпрыгнуть, Есть серому куда выскочить!» Задача «зайца» — обмануть бдительность детей и выскочить из круга. Выполнять в течение 1 мин.
- «Танец». Дети представляют себя каким-либо зверьком — лисцей, зайчиком, ёжиком, белкой. Каждый зверёк выбирает свой танец: он радуется хорошему настроению, ощущению силы и лёгкости в своём теле. Выполнять в течение 5 мин.

7–9-е занятия

- «Ха-дыхание». И.п.: основная стойка. Одновременно с плавным вдохом поднять руки вверх, задержаться в таком положении, затем резко наклониться вперёд, руки резко бросить вниз одновременно с выдохом: «Ха». Вернуться в и. п. Выполнять в течение 1 мин.
- «Насос и мяч». Каждый обучающийся — большой «мяч». «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки и шея расслаблены, голова опущена. Учитель начинает «накачивать» «мяч», сопровождая движения рук звуком «с-с-с». «Мяч» начинает надуваться, корпус выпрямляется, голова приподнимается, руки разводятся в стороны. «Мяч» надут. Учитель выдёргивает из «мяча» шланг. Воздух выходит. Тело вновь обмякло. Выполнять в течение 1 мин.
- Подвижная игра «Гуси» — 9 мин. Для игры нужен рисунок на полу, где изображаются гусиный дом, извилистая тропинка, пруд. Все дети — «гуси». Один из них — «вожак». Он поведёт «гусей» из дома на пруд. Все движения, которые делает «гусь-вожак», повторяют «гуси». «Гуси» идут друг за другом, на цыпочках, поджимают то одну, то другую ногу, машут крыльями, поворачивают голову в разные стороны. Но при этом никто не должен сойти с тропинки, оступиться. Все повторя-

ют за «вожаком»: «Впереди идёт вожак, Он шагает важно так – Га-га-га! Гуси все за вожаком. Вперевалочку, шагком. Шаг шагнут, другой шагнут, Низко головы нагнут. Га-га-га! Друг за дружкой гуськом Ходят гуси бережком. Гуси крыльями взмахнут – И скорей бегом на пруд!» Когда «вожак» скажет: «И скорей бегом на пруд!», «гуси» наперегонки бегут к пруду. Выполнять в течение 9 мин.

■ «Снежинки кружатся». Плавно кружатся дети - «снежинки», им весело, они радуются всему миру, своим товарищам. Движения плавные, замедленные. Выполнять в течение 3 мин.

10–12-е занятия

■ «Журавль». И. п.: основная стойка. Сложить ладони перед грудью. Приподнять одну ногу, зафиксировать стойку на одной ноге. Вернуться в и. п. Выполнить упражнение на другой ноге. Вернуться в и. п. Выполнять в течение 1 мин.

■ «Черпаем море, разводим облака». И. п.: стоя, руки вниз, левая нога впереди, колени полусогнуты. Одновременно с медленным вдохом поднять прямые руки через стороны вверх (ладони обращены друг к другу), прогнуться назад. Наклоняя туловище вперёд и делая медленный выдох, скрестить руки перед коленями. Выполнить 4–6 раз.

■ Подвижная игра «Кузнечики». Играющие распределяются на несколько команд, и каждая команда выстраивается в колонну по одному у стартовой линии. По команде первые номера выполняют прыжок в длину с места, а их команда в это время шагом идёт за ним. Затем из команды выходят вторые номера, встают рядом с первыми (после каждого прыжка поочерёдно с правой и левой стороны), выполняют свой прыжок и т. д. Побеждает команда, которая продвинется прыжками дальше всех. Выполнять в течение 9 мин.

■ «Пылесос». И. п.: стоя. Все, что накопилось плохого в лесу, вытягивает «пылесос». Он очень мощный. Когда он начинает работать, всё плохое отрывается от земли и втягивается в него. Все становятся здоровее, сильнее, добрее и радостней. Выполнять в течение 3 мин.

13–15-е занятия

■ Подвижная игра «Будь внимателен». Обучающиеся выполняют гимнастические упражнения по команде учителя. Например, по команде «Зайчики!» – прыжки на месте;

«Птицы» — взмахи руками; «Лягушки» — присесть и скакать впрысядку и т. д. Команды должны быть разнообразными и подаваться с различными интервалами. Выполнять в течение 1 мин.

■ «Поглаживание рук». И. п.: стоя, руки перед грудью. Активно потереть ладони одна о другую в течение 10–15 с. После этого тёплой ладонью одной руки выполнить поглаживание тыльной части другой руки от пальцев к запястью (5–7 раз). Поменять руки и выполнить поглаживание другой руки (также 5–7 раз). После этого выполнить поглаживание сначала одного, а затем другого (другой рукой) предплечья — по 5–7 поглаживаний каждой руки.

■ Подвижная игра «Медвежата за мёдом». Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны напротив гимнастической стенки (дерево, на котором дупло с мёдом). По команде «Медвежата за мёдом!» игроки, стоящие впереди каждой колонны, влезают на гимнастическую стенку, касаются рукой верхней перекладины, спускаются вниз и становятся в конец своей колонны. Игрок, выполнивший быстрее всех упражнение, приносит своей команде очко. Затем по команде упражнение выполняют следующие «медвежата». Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. Выполнять в течение 9 мин.

