

А. П. Матвеев

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1-4 классы

**Методические
рекомендации**

2-е издание, переработанное

Москва
«Просвещение»
2024

УДК 373.3.016:796
ББК 74.267.5
МЗЗ

Матвеев, Анатолий Петрович.
МЗЗ Уроки физической культуры : 1—4-е классы : методические рекомендации / А. П. Матвеев. — 2-е изд., перераб. — Москва : Просвещение, 2024. — 255, [1] с.
ISBN 978-5-09-104459-1.

Методическое пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого Приказом Министерства просвещения РФ № 286 от 31.05.2021 г. (в ред. Приказа Минпросвещения России от 22.01.2024 г. № 31) и Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

Целью пособия является оказание информационной и методической помощи учителям физической культуры начальной школы для обеспечения подготовки к урокам, а также определения путей успешного решения задач обучения.

Методическое пособие поможет учителям интересно и содержательно проводить уроки физической культуры.

**УДК 373.3.016:796
ББК 74.267.5**

ISBN 978-5-09-104459-1

© АО «Издательство «Просвещение», 2022, 2024
© Художественное оформление.
АО «Издательство «Просвещение», 2022
Все права защищены

ПРЕДИСЛОВИЕ

Образование подрастающего поколения является делом государственной важности. Поэтому учитель начальных классов должен иметь ясное и целостное представление о целевых установках развития отечественной системы образования, тех основополагающих требованиях, которые предъявляются к ней государственным стандартом (ФГОС).

В настоящее время, согласно ФГОС, развитие основ образования в области физической культуры имеет явно выраженную ориентацию на укрепление и сохранение здоровья учащихся, воспитание у них потребности в здоровом образе жизни, привитии навыков самостоятельной организации в проведении занятий физической культурой. Подобная целевая ориентация, заменяющая, по сути, традиционную физическую подготовку учащихся на целостный образовательный процесс образования, обуславливает необходимость не только в совершенствовании основ содержания учебного предмета «Физическая культура», но и в разработке методического сопровождения его преподавания.

Предлагаемые методические рекомендации выполнены в виде пособия, в начале которого представлена примерная рабочая программа. Она состоит из учебного материала и планируемых результатов по годам обучения, которые должны достигнуть учащиеся начальной школы по предмету «Физическая культура». Затем приводится тематическое планирование учебного материала, в котором раскрывается не только распределение программного материала по годам обучения, но и деятельность учащихся по освоению каждой учебной темы и раздела.

Далее в пособии идут собственно методические рекомендации, которые включают в себя две основные части. *Первая часть* — «Научно-организационные основы образования младших школьников в области физической культуры» — излагает теоретико-методические подходы развития основ содержания предмета «Физическая культура», организацию учебных занятий урочного и неурочного вида, возрастные особенности методики обучения, развития и воспитания младших школьников. *Вторая часть* — «Основы планирования программного материала по физической культуре в начальной школе» — раскрывает технологические подходы к планированию учебного материала, составлению годового, тематического и рабочего планов, планов-конспектов уроков физической культуры. Также в пособии приводятся примеры организации и проведения занятий проектной деятельностью учащихся, примерные темы проектов, основывающиеся на учебном материале учебников по физической

культуре. Автор обращает внимание читателей на то, что в последнее время в специальной литературе появляется достаточно много методических рекомендаций, предлагающих «готовые» урочные планы учебного материала с распределением последовательности его освоения. Автор настоящих рекомендаций не приемлет подобной практики, поскольку считает, что она вновь может привести к единообразию педагогического процесса, его определённой унификации и стандартизации. Последнее в любом случае обязательно обусловит ухудшение качества образования, приведёт к снижению интереса преподавателей к своей профессиональной деятельности. С учётом этого предлагаемые рекомендации ориентируются на активную и творческую деятельность учителей физической культуры, их желание постоянно совершенствовать свой педагогический опыт, внедрять в практику учебного процесса собственные авторские идеи, оригинальные средства, методы и технологии.

Настоящие рекомендации ориентируют учителей физической культуры на работу по линии учебников А. П. Матвеева, которые по своей целевой направленности и содержательному наполнению отличаются от учебников других авторов. Главным отличием этих учебников является целевая направленность учебного материала на обучение младших школьников самим заниматься физической культурой, укреплять своё здоровье, организовывать свой отдых и досуг посредством самостоятельных занятий физическими упражнениями и подвижными играми.

Несмотря на адресность настоящих методических рекомендаций и примерной рабочей программы, они будут интересны учителям, работающим по учебникам других авторов, поскольку содержат ряд нужных и интересных решений по совершенствованию образования младших школьников по физической культуре.

При подготовке методических рекомендаций и примерной рабочей программы автор использовал научные взгляды и идеи своих учителей З. И. Кузнецовой, Г. Б. Мейксона, Л. Е. Любомирского.

Возможно, не все аспекты педагогической деятельности учителя физической культуры нашли достаточно полное отражение в данном пособии. Поэтому автор будет весьма признателен своим читателям, если они выскажут в его адрес замечания и предложения, поделятся своим опытом работы по современным программам и учебникам, раскроют свои авторские технологии преподавания учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе для их непосредственного распространения и внедрения в образовательные организации Российской Федерации.

ГЛАВА 1

ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по физической культуре начального общего образования составлена на основе требований, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет большое значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и опыта в использовании физических упражнений разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в условиях совместной коллективной деятельности.

Методологической основой учебного предмета, его структурной организации и содержательного наполнения является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие не только физической, но и психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического

воспитания. Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 402 ч (3 ч в неделю в каждом классе): 1-й класс — 96 ч; 2-й класс — 102 ч; 3-й класс — 102 ч; 4-й класс — 102 ч.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения. Определяя основу образовательного процесса в его целях и задачах,

они способствуют активному развитию процессов самопознания, самовоспитания и саморазвития младших школьников, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты данной рабочей программы ориентируются на обеспечение готовности обучающихся руководствоваться общечеловеческими ценностями, приобретением первого, начального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с укреплением здоровья человека, подготовкой его к трудовой деятельности и защите отечества;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к окружающим, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах, возникающих в условиях занятий физической культурой и спортом;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к познанию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и подвижными играми, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного материала);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия и способы выполнения (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры представительства упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь на занятиях физической культурой во время обучения новым физическим упражнениям, выполнения сложных учебных заданий;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения **в первом классе** учащиеся научатся:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- приводить причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны, в длину толчком одной и двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения **во втором классе** учащиеся научатся:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатывании;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения **в третьем классе** учащиеся научатся:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления в процессе учебной деятельности;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую

и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча «змейкой»);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

К концу обучения в **четвёртом классе** учащиеся научатся:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- объяснять положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца летка-енка в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом перешагивания;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции вольным стилем (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе;

сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки с упором на руки, толчком двумя ногами.

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

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игры общеразвивающей направленности. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление тетради по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; «змейкой»; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым

боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоя-

тельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце летка-енка.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность, стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

1.4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС (96 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч)	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	<i>Тема «Что понимается под физической культурой»</i> (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): — обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и приводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; — проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; — проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними
Способы самостоятельной деятельности (2 ч)	Режим дня, правила его составления и соблюдения	<i>Тема «Режим дня школьника»</i> (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): — обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; — знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)

Физическое совершенствование (92 ч) Оздоровительная физическая культура (3 ч)	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурников и утренней зарядки	<i>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры»</i> (беседа с учителем, использование видеofilmов и иллюстративного материала): — знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; — знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. <i>Тема «Осанка человека»</i> (рассказ учителя с использованием фотограfiй, рисунков, видеоматериала): — знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; — знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; — определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; — разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямого стояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). <i>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»</i> (рассказ учителя, использование видеofilmов, иллюстративного материала): — обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как о комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;
---	---	---

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		— устанавливают положительную связь между физкульт-минутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; — разучивают комплексы физкультминут в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); — обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правил выполнения входящих в неё упражнений; — уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; — разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)
Спортивно-оздоровительная физическая культура (71 ч) Гимнастика с основами акробатики	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): — знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; — знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и	Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): — знакомится с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; — наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; — разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы; положения лёжа). Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): — наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; — разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); — разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); — разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): — наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;
---	---

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	— разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); — разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); — разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалки одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); — разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону). <i>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</i> — наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, могут им исправлять ошибки; — обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; — обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;

		— обучаюся сгибанию рук в положении упор лёжа; — разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; — разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами
<i>Лыжная подготовка</i>	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	<i>Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»</i> (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): — по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; — разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. <i>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом»</i> (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): — наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; — разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; — разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; — наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		— разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); — разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции
<i>Лёгкая атлетика</i>	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега	<i>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»</i> (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): — обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); — обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; — обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); — обучаются равномерному бегу в колонне по одному с высокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); — обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; — обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);

	— обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). <i>Тема «Прыжок в длину с места»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки); — знакомятся с образом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); — разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); — обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; — обучаются прыжку в длину с места в полной координации. <i>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки); — наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); — разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); — разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); — разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим оттапливанием); — разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации	
--	---	--

Окончание таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	<i>Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал):</i> — разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; — разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; — обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); — играют в разученные подвижные игры
Прикладно-ориентированная физическая культура (18 ч)	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

2 КЛАСС (102 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности	<i>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»</i> (рассказ учителя, рисунки, видеоролики): — обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа военных игр; — обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующими их выполнение; — приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. <i>Тема «Зарождение Олимпийских игр»</i> (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): — обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных соревнований; — готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)
Способы самостоятельной деятельности (6 ч)	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие,	<i>Тема «Физическое развитие»</i> (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы): — знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и вес тела, форма осанки);

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	координация) и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре	— наблюдают за образцами способов измерения длины и веса тела, определения формы осанки; — разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); — обучаются измерению веса тела (с помощью родителей); — составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра). <i>Тема «Физические качества»</i> (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки): — знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; — устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. <i>Тема «Сила как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): — знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); — разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);

	— наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); — обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); — составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают простоты результатов. <i>Тема «Быстрота как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): — знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быструю как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); — разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); — наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; — обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); — проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают простоты результатов. <i>Тема «Выносливость как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):	
--	--	--

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		— знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); — разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); — наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; — обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); — проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают простоты результатов. <i>Тема «Гибкость как физическое качество»</i> (рассказ и обзор действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики); — знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); — разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);

	— наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; — обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); — проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. <i>Тема «Развитие координации движений»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): — знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре); — разучивают упражнения на развитие гибкости (перемещение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); — наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; — осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); — проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.	
--	---	--

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<i>Тема «Тетрадь наблюдений по физической культуре» (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):</i> — знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; — составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); — проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)
Физическое совершенствование (94 ч) Оздоровительная физическая культура (2 ч)	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультурминутки для занятий в домашних условиях	<i>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</i> — знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; — рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; — разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация);

	1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи). <i>Тема «Утренняя зарядка»</i> (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунок): — наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; — записывают комплекс утренней зарядки в тетрадь физической культуры с указанием дозировки упражнений; — разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); — разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят меры организации мест занятий. <i>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»</i> (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик): — составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)	
--	---	--

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (68 ч)</i> <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты,	<i>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): — разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; — выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. <i>Тема «Строевые упражнения и команды»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации): — обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; — разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги — стройся!» (по фазам движения и в полной координации); — разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу — стройся!» (по фазам движения и в полной координации); — обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); — обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; — обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;

	повороты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	— обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». <i>Тема «Гимнастическая разминка»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): — знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; — наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; — записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава). <i>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): — разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; — разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; — разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации). <i>Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): — разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;
--	---	--

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		— обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; — разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; — обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; — обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; — составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение. <i>Тема «Танцевальные движения» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> — знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; — разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и в полной координации); — разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; — разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); — разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); — разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение

<i>Лыжная подготовка</i>	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска	<i>Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовки»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): — повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; — изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; — анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. <i>Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): — наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; — разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); — разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); — выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения. <i>Тема «Спуски и подъёмы на лыжах»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):
---------------------------------	---	--

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		— наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); — разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; — наблюдают образец техники подъёма «лесенкой» учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; — обучаются имитационным упражнениям подъёма «лесенкой» (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); — обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; — разучивают подъём на лыжах «лесенкой» на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). <i>Тема «Торможение лыжными палками и падением набок»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): — наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние междупереди изади идущими лыжниками;

		— разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); — наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; — обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); — разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; — разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона
<i>Лёгкая атлетика</i>	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой	<i>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): — изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. <i>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал): — разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; «змейкой»; по кругу; с обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий	<i>Тема «Сложнокоординированные прыжковые упражнения»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): — разучивают сложнокоординированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке; 2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. <i>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): — наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; — разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с постановлением подвешенных предметов; — обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; — обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;

	— выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. <i>Тема «Сложнокоординированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): — наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; — разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на пояс; — разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; — разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); — разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; — разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки. <i>Тема «Сложнокоординированные беговые упражнения»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): — наблюдают образцы техники сложнокоординированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы; — выполняют бег с поворотами и изменением направления (бег «змейкой», с обеганием предметов, с поворотом на 180°);	
--	--	--

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		— выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади, сидя, стоя, лёжа); — выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)
<i>Подвижные игры</i>	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	<i>Тема «Подвижные игры»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): — наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяя трудные элементы и уточняют способы их выполнения; — разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); — разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; — организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; — наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяя трудные элементы и уточняют способы их выполнения;

Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)		— разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); — разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; — организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; — наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; — разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; — разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении
Подготовка к соревнованиям комплекса ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр		<i>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):</i> — знакомятся с правилами соревнований комплекса ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; — совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); — разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);

Окончание таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и перемещениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). <i>Рефлексия:</i> демонстрация простота показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

3 КЛАСС (102 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (3 ч)	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	<i>Тема «Физическая культура у древних народов»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог): — обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;

Способы самостоятельной деятельности (4 ч)	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры; общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурной и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	— знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их отличительных признаков <i>Тема «Виды физических упражнений» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):</i> — знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; — выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; — выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; — выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта). <i>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</i> — наблюдают за образом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; — разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; — знакомятся с таблицей величины нагрузки по значению пульса (малая, средняя и большая нагрузка); — проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).
---	--	--

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<i>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</i> — знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; — составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозированной упржнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; — измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; — составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения
Физическое совершенствование (95 ч). Оздоровительная физическая культура (2 ч)	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их	<i>Тема «Закаливание организма» (объяснения учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</i> — знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;

влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	— разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; — составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); — проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения. <i>Тема «Дыхательная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): — обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; — разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); — выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в тетради физической культуры;
---	--

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. <i>Тема «Зрительная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): — обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; — анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; — разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)
Спортивно-оздоровительная физическая культура (69 ч) <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазанье по канату в три приёма.	<i>Тема «Строевые команды и упражнения»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал): — разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; — разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1 — «Класс, по три — рассчитайся!»;

Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье различными способами. Прыжки через скакалку с изменяющейся	2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три — шагом марш!»; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами — шагом марш!»; — разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1 — «В колонну по три налево — шагом марш!»; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево в обход — шагом марш!». <i>Тема «Лазанье по канату»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстративного материала, видеороликов): — наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; — разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); — разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации). <i>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстративного материала, видеороликов): — выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);
---	---

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька	— выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд); — выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; — выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; — разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком). <i>Тема «Передвижения по гимнастической стенке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстративного материала, видеороликов):</i> — выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; — выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;

	— наблюдают и анализируют образец техники лазанья по гимнастической стенке разнообразным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; — разучивают лазанье по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; — разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту; — выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. <i>Тема «Прыжки через скакалку»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстративного материала, видеороликов): — наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; — обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; — разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; — разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; — наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; — разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);	
--	---	--

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		— выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. <i>Тема «Ритмическая гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): — знакомится с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастики; — разучивают упражнения ритмической гимнастики: 1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимаемая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.; 2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.; 3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;

	4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.; 5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.; 6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.; 7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2; 8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд; 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.; 9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.;	
--	---	--

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.; — составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей). <i>Тема «Танцевальные упражнения»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): — повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); — выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); — наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; — выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;

		4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу; — разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением
<i>Лёгкая атлетика</i>	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м	<i>Тема «Прыжок в длину с разбега»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): — наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); — разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; — выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. <i>Тема «Броски набивного мяча»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): — наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		— разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; — разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. <i>Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> — выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3×5 м, челночный бег 4×5 м, челночный бег 4×10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперёд в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)

<i>Лыжная подготовка</i>	Передвижение одно- временным двухшаж- ным ходом. Упражнения в поворо- тах на лыжах пересту- панием стоя на месте и в движении. Торможение «плугом»	<i>Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): — наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; — разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одно- временное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации. <i>Тема «Повороты на лыжах способом переступания»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): — наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; — выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; — выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. <i>Тема «Повороты на лыжах способом переступания»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): — наблюдают и анализируют образец торможения «плугом», уточняют элементы техники, особенности их выполнения; — выполняют торможение «плугом» при спуске с небольшого пологого склона
---------------------------------	---	---

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<i>Плавательная подготовка</i>	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	<i>Тема «Плавательная подготовка» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> — изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; — рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники; — выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 — спуск по трапу бассейна; 2 — ходьба по дну; 3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд; 4 — упражнения на всплытие («Поплавок», «Медуза», «Звезда»); 5 — упражнения на погружение в воду («Фонтанчик»); 6 — упражнения на скольжение («Стрела», «Летающая стрела»); — выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 — сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 — стоя на бортике бассейна, полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;

		— выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде: 1 — стоя на дне бассейна, полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх; попеременно гребковые движения руками; 2 — то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочерёдно вправо и влево; 3 — то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна; 4 — лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочерёдная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду; 5 — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду; 6 — то же, что 5, но с попеременной работой ногами; 7 — плавание кролем на груди в полной координации
Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	<i>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): — разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; — наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; — разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; — разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; — играют в разученные подвижные игры.

Окончание таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу	Тема «<i>Спортивные игры</i>» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): — наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; — разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); 1 — основная стойка баскетболиста; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; — наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; — разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, в передвижении приставным шагом в правую и левую сторону;

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

4 КЛАСС (102 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	Тема «Из истории развития физической культуры в России» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): — обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; — обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой лучших солдат — защитников Отечества; — обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам. Тема «Из истории развития национальных видов спорта» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): — знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	Тема «Самостоятельная физическая подготовка» (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):

— обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьни-ков, её связь с укреплением здоровья, под-готовкой к предстоящей жизнедеятельности; — обсуждают и анализируют особенности организаций занятий физической подготовкой в домашних усло-виях. <i>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, иллю-стративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):</i> — обсуждают работу сердца и лёгких во время выполне-ния физических нагрузок, выявляют признаки положи-тельного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; — устанавливают зависимость активности систем организ-ма от величины нагрузки, разучивают способы её регу-лирования в процессе самостоятельных занятий физи-ческой подготовкой; — выполняют мини-исследование по оценке тяжести фи-зической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчиты-вают пульс за первые 30 с восстановления; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавли-вают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.	Регулирование физи-ческой нагрузки по пульсу на самостоя-тельных занятиях фи-зической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоя-тельных занятиях фи-зической подготовкой по внешним призна-кам и самочувствию. Определение воз-растных особенностей физического развития и физической подго-товленности посред-ством регулярного наблюдения. Оказание первой по-мощи при травмах во время самостоятель-ных занятий физиче-ской культурой	
--	--	--

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<i>Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности» (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):</i> — обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; — составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; — измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; — ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты; — обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; — проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной; 1 — проводят тестирование осанки;

Физическое совершенствование (95 ч) Оздоровительная физическая культура (2 ч)		2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; — ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения. <i>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):</i> — обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; — разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)
	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости).	<i>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (иллюстративный материал, видеоролики):</i> — выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. п — о. с.; 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.; 2) и. п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены; 2 — и. п.;

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры	3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.; 4) и. п. — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.; 5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.; — выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.; 2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.; 3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.; — выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: 1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону;

		2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги; 3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону; 4) и. п. — лёжа на полу, руки вдоль туловища; 1 — подъём левой ноги вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но с правой ноги; 5) и. п. — лёжа на полу, руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста; 6) и. п. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7) скрестный бег на месте. <i>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя, иллюстративный материал):</i> — разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; — обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания
Спортивно-оздоровительная физическая культура (69 ч)	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	<i>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i> — обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце легкая-енка	причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; — разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. <i>Тема «Акробатическая комбинация» (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</i> — обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; — разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты). Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;

	7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись, прыжком перейти в упор присев; 8 — встать и принять основную стойку. Вариант 2. И. п. — основная стойка; 1 — сгибаемая нога в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; 2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 3 — обхватить голени руками, перекаат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, принять упор присев; 5 — наклонная голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекаатиться назад на лопатки; 6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову; 7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, принять упор стоя на коленях; 8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; 9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 — обхватить голени руками, перекаат на спине в группировке; 11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, принять упор присев; 12 — встать в и. п.; — составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);	
--	---	--

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		— разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах). <i>Тема «Опорной прыжок»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): — наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла с напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчком двумя ногами прогнувшись, приземление); — описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); — выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега с напрыгиванием: 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега с напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).

	<i>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): — знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за различиями их выполнения учителем; — знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); — выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); — разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — поджём в упор с прыжка; 2 — поджём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках. <i>Тема «Танцевальные упражнения»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): — наблюдают и анализируют образец танца летка-енка, выделяют особенности выполнения его основных движений; — разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд в сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд в сторону; — выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:
--	---

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд в сторону; — выполняют танец летка-енка в полной координации под музыкальное сопровождение
<i>Лёгкая атлетика</i>	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега способом перешигивания. Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): — обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); — разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.

	Метание малого мяча на дальность стоя на месте	<i>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): — наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); — выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё; — выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации. <i>Тема «Беговые упражнения»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): — наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; — выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; — выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; — выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;
--	---	---

Продолжение таблицы

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

		<i>Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</i> — наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; — выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); — выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; — выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации
<i>Плавательная подготовка</i>	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине	<i>Тема «Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i> — обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; — разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой. <i>Тема «Плавательная подготовка» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</i> — наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;

Продолжение таблицы

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

		— выполнение плавающих упражнений в бассейне: 1 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика; 2 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика, с попеременной работой ногами; 3 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика, с попеременной работой ногами и руками; — выполняют плавание кролем на спине в полной координации
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боксовая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение основных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение основных технических действий	<i>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i> — обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; — разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. <i>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки» (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</i> — разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; — совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; — самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры.

Продолжение таблицы

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	Тема «Технические действия игры волейбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): — наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; — выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; — выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; — наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; — выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;

		— выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности. <i>Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> — наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; — выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; — выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. <i>Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> — наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; — разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; — разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; — выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности
--	--	--

Окончание таблицы

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

ГЛАВА 2

НАУЧНО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ

ОБРАЗОВАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ

Отечественная педагогическая наука, роль которой всегда возрастала на переломных этапах развития общества, предложила целый ряд методологически обоснованных положений и концептуальных решений по реформированию школьного образования. В своей основе все они отражают единую потребность общества в формировании разносторонней личности, способной реализовать свой творческий потенциал как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества.

В соответствии с общей целевой установкой развития отечественной системы образования целью образования по физической культуре является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации собственной трудовой деятельности, организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Из данной цели становится очевидным, что результативность образования в области физической культуры не преследует достижение заданных требований физической подготовки, как это было в прежней системе физического воспитания. И по своей социальной сущности в первую очередь ориентируется на формирование личностно значимых компетенций, которые необходимы человеку для преобразования и совершенствования собственной физической природы, ведения здорового образа жизни. Последнее осуществляется человеком в рамках собственных интересов и потребностей, а физическая подготовка в данном процессе выступает лишь средством удовлетворения этих интересов².

Согласно фундаментальным исследованиям отечественной теории педагогики, в качестве исходных оснований структуры и содержания образования по физической культуре выступают:

- педагогический процесс (как условие развития личности);
- школьник (как активный субъект педагогического процесса);

² Под личностно значимыми компетенциями в области физической культуры понимаются качественные характеристики личности, проявляющиеся в единстве знаний, способов и умений, необходимых при решении разнообразных задач двигательной (физкультурной) деятельности.

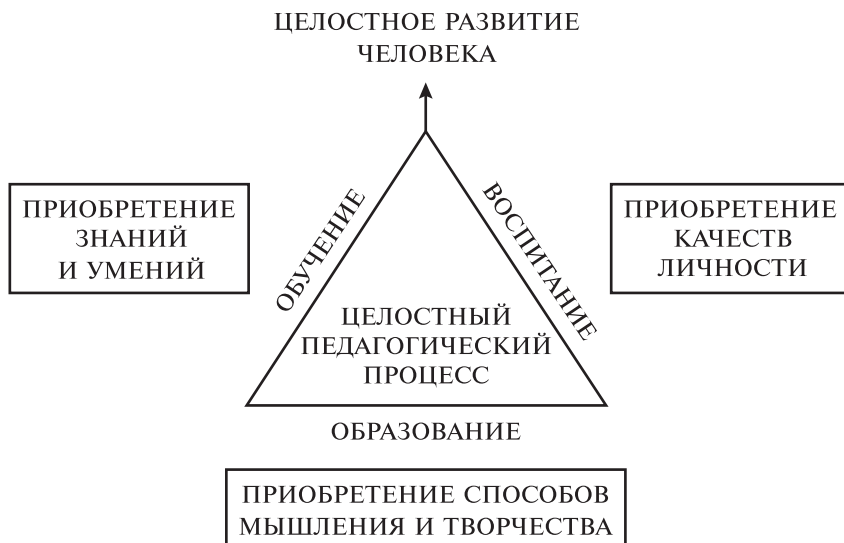
- учебный предмет (как средство педагогического процесса, ориентированное на формирование личности учащихся).

Педагогический процесс характеризует собой целостную системную конструкцию, включающую единство взаимодействия процессов обучения, воспитания и образования. Каждый из них обладает собственной функциональной направленностью, относительно самостоятельным содержанием и формами организации, технологией воздействия на физическую, психическую и социальную сферу личности школьников:

- *обучение* (основная (родовая) функция педагогического процесса) раскрывается через приобретение (освоение) человеком общественно значимых ценностей исторического опыта, результатом которого выступают соответствующие знания, умения, способы познавательной и предметной деятельности;
- *воспитание* (родовая функция педагогического процесса) характеризуется принятием и соблюдением человеком общественно значимых установок, понятий, принципов и ценностных ориентаций; в качестве основного результата воспитания выступает индивидуально сформированное мировоззрение и миропонимание, наличие устойчивых черт характера и личностных качеств;
- *образование* (родовая функция педагогического процесса) сводится к созданию (образованию) человека мыслящего, человека творящего; основным результатом образования проявляется в овладении человеком познавательной и предметной деятельностью, сформированностью общественно значимых, личностно значимых и предметно значимых (связанных с профессиональной деятельностью) компетенций, обеспечивающих активную самореализацию во всём многообразии индивидуальных и общественных интересов.

В целостном педагогическом процессе ни один из компонентов педагогического процесса (обучение, воспитание, образование) не может быть выделен в чистом виде. Взаимодействуя между собой, каждый из них, так или иначе, представляется в целостном результате развития человека, оказывает влияние на процесс его социализации (активное вхождение личности в социальную жизнь).

Социализация школьников раскрывается в отечественной педагогике и возрастной психологии как процесс активного их включения в систему разнообразных общественных отношений. В зависимости от характера этих отношений школьники могут выступать либо как индивиды, либо как индивидуальности, либо как личности. При этом каждое из этих качественных состояний соотносится с определёнными социально детерминированными процессами:

Структурная организация целостного педагогического процесса

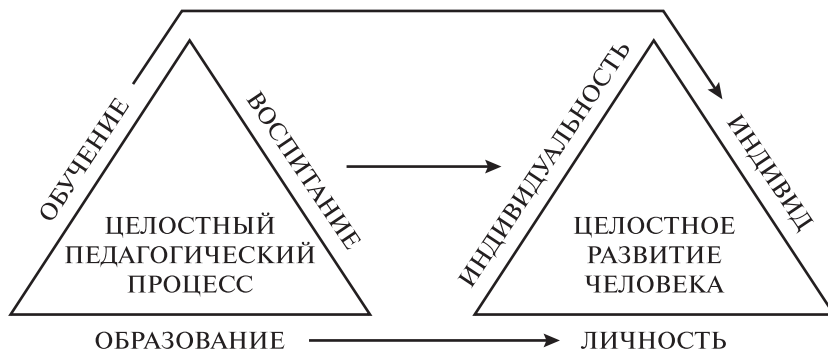
- *идентификация* — вхождение в реальную жизнь, отождествление себя с другими, включение себя в отношения с ними (индивид — «Я такой, как все»);
- *индивидуализация* — саморазвитие в условиях реальной жизнедеятельности, приобретение отличительных свойств и способностей, включение себя в активное взаимодействие и сотрудничество с другими в рамках достижения общего результата в совместной деятельности (индивидуальность — «Я не такой, как многие»);
- *персонализация* — самореализации в реальной творческой деятельности, активное воздействие на социальные отношения других, создание новых культурных и социально-значимых ценностей (личность — «Я — единственный»).

В условиях целостного педагогического процесса каждый из рассмотренных компонентов целостного педагогического процесса (обучение, воспитание, образование) благодаря собственной родовой функции стимулирует ту или иную направленность в социализации личности. Доминанта задач обучения стимулирует процесс идентификации, доминанта задач воспитания — процесс индивидуализации, доминанта задач образования — процесс персонализации.

В современной педагогике в качестве базовой теории образования выступает концепция ведущего вида деятельности в онтогенезе, согласно

которой на каждом возрастном этапе у школьников проявляется относительно самостоятельный тип социальной активности. Каждый тип активности связан с генетически детерминированным развитием психических новообразований и проявляется в изменении направленности предметно-познавательной и предметно-поведенческой активности школьников. В младшем школьном возрасте их активность направляется на взрослого человека. Они подражают взрослым, активно ищут с ними общения, примеряют к себе разные образцы и способы поведения взрослого человека. По сути, ребёнок учится быть взрослым человеком, и поэтому данный возрастной период определяется психологами как период учебной деятельности.

Взаимосвязь компонентов целостного педагогического процесса с качественными характеристиками целостного развития человека



Под учебным предметом понимается дидактически обоснованная система знаний, умений и навыков, отобранных из соответствующей отрасли науки или области культуры для изучения в учебном заведении. Отсюда становится очевидным, что учебным предметом в школе выступает система знаний, умений и навыков, относящихся к физической культуре как к одной из областей культуры человека и общества. В настоящее время в теории педагогики под физической культурой понимается исторически сложившаяся системно организованная двигательная деятельность человека, ориентированная на преобразование его физической природы. Процесс преобразования диктуется интересами и потребностями человека в собственном физическом совершенстве, обеспечивающем достаточную надёжность работы организма, высокую его устойчивость и приспособляемость, длительное сохранение репродуктивной функции и жизнеспособности. Двигательная деятельность, как и любая другая,

кроме преобразования физической природы, обеспечивает преобразование и собственно психической природы человека, активно содействует развитию его мышления и творчества, воспитанию индивидуальных качеств и способностей. В своей структурной организации двигательная деятельность состоит из трёх взаимосвязанных компонентов: информационного, операционального и мотивационно-деятельностного, которые определяют структурную основу учебного предмета, включаемого в учебный план образовательного учреждения:

- *информационный компонент* объединяет в себе знания по медико-биологическим (знания о физической природе человека), психолого-педагогическим (знания о психической природе человека) и историко-социологическим (знания о социальной природе человека) основам физической культуры;
- *операциональный компонент* включает в себя средства, методы и формы организации двигательной деятельности (её планирование, контроль и регулирование);
- *мотивационно-деятельностный компонент* представляет собой собственно преобразовательный процесс физической природы человека (процесс его физического совершенствования). В учебной дисциплине, представляющей собой дидактически отработанное учебное содержание, подлежащее обязательному освоению, каждый из компонентов двигательной деятельности оформляется соответствующим разделом, имеющим также системно-структурную организацию;
- *знания о физической культуре* — информация, содержание которой отбирается и группируется по трём основаниям познавательной деятельности: природознание, человекознание, обществознание;
- *способы организации деятельности* — средства, способы и формы организации, содержание которых отбирается и группируется по трём основаниям предметной деятельности: планирование, контроль и регулирование;
- *физическое совершенствование* — содержание трёх видов двигательной деятельности: физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной.

Учебное содержание раздела «Физическое совершенствование» отрабатывается с учётом ценностных ориентаций физической культуры, определяющих её востребованность и развитие в обществе:

- *предметно-родовые ценностные ориентации* основываются на ценностях, которые создаются только в области физической культуры, определяют её историческое развитие как вида культуры (здесь

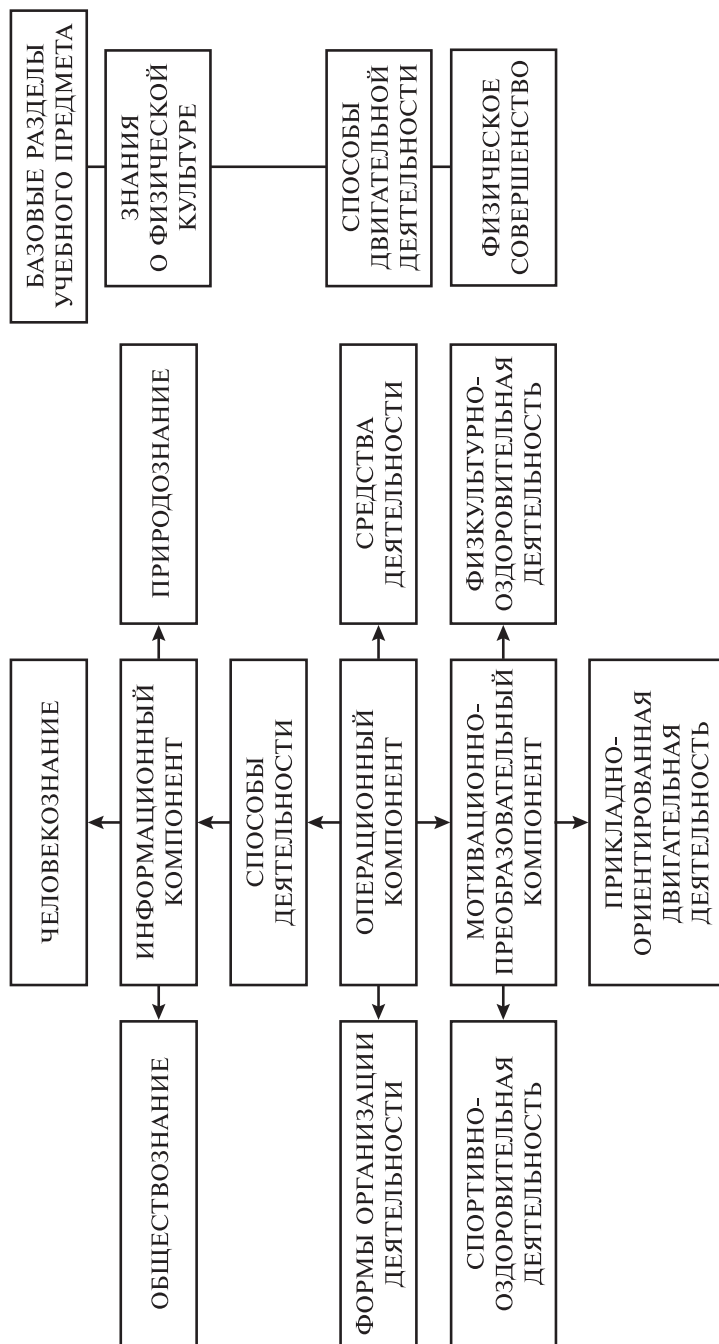
базовыми ценностями предстают культура движений и культура телосложения, физические качества);

- *лично значимые ценностные ориентации* основываются на ценностных образцах физической культуры, которые будут востребованы конкретной личностью, исходя из её интересов в собственном физическом совершенствовании (здесь наиболее значимыми ценностями предстают культура здоровья и здорового образа жизни, физическое развитие);
- *общественно-значимые ценностные ориентации* соотносятся с потребностями общества в физически совершенной личности, способной активно включаться в разнообразные социально значимые виды профессиональной деятельности (здесь наиболее значимыми ценностями выступают физическая культура личности, индивидуальная физическая работоспособность и трудолюбие, культура общения и взаимодействия в совместной общественно значимой деятельности).

Основываясь на выявленных особенностях существа учебного процесса, существа социализации личности и существа учебного предмета «Физическая культура», можно увидеть их качественные приоритеты на каждом возрастном этапе школьного онтогенеза. Для детей младшего школьного возраста основным видом деятельности будет являться учебная деятельность, основывающаяся на приоритете процесса обучения, содержанием которого по преимуществу будут являться:

- знания о физической культуре, которые определяют место, роль и значение физической культуры в жизни современного человека, раскрывают её оздоровительную, развивающую и рекреационную направленность;
- организация самостоятельной деятельности, которая представляет собой активное освоение разнообразных доступных возрасту школьников форм занятий физической культурой, простейших навыков их организации и проведения (утренняя зарядка, физкультминутка и физкультпауза, подвижные игры на воздухе и в помещении), начальных способов контроля над физическим развитием и физической подготовленностью;
- физическое совершенствование, которое включает освоение жизненно важных двигательных навыков и умений, необходимых в жизнедеятельности каждому человеку, а также физические упражнения оздоровительной направленности для развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма, формирования культуры движений (упражнения и технические действия из гимнастики и акробатики, лёгкой атлетики и лыжных гонок, спортивных игр).