■ «Игра с песком». Набрать в руки воображаемый тёплый песок с глубоким вдохом, сильно сжать пальцы в кулак и задержать дыхание. Высыпать песок, постепенно раскрывая пальцы с медленным выдохом. Стряхнуть песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Выполнять в течение 3 мин.

16–18-е занятия

■ «Пальцы за спиной». И. п.: стоя, руки вниз. Опущенную правую руку согнуть в локте, завести за спину и поднять правую кисть вверх, ближе к лопаткам. Левую руку поднять вверх, согнуть в локте и завести за спину над левым плечом. Сцепить руки за спиной, соединив пальцы в замок. Оставаться в позе 10–15 с. Принять и. п. Поменять руки и повторить упражнение в другую сторону. Выполнять в течение 1 мин.

■ «Гребля на лодке». И. п.: стоя, руки вниз. Одновременно с медленным вдохом поднять прямые руки перед собой вверх. Одновременно с медленным выдохом наклониться вперёд,

руки, не сгибая, опустить вниз и отвести назад по дуге. Повторить упражнение 4–6 раз.

■ Подвижная игра «Передай мяч». Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив обучающихся играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей. Выполнять в течение 10 мин.

■ «Солнышко и тучка». Солнце зашло за тучку, стало свежо: нужно сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, стало жарко: нужно расслабиться, сделать глубокий выдох. Выполнять в течение 2 мин.

19–21-е занятия

■ «Шаги тигра». Занимающиеся представляют себя «тиграми». Медленно и аккуратно идёт по лесу «тигр», он ступает мягко, неслышно, всё тело расслаблено. Выполнять в течение 2 мин.

■ Подвижная игра «Футбол по упрощённым правилам». Проводится на небольшом пространстве, в уменьшенных составах, ворота уменьшены и обозначены двумя набивными мячами или кеглями. Выполнять в течение 11 мин.

■ «Винт». И. п.: стоя. Корпус поочерёдно поворачивается влево и вправо, руки одновременно свободно следуют за корпусом в том же направлении. Выполнять в течение 1 мин.

22–24-е занятия

■ Игра «Летает – не летает». Игроки садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает, игроки поднимают руки. Если не летает, руки опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания, будут подниматься. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет. Выполнять в течение 2 мин.

■ Многократные передачи малого мяча в парах – на месте и с передвижением. Выполнять в течение 10 мин.

■ «Факиры». Занимающиеся стоят ровно и расслабленно, руки внизу, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Звучит

спокойная музыка, «факиры» отдыхают. Выполнять в течение 3 мин.

Сюжетно-ролевая игра «Путешествие в сказочный лес»

Игра — ведущая деятельность в младшем школьном возрасте, она оказывает значительное влияние на развитие ребёнка.

Сюжетно-ролевые игры являются для школьников одним из тех видов повседневной деятельности, которые формируют личность, воспитывают память, внимание, мышление, речь, воображение, а также закладывают предпосылки для развития основных видов деятельности, к которым относятся труд и учение. Игра является формой социализации ребёнка, способствующей ориентировке ребёнка в социальных и межличностных отношениях.

Предела воображения для ребёнка в этом возрасте не существует. Создав для себя воображаемую ситуацию, дети начинают жить в ней, выполняя ту или иную роль. Это в значительной степени способствует формированию здоровой психической сферы малышей. Этому процессу в жизни ребёнка нужно немного помочь — поиграть с ним в какую-то игру, а затем уж ребёнок сам будет проявлять свои индивидуальные способности.

Для развития воображения, тренировки двигательной сферы и дыхательной системы школьников разработана сюжетно-ролевая игра «Путешествие в сказочный лес». Длительность игры составляет примерно 40 мин, но время можно сокращать в соответствии с текущим состоянием занимающихся. Такое воображаемое «путешествие» можно совершать несколько раз в неделю.

Подготовительная часть: вход в сказочный лес.

Войти в сказочный лес непросто. Нужно очень захотеть туда попасть и преодолеть много препятствий, чтобы увидеть, как живут в сказочном лесу. Начинаем поход в сказочный лес. Группа детей выстраивается в колонну и начинает движение по залу. Вначале темп движений медленный, затем он повышается, и в конце движения дети переходят на медленный бег. На все передвижения отводится 2–3 мин — это подготовка к дальнейшим упражнениям.

Остановились и огляделись. Впереди поваленные деревья (несколько гимнастических скамеек). Их нужно преодолеть —

можно перешагнуть или перейти, наступая на «дерево». Дети помогают друг другу. За гимнастические скамейки с той стороны, куда перешагивают дети, должны быть положены гимнастические маты, чтобы избежать травм при возможных падениях. Идём дальше. Вдруг перед отрядом расстилается болото. Как его перейти? Конечно же, по кочкам (гимнастические обручи), которые видны тут и там. Прыгнуть нужно в середину этих «кочек», и тогда путь в сказочный лес свободен. Время преодоления дистанции по «кочкам» составляет примерно 1–2 мин.

Основная часть: знакомство с обитателями сказочного леса.