*Структура и содержательное наполнение учебного предмета
по дисциплине «Физическая культура»*



2.2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Общие представления о развитии младших школьников. Хорошо известно, что развитие человека находится под контролем и регулированием врождённых генетически заданных программ, передаваемых родителями своим детям. Эти программы определяют возрастные особенности динамики развития детей на протяжении всего школьного онтогенеза, регулируют скорость развития систем и функций их организма в определённые возрастные периоды. Знание этих особенностей позволяет учителям физической культуры разрабатывать и реализовывать достаточно эффективные педагогические методики, более успешно решать задачи обучения двигательным действиям и развития физических качеств, предметно и обоснованно планировать содержание уроков и контролировать во время их проведения функциональное состояние учащихся. По определению академика Российской академии образования профессора А. Г. Хрипковой, младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития двигательной функции человека и, как следствие, может рассматриваться в качестве начального этапа целенаправленного преобразования физической природы ребёнка. Отсюда следует заключить, что именно в этом возрасте, в первую очередь с учётом возрастных особенностей физического, психического и социального развития, физическое воспитание должно активно воздействовать на целостное развитие школьников, формировать их интерес к физической культуре, создавать условия активного вовлечения в разнообразные формы занятий физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. В многочисленных исследованиях говорится, что для детей младшего школьного возраста характерной является высокая двигательная активность, которая есть не что иное, как прямое отражение естественных потребностей организма в собственном поступательном развитии. Суть такого развития детерминирована наследственными генетическими программами, которые не только задают развитие органов и систем в целом, но и обуславливают необходимость в их постоянной тренировке. Если системы организма не будут тренироваться и их нарастающий потенциал не будет постоянно востребованным, если не будут созданы условия для их активной адаптации к внешним воздействиям и физическим нагрузкам, то процессы поступательного развития организма в целом начнут тормозиться. Такое искусственное торможение может вести к различным нарушениям в работе систем организма, ухудшению взаимодействия врождённых программ развития, дезорганизации деятельности вегетативных процессов. При этом возможно нарушение

механизмов замещения безусловных связей условными связями, что негативно сказывается на формировании функциональных систем. Именно отсюда по причине такого «стрессового развития» появляются разнообразные физиологические, морфологические и функциональные нарушения (недоразвитие) в организме, происходит снижение уровня здоровья и стрессоустойчивости, омоложение болезней и их непосредственное возникновение. Рассмотренные процессы связаны в первую очередь с физиологическими закономерностями развития организма, согласно которым его развивающимся системам нужна постоянная функциональная активность (востребованность). Именно эта регулярно и систематически предъявляемая активность закрепляет значимость и необходимость самих систем для жизнедеятельности ребёнка, формирует в ЦНС соответствующие функциональные системы на основе условных, приобретаемых связей. Говоря о возрастных закономерностях, необходимо подчеркнуть, что нарастающий потенциал организма должен по максимуму расходоваться, но при этом он должен быть обязательно и в постоянном дефиците, который, по сути, и является регулятором (активатором) развития физической природы человека. Отсюда следует, что предъявляемая физическая нагрузка в разнообразных формах двигательной активности должна быть достаточной и соответствующей возрастным возможностям ребёнка, определять поступательный процесс развития организма.

Медико-биологические характеристики развития младших школьников. Дети младшего школьного возраста весьма чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствование морфологических структур двигательного аппарата. В этом возрасте наблюдается относительно равномерный прирост показателей длины тела и увеличение его массы. Благодаря развитию мышц и связок происходит формирование шейной и грудной кривизны позвоночника, что является характерным для правильной осанки. В младшем школьном возрасте (по сравнению с предшествующим дошкольным возрастом) отмечается значительное ускорение темпов структурных преобразований в сердечно-сосудистой системе: увеличивается масса сердца, утолщаются стенки миокарда; расширяется просвет сосудов и повышается минутный объём крови. Всё это положительно сказывается на кровоснабжении органов и систем во время мышечной деятельности. В то же время в отличие от аналогичного процесса у взрослых достижение необходимого и достаточного минутного объёма крови осуществляется у детей дошкольного возраста в большей степени за счёт увеличения частоты сердечных сокращений и в меньшей степени за счёт ударного выброса сердца (систолического объёма). Высокие величины частоты сердечных сокращений во время мышечной работы сочетаются с относительно невысокими

показателями артериального давления, что вызывает дополнительное напряжение в деятельности сердечно-сосудистой системы детей младшего школьного возраста. Систолическое давление у школьников младшего возраста составляет в покое в среднем 95—110 мм рт. ст., а диастолическое — 63—70 мм рт. ст. Во время работы относительно небольшой мощности показатели артериального давления сохраняются практически на уровне исходных значений, но в период восстановления отмечается тенденция к некоторому снижению их значений.

Средние показатели физического развития детей младшего школьного возраста

Показатель	Пол	Возраст, лет			
		6—7	7—8	8—9	9—10
Длина тела, см	м.	124	128	134	140
	д.	120	127	134	139
Масса тела, кг	м.	22,4	26,0	32,1	35,9
	д.	21,9	25,2	30,6	32,7
Жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ), л	м.	1,42	1,54	1,86	2,30
	д.	1,39	1,45	1,68	1,94
Окружность грудной клетки, см	м.	58,4	62,2	65,3	63,1
	д.	57,2	61,0	67,4	62,6
Динамометрия правой кисти, кг	м.	6,2	10,8	12,1	16,4
	д.	5,1	7,4	10,1	12,8

С возрастом у школьников величина частоты сердечных сокращений несколько снижается, а ударный объём сердца увеличивается, что говорит о повышении резервных возможностей сердца.

В период от 6—7 до 9—10 лет значительно увеличивается масса лёгких, количество альвеол приближается к их числу у взрослых. Структурные изменения в лёгких обуславливают повышение их жизненной ёмкости (максимальный объём воздуха за один дыхательный цикл). Так, жизненная ёмкость лёгких за период младшего школьного возраста увеличивается с 1,40—1,60 до 2,20—2,50 л. Одновременно с увеличением

возможностей внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы отмечается рост показателей потребления кислорода как в условиях покоя, так и при напряжённой физической работе.

Последнее связывается с развитием процессов энергообмена, повышением ёмкости и мощности основных энергоисточников. Положительные изменения в системе внешнего и внутреннего дыхания характеризуют расширение её функциональных границ, однако она ещё далека от совершенства, от уровня функциональных возможностей взрослого человека. И это прежде всего проявляется во время выполнения физических нагрузок, когда у младших школьников отмечаются высокая частота дыхания и относительно небольшой дыхательный объём, малоэффективная утилизация кислорода из вентилируемого воздуха и высокая энергетическая стоимость механической работы.

Важной особенностью детей младшего школьного возраста является динамика развития основных анализаторов, упрочение взаимодействия между ними. Так, зоны коры больших полушарий, имеющие отношение, в частности, к двигательному анализатору, становятся уже достаточно зрелыми, однако тесного функционального взаимоотношения его с другими анализаторами ещё не наблюдается. В этом возрасте также не отмечается достаточной зрелости областей коры головного мозга, программирующих и контролирующих произвольные движения, что отражается как на освоении, так и на воспроизведении многих движений со сложной двигательной структурой.

Таким образом, функциональные возможности младших школьников по многим показателям уступают возможностям взрослых. Но при этом прогрессирующее развитие отдельных органов и структур позволяет направленно воздействовать на ускорение их развития и тем самым повышать функциональные возможности организма в целом. Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействий на организм.

Психолого-физические характеристики. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей, о чём свидетельствуют средние показатели функциональных возможностей организма детей этого возраста в покое и при максимальной нагрузке. Среди физических способностей, наиболее интенсивно развивающихся в младшем школьном возрасте, выделяют скоростные и координационные способности (простые координации), а также способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

**Примерные показатели физической подготовленности учащихся
1 класса**

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, с	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
Челночный бег 3 × 10 м, с	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Кросс 600 м	Без учёта времени					
Прыжок в длину с места, см	140	115	100	130	110	90
Бросок набивного мяча 1 кг двумя рука- ми стоя снизу, см	265	235	195	245	220	200

**Примерные показатели физической подготовленности учащихся
2 класса**

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3 × 10 м, с	9,4	10,0	10,4	10,0	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,7	7,0	7,3	5,7	7,1	7,5
Бег 700 м	Без учёта времени					
Прыжок в длину с ме- ста, см	145	135	115	140	130	115
Прыжки через скакал- ку, кол-во раз без оста- новки	40	35	30	50	40	35
Подъём туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз/мин	23	21	19	28	26	24
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками стоя снизу, см	285	255	220	265	245	220

Примерные показатели физической подготовленности учащихся 3 класса

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3 × 10 м, с	9,0	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,6	6,3	6,87	5,6	6,7	7,0
Бег 800 м	Без учёта времени					
Прыжок в длину с места, см	156	146	136	156	140	130
Прыжки через скакалку, кол-во раз без остановки	50	45	40	60	50	40
Подъём туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз/мин	25	23	21	30	28	26
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками стоя снизу, см	300	280	260	280	260	240

Примерные показатели физической подготовленности учащихся 4 класса

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1000 м	Без учёта времени					
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжки через скакалку, кол-во раз без остановки	90	80	70	100	90	80
Подъём туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз/мин	28	25	23	33	30	28
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками стоя снизу, см	330	300	280	300	270	260

В рамках педагогического процесса развитие физических способностей осуществляется по двум основным направлениям: первое — стимулирующее развитие физических способностей, второе — целенаправленное их развитие. Стимулирующее развитие осуществляется в процессе обучения детей двигательным умениям и навыкам. Здесь совершенствуются основы управления движениями, развиваются отдельные мышечные группы, принимающие участие в их выполнении, а также такие способности, как статическое и динамическое равновесие, межмышечная координация и дифференцировка мышечных усилий, пространственная ориентация. Например, при обучении кувырку вперёд происходит развитие пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости, гибкости и координации, межмышечной координации и дифференцировки мышечных усилий.

Направленное развитие физических способностей проявляется в повышении функциональных возможностей определённых органов и структур организма, улучшении их взаимодействия во время выполнения двигательных действий. Например, выполнение отжиманий позволяет направленно развивать силу мышц верхнего плечевого пояса, а выполнение приседаний — силу мышц нижних конечностей. В последнем примере, если увеличить время приседа, происходит активное воздействие на развитие статического равновесия. Данные научных исследований показывают, что в младшем школьном возрасте у детей интенсивно развиваются не только физические, но и психические способности. Это связано с развитием основных психических процессов — внимания, памяти и мышления. Конечно, все эти процессы имеют своё возрастное выражение, но не такое, как у взрослого человека. Так, внимание и память связываются в большей степени с развитием непроизвольных процессов, а мышление представлено предметно-образной формой. Следовательно, во время выполнения учебных заданий возможны различные отвлечения школьников, неспособность порой понять само задание. Возникают определённые трудности в длительном удержании информации, в быстром принятии нестандартного решения. Так, например, учитель, давая учебное задание, просит учащихся первого класса выполнить упор присев. Однако многие из них не могут выполнить это упражнение, поскольку не имеют образа (представления) этого упражнения. Учитель начинает объяснять технику выполнения этого упражнения, но и после этого многие учащиеся не могут его воспроизвести. Это происходит по двум причинам. Во-первых, учащиеся мыслят предметно, т. е. конкретными образами, и если образа упражнения у них нет, то нет и его воспроизведения. Во-вторых, объём восприятия речевой информации и её запоминание у младших школьников весьма ограничены и, следо-

вательно, попытка воспроизвести упражнение с «речевой» информации учителя может содержать большое количество ошибок. Социальное развитие (процесс социализации) характеризуется тем, что в своём поведении ребёнок активно ищет возможности общаться и взаимодействовать со взрослыми людьми, подражать им в поведении. Так, например, если младший школьник находит положительную ответную реакцию со стороны учителя физической культуры, то он старается при выполнении учебных заданий, активен при опросах и в самостоятельных действиях. Если такой реакции со стороны учителя нет, ребёнок проявляет нервозность, неадекватность в поведении и в общении. Он грубит, отказывается от выполнения учебных заданий, проявляет неадекватное поведение по отношению не только к учителю, но и к своим сверстникам. Во время занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать учителю, копировать его действия, активно выполнять учебные задания. При этом для них наиболее актуальными мотивами, побуждающими активно заниматься физической культурой, являются самосовершенствование, удовольствие от движений, самосохранение здоровья и приобретение практических навыков (знания, умения и навыки по физической культуре для своей жизнедеятельности), положительные эмоции. Как отмечают многие учителя физической культуры, если активно воздействовать на эти мотивы младших школьников, то эффективность учебного процесса заметно возрастает, существенно улучшается ответственность и качество выполнения учащимися учебных заданий.

Средние функциональные показатели детей младшего школьного возраста в покое и при максимальной нагрузке

Показатель	Пол	Возраст, лет			
		6—7		7—8	
		Покой	Работа	Покой	Работа
Частота сердечных сокращений, уд./мин	м.	97,6	192,41	91,3	184,1
	д.	95,4	92,3	87,2	187,3
Ударный выброс крови, мл	м.	24,9	42,6	36,2	62,7
	д.	25,2	40,4	32,3	42,9
Частота дыхания, цикл./мин	м.	24,1	65,1	21,4	55,1
	д.	24,2	69,4	23,3	51,4
Дыхательный объём, мл/цикл.	м.	196	3774	220	440
	д.	190	344	186	360

Окончание таблицы

Показатель	Пол	Возраст, лет			
		6—7		7—8	
		Покой	Работа	Покой	Работа
Потребление кислорода, мл/мин/кг	м.	6,6	37,4	6,8	33,7
	д.	6,2	36,4	6,4	27,8
Частота сердечных сокра- щений, уд./мин	м.	83,4	187,4	79,6	179,31
	д.	84,2	185,7	82,1	183,4
Ударный выброс крови, мл	м.	40,4	62,9	43,7	63,1
	д.	32,6	43,1	32,3	44,4
Частота дыхания, цикл./мин	м.	19,6	47,2	18,6	46,4
	д.	22,1	49,6	20,7	49,0
Дыхательный объём, мл/цикл.	м.	230	540	220	610
	д.	180	440	194	460
Потребление кислорода, мл/мин/кг	м.	6,7	34,5	6,4	38,4
	д.	6,2	32,5	6,3	33,6

Ведущие мотивы к занятиям физической культурой, формирующиеся в младшем школьном возрасте

№ п/п	Ведущий мотив	Баллы	
		Мальчики	Девочки
1	Получение положительных эмоций	4,0	4,5
2	Удовольствие от движений, положительных результатов их выполнения	3,5	2,0
3	Привычка заниматься разными формами двигательной активности	2,0	1,0
4	Совершенствование формы телосложения, осанки, культуры движения	3,5	4,5
5	Самоутверждение в коллективе, возможность взаимодействовать со сверстниками, дружить и находить друзей	1,0	3,5
6	Приобретение практических навыков в поведении, управлении эмоциями, общении со сверстниками	1,0	3,5

Уровень сформированности социально значимых качеств детей к окончанию начальной школы

№ п/п	Социально значимое качество	Уровень сформированности	
		%	Рейтинг
1	Трудолюбие	3,43	2
2	Творческая активность	4,44	3
3	Целеустремлённость	4,57	5
4	Уважение к людям	4,11	1
5	Коммуникативность и общение (коллективизм)	4,49	4
6	Осознание значимости своего труда для общества	6,60	6

Говоря о формах поведения детей младшего школьного возраста, нельзя не сказать о том, что для большинства из них характерен сравнительно быстрый переход от высокой эмоциональной активности к относительно пассивному состоянию. В основе этого явления лежат по крайней мере две причины. Первая причина связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребёнка, ведёт к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а вторая обусловлена низким уровнем общей физической работоспособности, что определяет весьма быстрое развитие утомления организма в целом.

Немаловажным является и тот факт, что у детей в процессе их развития начинают устанавливаться и развиваться определённые социально значимые качества личности, такие как целеустремлённость, осознание значимости своего труда, коммуникативность и творчество.

В заключение необходимо отметить, что физическое воспитание — это педагогический процесс развития личности, где в качестве основного педагогического средства выступает физическая культура. Направляя свою педагогическую результативность на совершенствование физической природы, в том числе и детей младшего школьного возраста, данный процесс призван обеспечивать всесторонность и гармоничность развития их личности, создавать условия единства физического, психического и социального развития в единстве многообразия различных форм занятий двигательной активностью.

2.3. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Высокая двигательная активность детей младшего школьного возраста, которая была присуща прежним поколениям и объяснялась ранним началом трудовой деятельности (особенно ранним физическим трудом), несла в себе положительный потенциал. Она создавала условия для постоянной работы под нагрузкой основных систем организма, востребовала нарастающий с возрастом потенциал их функциональных возможностей. Физическая нагрузка способствовала развитию в первую очередь основных жизнеобеспечивающих систем организма: энергообеспечения, дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной систем, опорно-двигательного аппарата.

Вместе с тем современное поколение, которое, по образному выражению академика Российской академии образования профессора М. М. Безруких, стало поколением «сидячих», не получает должной двигательной активности. Факторами снижения двигательной активности являются телевизор, компьютер. Компьютер сейчас является не только средством отдыха и досуга, но и средством интенсификации учебной деятельности, активно используемым как в условиях школы, так и при подготовке домашних заданий. Как следствие этого, налицо негативная динамика в объёме двигательной активности современных детей. По данным ряда учёных, время на «заданный сидячий режим» у современных учащихся младшего школьного возраста может достигать от 8 до 10 ч, т. е. почти 40% от общего суточного объёма времени. При этом с возрастом объём «сидячего времени» у школьников увеличивается.

Как бы банально это ни звучало, но рассмотрение проблемы двигательной активности современных детей позволяет признать, что именно она, двигательная активность, предстаёт объективным фактором оптимального развития детей младшего школьного возраста. Именно она выступает сегодня гарантом прогрессивного повышения функциональных возможностей организма учащихся, действенным средством укрепления их здоровья, лекарством от многих недугов.

Двигательная активность — это суммарное количество движений, выполняемых школьником (человеком) в процессе его жизнедеятельности. Если сумму движений регулировать по количественным характеристикам или непосредственно по суммарному времени выполнения движений, то данное явление называется двигательным режимом. В то же время если содержание двигательной активности, состав её движений и величина предъявляемой физической нагрузки связаны с достижением

определённой цели, то такое явление в теории физического воспитания определяется как двигательная деятельность.

В настоящее время выделяют несколько видов двигательной активности: регламентированную, частично регламентированную и спонтанную (нерегламентированную). Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объём специально подбираемых и направленно воздействующих на организм школьников педагогических средств (например, физических упражнений и физических нагрузок, представленных в соответствующих учебных или тренировочных формах занятий). Частично регламентированная двигательная активность — это движения и нагрузки, которые школьник регулирует сам, и они, как правило, не связаны с решением целенаправленного развития физических кондиций.

В содержании этого вида двигательной активности выделяют в первую очередь подвижные и спортивные игры, разнохарактерные развлечения, организуемые детьми самостоятельно в условиях активного отдыха и досуга. Сюда же можно отнести и спортивные соревнования, в которых школьники принимают участие в соответствии с собственными интересами, индивидуальным уровнем владения техникой игровых и соревновательных действий. В свою очередь, под спонтанной двигательной активностью понимают суммарный состав бытовых движений, которые не связаны с целенаправленным педагогическим процессом и не носят регулярного характера. Это, как правило, двигательная активность, включающая в себя выполнение заданий по дому, работу на садовом участке и т. п.

Определяя величину суточного или недельного объёма двигательной активности для учащихся младшего школьного возраста, учитель должен учитывать все эти виды двигательной активности при нормировании физической нагрузки и состава упражнений для учебных и физкультурно-оздоровительных форм занятий. Согласно имеющимся в литературе рекомендациям, средняя норма двигательной активности младших школьников в сутки должна составлять не менее 12—18 тыс. движений с обязательным включением в двигательный режим 1—1,5 ч организованных занятий физической культурой. В то же время с учётом выходных дней рекомендуется увеличивать недельный объём двигательной активности до 100—120 тыс. движений.

Примерный график основных форм занятий физическими упражнениями в недельном режиме двигательной активности учащихся младшего школьного возраста

№ п/п	Виды основных форм занятий	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Недельный объём времени, мин
1	Гимнастика до учебных занятий, мин	1 × 10	1 × 10	1 × 10	1 × 10	1 × 10	50
2	Физкультминутки на уроках, мин	2 × 3	2 × 3	2 × 3	2 × 3	2 × 3	30
3	Активные перемены, мин	20		20		20	60
4	Час здоровья/спортивный час, мин		740		40		80
5	Урок физической культуры, мин	40		40		40	120
Суммарный объём времени, мин		76	56	76	56	76	340

Известно, что в общеобразовательных школах в рамках педагогической системы физического воспитания объём двигательной активности в режиме учебного дня младших школьников складывается из времени различных форм занятий. Это и уроки физической культуры (3 раза в неделю по 35—40 мин), и физкультминутки во время уроков (1—3 мин), и подвижные перемены (15—20 мин), и спортивный час (45—60 мин), и выполнение домашних заданий по физической культуре не менее 3 раз в неделю (30—40 мин). Причём этот объём времени может быть увеличен за счёт внешкольной спортивно-массовой работы (кружки, спортивные секции, соревнования и т. д.).

Вместе с тем данные последних научных исследований показывают, что между основными видами двигательной активности существуют определённые противоречия, которые снижают эффективность занятий физической культурой и которые, следовательно, необходимо учитывать учителям при планировании содержания занятий в режиме учебной деятельности детей младшего школьного возраста. Так, регламентирован-

ная двигательная активность, которая складывается из педагогически организованных форм занятий, связана с относительно жёстким (адресным) отбором средств и физических нагрузок, призванных обеспечить достаточно высокий педагогический эффект при решении соответствующих учебных задач. Возможность изменения состава средств и величины нагрузки со стороны школьников здесь исключается, и, следовательно, их самостоятельность, собственная активность и творчество практически нивелируются. Как показывают научные данные, последнее снижает интерес школьников к выполнению учебных заданий, ведёт к падению их эмоционального фона. Следовательно, суть противоречия в организации регламентированной двигательной активности может быть определена как взаимоисключение интересов учителя и учащихся. У первого — интерес в качественном и эффективном решении специальных учебных задач (обучения и развития физических качеств); у вторых — интерес с проявлением активности, творчества и самостоятельности. Правда, надо признать, что многие учителя физической культуры, чтобы избежать этого противоречия, включают в содержание занятий так называемые частично регламентированные средства, к которым относятся подвижные игры и эстафеты, учебные задания с элементами самостоятельности и творчества (типа анализа техники упражнений). Частично регламентированная двигательная активность, формы занятий которой организуют сами школьники, открывает широкие возможности в творчестве и самостоятельности. Однако для их реализации школьникам необходим достаточный двигательный опыт, проявляющийся в умениях технически правильно выполнять различные упражнения, играть в подвижные и спортивные игры, взаимодействовать со своими сверстниками. Таким образом, интересы школьников могут вступать в противоречие с их собственным двигательным опытом, который может быть либо достаточен, либо недостаточен для активных самостоятельных занятий. При этом может быть востребован двигательный опыт, включающий набор двигательных умений, необходимых для игровой или соревновательной деятельности, и предполагающий уровень развития физических качеств, позволяющих успешно проявлять себя в обоих видах деятельности.

2.4. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В СИСТЕМНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Хорошо известно, что в средних общеобразовательных организациях создаётся и активно функционирует педагогическая система физического

воспитания, которая в своей целевой установке ориентируется на укрепление здоровья школьников, привитие им навыков здорового образа жизни. В то же время, согласно Концепции образовательной области «Физическая культура» (А. П. Матвеев, 2000), все формы организации занятий физической культурой в рамках этой системы в начальной школе должны обеспечивать формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой, закладывать основы их самостоятельной деятельности, способствовать обучению навыкам организации собственных занятий физическими упражнениями. Следовательно, в системной организации целостного педагогического процесса каждая форма занятий характеризуется собственной определённой целью, собственным предметным содержанием, относительно выраженным смыслом как для учащихся, так и для учителя физической культуры. Вместе с тем, имея свои относительно самостоятельные цели и содержание, эти формы должны обеспечивать базовую цель педагогической системы физического воспитания.

В содержательной основе педагогическая система физического воспитания развивается в трёх основных взаимосвязанных направлениях: оздоровительно-гигиеническом, общеобразовательном и спортивном.

Оздоровительно-гигиеническое направление. Основной задачей гигиенического направления физического воспитания является профилактика утомления учащихся, которое возникает непосредственно в процессе учебной деятельности. В режиме школьного дня профилактика утомления обеспечивается с помощью физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые используются как непосредственно в процессе учебной деятельности школьников (на образовательных уроках), так и в условиях активного отдыха по завершении основных занятий по школьному расписанию. В числе первых форм физкультурно-оздоровительных мероприятий выделяются утренняя гимнастика, физкультминутка и физкультпауза. Для учащихся групп продлённого дня после основных образовательных уроков и, как правило, во время прогулок на открытом воздухе дополнительно вводятся занятия по типу часа здоровья и спортивного часа.

Как показывают многочисленные исследования, проведённые с учащимися начальной школы, содержание занятий физическими упражнениями в гигиеническом направлении должно разрабатываться на основе динамики общей работоспособности человека. В частности, рекомендуеться учитывать, что каждая форма таких занятий имеет своё назначение и место в режиме учебного дня школьников, решает свои специфические задачи и наполняется своим специфическим содержанием.

Утренняя гимнастика проводится до начала учебных занятий в целях оптимизации деятельности центральной нервной системы и основ-

ных психических процессов: внимания, памяти и мышления, т. е. утренняя гимнастика в школе должна являться формой занятий, обеспечивающей активное и адекватное включение учащихся в учебный процесс.

Подбор упражнений и их последовательность в комплексах утренней гимнастики осуществляются в специальном алгоритме, определяющем постепенное вовлечение в работу основных мышечных групп:

- 1) упражнения на повышение тонуса мышц;
- 2) упражнения на усиление дыхания и кровообращения;
- 3) упражнения для мышц рук;
- 4) упражнения для мышц туловища;
- 5) упражнения для мышц ног;
- 6) упражнения на оптимизацию работоспособности.

В такой последовательности объединённые в соответствующие комплексы физические упражнения выполняются учащимися с постепенным нарастанием их дозировки к середине комплекса (пульс до 140—150 уд./мин), а затем с постепенным снижением к его окончанию (пульс 110—120 уд./мин). Заканчивается выполнение комплекса утренней зарядки, как правило, высокоинтенсивными прыжковыми или беговыми упражнениями, постепенно переходящими в комплекс дыхательных упражнений. При этом продолжительность утренней гимнастики для детей младшего школьного возраста не должна превышать 10—12 мин.

Физкультминутка проводится на общеобразовательных уроках с целью профилактики начальной стадии утомления учащихся. По своей продолжительности физкультминутки составляют 2—3 мин и могут проводиться по несколько раз в течение одного урока. Время включения физкультминутки в урок определяется учителем по внешним признакам поведения большинства учащихся: часто повторяющиеся отвлечение и переключение внимания школьников, изменения их позы за письменным столом (ученики низко наклоняются над тетрадами), проявляющаяся чрезмерная вертлявость (чрезмерно частое изменение позы тела) и т. п.

Физические упражнения для комплексов физкультминуток подбираются в определённой последовательности, которая характеризуется постепенным переходом от выполнения упражнений, включающих в работу большие мышечные группы, к выполнению упражнений на включение локальных небольших мышечных групп. Как правило, в комплексы физкультминуток включается от 4 до 6 упражнений, выполнение которых осуществляется в режиме частоты сердечных сокращений в диапазоне 100—110 уд./мин.

Физкультпауза (подвижные перемены) проводится с учащимися после второго или третьего урока, и её продолжительность

составляет не более 20 мин (большая перемена). Основной целью подвижных перемен является повышение работоспособности школьников, переключение организма с одной деятельности (умственной) на другую (физическую).

В основу содержания подвижных перемен рекомендуется включать подвижные игры разной интенсивности и физические упражнения, выполняемые в игровой форме, из школьной программы, а также из учебников по физической культуре.

В подвижные перемены включаются только те подвижные игры, которые были хорошо освоены школьниками на уроках физической культуры. В связи с этим учителям физической культуры на уроках рекомендуется не только играть с учащимися в подвижные игры, но и обучать школьников играть в них самостоятельно, т. е. без участия учителя (подготовка игровой площадки, распределение ролей между игроками и т. п.). Такой подход имеет большое педагогическое значение, так как соотносится с решением задач по формированию самостоятельности и творчества учащихся.

Час здоровья как одна из форм занятий оздоровительно-гигиенического направления физического воспитания проводится после учебных уроков в группе продлённого дня и рассматривается как форма активного отдыха, положительно влияющая на снятие психического и физического напряжения организма школьников, вызванного учебной деятельностью (учебной нагрузкой). Данная форма занятий предполагает включение в содержание подвижных игр и эстафет, катание на велосипедах, самокатах, лыжах и санках, лазанье по трапециям гимнастического городка. При проведении занятий по типу часа здоровья учителям (воспитателям групп продлённого дня) рекомендуется соблюдать два правила: исключать из содержания занятий те упражнения и двигательные действия, которые недостаточно хорошо освоены учащимися; предоставлять учащимся возможность самим регулировать параметры своей двигательной активности. При организации занятия по типу часа здоровья необходимо обязательно предусмотреть в его завершающей части проведение восстановительных процедур (не более 5—7 мин комплекса дыхательной гимнастики, непродолжительный бег трусцой, подвижные игры на внимание и мышление).

Спортивный час в целостном педагогическом процессе рассматривается как форма активного отдыха, которая входит в режим учебной деятельности школьников и проводится в группах продлённого дня во время прогулок на свежем воздухе с целью оптимизации умственной и физической работоспособности школьников, повышения их двигательной активности за счёт использования упражнений из разных видов

спорта. Определяемый как форма активного отдыха спортивный час оказывается выключенным из целостного педагогически ориентированного процесса и предстаёт в своей предметной основе лишённым, по сути, образовательного смысла. Эффективность спортивного часа может быть повышена, если его смысловая ориентация будет соотнесена с участием школьников в соревнованиях по конкретному виду спорта, предметное содержание которого углублённо осваивается на занятиях. В заключение можно подчеркнуть, что при планировании места каждой формы занятий оздоровительно-гигиенического направления учителю необходимо добиваться, чтобы и объём двигательной активности, и средняя величина физической нагрузки постепенно увеличивались от одной формы занятия к другой. Именно такая динамика постепенного нарастания величины физической нагрузки от начала к окончанию учебного дня соотносится с особенностями динамики работоспособности учащихся и позволяет поддерживать её на оптимальном уровне.

Общеобразовательное направление. Основной целью общеобразовательного направления педагогической системы физического воспитания является расширение двигательного опыта учащихся, обучение их знаниям и умениям по самостоятельной организации занятий физической культурой, развитие их активности и творчества. Формирование этих качественных характеристик учащихся достигается под влиянием активного овладения ими учебным материалом школьной программы по физической культуре.

Основная форма организации занятий в общеобразовательном процессе по освоению учебного предмета «Физическая культура» — уроки физической культуры, содержанием которых является двигательная деятельность школьников. В настоящее время в практике физического воспитания сложились определённые требования к организации и проведению уроков физической культуры. Многие из этих требований сохраняют своё относительно длительное постоянство. Это такие требования, как:

- учёт уровня физической подготовленности;
- учёт уровня физического развития;
- контроль и объективное оценивание успеваемости учащихся;
- обеспечение преемственности между уроками;
- соблюдение правил техники безопасности на уроках.

В связи с введением ФГОС количество требований к качеству проведения уроков физической культуры существенно увеличилось. И здесь в первую очередь обращают на себя внимание следующие (дополнительные) требования:

1. *Учёт уровня физической работоспособности.* Данное требование устанавливает необходимость учитывать время проведения уроков физической культуры в сетке расписания. Если уроки идут в начале учебного дня, то целесообразно увеличивать обучающую и образовательную компоненту уроков; если же они проводятся в завершение учебного дня, то целесообразно увеличивать его тренирующую компоненту с повышенным объёмом физической нагрузки.

2. *Учёт возрастно-половых особенностей психического и социального развития школьников.* Согласно данному требованию, методика преподавания предмета «Физическая культура» должна учитывать особенности психического и социального развития младших школьников. Среди психических процессов учителю необходимо уделять пристальное внимание особенностям развития процессов внимания, памяти и мышления. Здесь очень важно соблюдать принцип доступности в освоении учебного материала:

- используемые термины должны быть знакомы учащимся и вызывать у них адекватные представления;
- время подачи и объём информации должны быть относительно небольшими и не вызывать у учащихся необоснованных отвлечений;
- во время занятий необходимо не только спрашивать у учащихся заученный материал, но и ставить проблемные вопросы, которые приводятся в учебниках после каждой темы и раздела (можно воспользоваться также примерами из «Тематического планирования» примерной программы).

3. *Учёт мотивации учащихся к содержанию урока.* Данное требование обусловлено одной из центральных задач образования младших школьников по физической культуре, а именно направленностью педагогического процесса на формирование самостоятельности и активности учащихся, привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой. В этом возрасте, как отмечалось ранее, дети стремятся общаться со взрослыми, и поэтому личный пример учителя на уроках является одним из центральных механизмов формирования мотивационной мозаики учащихся. Здесь учителю можно рекомендовать активно использовать учащихся в качестве своих помощников, давать им задания по контролю за физической нагрузкой, правильностью выполнения упражнений одноклассниками, осуществлять показ выполнения домашних заданий и т. п.

4. *Активное использование учебников на уроках физической культуры.* Как показывает практика, несмотря на то что история учебников насчитывает более 30 лет, многие учителя практически не используют их

на уроках физической культуры. Согласно проведённым нами исследованиям, данное обстоятельство обуславливается как минимум двумя субъективными причинами. Первая из них заключается в том, что многие учителя не видят объективной необходимости в учебниках, считая, что их использование ведёт лишь к ненужной трате урочного времени. Как правило, в число таких учителей входят приверженцы целенаправленного развития физических качеств, ратующие за высокую двигательную активность. Критерием эффективности уроков у таких учителей является показатель моторной плотности. Второй причиной, сдерживающей использование учебников на уроках физической культуры, является методическая неготовность учителей. Данное обстоятельство определяется двумя основными фактами: во-первых, пробелами в профессиональном образовании будущих учителей, где вопросу работы с учебником практически не уделялось внимание; во-вторых, отсутствием достаточного числа методических рекомендаций, основывающихся на научных исследованиях и передовом педагогическом опыте. Вместе с тем отдельные научные работы и педагогические наблюдения свидетельствуют о том, что работа с учебниками существенно повышает эффективность уроков физической культуры, формирует у учащихся интерес к занятиям и, что самое главное, существенно повышает активность в самостоятельном выполнении учебных заданий, которые в них освещаются.

5. Включение активных форм самостоятельности, творчества и инициативности. Данное требование основывается на концептуальных положениях лично-относительно ориентированного подхода, который вот уже более десяти лет интенсивно внедряют в отечественную систему образования. По своей методологической сути лично-относительно ориентированный подход является противоположностью общественно ориентированного подхода, который был основой коммунистического воспитания в СССР. Не вдаваясь в подробное рассмотрение базовых положений этих двух подходов, можно заключить, что лично-относительно ориентированный подход нацелен на воспитание учащегося «для самого себя», а общественно ориентированный подход — на воспитание учащихся «для общества». Изменение целевого вектора развития отечественного образования, как хорошо известно, сопровождалось отказом от теорий и концепций отечественной педагогики, переходом её на зарубежные «учения». Отсюда становится понятным, почему из методической литературы исчезли отечественные, ранее хорошо зарекомендовавшие себя методики и педагогические новации, почему сегодня практически нет отечественных исследований, посвящённых проблеме воспитания, в том числе и физического воспитания.

Вместе с тем отдельные методики и формы организации учебной деятельности учащихся, предлагаемые в рамках теории личностно ориентированного подхода, могут быть рекомендованы учителям физической культуры:

- метод проектной деятельности, позволяющий учащимся активно проявлять самостоятельность (например, в целях познания своих индивидуальных физических особенностей проводить наблюдения за динамикой показателей физического развития или физической подготовленности);
- метод ролевых игр, когда учащемуся предлагается воспроизвести определённые профессиональные действия или фрагменты деятельности (например, действия учителя, когда необходимо придумать и воспроизвести упражнение на равновесие, или проконтролировать правильность выполнения упражнения одним из своих одноклассников, или выполнить упражнение и рассказать о технике его выполнения);
- метод дискуссий, позволяющий ребёнку отстаивать свои взгляды и убеждения, ориентируясь на объективные знания и умения, доказывать свою позицию или свои взгляды (например, составляет режим дня и объясняет, с какой целью он включает в него те или иные виды деятельности, или показывает физическое упражнение и рассказывает, как он учился).

6. *Включение активных форм взаимодействия в совместной деятельности при выполнении учебных заданий.* Данное требование по своей сути близко с предыдущим, но его выполнение предполагает совместную деятельность учащихся. Здесь учителю можно рекомендовать хорошо известные в отечественной практике физического воспитания педагогические методы и приёмы:

- метод сюжетных игр, когда учащиеся, объединённые в группы, придумывают игровые сюжеты с заданными героями (например, придумать и воспроизвести сценку, как Колобок убегает от лисы или как Незнайка гуляет по Луне);
- метод объединённых действий, когда группы получают одно и то же задание и после его выполнения демонстрируют друг другу, что получилось. По завершении демонстрации группы объединяются и создают обобщённый результат выполненного задания (например, в качестве задания может выступать составление комплекса физкультминутки, или правил игры, или правил предупреждения травматизма во время прыжков в высоту с прямого разбега).

Уроки физической культуры. К настоящему времени сложилось много классификаций уроков физической культуры. Так, в зависимости от педагогических задач, уроки физической культуры могут подразделяться на три типа: уроки с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью. При этом выделяемая направленность уроков (познавательный, обучающий и тренировочный) сохраняет специфичность их основного содержания, в качестве которого выступает двигательная активность школьников. В настоящее время, кроме традиционных уроков физической культуры, в практике школьного образования начинают активно использовать проектно-деятельностные уроки, связанные с использованием разработки учебных проектов с познавательной и предметной направленностью.

По форме организации уроки могут планироваться как комплексные, т. е. с решением нескольких педагогических задач, как целевые, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи, и как комбинированные, т. е. с решением нескольких задач. Правда, в отличие от комплексных уроков, задачи комбинированных уроков формулируются из разных ранее освоенных тем и разделов учебной программы. Например, школьники разучили прыжки через гимнастическую скакалку в начале второй четверти. Чтобы техника выполнения прыжков не была забыта, их включают в уроки на последующих учебных четвертях, когда обучаются подвижным играм или легкоатлетическим прыжкам.

Уроки физической культуры могут носить предметно ориентированный характер, связанный с освоением конкретной учебной темы или раздела. В соответствии с предметным содержательным наполнением уроки классифицируются на легкоатлетические, гимнастические, игровые, плавательные и т. д.