Вот и опушка сказочного леса. Тихо стоят деревья, они прочные, уверенные в себе. Попробуем вообразить себя деревьями. Встанем ноги вместе, одновременно с вдохом плавно поднимаем руки вверх над головой. Подбородок приподнят, грудь развёрнута. Дыхание свободное. Деревья тянутся к солнышку, нужно потянуться вверх как можно сильнее. Стоим и впитываем в себя солнечный свет (50–60 с). Вдруг подул ветер, ветви – руки деревьев закачались, пальчики-листочки колышутся на ветру. Ветер усиливается. Сильно-сильно подули сквозь сложенные трубочкой губы. Воспроизводим шум ветра – произносим звук «ш-ш-ш-ш» (30–40 с).

Опавшие листья кружатся. Превращаемся в листочки. Плавно кружатся опавшие от ветра листочки, им весело, они радуются всему миру, своим товарищам. Движения плавные, замедленные. Время выполнения 1–2 мин.

Птицы, которые сидели на деревьях, покинули ветки, замали крыльями и полетели. Превращаемся в птиц. Машем руками-крыльями, медленно, а потом всё быстрее перемещаемся по сказочному лесу. Эти птицы – маленькие воронята, они громко кричат «кар-кар». «Летим» в образе птичек около 1 мин.

Лягушата в болоте. Педагог громко произносит: «Вот с намокнувшей гнилушки в воду прыгают лягушки. Стали квакать из воды: «Ква-ке-ке, ква-ке-ке – будет дождик на реке». Дети одновременно прыгают на двух ногах, как лягушата, продвигаясь вперёд. Время выполнения 30–40 с.

Идём за синей птицей. Занимающиеся идут по залу, взявшись за руки и многократно напевая: «Мы длинной вереницей идём за Синей птицей, идём за Синей птицей, идём за Синей птицей». А вот и сама Синяя птица. Она плавно машет крыльями, медленно летит между деревьями. Дети подражают этим движениям. Время выполнения 2 мин.

Зайчата. Маленькие зайчата весело прыгают на полянке. Скок-скок, движения выполняются на полусогнутых ногах. Движения быстрые, стремительные, прыжки делаются в разных направлениях. Зайчатам очень весело. Время выполнения 1 мин.

Медвежата. Теперь мы медвежата. Как ходят медвежата? Они не спеша идут, переваливаясь с ноги на ногу, шаги широкие, уверенные. Медвежата никого не боятся, они самые сильные в сказочном лесу. Ходим в образе медвежат по сказочному лесу, грудь расправлена, голова поднята, чувствуем себя сильными и смелыми. Время выполнения 2 мин.

Бабочки. Как приятно превратиться из медвежонка в бабочку! Начинаем порхать, руки — это крылья красивых бабочек, машем руками легко и весело. Шаги быстрые, но небольшие. Как бы семенем ногами при ходьбе. Время выполнения 2 мин.

Бельчата. А вот настала очередь и маленьких бельчат. Все движения бельчат быстрые, стремительные. Они бегают в разных направлениях по лесу, иногда приседают и замирают неподвижно на 1–2 с. Потом опять стремительный бег. Время выполнения 2 мин.

Пруд. Вот перед нами на опушке леса показался пруд, вокруг него растут красивые цветы — ромашки. Медленно входим в воду пруда. Вода прозрачная, тёплая, приятная. Медленно ходим по пруду — он мелкий, вода по пояс. Помогаем себе руками, делая гребковые движения поочередно правой и левой рукой. Ходим по «пруду» примерно 1–2 мин. Не спеша выходим на берег. Нужно немного отдохнуть.

Факиры. В сказочном лесу есть факиры. Они помогают отдохнуть после тяжелой работы. Занимающиеся садятся, скрестив ноги по-турецки, руки на коленях, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Представляем себя факирами. Звучит спокойная музыка, факиры отдыхают. Время выполнения 2–3 мин.

Танец зверушек. Каждый игрок выбирает себе образ какого-нибудь маленького зверька, который ему больше всего приходится по душе. Зверёк выбирает свой танец, он танцует и радуется хорошему настроению, ощущению силы и лёгкости в своём теле. Время выполнения 2–4 мин.

Шаги лисички. Медленно и аккуратно идёт по лесу лисичка, она ступает мягко, неслышно. Все её мышцы расслаблены, дыхание свободное, неслышное. Иногда лисичка ложится на землю, прислушивается к звукам, а затем вновь крадётся по лесу в поисках добычи. Время выполнения 1–2 мин.

Будь внимателен в сказочном лесу. Занимающиеся выполняют гимнастические упражнения по команде. Например, по команде «Зайчики!» – прыжки на месте; «Птицы» – взмахи руками; «Лягушки» – присесть и скакать вприсядку. Команды должны быть разнообразными и подаваться с различными интервалами. Время выполнения 1–2 мин.

Волшебная Фея отдыхает. Пора немного отдохнуть. Игроки сидят на полу зала. К ним поочерёдно подходит водящий – Фея отдыхает, касается плеча волшебной палочкой, и те засыпают. Фея обходит всех детей, все ложатся на пол, закрывают глаза, расслабляют все мышцы и отдыхают. Время выполнения 2–3 мин.

Пошёл летний дождик. Проснулись от того, что пошёл летний дождик. Нужно спрятаться от дождя. Быстро перебегаем и прячемся под воображаемым грибом-боровиком. Гриб большой, под ним можно легко всем уместиться. Такие большие грибы можно увидеть только в сказочном лесу. Садимся на корточки, руками обхватываем колени. Нам не страшен дождик, мы не промокнем. Спасибо тебе, грибок-боровик. Пережидаем дождик 30–40 с.