Классификация уроков физической культуры, используемых в отечественной системе физического образования

По форме организации	По целевой направленности	По учебному содержанию
Комплексный Комбинированный Целевой Проектно-деятельностный	Образовательный Обучающий Тренирующий Развивающий	Легкоатлетический Игровой Гимнастический Акробатический Лыжной подготовки Плавательный Атлетических единоборств

В практике начальной школы уроки с образовательно-познавательной и образовательно-обучающей направленностью планируются в формате комплексных и комбинированных уроков. Вместе с тем проведённые нами исследования показали, что многие учителя не видят отличительных особенностей между этими уроками и используют по преимуществу формат комплексного урока. Как следствие этого, комбинированные уроки постепенно уходят из практики работы современных учителей физической культуры. В то же время в ранее разработанных методических рекомендациях, адресованных учителям физической культуры, комбинированным урокам, особенно в младшем школьном возрасте, уделяется большое внимание. Согласно этим рекомендациям, комбинированные уроки в отличие от комплексных уроков включают в себя повторение ранее освоенного материала из предыдущих разделов учебной программы. Такое включение позволяет учащимся не забывать, сохранять в памяти ранее полученные знания и выполненные упражнения. Например, в первой четверти в разделе «Лёгкая атлетика» школьники осваивали прыжок в высоту с прямого разбега. Если это упражнение не повторять в течение учебного года, включая его в комбинированные уроки, то в четвёртой четверти, когда вновь планируются легкоатлетические уроки, многие учащиеся не смогут технически правильно его воспроизвести и учителю вновь придётся обучать детей этому упражнению.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в неё включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя сообщение учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объёма учебного материала продолжительность отведённого на это времени в начале основной части урока может составлять от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведённого на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для изучения учащимися практического материала, содержащегося в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.). Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углублённое разучивание и закрепление; совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определённой последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств в рамках целенаправленной физической подготовки. В младшей школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объёмов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объёма и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Целевое развитие физических качеств на уроках образовательно-тренировочной направленности подразумевает также передачу школьникам знаний о физической культуре, формирование у них представлений о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма, а также представлений о функциональных возможностях и особенностях своего организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам её регулирования в процессе выполнения учебных заданий. Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части (до 7—9 мин) урока;
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля величины частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Проектно-деятельностный урок представляет собой учебное занятие, на котором учащиеся разрабатывают и защищают учебные проекты либо с исследовательской, либо с предметно-практической направленностью. Эти уроки физической культуры в начальной школе условно можно подразделить на два типа. Первый тип уроков связан непосредственно с разработкой проектов (проектные уроки). Второй тип уроков — с защитой проектов, их обсуждением, анализом и оценкой полученных результатов (результатирующий урок). Как правило, проектные

уроки проводятся в аудитории, а результирующие — в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Дополнительно к этим урокам в начальной школе используются так называемые фрагментарные проекты. Они связаны с защитой проектов, выполненных отдельным учеником или группой учащихся в формате самостоятельного (домашнего) задания. Как правило, основу фрагментарных проектов составляют вопросы и задания, которые приводятся в учебнике. Защита фрагментарных проектов включается в содержание одного из уроков, для чего учителям выделяется в нём некоторый объём времени. Например, в учебнике есть задание по составлению комплекса физкультминутки. Учащийся демонстрирует разработанный им комплекс и объясняет, для чего он включил в него то или иное упражнение. После этого учитель либо оценивает фрагментарный проект, либо организует дискуссию, обсуждая с учащимися возможные варианты комплекса физкультминутки. В целом каждый из видов и типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания, способы и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются и индивидуализируются.

Спортивное направление включает разнообразные спортивные соревнования, праздники, тренировочные занятия в спортивных секциях и кружках и относится к системе дополнительного образования школьников. Ориентируя учащихся на участие в соревнованиях, данное направление представляет ведущим фактором в формировании их интереса к занятиям физической культурой, прививает навыки общения и коллективного взаимодействия, создаёт основы для самостоятельной организации активного отдыха и досуга с использованием различных видов соревнований. Поэтому в течение учебного года в начальной школе рекомендуется обязательное проведение различных спортивных соревнований и праздников. При этом их проведение желательно осуществлять в торжественной обстановке, на основе соответствующих положений, которые устанавливают правила проведения соревнований.

Помимо соревновательных форм физической культуры, в спортивное направление включаются факультативные занятия, непосредственно связанные с подготовкой школьников к соревновательной деятельности. Возможность участия в спортивных соревнованиях имеет для многих учащихся определённый знаковый смысл, проявляющийся в желании активно заниматься спортом.

2.5. ОСНОВЫ ОБРАЗОВАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Образовательный процесс по освоению основ содержания физической культуры включает в себя три взаимосвязанных процесса: формирование учебных знаний, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Каждый из этих процессов характеризуется собственным составом средств и методов, формами организации учебной деятельности школьников.

Формирование системы знаний у младших школьников осуществляется в единстве с обучением двигательным действиям и развитием физических качеств. Основными источниками, благодаря которым ученики приобретают знания и обучаются двигательным действиям, являются предшествующий двигательный опыт, словесное и наглядное восприятие действий и объяснений учителя, а также систематическое расширение и углубление знаний, содержащихся в учебниках по физической культуре.

Отличительной особенностью линии учебников А. П. Матвеева является их предметно-ориентированная связь с дидактическими функциями, среди которых в первую очередь выделяются следующие.

Мотивационная функция, выражающаяся в использовании возрастных личноcтно значимых интересов, побуждающих учащихся к изучению основ физической культуры, формирующих позитивное отношение к ней. Реализация этой функции в тексте учебников отработана на основе возрастных особенностей психического развития младших школьников, проявления у них интереса к занятиям физической культурой, её связи с жизнедеятельностью взрослого человека.

Информационная функция, позволяющая расширить объём знаний и представлений учащихся о физической культуре с помощью доступных способов изложения учебного материала. Направленность данной функции обеспечивается адаптацией текста учебников в соответствии с возрастными особенностями младших школьников, использованием наглядных рисунков и таблиц, повышающих качество освоения учебного материала.

Контрольно-коррекционная функция, дающая возможность проверять и оценивать результативность обучения, осуществлять самоконтроль и самооценку успешности в освоении необходимых знаний, умений и навыков. Данная функция обеспечивается приводимыми в конце каждой темы вопросами и учебными заданиями, подготовкой докладов и сообщений, самостоятельным освоением двигательных действий и физических упражнений.

Вместе с тем по сравнению с предыдущими учебниками по физической культуре для учащихся начальной школы новые учебники претерпели существенные изменения:

- во-первых, для каждого «возрастного» класса предназначается свой собственный учебник, содержание которого согласуется с планируемыми результатами авторской программы по физической культуре (А. П. Матвеев);
- во-вторых, учебники для всех классов (с первого по четвёртый) имеют одну и ту же структурную организацию: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование», что позволяет учителям сохранять структурное единообразие при разработке содержания своих рабочих программ;
- в-третьих, вопросы и учебные задания учебников более полно соответствуют видам деятельности учащихся, представленным в «Тематическом планировании» авторской программы по физической культуре (А. П. Матвеев);
- в-четвёртых, во всех учебниках (с первого по четвёртый класс) каждому из разделов предшествует информация о направленности его содержания (рубрики «Узнаем» и «Научимся»);
- в-пятых, в учебниках усилена направленность на самостоятельную работу учащихся по всем трём основным разделам, включающую в себя подготовку сообщений и совместных проектов, разработку комплексов упражнений и организацию самостоятельных занятий, наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Формирование учебных знаний. В настоящее время в теории педагогики выделяют разные уровни знаний. Такое выделение, по мнению специалистов, необходимо для учителя в его непосредственной педагогической практике и выполняет как минимум две основные функции. С одной стороны, это позволяет учителю ориентироваться на сложность учебного материала и, следовательно, либо упрощать его, либо подбирать методический инструментарий, обеспечивающий его качественное освоение учащимися. С другой стороны, уровни знаний позволяют учителю осуществлять объективную оценку качества освоения учебного материала учащимися и, следовательно, «ранжировать» их учебным группам по признаку «индивидуальных способностей к обучению». Выделяют пять уровней освоенности знаний:

- «знания-узнавания» — материал воспроизводится фрагментарно, дополняется при подсказке;
- «знания-репродукция» — материал воспроизводится механически, при дополнительных вопросах отсутствует его верное понимание;
- «знания-убеждения» — материал понимается в должной степени, побуждает к соответствующим действиям и поступкам;
- «знания-применения» — достаточно глубокое понимание материала, сочетающееся с осознанным его применением в зависимости от условий и содержания решаемой задачи, способностью прогнозировать результат применения в стандартных ситуациях;
- «знания-творчество» — способность в дальнейшем самостоятельно обогащать освоенный материал, соотносить его с содержанием ранее разученного и делать собственные выводы, свободно использовать для решения новых задач и применять в более сложных и нестандартных условиях.

Учитывая эти уровни знаний, учитель должен ориентироваться на методическое правило планирования учебного материала, а именно на правило «от общего к частному». Например, раскрывая особенности истории возникновения физической культуры, учитель рассказывает о появлении первых упражнений, которые, по сути, представляли собой действия людей во время охоты. При этом учитель подчёркивает, что охотники часто использовали метание камней. Далее учитель рассказывает об особенностях выполнения метания малого мяча на точность и на дальность, а также о значимости этих двигательных действий для современного человека, его физического развития, физического развития самих учащихся. Ознакомив таким образом школьников с историей возникновения метания предметов и охарактеризовав значимость этого действия для жизнедеятельности людей, учитель приступает к решению задач по обучению школьников метанию малого мяча сначала на точность, а затем на дальность. При этом в процессе освоения данного двигательного действия школьникам даются знания об особенностях обучения движениям, вводятся понятия техники и способа выполнения этого действия, раскрывается природа возникающих ошибок и приёмы их устранения. В завершение учитель рассказывает, как организовать занятия по самостоятельному совершенствованию данного двигательного действия, какие упражнения необходимо при этом выполнять и в какие подвижные игры лучше всего играть.

Как видно из представленного примера, преподавание учебного материала в подобной логике позволяет школьникам увидеть природу физических упражнений и возможность их последующего использования в

собственной жизнедеятельности, понять смысл упражнений и активно включиться в их освоение.

Помимо этого, важным условием освоения учебных знаний является обеспечение межпредметных связей, которые позволяют достичь целостности образовательного процесса школьников. Отрабатывая межпредметное содержание, включающее учебный материал общеобразовательных дисциплин и физической культуры, учитель должен ориентироваться на следующие методические положения.

1. Включение дидактических единиц (учебных тем) по разделу «Знания о физической культуре» в общеобразовательные предметы не должно нарушать логику прохождения учащимися учебного материала, в содержание которого включаются соответствующие знания.

2. Содержание учебных тем по физической культуре должно органически вписываться в соответствующее содержание тем образовательных учебных предметов, дополнять их или конкретизировать.

3. На уроках физической культуры в процессе освоения школьниками учебного материала должно быть обеспечено постоянное обращение к знаниям, освоенным (или осваиваемым) учащимися по другим учебным предметам, нужно по возможности отвечать с их помощью на вопросы, возникающие во время занятий физическими упражнениями (иначе говоря, создавать условия для постоянной востребованности всего комплекса освоенных школьниками знаний). Особое значение в формировании знаний о физической культуре имеет учебник, который определяется в первую очередь как одно из эффективных средств включения школьников в самостоятельную учебную деятельность. По своей целевой ориентации он призван формировать заинтересованность учащихся в укреплении собственного здоровья и повышении функциональных возможностей организма, воспитывать потребность в проведении регулярных занятий физическими упражнениями и организации здорового образа жизни, содействовать развитию самостоятельности и творчества.

Вместе с тем по своим образовательным функциям учебник по физической культуре должен нести следующую образовательную нагрузку:

- обеспечивать повышение объёма двигательной активности учащихся на уроках физической культуры за счёт предварительного (в рамках домашних заданий) ознакомления с учебным материалом и его последующего закрепления в самостоятельных формах занятий физическими упражнениями;
- формировать познавательный интерес учащихся к индивидуальным особенностям развития собственных физических возможностей и способностей, практическим результатам самостоятельной физкуль-

турной деятельности, включать учебные задания по контролю техники выполнения двигательных действий, динамики показателей физического развития и физической подготовленности, функционального состояния организма;

- создавать образное представление о технике разучиваемых двигательных действий, включать чёткую их иллюстративную демонстрацию с соответствующим адаптированным описанием (в известных учащимся понятиях и терминах);
- нацеливать учащихся на творческое использование разученного материала в разнообразных формах самостоятельных занятий физическими упражнениями, индивидуальной и коллективной организации активного отдыха.

С учётом деятельностного характера учебного предмета «Физическая культура» учебники составлены таким образом, чтобы учитель сам мог определять и планировать логику освоения учебного материала, компенсировать содержание разных разделов и тем, исходя из решаемых задач и времени их решения в цикле учебного года и учебной четверти. Во всех учебниках материал представлен в соответствии с учебной программой и включает в себя учебные темы основных её разделов: «Основы знаний по физической культуре», «Способы организации и проведения физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Важной особенностью работы с учебником является выбор формы учебной деятельности, которая должна ориентироваться:

- на уроки физической культуры, на которых осуществляется самостоятельное выполнение учебных заданий по закреплению и совершенствованию техники ранее разучиваемых двигательных действий, а также способов организации и проведения отдельных форм занятий физкультурной деятельностью (например, подвижные игры, когда школьники по описанию в учебнике готовят место игры, распределяются по командам, выполняют непосредственно игровые действия);
- на самостоятельные формы занятий физической культурой, на которых предполагается:

а) освоение учебных знаний, формирующих представления об истории физической культуры, её современных средствах, способах и формах организации;

б) освоение доступного для самостоятельного закрепления практического материала, изученного на уроках физической культуры (например, уточнение техники выполнения танцевальных шагов, самостоятельное

нахождение и исправление ошибок, закрепление правильного варианта техники);

в) предварительное ознакомление с учебным материалом, подлежащим освоению на предстоящем очередном уроке физической культуры (например, предварительное ознакомление с техникой опорного прыжка, освоение которого будет осуществляться на предстоящем уроке физической культуры);

г) выполнение практических заданий, связанных с разработкой комплексов физических упражнений, тестированием физических качеств, ведением дневника самонаблюдения и т. д.

Примерные формы работы с учебником в структуре урочных и самостоятельных занятий

Уроки физической культуры	Самостоятельные занятия
Освоение учебных знаний: • о технике выполнения разучиваемых движений, об уточнении отдельных её элементов, связок, исходных положений; • о способах устранения ошибок при совместных формах учебной деятельности; • о правилах выполнения комплексов упражнений разной функциональной направленности; • о правилах организации самостоятельных занятий подвижными играми, утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз	Освоение учебных знаний: • об истории становления и развития физической культуры и спорта; • о физических качествах и способах их тестирования; • о закалывающих процедурах и правилах их проведения; • о правилах и содержании подвижных игр; • о режиме дня и правилах его составления; • о технике выполнения разучиваемых движений, об уточнении отдельных её элементов, связок, исходных положений
Освоение способов двигательной деятельности: • определение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических нагрузок; • выполнение игровых действий и способов взаимодействия во время игровой и учебной деятельности;	Освоение способов двигательной деятельности: • планирование режима дня; • отбор и составление комплексов утренней зарядки; • взаимодействие с товарищами при самостоятельной организации и проведении спортивных игр и простейших соревнований;

Окончание таблицы

Уроки физической культуры	Самостоятельные занятия
• контроль техники выполнения разучиваемых движений; • проведение комплексов общеразвивающих упражнений с группой (классом) занимающихся	• проведение закаливающих процедур; • контроль динамики показателей физического развития и физической подготовленности
	Выполнение физических упражнений и технических действий: • совершенствование техники простейших гимнастических и акробатических упражнений; • совершенствование техники простейших беговых упражнений в метании; • совершенствование техники передвижения на лыжах, спусков и подъёмов; • совершенствование техники игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе; • участие в подвижных играх; • выполнение комплексов упражнений разной функциональной направленности

Обучение движениям младших школьников. Приступая к раскрытию основ процесса обучения двигательным действиям, необходимо дать характеристику таким понятиям, как движение, двигательное действие, умение, навык и техника движения.

Движение. Движение — это перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени. Выделяют произвольные (приобретённые) и непроизвольные (врождённые) движения. Для практики физического воспитания наибольшую ценность имеют произвольные движения.

Каждое произвольное движение характеризуется тремя признаками: во-первых, оно всегда является функцией сознания; во-вторых, приобретается человеком в результате его жизнедеятельности (включая процесс обучения); в-третьих, обучение движениям повышает степень их подчинённости воле человека.

Двигательное действие. Двигательное действие — это целенаправленное проявление человеком двигательной активности, с помощью которой решается двигательная задача. Кроме этого, в педагогике очень часто двигательное действие раскрывается как движение, имеющее определённый смысл, т. е. подчинённое сознанию человека. Поэтому в педагогической структуре двигательного действия выделяют побуждение (мотив) к совершению данного двигательного действия; осознание задачи, которую стремится решить ученик, выполняя данное двигательное действие; построение плана решения задачи и его практическую реализацию. Большинство двигательных действий формируется на основе знаний, имеющегося двигательного опыта и определённого количества попыток выполнить данное действие.

Каждое двигательное действие состоит из системы движений. Используя одни и те же движения, можно выполнять разные двигательные действия (например, при передвижении с мячом в баскетболе в одном случае обводят соперника, а в другом — совершают прорыв под кольцо). Как видим, здесь система движений одна и та же, а двигательные действия разные. Вместе с тем двигательное действие можно осуществлять разными движениями (например, в одном случае штангу поднимают рывком, в другом — с помощью жима).

Двигательные умения и навыки. Двигательное умение — это такой уровень владения двигательным действием, при котором необходимо следить за выполнением каждого входящего в него движения.

Двигательный навык — это способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях. Степень владения двигательным действием проявляется при решении двигательной задачи и при изменении условий выполнения упражнения. Например, если ученик 4 класса имеет хорошее физическое развитие, но слабо владеет техникой прыжка в высоту, то при решении двигательной задачи (преодоление препятствия высотой 90 см) вероятность достижения положительного результата минимальна. Другой пример: если ученик показывает хорошие результаты в беге на 20 м, но при изменении условий бега значительно снижает результат, то это свидетельствует о неустойчивости его навыка в выполнении бегового упражнения.

Техника выполнения двигательного действия представляет собой способ наиболее рационального и эффективного решения двигательной задачи. Например, можно бежать с высоким подниманием колен, но это будет неэффективно и нерационально для достижения максимальной скорости. В практике физического воспитания выделяют основу техники, её определяющее звено и детали. Основа техники включает пространственно-временные характеристики определённой системы движений,

их состав и последовательность воспроизведения. Именно различия систем движений, их пространственно-временные и силовые характеристики отличают один способ выполнения упражнения от другого. Например, дистанцию 25 м можно проплыть кролем на груди, на спине или брассом. Различия названных способов плавания состоят в разных наборах движений, положений тела, скоростях перемещения его звеньев и т. д.

Определяющее звено техники — это наиболее важная часть двигательного действия. Например, при беге определяющее звено техники составляет отталкивание опорной ногой и быстрое вынесение её вперёд. Детали техники представляют собой индивидуальные особенности в выполнении того или иного упражнения, не нарушающие основу техники. Например, в зависимости от ростовых показателей одни школьники развивают скорость бега преимущественно за счёт увеличения темпа движений, а другие — за счёт длины шага.

Структура обучения движениям. Обучение любому двигательному действию обусловлено закономерностями формирования двигательных навыков и проходит на протяжении определённого периода. В практике выделяют три этапа в формировании двигательных действий: этап ознакомления с двигательным действием, этап разучивания двигательного действия и этап его совершенствования. На этапе ознакомления с двигательным действием решаются следующие задачи: создать у обучающихся представление об изучаемом двигательном действии, заинтересовать их в сознательном и активном овладении упражнением. Формирование представлений о двигательных действиях — одна из наиболее специфических особенностей обучения. В процессе образования представлений условно выделяют три взаимосвязанных звена: а) осмысление задачи обучения; б) осмысление проекта её решения; в) попытка выполнить действие в целом или его отдельную часть. Осмысливая задачи обучения, ученик должен понять задачи на всю серию уроков, посвящённых изучению конкретного двигательного действия, и на данный урок. Ученики должны также вникнуть в основу техники, определить ведущее звено изучаемого упражнения. Детали техники познаются на последующих этапах обучения. Проект решения задачи обучения создаётся учеником на основе рекомендаций учителя, понимания задачи, предшествующих знаний и имеющегося двигательного опыта. Составленный проект подкрепляется, а часто и корректируется при первых же попытках выполнения упражнения путём его опробования. В зависимости от сложности упражнения его опробование можно проводить в целом или частями.

На этапе ознакомления с упражнением обычно используют словесные и наглядные методы, а также методы разучивания в целом или частями, но только в плане предварительного ознакомления с изучаемым двига-

тельным действием. На этапе разучивания двигательного действия ставятся задачи по формированию двигательного умения и дальнейшего его совершенствования вплоть до перехода в навык. В основе формирования умения лежит процесс многократного повторения отдельных движений и двигательного действия в целом. В этом процессе выделяют стадию образования двигательного умения и стадию его совершенствования.

На стадии образования двигательного умения учатся основам техники и ведущим движениям двигательного действия; устранению излишних мышечных и психических напряжений при его выполнении; предупреждению возникновения лишних движений.

На стадии совершенствования умения в двигательном действии происходит завершение формирования основного варианта техники его выполнения, проявляются некоторые признаки двигательного навыка. При относительно высокой сложности отдельных движений, их точности в пространстве и во времени двигательное действие на этой стадии обучения легко нарушается. Поэтому главными задачами здесь являются закрепление основ техники выполнения двигательного действия, достижение его стабильности.

На этапе разучивания двигательного действия широко используют словесные и наглядные методы обучения, однако преимущество здесь имеют практические методы — разучивание частями, в целом и т. д. На стадии совершенствования формируется двигательный навык, который характеризуется закреплением двигательного действия для постоянных условий реализации, когда автоматизм выполнения движений не препятствует решению двигательной задачи.

Развитие физических качеств младших школьников. Под физическими качествами понимают социально обусловленные системно структурированные психофизиологические свойства человека, регламентирующие всё многообразие видов и форм его двигательной активности.

К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач при выполнении соответствующих двигательных действий.

Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно.

У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других — более высокая точность воспроизведения параметров движения и т. п. Например, в ходе эстафеты с ведением мяча одни ученики добиваются положительного результата за счёт высокой скорости передвижения,

а другие — за счёт техники ведения. Наблюдаемые различия объясняются индивидуальными возможностями учеников и отражают уровень развития тех или иных физических способностей.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врождённые и приобретённые психофизические особенности моторной функции человека, определяющие качественные характеристики в выполнении движений и двигательных действий. Врождённые особенности детерминируются соответствующими задатками, а приобретённые — социально-экологической средой жизнеобитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности. Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объёме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет уровень развития того или иного физического качества. Например, нельзя говорить о выносливости человека только по результату в беге на дистанции 800 м. Данное качество можно охарактеризовать лишь тогда, когда человек способен длительно поддерживать работу при всём многообразии режимов её выполнения (например, в беге на дистанцию и 1500 м, и 5000 м, при многократном поднимании тяжестей различного веса и т. д.).

Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных свойств, возможностей органов и структур организма. Изложенные представления о сути физических качеств и физических способностей позволяют сделать заключение: а) в основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей; чем более развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется в предметной деятельности при решении соответствующих двигательных задач; б) развитие физических способностей: обуславливается врождёнными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма: чем более надёжно функциональное взаимодействие органов и структур организма, тем более устойчиво выражение соответствующих физических

способностей в двигательных действиях; в) воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей — через выполнение двигательных заданий.

Возможность решения многообразных двигательных задач характеризует всесторонность развития физических качеств, а возможность выполнения многообразных двигательных действий с необходимой функциональной активностью органов и структур организма говорит о гармоничном развитии физических качеств.

Сила определяется как качественное свойство человека, проявляющееся через силовые способности, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы или противодействовать им. В основе силовых способностей лежат соответствующие врождённые задатки, которые принимают участие в регулировании сократительных свойств мышц. Развиваемое мышцами напряжение, а следовательно, и сила их действий измеряются в килограммах.

Величина проявляемой мышцами силы действия зависит как от внешних (величины отягощений, внешних условий, расположения тела и его звеньев в пространстве), так и от внутренних факторов (функциональной активности мышц и психического состояния человека).

Отягощения противодействуют стремлению человека либо придать ускорение неподвижным объектам, либо остановить и удержать в пространстве их передвижение. С увеличением массы объекта (например, повышение веса штанги) сила действия увеличивается, а скорость, с которой данный объект перемещают в пространстве, снижается. Максимальная сила действия, которую способен проявить человек, достигается при такой массе объекта, когда дальнейшее перемещение его становится невозможным (скорость передвижения равна нулю). При минимальной массе объекта скорость его передвижения будет наиболее высокой, хотя величина силы действия окажется значительно меньше максимально возможной.

Внешние условия выполнения двигательного действия оказывают разнонаправленное влияние на проявление силы действия. Передвижение человека на лыжах определяет увеличение силы действия по сравнению с передвижением на коньках (при одинаковой скорости передвижения).

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия за счёт неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека: чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы (например, при метании увеличение амплитуды замаха повышает силу действия).

Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при натуживании, а наименьшая — при вдохе. Различают абсолютную и относительную силы действия. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учёта массы тела человека, а относительная — отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела.

Воспитание качества силы осуществляется преимущественно в игровой деятельности, когда различные игровые ситуации вынуждают младших школьников менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с наступающим утомлением. К таким играм относятся: игры, требующие удержания внешних объектов (например, эстафеты с набивными мячами); игры с преодолением внешнего сопротивления (например, перетягивание каната); игры с чередованием режимов напряжения разных мышечных групп (например, эстафеты с переноской грузов различного веса).

Собственно силовые способности проявляются преимущественно в условиях изометрического (статического) напряжения мышц, обеспечивая удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил. Наиболее эффективным периодом их развития у мальчиков является возраст от 9 до 12 лет, а у девочек — от 10 до 12 лет.

Степень проявления собственно силовых способностей человека зависит от количества мышц, вовлечённых в работу, или от особенностей их сократительных свойств. В соответствии с этим различают два метода развития силовых способностей: использование упражнений с максимальными усилиями и использование упражнений с неопредельными отягощениями.

Упражнения с максимальными усилиями предполагают выполнение двигательных действий с предельными или околопредельными (90—95% от максимальной величины) отягощениями. Это обеспечивает максимальную мобилизацию нервно-мышечного аппарата и наибольший прирост силовых способностей. Однако невозможность многочисленных повторений на уроке (максимум 2—3 повторения) не обеспечивает мобилизацию обменных процессов и пластических перестроек, поэтому мышечная масса увеличивается незначительно. Предельное напряжение мышц требует проявления больших психических напряжений, приводит к перевозбуждению нервных центров, в результате чего в работу дополнительно включаются лишние для выполнения данного упражнения мышечные группы, затрудняющие совершенствование техники движений.

Упражнения с неопредельными отягощениями характеризуются выполнением двигательных действий с максимальным числом повторений при относительно небольших отягощениях (до 50—60% от предельных). Это позволяет выполнять большой объём работы и обеспечивает ускоренный рост мышечной массы. Кроме того, неопредельные отягощения не затрудняют контроля за техникой движений. При этом режиме работы тренировочный эффект достигается в течение длительного времени. В условиях урока ускорить этот процесс позволяет использование неопредельных отягощений после развития скоростных или координационных способностей, когда появляются первые признаки утомления. В младшем школьном возрасте динамические упражнения с отягощением выполняют с помощью повторного метода и чередуют с упражнениями на расслабление мышц и усиление дыхания.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела или его звеньев в пространстве. Наиболее распространённым их выражением является так называемая взрывная сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, прыжок).

Биологическое созревание организма младших школьников обуславливает интенсивное развитие скоростно-силовых способностей у мальчиков в период от 10 до 11 лет, а у девочек в период от 9 до 10 лет. Вместе с тем темпы развития отдельных мышечных групп неравномерны и не всегда совпадают. Так, сначала наиболее интенсивно развиваются мышцы — разгибатели туловища, затем — разгибатели бедра и стопы, далее — сгибатели плеча, туловища и, наконец, сгибатели и разгибатели предплечья и голени.

Для развития скоростно-силовых способностей используют упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешними отягощениями (например, метание набивных мячей). Наиболее распространёнными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определённые мышечные группы (например, метание набивного мяча от груди развивает преимущественно мышцы плеча). Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения должны подбираться таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объём нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания,

кровообращения и энергообмена, но в отличие от метода повторного выполнения упражнения возможность локального направленного воздействия на определённые мышечные группы здесь ограничена.

Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых способностей, условно разделяют на два типа: упражнения преимущественно скоростного характера и упражнения преимущественно силового характера.

В упражнениях первого типа (например, метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы) скорость сокращения мышц близка к предельной (свыше 90—95% от максимальной) при величине отягощения в 10—20% от максимальной величины силы действия. Продолжительность выполнения упражнений колеблется от 5—8 до 10—15 с.

Во втором типе упражнений (например, приседания) скорость сокращения мышц значительно ниже, поскольку отягощение возрастает до 40—50% от максимальной величины. Продолжительность этих упражнений в зависимости от возраста, пола и подготовленности обычно составляет от 15—20 до 20—30 с.

Во время выполнения упражнений отягощение может быть либо постоянным, либо меняющимся. Примером постоянного отягощения является вес тела школьника в упражнениях с приседаниями или в подтягивании. Примером меняющегося отягощения служит упражнение с эспандером «Руки вперёд — руки в стороны»: наибольшие мышечные усилия требуются при разведении рук в стороны, наименьшие — при движении рук вперёд. При целенаправленном развитии скоростно-силовых способностей необходимо руководствоваться методическим правилом: все упражнения независимо от величины и характера отягощения нужно выполнять в максимальном темпе.

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих быстроту двигательных реакций; скорость одиночного движения, не отягощённого внешним сопротивлением; частоту (темп) движений. Многие физические способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества, особенно в качество ловкости. Быстроту воспитывают посредством решения многообразных двигательных задач, успех решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия. Выбор двигательных задач по воспитанию быстроты диктует соблюдение ряда методических положений, требующих, с одной стороны, высокого владения техникой двигательного действия, а с другой — наличия оптимального функционального состояния организма, обеспечивающего высокую физическую работоспособность. Первая группа

требований предусматривает повышение трудностей решения задач за счёт уменьшения времени выполнения двигательных действий, но при условии, что техника владения двигательным действием не лимитирует его скоростные параметры. Вторая группа требований предполагает осуществление решения двигательных задач до наступления первых признаков утомления, которое сопряжено с увеличением времени движений, а следовательно, закреплением иных временных параметров его выполнения.

Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию. Различают простые и сложные двигательные реакции. Время простых реакций значительно короче времени сложных.

Простая реакция — это ответ заранее определённым движением на ожидаемый (известный) сигнал (например, реакция бегуна на выстрел стартера).

Сложные реакции разделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект. Реакция выбора — это ответ определённым движением на один из нескольких сигналов (например, при выполнении равномерного бега ученики увеличивают скорость передвижения по хлопку учителя, а замедляют — по свистку). Реакция на движущийся объект — это ответное действие на передвигающийся объект (например, действия игрока в кругу во время игры «Перестрелка»).

Необходимыми условиями для воспитания быстроты являются повышенная работоспособность и высокая эмоциональность детей, желание выполнять упражнение на заданный результат.

Частота движений развивается с помощью разнообразных средств, обуславливающих быстрые, относительно кратковременные перемещения тела или его звеньев. Здесь школьникам могут быть предложены упражнения с короткой и длинной скакалками, эстафеты, упражнения в бросках и ловле мяча и т. д.

Основным методом развития частоты движений является повторение упражнений с акцентом на скорость их выполнения. Вместе с тем многократное выполнение действия без изменения его биомеханической структуры может привести к стабилизации частоты движений. Наиболее эффективным методом её предупреждения является использование разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью, в частности при проведении подвижных игр. Особенностью физического качества быстроты является отсутствие связи между выражающими его физическими способностями. Установлено, что время двигательной

реакции не связано со скоростью одиночного сокращения, а последнее не всегда определяет максимальную частоту движений. Можно обладать хорошей реакцией на внешний сигнал (раздражитель), но иметь малую частоту движений и наоборот.

Выносливость выражается через совокупность физических способностей, обеспечивающих поддержание длительности работы в различных зонах (режимах) мощности: максимальной, субмаксимальной (околопредельной), большой и умеренной нагрузок.

Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на три фазы: начальное, компенсированное и декомпенсированное утомление. Первая фаза характеризуется появлением начальных признаков усталости; вторая — прогрессивно углубляющимся утомлением, поддержанием заданной интенсивности работы за счёт волевых дополнительных усилий и частичным изменением структуры двигательного действия (например, уменьшением длины и увеличением темпа шагов при беге); третья — высокой степенью утомления, приводящей к снижению интенсивности работы вплоть до её прекращения.

Воспитание выносливости осуществляется посредством решения двигательных задач, требующих мобилизации психических и биологических процессов в фазе компенсаторного утомления или в конце предшествующей фазы, но с обязательным выходом на фазу компенсаторного утомления. Условия решения задач должны обеспечивать вариативный характер работы с обязательно меняющимися нагрузками и структурой двигательного действия (например, преодоление препятствий во время бега по пересечённой местности).

К ведущим физическим способностям, выражающим качество выносливости, относят виды выносливости, проявляемой человеком в условиях выполнения работы в максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной зонах мощности. Все эти способности имеют единый измеритель — предельное время работы до начала снижения её мощности.

Возрастная динамика выносливости в условиях максимальных нагрузок в младшем школьном возрасте характеризуется постепенным увеличением. К основным средствам её развития относят циклические упражнения, продолжительность выполнения которых не превышает 5—10 с, что можно сравнить с пробеганием отрезков в 20—40 м с максимальной скоростью. Как правило, эти упражнения выполняют повторным методом, сериями. Интервалы для отдыха между беговыми упражнениями составляют обычно 30—45 с, а между сериями — 1,2—2 мин.

Паузы для отдыха заполняют упражнениями на расслабление, ходьбой, чередуемой с дыхательными упражнениями, и т. д. Активный

отдых ускоряет восстановление организма для последующей работы. Количество серий или беговых упражнений в серии определяется самочувствием школьников и их функциональным состоянием. Учитель может ориентироваться на два основных показателя: частоту сердечных сокращений (ЧСС) и скорость бега. У младших школьников повторная нагрузка допускается при ЧСС не более 110—120 уд./мин и при снижении скорости бега в среднем до 70—75% от максимальной.

По возрастной динамике выносливость в условиях околопредельных нагрузок в младшем школьном возрасте начинает интенсивно нарастать у мальчиков с 10, а у девочек с 9 лет. Основными средствами её развития в этом возрасте являются упражнения циклического (например, бег) и ациклического (прыжки) характера. Интенсивность нагрузки при этом составляет 75—95% от максимальной, а продолжительность выполнения упражнений — от 20 с до 1,5 мин. Например, если предельная скорость бега у мальчиков-третьеклассников составляет 4,6—5,0 м/с, то при околопредельной нагрузке она снижается примерно до 4,2—4,6 м/с.

Выносливость в условиях больших нагрузок наиболее интенсивно увеличивается у мальчиков с 8 до 11, а у девочек с 9 до 11 лет. Основными средствами её развития являются циклические упражнения (например, бег, плавание, ходьба на лыжах и т. д.), выполняемые с интенсивностью в 65—70% от максимальной. По своему воздействию упражнения должны вызывать значительное повышение ЧСС и лёгочной вентиляции. В зависимости от возраста ЧСС может достигать 180—200 уд./мин, а минутный объём дыхания — от 40 до 60 л/мин при частоте дыхания 45—60 цикл./мин.

Развитие выносливости в условиях больших нагрузок осуществляется методами строго регламентированных и игровых упражнений. Последний метод позволяет за счёт повышенной эмоциональности достигать большего объёма работы. В младшем школьном возрасте продолжительность беговых нагрузок достигает 3—5 мин, а интервалы для отдыха — 6—8 мин. Повторное выполнение упражнения осуществляется при ЧСС 110—115 уд./мин и минутном объёме дыхания на уровне 110—120% от исходной величины. Выносливость в условиях больших нагрузок развивают, как правило, в конце основной части урока на фоне начального утомления. Чем больше утомление от предшествующей работы, тем меньше надо времени для получения одноразового тренировочного эффекта в развитии выносливости.

Выносливость в условиях умеренных нагрузок эффективно развивается на протяжении всего младшего школьного возраста, но наилучшего результата можно добиться у мальчиков 8—10 лет и у девочек 7—9 лет.

Основными средствами для развития выносливости в условиях умеренных нагрузок являются продолжительные циклические упражнения (например, длительная ходьба, кроссовый бег, лыжные марши до 1,5 км). Эти упражнения повышают ЧСС от 130—140 до 160—170 уд./мин, а лёгочную вентиляцию от 12—14 до 40—50 л/мин. Одной из особенностей развития выносливости в этих условиях является необходимость длительного выполнения упражнения, что затруднительно на уроках физической культуры. Поэтому на школьных занятиях целесообразно обучать передвижению на лыжах с соответствующей скоростью, а увеличивать объём работы, наращивая продолжительность её выполнения, лучше в ходе подготовки домашних заданий.

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений (подвижностью в суставах). Ловкость развивают посредством обучения двигательным действиям и решению двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. При обучении ловкости обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения. Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях.

Координационные способности связаны с качеством управления движениями в пространстве и времени. Человек не просто реагирует на внешнюю ситуацию, он должен учитывать возможную динамику её изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата.

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий.

Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее (например, по команде учителя удержать равновесие в позе «ласточка»). Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения.

Точность пространственных перемещений в суставах прогрессивно увеличивается у детей с 7 до 12 лет. Средствами её развития являются

упражнения на воспроизведение поз человека, где параметры расположения тела и его звеньев задаются учителем.

Развитие пространственных ощущений происходит в несколько этапов. На первом этапе с помощью простых упражнений у детей развивают способность оценивать пространственное расположение отдельных звеньев тела (например, отведение руки на 45° или наклон туловища под углом в 90°). На втором этапе предлагается принять различные позы по заданию. Сложность выполнения этих заданий можно увеличить путём сочетания статических поз с передвижениями (например, во время ходьбы по сигналу учителя школьники останавливаются и воспроизводят заданную позу). На третьем этапе развитие точности достигается посредством самостоятельного выбора поз и словесного отчёта ученика о выполненном действии. Сложность выполнения точных движений повышается при «выключении» зрения, а также при использовании отягощений.

Точность воспроизведения мышечных усилий при выполнении упражнений интенсивно нарастает с 8-летнего возраста. При этом способность оценивать вес предметов развивается у детей в основном с 8 до 10 лет, а способность воспроизводить задаваемую величину мышечного усилия — после 11 лет. Основными упражнениями, развивающими точность дифференцирования мышечных усилий, являются упражнения с отягощениями, где вес предметов строго дозируется. Кроме того, используют прыжки в высоту и в длину, а также метание спортивных снарядов на разное расстояние, что обуславливает приложение различных мышечных усилий.