Пора покидать сказочный лес. На обратном пути стоят пеньки, нам их нужно обойти, держимся друг за друга, не отстаём. (Ходьба «змейкой» между предметами – мячами разной величины.) Время выполнения 1–2 мин.

Занимающиеся хором произносят: «До свидания, диковинный сказочный лес! Мы много увидели в твоей чаще, научились повадкам твоих обитателей. Спасибо тебе за всё!»

Заключительная часть – восстанавливаемся после нагрузки.

Солнышко и тучка. Из положения стоя, руки вниз. Педагог говорит: «Солнце зашло за тучку, стало свежо». Занимающимся нужно присесть, сжаться в комок, руками обхватить колени, чтобы согреться (задержать дыхание на 3–5 с). Педагог произносит: «Солнце вышло из-за тучки. Стало жарко». Занимающиеся расслабляются, делают глубокий выдох, выпрямляются, отдыхают 10–20 с. Повторить 3–4 раза.

Играем в песочек. Набираем в руки воображаемый тёплый песок с глубоким вдохом, сильно сжимаем пальцы в кулак и задержать дыхание. Посыпаем колени песком, постепенно раскрывая пальцы с медленным выдохом. Стряхиваем песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Время выполнения 1–2 мин.

Расслабление. Занятие закончено. Можно поваляться на мягкой травке, полежать и отдохнуть после посещения сказочного

леса. Все мышцы расслабляются, а дыхание становится лёгким и спокойным. Глаза закрыты. Слушаем спокойную музыку 3–4 мин.

Занимающиеся медленно поднимаются, потягиваются. Педагог спрашивает школьников, понравилось ли им посещение сказочного леса. Выслушивает ответы детей. Строем занимающиеся покидают место проведения занятия.

При проведении сюжетно-ролевой игры «Путешествие в сказочный лес» нагрузка на физическую и психическую сферы школьников достаточно высока. Именно поэтому комплекс нужно осваивать постепенно. Начинать нужно с нескольких начальных упражнений, постепенно прибавляя по 2–3 новых. Можно разделить весь комплекс на три примерно равные части и осваивать их поочередно. Рекомендуется заканчивать занятие при любой его продолжительности упражнением в расслаблении лёжа. Если школьники не имеют достаточной подготовки для выполнения всех предложенных упражнений, можно вначале освоить упражнения, которые вызывают сложности, а затем уже переходить к выполнению упражнений одного за другим.

Содержание игры осваивается детьми в следующем порядке. Вначале проводится освоение упражнений. Затем переходят к совершенствованию этих упражнений, многократно их выполняя. После этого выполняют освоенные упражнения в условиях игры. Освоение игры «Путешествие в сказочный лес» осуществляется в режиме «одно новое упражнение – на одном занятии»: на каждом занятии обучающиеся осваивают одно новое упражнение. После освоения нового упражнения выполняется комплекс из освоенных упражнений. Для слабо подготовленных детей количество используемых упражнений уменьшается в соответствии с уровнем подготовленности каждого ребёнка.

Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Чтобы подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), обучающиеся могут самостоятельно выполнять базовые упражнения, которые они ранее изучили на уроках физической культуры.

Челночный бег. Позволяет оценить быстроту, скорость перемещения и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Бег на короткие дистанции (30, 60 метров). Выполняют с высокого старта с максимальной скоростью. Считается критерием быстроты и скоростно-силовых способностей человека.

Бег на средние и длинные дистанции. Успешное выполнение нормативов в беге на 1000 метров во многом определяется уровнем развития выносливости – способности бежать с умеренной скоростью продолжительное время и противостоять утомлению.

Кроссовый бег. Включён в программу комплекса ГТО как вид испытаний, заменяющий лыжную подготовку для бесснежных районов страны. Проводится в лесной или парковой зоне с преодолением встречающихся на пути естественных препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами и прыжок в длину с разбега. Характеризует скоростно-силовую подготовленность и выполняется в яму с песком в спортивном зале или на пришкольной площадке.

Метание теннисного мяча в цель с места и на дальность с разбега.

Подтягивание на низкой перекладине. Определяет уровень развития силы и силовой выносливости мышц рук и плеч.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Определяет уровень развития силы и силовой выносливости мышц рук.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Определяет уровень развития силовой выносливости мышц–сгибателей туловища.

Наклон вперёд из положения стоя. Определяет уровень развития подвижности в суставах. Выполняют из исходного положения стоя на полу или гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно.

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

В образовательных организациях проводятся различные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия: лыжные прогулки, катание на санках и коньках, День лыжника, День здоровья, спортивные праздники типа «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», соревнования (футбольный турнир на снегу, сорев-

нования по бегу, спортивным играм и др.), занятия оздоровительным бегом, группа общей физической подготовки, группа оздоровительного плавания (при наличии бассейна). На детских площадках организуются массовые подвижные игры (для младших школьников), соревнования «Весёлые старты», «Старты надежд», спортивные развлечения.

Основная направленность этой работы — общая физическая подготовка. Помимо улучшения физических показателей, занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью эффективно формируют социально значимые качества личности младших школьников.

Одна из распространённых форм физкультурно-оздоровительной деятельности — физкультурные аттракционы и развлечения. Некоторые аттракционы предусматривают однократное выполнение упражнения, другие — наибольшее число раз трудного по исполнению движения. Физкультурные аттракционы носят зрелищный характер и поэтому могут успешно использоваться при проведении спортивных праздников. Примерами аттракционов и развлечений могут служить упражнения с набрасыванием колец, метаний в цель, жонглирование мячом и др.

Для усиления воспитательной профилактической работы средствами физической культуры и спорта необходимо дополнительно запланировать участие детей и подростков в общественно полезном труде по благоустройству спортивных площадок, поддержанию порядка в школе, распространению литературы по спортивно-массовой работе. Для «трудных» детей младшего школьного возраста проводятся индивидуальные занятия по выполнению домашних заданий, организуется контроль за текущей успеваемостью в школе. Организуются экскурсии в ДЮСШ, посещения спортивных соревнований, просмотры художественных фильмов на спортивную тематику, встречи с известными спортсменами города.

Традиционной формой массовой работы являются спортивные праздники. В течение учебного года возможно проведение 4–5 праздников. Они расширяют кругозор школьников, вызывают чувство приобщения к жизни своего города, района, школы. Широко используются конкурсы, олимпиады, смотры. Они стимулируют детскую активность, развивают инициативу. В рамках конкурсов обычно устраиваются выставки, которые отражают творчество детей: рисунки, сочинения, поделки. Смотры — наиболее общая соревновательная форма массовой работы. Их задача — подведение итогов и распространение лучшего опыта,

усиление деятельности по профориентации, организация кружков, клубов. Любая форма массовой работы должна быть наполнена полезным содержанием.

При организации воспитательной работы необходимо направить усилия педагогического коллектива на следующие направления:

- разносторонность содержания воспитательной работы и её общественная направленность. Необходимо, чтобы она охватывала нравственное, эстетическое, физическое, трудовое воспитание;
- использование массовых форм как для воспитания детей и подростков, так и для разумной организации их свободного времени;
- воспитательная работа должна охватывать всех школьников;
- воспитательная работа должна способствовать развитию общественных интересов, активности и самостоятельности детей.

Физкультурно-массовая работа содержит в себе большие возможности активизации учащихся. Так, конкурс, олимпиада, соревнование, игра требуют непосредственной активности каждого. При проведении же бесед, вечеров, утренников лишь часть учащихся выступают в качестве организаторов и исполнителей. В таких мероприятиях, как посещение спектаклей, встреча с интересными людьми, все участники становятся зрителями. Сопереживание, возникшее от участия в общем деле, служит важным средством сплочения коллектива.

Проводится красочное оформление спортивных площадок, которые оборудуются наглядной агитацией – плакатами, графиками достижений спортсменов микрорайона, фотографиями чемпионов школы, города и области. Вывешиваются стенды на спортивную тематику, например «Спортивная жизнь в школе». Проводятся спортивные тематические вечера, организуются встречи со спортсменами, ветеранами спорта. Эффективно использовать лекции, беседы, диспуты, консультации для детей и подростков. Тематика лекций и бесед должна быть разнообразной, охватывающей все возрастные группы воспитанников данного микрорайона. Можно рекомендовать следующую тематику для проведения бесед и лекций: «Личная и общественная гигиена», «Физическая культура в жизни замечательных людей», «Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни», «Береги здоровье смолоду», «Физическая культура и здоровье».

Проблема самостоятельных занятий физической культурой обучающихся начальной школы

Потребность в движении является характерной особенностью растущего организма. Двигательная недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. Именно поэтому дети с дефицитом движений быстро привыкают к малоподвижному образу жизни, и сформировать у них интерес к занятиям физической культурой бывает чрезвычайно сложно. В результате проведённых исследований был определен минимум, который позволяет поддерживать тренированность организма: необходимо заниматься физическими упражнениями через день и каждое занятие должно быть не менее 20 мин.

Обучающиеся, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения, чаще болеют. Кроме того, они хуже усваивают учебный материал как по общеобразовательным предметам, так и по физической культуре. Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела.

Необходимы самостоятельные систематические занятия физической культурой и спортом. Для нормального функционирования организма каждому ребёнку необходим определённый минимум двигательной активности.

Однако на практике этого добиться достаточно сложно, так как организованные занятия проводятся лишь в рамках уроков физической культуры. Этого совершенно недостаточно не только для восполнения дефицита необходимой ежедневной двигательной активности, но и тем более для улучшения функционального состояния основных систем организма.

Проведённые наблюдения показали, что обучающиеся, посещающие спортивные секции, обучены заниматься физическими упражнениями исключительно под руководством педагога.

Необходимо обучать школьников самостоятельно заниматься физической культурой. Это позволит детям самостоятельно выбирать и изменять в соответствии со складывающимися обстоятельствами время и продолжительность занятий, форму их организации, использовать упражнения, соответствующие их интересам, выполнять только ту нагрузку, которая соответствует

текущей подготовленности, и не превышать её. Реализовать индивидуальные предпочтения, психофизиологические особенности в соответствии с текущим функциональным состоянием возможно только на самостоятельных занятиях физической культурой, и никакие другие формы занятий физическими упражнениями их заменить не могут.

В качестве основания для решения поставленных задач была разработана модель самостоятельных занятий физической культурой (СЗФК).