Для развития данной способности у младших школьников используют упражнения с предметами, схожими по форме, но разными по весу. Сначала ученику предлагают опробовать все предметы, расположенные в последовательности возрастания их веса. Затем последовательность расположения предметов меняют, и школьник, взяв любой предмет, отыскивает другой (например, в 2 раза тяжелее). Закрепление приобретённой способности осуществляется при усложнении заданий (например, выбрать мяч заданного веса во время эстафеты). По такой же схеме организуют методику развития точности мышечных усилий при выполнении прыжковых упражнений. Вначале ученику предлагают выполнить прыжок (например, в длину) с максимальным результатом. После этого устанавливают ориентиры, соответствующие 25—50—75% от максимального результата, и школьники выполняют прыжки по заданию учителя (на заданное расстояние). Затем школьники выполняют прыжки по заданию без ориентиров и, наконец, прыжки на самостоятельно выбранное расстояние, сообщая свой результат учителю. Для развития точности

усилий мышц плечевого пояса эффективными являются упражнения в метании спортивных снарядов.

В целостном двигательном действии все три ведущие координационные способности: точность пространственных, силовых и временных параметров — развиваются одновременно. Вместе с тем правильно выбранное упражнение позволяет акцентированно воздействовать на одну из них. Осуществляя такое воздействие, необходимо помнить, что данные способности наиболее эффективно развиваются у школьников в фазе повышенной работоспособности. Нарастание утомления ведёт к резкому повышению числа ошибок в точности воспроизведения, и если выполнение упражнения продолжается, то возможно закрепление ошибок.

Сохранение устойчивости тела (равновесие) необходимо при выполнении любого двигательного действия. Различают статическое и динамическое равновесие. Первое проявляется при длительном сохранении определённых поз человека (например, стойка на лопатках в гимнастике), второе — при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, передвижение на лыжах). Статическое равновесие развивают посредством усложнения структуры упражнения и изменения психофункционального состояния школьников (например, выполнение упражнения на подвижной опоре или с закрытыми глазами). Совершенствование динамического равновесия осуществляется с помощью упражнений циклического характера (например, ходьба или бег по наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры). Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Чувство равновесия развивается на протяжении всего младшего школьного возраста. Навыки в статическом равновесии формируют посредством постепенного изменения координационной сложности двигательного действия, а в динамическом — за счёт постепенного изменения условий выполнения упражнений. Например, при развитии статического равновесия сначала выполняют упражнения из исходного положения основной стойки, затем — стоя на носках или на гимнастической скамейке. Упражнения могут быть усложнены за счёт вариативности их выполнения (например, стоя поочерёдно на правой и левой ноге и т. д.). Выполнение этих упражнений вызывает необходимость сохранения заданной позы (например, и. п. — о. с., руки в стороны — держать на три счёта,

подняться на носки — держать на три счёта и т. д.). Динамическое равновесие характеризуется удержанием тела в пространстве при выполнении двигательных действий. Здесь используют разнообразные упражнения школьной программы. При их выполнении необходимо точное воспроизведение амплитуды движений, сохранение направленности двигательных действий.

Гибкость определяется как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемость их растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц во время выполнения двигательного действия. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, лимитирует возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил (например, веса партнёра или его мышечных усилий). Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счёт напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше величины активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счёт снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счёт меньшего противодействия растяжению мышц). Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами. В практике физического воспитания выделяют общую и специальную гибкость. Первая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата, вторая — амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Гибкость интенсивно увеличивается у детей в возрасте от 6 до 8 лет и от 9 до 10—11 лет. У девочек показатели гибкости на 20—30% выше, чем у мальчиков. Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, которые могут быть динамического (пружинистые, маховые движения) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера. Упражнения на растягивание выполняют с отягощениями или без них. Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями.

В зависимости от возраста и физической подготовленности школьников количество упражнений в серии дифференцируют. При этом

необходимо соблюдать ряд методических требований: перед выполнением упражнений на растягивание следует хорошо разогреть организм, чтобы избежать травм; необходимо преимущественно развивать подвижность в тех суставах, которые играют ведущую роль в жизненно необходимых действиях: плечевых, тазобедренных, голеностопных и суставах кисти; амплитуду движений следует увеличивать постепенно, сохраняя преемственность и последовательность воздействий на соответствующие мышцы и суставы; между сериями упражнений на растягивание необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Использование динамических упражнений приводит к росту активной гибкости в среднем на 19—20%, а пассивной — на 10—11%. В то же время использование пассивных упражнений обеспечивает увеличение активной гибкости в среднем на 13%, а пассивной — на 20%. Наиболее эффективным является комплексное развитие гибкости, когда динамические упражнения для развития активной и пассивной гибкости занимают по 40% времени, отводимого на уроке (или серии уроков), а статические упражнения — 20%. На развитие гибкости на уроке физической культуры отводят 10 мин: из них 4 мин ученики выполняют активные движения (махи, наклоны, приседания), следующие 4 мин — упражнения с отягощением (те же наклоны, но с удержанием набивного мяча на прямых руках) и оставшиеся 2 мин — удержание поз в упражнениях, требующих высокой подвижности в суставах (стойки на лопатках, мост, шпагат и т. д.).

Уровень развития гибкости должен несколько превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого двигательного действия. Этим создаётся так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

Поэтому на уроках с младшими школьниками упражнения на развитие гибкости нужно включать постоянно и в большом объёме. Эти упражнения применяют также в комплексах утренней гимнастики, в играх на переменах и т. д.

2.6. ОЦЕНИВАНИЕ УСПЕВАЕМОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Оценивание достижений учащихся в освоении учебного материала осуществляется на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, пред-

ставленных в нашей рабочей программе в виде планируемых результатов, которых должны достигнуть учащиеся по завершении обучения в начальной школе. Так, согласно планируемым результатам, учащиеся начальной школы должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры на отдыхе и при проведении досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- демонстрировать приросты показателей физической подготовленности.

Проверку выполнения школьниками указанных требований рекомендуется проводить в форме контрольных уроков с использованием разнообразных методов контроля. При этом проверки могут носить разный характер:

- **тематическая проверка** характеризуется тем, что проверяется подготовленность учащихся в рамках одной дидактической единицы (одного вопроса или одной практической задачи). Например, ответить на вопрос «Как возникли первые соревнования?», или выполнить одно практическое задание, например «Выполнить комплекс утренней гимнастики», или решить одну практическую задачу, например «Организовать и провести подвижную игру с классом»;
- **целевая проверка** связана с определением подготовленности учащихся в рамках одного целостного требования. Например, по требованию иметь представление о правилах использования закаливающих процедур учащийся должен рассказать о закаливании, его роли в укреплении здоровья, перечислить основные способы закаливания, раскрыть правила и последовательность выполнения действий при закаливании, скажем, способом обтирания;
- **комплексная проверка** представляет собой оценивание подготовленности учащихся в рамках нескольких дидактических единиц из разных групп требований. Например, ответить на вопрос «Что такое качество силы?», далее продемонстрировать уровень развития быстроты и провести подвижную игру с классом.

Как правило, тематическая проверка является текущей и осуществляется на уроках физической культуры в течение учебной четверти (учебного триместра) по мере освоения учащимися соответствующих учебных тем. В свою очередь, целевую проверку рекомендуется проводить в конце учебной четверти (учебного триместра) с целью возможного уточнения итоговой оценки за текущую учебную четверть и коррекции учебных планов на предстоящую учебную четверть (триместр). В то же время комплексную проверку рекомендуется проводить в конце учебного года с целью возможной коррекции годовой переводной оценки, а также внесения соответствующих учебных тем для повторения в план последующего учебного года. При этом во время проведения комплексной проверки учащимся целесообразно давать разные наборы проверочных заданий, т. е. каждый учащийся (или небольшая группа учащихся) выполняет свой набор заданий.

По итоговым результатам комплексной проверки определяется и уровень подготовленности каждого учащегося с последующим отнесением его в ту или иную качественную категорию подготовленности (низкий, средний и высокий уровень). Эти уровни рассчитываются учителем по средней величине суммарных оценок, полученных школьниками за

выполнение учебных заданий, отражающих соответственно полноту и глубину показанных ими знаний, качество освоенных способов и умений, а также продемонстрированных приростов показателей развития основных физических качеств:

- **при тематической проверке** (один вопрос или одна практическая задача) максимально возможная оценка — пять баллов (5) и минимально возможная — два балла (2). Оценивается полнота ответа;
- **при целевой проверке** (целостное требование) оценка выставляется за каждое выполненное задание (максимальная — 5 баллов, минимальная — 2 балла). Полученные оценки суммируются и делятся на количество предъявленных заданий. После этого усреднённая оценка соотносится с соответствующим уровнем подготовленности. Здесь надо отметить, что при рекомендуемом отнесении учащихся к соответствующему уровню подготовленности (низкий, средний и высокий) учитель объективно видит не только годовую динамику перехода каждого учащегося с одного уровня на другой, но и успешность каждого класса в целом. Для этого необходимо рассчитать в процентах количество учащихся, попавших по своим оценкам на тот или иной уровень. Например, во 2 «А» классе в третьей четверти показатели подготовленности учащихся распределились следующим образом: низкий уровень — 8%, средний уровень — 35% и высокий уровень — 57% учащихся. Во 2 «Б» классе показатели распределились соответственно так: 15, 42 и 46%. Из этого примера видно, что учащиеся 2 «Б» класса по своей подготовленности уступают сверстникам 2 «А» класса и учебное содержание на последующую учебную четверть должно быть скорректировано;
- **при комплексной проверке** методика оценивания и распределения учащихся по уровням подготовленности осуществляется так же, как и при целевой проверке. Однако поскольку комплексная проверка используется по преимуществу для подведения итогов учебного года, то выставление оценок рекомендуется осуществлять при наличии относительно более объективных критериев. Так, при проверке освоения качества знаний требований учитель берёт соответствующее требование и самостоятельно, в зависимости от объёма, пройденного учащимися учебного материала, формулирует смысловые единицы в виде соответствующих вопросов. Затем разрабатывает шкалу оценок по значимости правильных ответов. Аналогичным образом он отрабатывает смысловые единицы (учебные задания) и при проверке практических навыков и умений.

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание в висе лёжа, кол-во раз	14—16	8—13	5—7	13—15	8—12	5—7
Прыжок в длину с места, см	143—150	128—142	119—127	136—146	118—135	108—117
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с выскокого старта, с	6,0—5,8	6,7—6,1	7,0—6,8	6,2—6,0	6,7—6,3	7,0—6,8
Бег на 1000 м	Без учёта времени					

Как видно из таблицы, оценка:

- **пять баллов** выставляется учащемуся за то, что он смог полностью выразить смысловое содержание (смысловые единицы) предложенного вопроса, задания или решаемой практической задачи;
- **четыре балла** выставляется за то, что учащийся смог достаточно полно выразить основы смыслового содержания (базовые смысловые единицы) предложенного вопроса, задания или решаемой практической задачи;
- **три балла** выставляется за то, что учащийся смог частично выразить некоторые основы смыслового содержания, предложенного вопроса, задания или решаемой задачи;
- **два балла** выставляется за то, что учащийся не смог достаточно чётко выразить ни одной единицы смыслового содержания, предложенного вопроса, задания или решаемой задачи.

Для проверки уровня физической подготовленности рекомендуется руководствоваться оценками, предложенными в учебной программе. Полученное среднее значение по всем выполненным школьниками заданиям при комплексной проверке ранжируется по соответствующим качественным уровням: низкий уровень (усреднённая оценка от 2,5 до 3,5 балла); средний уровень (от 3,6 до 4,5 балла); высокий уровень (от 4,6 до 5,0 балла).

Хотя по трудоёмкости данная методика превышает стандартные подходы, но зато она позволяет более объективно осуществлять оценивание подготовленности учащихся, причём в рамках как тематической, так и целевой и комплексной проверки. Помимо этого, полученные результаты такой проверки позволяют более обоснованно и предметно корректировать учебные планы.

Дополнительно надо сказать, что при проведении комплексной проверки учителю рекомендуется предварительно проинформировать учащихся о тех требованиях, которые будут предъявляться и которые они должны выполнить во время проверки. В рамках домашней работы дать им задания для самостоятельного повторения материала и улучшения результата.

Фрагмент оформления педагогического эффекта по разделам «Знания», «Способы деятельности» и «Физическое совершенствование»

№ п/п	Группа требований	Нормативное требование	Педагогический эффект		Шкала оценок		
			Смысловые единицы		5	4	3
1	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	Об истории физической культуры	1. Когда возникли первые соревнования? 2. Для чего проводили соревнования древние люди? 3. Как называются современные детские игры? 4. Из чего делали мячи древние люди? 5. Какие современные игры с мячом вы знаете?		+	+	+
2		Об истории Олимпийских игр	1. В чью честь стали проводить игры в Древней Греции? 2. Какие правила установил Геракл для участников военных игр? 3. Почему военные игры стали называться Олимпийскими? 4. Как часто проводятся Олимпийские игры? 5. Какие правила установлены в настоящее время для участия в Олимпийских играх?		+	+	+

3	СПОСОБЫ САМОСТОЯ- ТЕЛЬНОЙ ДЕ- ЯТЕЛЬНОСТИ	Измерять раз- витие физиче- ского качества силы с помощью прыжка в длину с места	1. Поставить ноги точно на линии старта. 2. Принять исходное положение «пловец». 3. Выполнить прыжок вперёд: — с махом руками вперёд; — с мягким приземлением после прыжка; — без опоры на руки сзади	+	+	+
4		Измерять раз- витие физиче- ского качества быстроты с по- мощью ловли теннисного мяча	1. Принять правильное исходное положе- ние — основная стойка, правая рука с тен- нисным мячом вытянута вперёд ладонью книзу. 2. Отпустить мяч и быстро его поймать до того, как он коснётся земли: — 5 удачных попыток; — 4 удачные попытки; — 2 удачные попытки	+	+	+
5		Измерять разви- тие физического качества гибко- сти с помощью наклона вперёд из положения сидя	1. Принять правильное исходное положе- ние — сидя на полу, ноги вместе, руки за голову. 2. Наклон вперёд: — ладони рук касаются нижней части голеней; — пальцы рук касаются носков ног; — кисти рук выходят за носки ног	+	+	+

Окончание таблицы

№ п/п	Группа требований	Нормативное требование	Педагогический эффект			
			Смысловые единицы	Шкала оценок		
				5	4	3
6	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕН- СТВОВАНИЕ	Выполнять акробатические комбинации; из группировки в положении; лёжа на спине, перекаты вперёд и назад	1. Принять исходное положение группиров- ки из положения лёжа на спине; — сохранение равновесия и удержание ис- ходного положения; — колени и голова прижаты к груди. 2. Выполнение перекатов: — 3 переката с большой амплитудой; — 1—2 переката с относительно небольшой амплитудой	+	+	+
7		Выполнять разнообразные прыжки на месте с пово- ротами на двух ногах, с пово- ротами вправо и влево	1. Прыжки на месте с последовательными по- воротами: — сохранять равновесие при повороте вправо на 90°; — сохранять равновесие при повороте влево на 90°. 2. Прыжки на месте с попеременными пово- ротами: — сохранять равновесие при поперемен- ных прыжках на 90° вправо-влево (три серии);	+	+	+

			— сохранять равновесие при поперемен- ных прыжках на 90° вправо-влево (одна серия)		+	+
	Передавать и ловить баскет- больный мяч двумя рука- ми разными способами стоя на месте и в движении	1. Обучиться передаче и ловле мяча двумя руками снизу стоя на месте; — двумя руками от груди; — двумя руками снизу; — двумя руками сверху. 2. Обучить передаче и ловле мяча при пере- движении приставными шагами: — от груди двумя руками при передвиже- нии правым боком; — от груди двумя руками при передвиже- нии левым боком		+	+	+

ГЛАВА 3

ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

3.1. ОБЩИЕ ПОДХОДЫ К МЕТОДИКЕ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Планирование учебного материала является одним из основных видов профессиональной деятельности учителя физической культуры, ведь от логики отбора и структурирования учебного материала, компоновки его в соответствующих учебных разделах и темах, определения последовательности их размещения в течение учебного года во многом зависит качество и эффективность собственно педагогического процесса.

Учитывая вышесказанное, при планировании учебного материала учебной программы по физической культуре учителю необходимо опираться на:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- содержание Примерной программы по физической культуре;
- содержание учебников по физической культуре для учащихся начальной школы;
- особенности климатогеографических и экологических условий региона, его национально-этнические и культурно-исторические традиции в области физической культуры и спорта;
- особенности подготовленности учащихся и оснащённости учебно-материальной базы образовательной организации, наличие дополнительных спортивных площадок и зон рекреации для организованных урочных и самостоятельных форм занятий физической культурой;
- особенности распределения учебного материала по другим образовательным предметам начальной школы и место уроков физической культуры в режиме учебного дня школьников;
- особенности организации физкультурно-спортивных внеклассных и внешкольных занятий и мероприятий, оздоровительных форм
- физической культуры в режиме учебного дня и досуга.

Основными документами планирования учебного материала по программе «Физическая культура» являются план распределения учебного материала на учебный год, рабочий план на четверть и план-конспект урочного занятия. По своей сути разработка этих планов отражает поэтапный перевод учебного материала программы в предметное содержание уроков физической культуры.

3.2. ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Целью этого плана является распределение учебных разделов и тем программы по учебным четвертям (триместрам) и выделение на них соответствующего объёма времени. Ориентация для определения объёма учебного времени задаётся учителю непосредственно в учебной программе, но это его примерные величины, которые не являются обязательными для точного соблюдения. Здесь надо отметить, что в зависимости от региональных условий, традиций, личного опыта учитель может сам определить логику освоения учебного материала учениками, планировать объём времени на его отдельные разделы и темы. Например, если позволяют климатические условия региона, целесообразно весь программный материал по лёгкой атлетике спланировать на первую или четвертую четверть, не разбивая его на части.

Важной особенностью плана на учебный год является определение фактического времени, затрачиваемого учителем на решение педагогических задач. Это, как правило, время, отводимое на основную часть урока, которое составляет в начальной школе примерно 60—65%.

План распределения учебного материала на учебный год (40 мин × 0,65% = 2,652 мин)

№ п/п	Разделы и темы	Время (мин)	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Знания Возрождение Олимпийских игр Физическая подготовка N) ...	200 40 80 80	40	80	40	40
2	Проведение самостоятельных занятий Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий Оценка эффективности занятий физической подготовкой N) ...	140 20 40 80	20	40	40	40

Окончание таблицы

№ п/п	Разделы и темы	Время (мин)	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
3	Виды двигательной деятельности Физкультурно-оздоровительная деятельность: А) упражнения для коррекции фигуры; Б) ...	1302 30 80	 20	 30 	 20	 40
	Спортивно-оздоровительная деятельность А) гимнастика с основами акробатики Акробатическая комбинация Опорный прыжок Н) ... Б) лёгкая атлетика В) спортивные игры Г) лыжная подготовка	 90 90 180 132 380 320	 72 120	 90 90 180	 180 320	 60 80
4	Общеразвивающие упражнения Силовые Скоростные На выносливость На координацию	780 250 180 180 170	 90 90	 160 80	 90 90	90 90
5	Резерв	230				
Итого		2,652	452	750	690	440

Как видно из таблицы выше, в настоящее время учителям физической культуры предлагается относительно новая форма годового плана распределения программного материала по физической культуре. В предлагаемой форме годовой план разделён на 5 пунктов, в которых отражены основные разделы программы и резерв времени, необходимый для возможной его корректировки в течение учебного года.

Данная работа является весьма важной, поскольку ориентирует учителя на возможное выделение необходимого объёма времени на каждую учебную тему и учебный раздел.