Цель СЗФК. Целью СЗФК обучающихся является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности.

Задачи СЗФК. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к учебной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание СЗФК. Курс СЗФК включает в качестве обязательного минимума следующие разделы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала.

Блок 1. Иметь представление о своих физических возможностях (уровне двигательной подготовленности, реакции организма на физическую нагрузку).

Блок 2. Знать правила поведения на спортивных сооружениях и рекреационных площадках (принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), выполнения физических упражнений разной направленности, методы контроля над состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой. Знать методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и подвижных игр, правила режима дня, правила межличностного общения, методику проведения восстановительных процедур, методику выполнения оздоровительных упражнений — для зрения, осанки, стопы, дыхания, правила составления утренней гигиенической гимнастики, правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила оказания первой помощи при царапинах и ссадинах, потёртостях и ушибах.

Блок 3. Уметь провести планирование занятия:

- поставить цель занятия и его задачи;
- выбрать время в режиме дня;
- выбрать необходимые физические упражнения (в соответствии с целью и задачами);
- определить частоту занятий в неделю;
- определить продолжительность одного занятия;
- дозировать нагрузку при выполнении разных физических упражнений;
- определить средства контроля за состоянием организма (ЧСС и частота дыхания во время выполнения физических упражнений и во время восстановления после работы, нарушение координации движений).

Блок 4. Уметь выполнять доступные (возрасту и подготовленности) физические упражнения (оздоровительные — для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний, развития двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости) и коррекции индивидуальных особенностей фигуры (осанки); развивающие; рекреационные, для профилактики нарушений зрения).

Блок 5. Уметь подготовить место проведения занятия:

- выбрать место занятия (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, в парке, в рекреационном помещении школы);
- обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасных предметов – выступов, повреждений пола, ям, движения автомобилей);
- подобрать необходимое оборудование (спортивный инвентарь, спортивную одежду и обувь).

Блок 6. Уметь провести занятие физическими упражнениями:

- выполнить разминку;
- выполнить основную часть занятия (общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры в соответствии с целью занятия; лыжные прогулки; оздоровительный бег; контроль над функциональным состоянием организма, соблюдение гигиенических требований к занятиям физической культурой, выполнение норм межличностного общения);
- выполнить заключительную часть занятия (упражнения на расслабление и дыхательные упражнения, контроль самочувствия, подведение итогов занятия – что выполнено и что не выполнено из запланированного, почему).

Блок 7. Уметь выполнять гигиенические мероприятия (утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, физкультминутки, самомассаж биологически активных точек, дыхательные упражнения), оценку функционального состояния (по ЧСС, частоте дыхания), восстановительные процедуры, режим дня (основные моменты).

В результате использования обучающимися указанных мероприятий в процессе самостоятельных занятий могут быть успешно реализованы основные задачи школьного физического воспитания – укрепление здоровья, овладение школой движений (развитие координационных и кондиционных способностей), формирование элементарных знаний о личной гигиене, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирование интереса к двигательной активности.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются требования ФГОС и СанПиН. Важнейшее требование – безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Для выполнения названного требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физической культуры перед уроком.

Подбор оборудования для уроков определяется программными задачами физического воспитания учащихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий в соответствии с перечнем учебного оборудования для образовательных учреждений России.

Объекты и средства материально-технического обеспечения: музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, бревно напольное (3 м), козёл гимнастический, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жёсткие (4 м, 2 м), комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные массой 1 и 2 кг, малые (теннисные и мягкие), баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, акробатическая дорожка, коврики (гимнастические, массажные), кегли, обручи пластиковые детские, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, флажки (разметочные с опорой, старто-

вые), лента финишная, дорожка разметочная резиновая для прыжков, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, лыжи детские (с креплениями и палками), щит баскетбольный тренировочный, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, сетка волейбольная, оборудование для игры в настольный теннис (стол, сетка, ракетки, мячи), шахматы, шашки, контейнер с комплектом игрового инвентаря, станок хореографический, аптечка.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры: модели, настенные таблицы, компьютер, оборудование для показа видеоматериалов, видеоматериалы на различных носителях, дидактические карточки, образовательные программы, комплекты учебно-методической литературы для обучения предмету, периодические издания по предмету «Физическая культура» и методике обучения.

Также необходимо **вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.**

Законодательные акты и нормативно-правовые документы

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Рекомендуемая литература

- Андреев В. И.* Педагогика творческого саморазвития / В. И. Андреев. – Казань: Изд-во Казанского университета, 1996.
- Антропова М. В.* Образование и здоровье школьников / М. В. Антропова. – М., 1988.
- Арутюнян М. Ю.* Учителя и ученики: два мира? Книга для учителей и родителей / М. Ю. Арутюнян, М. Ю. Здравомыслова, И. И. Шурыгина. – М.: Просвещение, 1992.
- Бабанский Ю. К.* Оптимизация процесса обучения / Ю. К. Бабанский. – М., 1977.
- Барышева Н. В.* Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / Н. В. Барышева, П. А. Виноградов, В. И. Жолдак. – Самара: СИПКРО, 1997.
- Беляев А. В.* Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. Булькина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011.
- Беспалько В. П.* Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989.
- Богданов Г. П.* Школьникам – здоровый образ жизни / Г. П. Богданов. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
- Вайнбаум Я. С.* Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991.
- Вайнбаум Я. С.* Гигиена физического воспитания / Я. С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1986.
- Головина Л. Л.* Программа личностно-центрированного физического воспитания первоклассников общеобразовательной школы / Л. Л. Головина, Е. В. Романина, Ю. А. Копылов // Спортивный психолог. – 2007. – № 1 (7).
- Детские подвижные игры народов СССР* / Сост. А. В. Кенеман; под ред. Т. И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1988.
- Здоровье, развитие, личность* / под ред. Г. Н. Сердюковской, Д. Н. Крылова, У. Клайнпетер. – М.: Медицина, 1990.
- Ильин Е. П.* Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е. П. Ильин. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000.
- Копылов Ю. А.* Для формирования учебно-значимых качеств личности / Ю. А. Копылов // Физическая культура в школе. – 2016. – № 4.
- Копылов Ю. А.* Физкультминутки в начальной школе / Ю. А. Копылов, И. П. Баранова, З. А. Петрович // Физическая культура в школе. – 2013. – № 6.
- Копылов Ю. А.* При умственном переутомлении / Ю. А. Копылов, Е. В. Акуткина, И. В. Ивашина // Физическая культура в школе. – 2014. – № 4.

Копылов Ю. А. Воспитывать познавательные интересы младших школьников на уроках физической культуры / Ю. А. Копылов, Е. И. Кокова, Е. В. Акуткина, И. В. Ивашина // Физическая культура в школе. — 2020. — № 3.

Копылов Ю. А. Безопасность на подвижных переменах в начальной школе / Ю. А. Копылов, О. Т. Орлова // Физическая культура в школе. — 2012. — № 5.

Копылов Ю. А. Третий урок в начальных классах. I класс / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, И. В. Ивашина // Физическая культура в школе. — 2011. — № 6.

Крупенин А. Л. Эффективный учитель. Практическая психология для педагогов / А. Л. Крупенин, И. М. Крохина. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1995.

Кузнецова Т. Д. Возрастные особенности дыхания детей и подростков / Т. Д. Кузнецова. — М.: Медицина, 1986.

Куинджи Н. Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников / Н. Н. Куинджи. — М.: Аспект Пресс, 2000.

Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие / В. П. Лукьяненко. — Ставрополь: Издательство СГУ. — 2001.

Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. — М.: АСТ, 1998.

Лях В. И. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман. — М., 1992.

Лях В. И. Передовой педагогический опыт в физическом воспитании школьников: научный анализ, проблемы, находки / В. И. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. Мейксон, Ю. А. Копылов. — Российская академия образования, МГФСО. — М, 1992.

Марков К. К. Современные инновационные технологии в физическом воспитании школьников: монография / К. К. Марков, М. Д. Кудрявцев, Ю. А. Копылов, Т. Д. Лампетова. — Иркутск: ИрНИТУ, 2020.

Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.

Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон; под ред. Г. Б. Мейксона и Г. П. Богданова. — М.: Просвещение, 1975.

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. — М.: Физкультура и спорт, 1998.

Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Методическое пособие / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. — М.: Айрис-пресс: Айрис дидактика, 2003.

Пархоменко Э. Г. Прыжки в длину с места / Э. Г. Пархоменко // Физическая культура в школе. 1998. — № 14.

Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студентов высших учебных заведений / П. К. Петров. — М.: ВЛАДОС, 2000.

Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры / Авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. проф. Л. Б. Кофмана. — М.: Физкультура и спорт, 1998.

Полянская Н. В. Стопа ослабленного школьника и плоскостопие / Н. В. Полянская, Ю. А. Копылов // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2006. — № 4.

Прокудин Б. Ф. Профилактика и коррекция медико-биологических, психолого-педагогических и социально-нравственных отклонений учащихся начальной школы в режиме учебных и внеурочных занятий, а также в системе дополнительного образования / Б. Ф. Прокудин, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская // Материалы XX Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». — Коломна, 2010.

Разумный В. А. Система образования на рубеже третьего тысячелетия. Опыт философии педагогики / В. А. Разумный — М., 1996.

Расти, первоклашка: энциклопедия для родителей / под общ. ред. М. М. Безруких. — М.: Эксмо, 2010.

Семеренский В. И. Подвижные игры, развивающие силовые качества / В. И. Семеренский // Физическая культура в школе, — 1995. — № 1.

Сердюковская Т. Н. Социальные условия и состояние здоровья школьников / Т. Н. Сердюковская. — М.: Медицина, 1979.

Физическое развитие современных школьников / под ред. Г. П. Сальниковой. — М.: Педагогика, 1977.

Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов педагогических институтов / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. — М.: Просвещение, 1990.

Янсон Ю. А. Педагогика физического воспитания школьников: Книга для учителя / Ю. А. Янсон. — Ростов-на-Дону: РГПУ, 1999.

Янсон Ю. А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю. А. Янсон. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.

Заключение

Методика организации физического воспитания учащихся начальной школы – комплексная проблема, которую можно успешно реализовать, исходя из следующих положений:

- система физического воспитания является интегральным и сложным комплексом в учебно-педагогическом процессе образовательной организации;
- физическое воспитание решает задачи реализации естественной потребности обучающихся начальной школы в движениях, в новых впечатлениях, в новой информации;
- для успешного выполнения указанных задач необходимо воспитать у школьников мотивацию к занятиям физической культурой, активный устойчивый интерес к физической культуре, привычку к выполнению физических упражнений, навыки использования гигиенических и закаливающих процедур, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании.

Мотивация может быть сформирована на основе учёта ключевых показателей личности каждого школьника. Только обретая возможность реализовать в системе физического воспитания свои «ведущие» качества личности, ребёнок сможет получать положительное подкрепление для формирования мотивации. Например, если у школьника «ведущим» (наиболее сформированным) является качество коллективизма, то для его реализации можно использовать мало регламентированные формы занятий физической культурой – занятия на подвижных переменах и в кружках физической культуры. При этом учитель физической культуры должен так организовать занятия, чтобы школьник в максимальной степени мог общаться со сверстниками – обсуждать значимость выполняемого упражнения, оценивать возникающие ошибки у товарищей, способы наилучшего выполнения упражнения.

Интерес к физической культуре формируется в ходе овладения обучающимся программным материалом. Чем выше его достижения в этой области, тем больше проявляется у него вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе. Интерес возникает также тогда, когда школьник испытывает удовлетворение от самого процесса, условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива.

ва во время этих занятий. Формированию высокого интереса к физической культуре способствует также получение школьником новых сведений, знаний и умений в данной области.

Привычка школьников к занятиям физической культурой достигается при реализации принципа регулярности в выполнении физических упражнений. Занимаясь различными формами физической культуры в режиме учебного дня образовательной организации, обучающиеся приобретают не только навыки различных упражнений, но и привычку к их регулярному выполнению.

Навыки гигиенических процедур формируются преимущественно на уроках физической культуры, где школьников обучают основам их выполнения, закрепляются на занятиях в кружках физической культуры и на подвижных переменах, а совершенствование осуществляется в самостоятельной домашней деятельности каждого первоклассника.

Формирование потребности в физическом самосовершенствовании – вероятно, самая сложная задача системы физического воспитания школьников в образовательной организации. Весь комплекс физкультурных мероприятий нацелен именно на реализацию этой задачи. В этом вопросе необходима совместная работа учителей физической культуры, педагогического коллектива школы и родителей. Только тогда можно будет говорить об осознании обучающимися значения такого жизненно важного фактора, каким является процесс физического самосовершенствования.

Хорошим подспорьем для учителя физической культуры будут учебники по физической культуре для 1–2 и 3–4 классов. Материал учебников составлен таким образом, чтобы обучающиеся могли самостоятельно знакомиться с теоретическими сведениями по физической культуре, терминологией, некоторыми методическими аспектами занятий физическими упражнениями. Прежде всего учебник должен использоваться на вводных уроках по физической культуре. Учитель вместе со школьниками ведёт беседу по содержанию учебника, даёт свои комментарии, отвечает на вопросы обучающихся. В 3–4 классах учитель даёт обучающимся домашнее задание познакомиться с определённым разделом учебника, который соответствует текущей тематике уроков физической культуры. В начале урока учитель может провести фронтальный блиц-опрос (1–2 мин), что даст возможность выяснить, какие аспекты определённой темы усвоены школьниками.

ками хуже или лучше. Данные опроса позволят внести более точные коррективы в планирование уроков.

Некоторые сведения, представленные в учебниках, могут быть изучены и на общеобразовательных уроках. Для этого учитель физической культуры должен постоянно поддерживать контакт с учителями начальных классов. Например, школьники выполняют восстановительные упражнения для зрения на общеобразовательных уроках под руководством учителя начальных классов. На первых порах, когда навык выполнения этих упражнений у школьников ещё не сформирован, учитель физической культуры должен следить за техникой выполнения этих упражнений.

Содержание

ПРИМЕР РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	3
Пояснительная записка	3
Планируемые результаты освоения учебного предмета	8
Содержание курса	13
Тематическое планирование курса	15
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	44
Особенности физического развития и физической подготовленности обучающихся 1–4 классов	44
Организация здоровьесформирующей среды в образовательной организации	53
Физическое воспитание обучающихся 1–4 классов	57
Уроки физической культуры в 1–4 классах	61
Физкультурно-оздоровительная деятельность обучающихся 1–4 классов	107
Занятия в спортивных секциях и кружках физической культуры	123
Система дополнительного образования обучающихся 1–4 классов	132
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	150
Законодательные акты и нормативно-правовые документы	152
Рекомендуемая литература	153
Заключение	156



Учебное издание

Серия «Начальная школа XXI века»

Петрова Татьяна Владимировна

Копылов Юрий Анатольевич

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1–4 классы

Методическое пособие

Центр гармоничного развития личности и педагогических технологий

Ответственный за выпуск *М. Н. Василенко*

Редактор *М. Н. Василенко*

Художественный редактор *И. В. Разина*

Художественное оформление *И. В. Разиной*

Технический редактор *В. Е. Якушкина*

Компьютерная вёрстка *Г. А. Фетисовой*

Корректор *Е. В. Барановская*

Подписано в печать 25.04.2024. Формат 60×90/16.

Гарнитура «Школьная». Усл. печ. л. 20. Тираж экз. Заказ № .

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

Российская Федерация, 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16,
стр. 3, помещение 1Н.

Адрес электронной почты «Горячей линии» — voпрос@prosv.ru.