Приступая к разработке плана распределения учебного материала на учебный год, учитель прежде всего должен выяснить параметры предполагаемого педагогического эффекта, т. е. непосредственно определиться в существе прогнозируемых достижений, которые должны продемонстрировать учащиеся в конце каждого учебного года.

В качестве прогнозируемых достижений выступают изложенные в рабочей программе планируемые результаты, которые разработаны автором (А. П. Матвеев) на основе требований действующего Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в начальной школе. Однако по своей педагогической значимости планируемые результаты носят итоговый характер и должны демонстрироваться учащимися в полном объёме по окончании начальной школы. Поэтому при определении педагогического эффекта по годам обучения необходимо эти результаты как бы развернуть, представить их в конструкции от максимального достижения до исходного достижения, где первое — это показатели планируемых результатов, а второе — результаты, показанные школьниками в начале обучения в 1 классе.

Таким образом, разработка прогнозируемых достижений будет характеризоваться конкретизацией и распределением по годам обучения планируемых результатов рабочей программы (прогнозируемые достижения для 1 класса; прогнозируемые достижения для 2 класса и т. д.).

Данная работа достаточно объёмна, поэтому и при определении педагогического эффекта учитель может воспользоваться характеристиками видов деятельности, которые представлены по годам обучения в тематическом плане рабочей программы по физической культуре А. П. Матвеева.

В этом плане виды деятельности отработаны таким образом, что в каждом последующем учебном году закрепляются результаты предыдущего учебного года, усложняются виды деятельности, которые должны демонстрировать школьники, постепенно приближаясь к выполнению итоговых планируемых результатов рабочей программы. Так, в разделе рабочей программы «Физическое совершенствование» учащиеся второго класса по теме «Акробатические комбинации» в качестве вида деятельности должны демонстрировать технику акробатического упражнения (выход в стойку на лопатках, согнув ноги). Учитель разрабатывает шкалу оценки, в соответствии с которой он будет выставять отметку за технику выполнения упражнения. В то же время в программе для учащихся третьего класса данное упражнение представлено уже в виде элемента акробатической комбинации, и, следовательно, будет оцениваться учителем не упражнение, а качество выполнения целостной комбинации, включающей в себя и другие упражнения (например, упражнения из программы первого класса). При этом учитель использует иные при-

знаки и критерии для разработки шкалы оценки за технику выполнения уже комбинации. Например:

- а) правильность и точность выполнения исходных положений при переходе от одного упражнения к другому;
- б) точность и устойчивость статических положений, сохранение требуемой длительности их удержания;
- в) правильность в направлении движений, их траектория и амплитуда;
- г) сохранение темпа и слитности выполняемого упражнения;
- д) лёгкость исполнения, отсутствие скованности и излишних напряжений.

Дополнительно надо подчеркнуть, что не только раздел «Физическое совершенствование» представляется практическими видами деятельности, но также и другие разделы рабочей программы. Например, в разделе «Знания о физической культуре» по теме «Физическая культура» первоклассник должен не только перечислить формы занятий физическими упражнениями, но и продемонстрировать умения достаточно полно их характеризовать:

- а) раскрыть цель и задачи;
- б) описать состав упражнений и особенности их выполнения;
- в) объяснить их связь с укреплением здоровья и развитием физических качеств.

В разделе «Способы самостоятельной деятельности» по теме «Закаливание» второклассник должен дать характеристику закаливанию:

- а) рассказать о назначении закаливания;
- б) объяснить правила закаливания одним из его способов;
- в) продемонстрировать умение проводить закаливающие процедуры, выполнив имитационные действия.

Из представленных примеров можно видеть, что оценивание по признакам видов деятельности, представленных в тематическом плане рабочей программы, может осуществляться исходя из полноты действий, которые демонстрируют учащиеся.

Большим подспорьем при планировании достижений учащихся являются учебные задания, которые приводятся в учебниках. По своему содержанию они отработаны таким образом, что постепенно подводят учащихся к видам деятельности, определяемым в тематическом планировании. Например, в качестве планируемого результата освоения программного материала начальной школы выступает требование «Характеризовать формы занятий физической культурой». Выполнение данного требования постепенно раскрывается с первого по четвёртый класс. В первом классе это подвижные игры и физкультминутки, во втором — утренняя гимнастика и закаливание, в третьем — простейшие

**Примерная шкала оценивания подготовленности школьников
на основе полноты содержания вида деятельности
тематического плана рабочей программы**

Раздел «Знания о физической культуре»	Оценка			Раздел «Способы деятельности»	Оценка		
	5	4	3		5	4	3
Характеризовать формы занятий физической культурой: — раскрыть цель и задачи; — описать состав упражнений и особенности их выполнения; — объяснить их связь с укреплением здоровья и развитием физических качеств	+	+		Характеризовать закаливание как способ укрепления здоровья: — рассказать о назначении закаливания; — объяснить правила закаливания одним из его способов; — продемонстрировать умение проводить закаливающие процедуры	+	+	+

спортивные соревнования. Таким образом, технологию выполнения предметных требований ФГОС можно представить определённой логической конструкцией, которая заложена в учебниках по физической культуре с первого по четвёртый класс:

1. Требования ФГОС детализируются в планируемых результатах рабочей программы.
2. Планируемые результаты рабочей программы детализируются в видах деятельности тематического планирования.
3. Виды деятельности тематического планирования раскрываются и конкретизируются в вопросах и заданиях к учебным темам учебников.
4. Содержание тем учебников спланировано на постепенное достижение учащимися требований ФГОС.

Поэтому, прежде чем разрабатывать план на учебную четверть, учителю необходимо разработать примерный тематический план на каждый учебный год, которым он может впоследствии пользоваться достаточно длительное время в своей профессиональной деятельности. Для разработки этого плана учитель может воспользоваться тематическим планом рабочей программы (А. П. Матвеев), уточнив и конкретизировав предлагаемые в нём дидактические линии.

В заключение необходимо отметить, что, согласно рабочей программе по физической культуре, способы деятельности в количественном выражении по годам обучения распределяются неравномерно, и данный факт необходимо учитывать при разработке годового учебного плана. Наибольшее количество освоенных способов деятельности должны демонстрировать учащиеся 2 класса и наименьшее — 4 класса. Из основных разделов учебной программы наибольшее количество способов деятельности приходится на раздел «Физическое совершенствование», в котором лидирующее положение занимают подвижные игры — 84 способа деятельности.

**Примерное распределение количества способов деятельности,
представленных в учебной программе по физической культуре
в разных её разделах и темах**

Разделы и темы рабочей программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Итого
Знания о физической культуре:					
— физическая культура;	4	30	—	9	43
— из истории физической культуры;	—	8	5	3	16
— физические упражнения	6	5	—	—	11
Всего	10	43	5	12	70

Окончание таблицы

Разделы и темы рабочей программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Итого
Способы физкультурной деятельности:					
— самостоятельные занятия;	16	15	3	—	34
— самостоятельные наблюдения;	—	3	5	—	8
— самостоятельные игры	12	11	—	—	23
Всего	28	29	8	0	65
Физическое совершенствование:					
— физкультурно-оздоровительная деятельность;	6	9	—	—	15
— спортивно-оздоровительная деятельность:	8	16	16	14	54
1) гимнастика;	3	13	7	9	32
2) лёгкая атлетика;	6	6	13	8	30
3) лыжные гонки;	—	—	10	3	13
4) плавание;					
5) подвижные игры с элементами спортивных игр	10	18	44	12	84
Всего	30	62	90	46	228
Итого	68	134	103	58	363

В проведённом нами научном исследовании был предложен новый подход к оцениванию успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура». Суть этого подхода заключалась в суммировании полученных учащимися отметок за учебную четверть. Данный подход оказался достаточно эффективным и объективным, поскольку позволял учащимся всё время увеличивать свой суммарный балл. Например, получив за акробатическую комбинацию три балла, ученик в дальнейшем мог пересдать её выполнение на более высокий балл. Или, получив низкую отметку по одной теме, ученик может увеличить свои баллы, хорошо освоив другую тему.

Воспользовавшись приведённой выше таблицей, учитель разрабатывает другую таблицу суммарных баллов для всех трёх разделов: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и

«Физическое совершенствование». В этой таблице отметка выставляется на основе баллов, полученных учащимися независимо от темы и раздела школьной программы.

**Примерные суммарные баллы для оценки успеваемости учащихся
3 класса по учебным четвертям**

Разделы рабочей программы	Отметка	Суммарные баллы				
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
Знания о физической культуре	5 (отл.)	70—80	50—65	70—80	80—90	270—315
Способы самостоятельной деятельности	4 (хор.)	50—69	35—49	50—69	60—79	195—166
Физическое совершенствование	3 (удовл.)	30—49	20—34	30—49	40—59	120—191

Таким образом, учитель самостоятельно и разрабатывает отметку за качество освоения учебного материала, и планирует результат, который должны достигнуть учащиеся в учебных четвертях. При этом, планируя суммарные баллы, учителю рекомендуется учитывать:

- а) количество новых тем и сложность их освоения для учащихся;
- б) количество времени, которое планируется на освоение новых тем, и критерии их оценивания;
- в) относительно равномерное распределение отметок из разных тем разделов программы (например, можно спланировать так, что по каждому из трёх разделов программы максимальное количество баллов будет составлять 25 баллов).

Отрабатывая логику годового планирования учебного материала, учитель должен понимать, что в начальной школе доминантный педагогический эффект всё же определяется приростом показателей физической подготовленности учащихся.

В разделе «Планируемые результаты» рабочей программы по физической культуре А. П. Матвеева предусматривается выполнение выпускниками начальной школы нормативных требований по физической подготовке. Однако сами эти требования и соответственно их количественное выражение планируемыми результатами не устанавливаются. Здесь устанавливается лишь одно требование, согласно которому учащиеся должны демонстрировать годовые приросты в тестовых упражнениях, которые отбирает и предлагает школьникам сам учитель. Поэтому для проверки динамики показателей физической подготовленности учителям начальной школы можно рекомендовать использовать тестовые упражнения и нормативы их выполнения, предлагавшиеся ранее в учебных программах по физической культуре.

Для определения педагогического эффекта в выполнении требований физической подготовленности учителям начальных классов можно рекомендовать следующую методику. В начале учебного года учителем проводится тестирование школьников по отобранным самим учителем контрольным упражнениям. После этого рассчитывается разница между показателями, полученными в ходе тестирования, и показателями, которых учащиеся должны достигнуть к концу учебного года. На основе полученной разницы высчитывается прирост результатов в процентах, где показатели первого тестирования (в начале учебного года) принимаются за 100%.

В дальнейшем по полученным приростам показателей учитель их ранжирует и определяет доминирующее физическое качество, т. е. то физическое качество, развитию которого необходимо уделить больше внимания, а значит, и времени на уроках физической культуры.

Пример такого подхода учитель может оформлять в табличном варианте. Так, после тестирования учащихся 1 класса учитель вносит в таблицу средние показатели и показатели, которые учащиеся должны продемонстрировать в конце учебного года. Далее рассчитывается прирост в процентах и на основании этого выставляется соответствующий ранг тому или иному показателю. Как видно из данных представленной таблицы, доминирующим качеством, требующим своего целенаправленного развития, у школьников 1 класса является качество силы. Следовательно, его развитие возможно включать во все основные разделы и темы планируемого учебного материала.

Требования по физической подготовленности учащихся 1 класса²

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень (5 баллов)	Средний уровень (4 балла)	Низкий уровень (3 балла)	Высокий уровень (5 баллов)	Средний уровень (4 балла)	Низкий уровень (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз: — мальчики (в висе стоя); — девочки (в висе лёжа)	11—12	9—10	7—8	9—10	7—8	5—6
Прыжок в длину с места, см	118—120	115—117	105—114	116—118	113—115	100—113
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2—6,0	6,7—6,3	7,2—6,8	6,3—6,1	6,7—6,4	7,2—6,8
Бег 1000 м	Без учёта времени					

² В таблицах даются средние значения для соответствующих возрастных групп. Эти значения учителю рекомендуется учитывать при планировании учебного процесса.

Требования по физической подготовленности учащихся 2 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень (5 баллов)	Средний уровень (4 балла)	Низкий уровень (3 балла)	Высокий уровень (5 баллов)	Средний уровень (4 балла)	Низкий уровень (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз: — мальчики (в висе стоя); — девочки (в висе лёжа)	14—16	8—13	5—7	13—15	18—12	5—7
Прыжок в длину с места, см	143—150	128—142	119—127	136—146	118—135	108—117
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0—5,8	6,7—6,1	7,0—6,8	6,2—6,0	6,7—6,3	7,0—6,8
Бег 1000 м	Без учёта времени					

Требования по физической подготовленности учащихся 3 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень (5 баллов)	Средний уровень (4 балла)	Низкий уровень (3 балла)	Высокий уровень (5 баллов)	Средний уровень (4 балла)	Низкий уровень (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз: — мальчики (в висе стоя); — девочки (в висе лёжа)	18—20	15—17	12—14	18—20	15—17	12—14
Прыжок в длину с места, см	150—160	131—149	120—130	143—152	126—142	115—125
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8—5,6	6,3—5,9	6,6—6,4	6,3—6,0	6,5—6,0	6,8—6,6
Бег 1000 м	Без учёта времени					

Требования по физической подготовленности учащихся 4 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень (5 баллов)	Средний уровень (4 балла)	Низкий уровень (3 балла)	Высокий уровень (5 баллов)	Средний уровень (4 балла)	Низкий уровень (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз: — мальчики (в висе стоя); — девочки (в висе лёжа)	20—22	17—19	14—16	18—20	15—17	12—14
Прыжок в длину с места, см	160—165	150—159	145—149	150—155	140—149	130—139
Наклон вперёд, не спи- бая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8—5,6	6,3—5,9	6,6—6,4	6,3—6,0	6,5—5,9	6,8—6,6
Бег 1000 м	Без учёта времени					

Ранжирование показателей физической подготовленности у мальчиков — учащихся 1 класса

Контрольные упражнения	Планируемые результаты	Фактические результаты	Прирост, %	Ранг
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	10	9	11	2
Прыжок в длину с места, см	124	116	7	3
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,0	7,1	16	1
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться пальцами пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	4
Бег 1000 м	Без учёта времени			

Выявив особенности физической подготовленности способом ранжирования, учителю необходимо выполнить следующие действия:

1) определить программные разделы и учебные темы, в рамках освоения содержания которых будет осуществляться приоритетное развитие соответствующего физического качества (в нашем примере это качество силы);

2) определить состав физических упражнений, которые позволят наиболее эффективно развить отстающее качество;

3) определить достаточный объём времени на развитие качества силы в каждом выделенном разделе и учебной теме.

У школьников 1 класса наиболее целесообразно развивать силу мышц верхнего плечевого пояса при освоении ими преимущественно содержания темы «Гимнастика» и «Лёгкая атлетика», применяя в основном упражнения на мышцы плечевого пояса.

С помощью такой же логики учитель может планировать развитие и других физических качеств, соотнося их с учебным материалом соответствующих учебных разделов и учебных тем, и, конечно же, предпочтительнее делать это отдельно для мальчиков и отдельно для девочек. Последнее позволит предметнее осуществлять дифференцированный подход в выборе величины нагрузок, а также состава физических упражнений.

Заканчивая рассматривать рекомендации об особенностях планирования физической подготовки на основе прироста показателей физических качеств, необходимо отметить, что представленные в таблицах оценки в баллах по результатам выполнения соответствующих требований используются учителем только для планирования учебного материала. Использовать их для оценивания качества освоения учебного материала учениками не рекомендуется. На основе этих оценок учитель ранжирует (дифференцирует) учебные классы и вносит коррекцию в содержание их уроков. Например, учащиеся 2 «А» по показателю качества силы имеют среднюю оценку «хорошо», а учащиеся 2 «Б» — «отлично». Следовательно, во 2 «Б» на уроках можно либо увеличить мощность нагрузок на развитие данного физического качества, либо уменьшить время на его развитие и запланировать решение других задач урока.

Продлав все эти подготовительные операции, учитель планирует программное содержание и логику его освоения учащимися на текущий учебный год. Здесь, воспользовавшись принятой конструкцией в распределении учебных разделов и тем учебной программы по объёмам отводимого для них времени, учитель разрабатывает годовой план-график освоения программного материала.

Из представленной матрицы распределения программного материала видно, что при планировании годового учебного плана целесообразно по горизонтали вынести учебные четверти с указанием объёма учебного времени по каждой из них, а по вертикали — учебные разделы, подразделы и темы.

Вместе с тем, разрабатывая годовой план-график, в части распределения объёма учебного времени учитель должен обязательно учитывать ряд объективных условий и обстоятельств:

- во-первых, количество уроков на учебный год должно быть спланировано относительно точно, чтобы фактический объём учебного времени существенно не колебался в зависимости от социальных, региональных или внутришкольных общекультурных и иных мероприятий;
- во-вторых, при планировании необходимо учитывать, что освоение учебного материала школьниками осуществляется в основной части урока, которая не превышает 65—70% от общего его времени;
- в-третьих, при планировании учебного материала учителю надо обязательно опираться на свой педагогический опыт и имеющиеся методические разработки по тем или иным учебным темам программного материала;

**Матрица примерного распределения объёма учебного времени
в годовом учебном плане для учащихся 1 класса³**

Разделы и темы учебной программы	Рекомендуемый объём учебного времени	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Знания о физической культуре	100%	10% ⁴	40%	30%	20%
Способы самостоятельной деятельности	100%	10%	20%	30%	40%
Физическое совершенствование:	100%	24%	24%	29%	23%
— физкультурно-оздоровительная деятельность;	13%	3%	5%	2%	3%
— спортивно-оздоровительная деятельность:	87%				
1) гимнастика;			12%		
2) лёгкая атлетика;		10%			10%
3) лыжные гонки;				14%	
4) подвижные игры;		11%	7%	13%	10%
5) спортивные игры					
Общеразвивающие упражнения:	100%	20%	41%	15%	24%
— силовые;	46%	10%	26%		10%
— скоростные;	20%	5%	5%	5%	5%
— на выносливость;	20%	5%	10%	10%	5%
— на гибкость	14%				4%

³ В рабочей программе по физической культуре (автор — А. П. Матвеев) учебное содержание разработано таким образом, что на освоение учебных разделов и учебных тем на каждом году обучения отводится приблизительно одинаковый объём времени. Поэтому данной матрицей можно пользоваться при планировании материала для учащихся не только первого, но и последующих классов.

⁴ В учебных четвертях объём времени приводится в процентах. Это сделано для того, чтобы учителя при планировании учебного материала ориентировались не на количество уроков (часов), а на фактический объём времени, в котором решаются основные педагогические задачи. Таким фактическим объёмом является время основной части урока.

- в-четвёртых, необходимо также учитывать активное использование школьниками учебников по физической культуре, которые во многом рассчитаны на самостоятельную работу.

Отработанный таким образом план распределения учебного материала на учебный год становится основанием для разработки рабочего плана на четверть.

3.3. РАБОЧИЙ ПЛАН НА УЧЕБНУЮ ЧЕТВЕРТЬ

Целью этого плана является разработка педагогических задач для каждой учебной темы и последующее их планирование по урокам в соответствующей учебной четверти. Основой этого плана является разработка логики прохождения учебного материала на весь период конкретной учебной четверти, т. е. обеспечение преемственности его прохождения от урока к уроку. Такая преемственность задаётся через распределение по урокам собственного учебного содержания и последовательность решения соответствующих педагогических задач. Поэтому рабочий план на четверть разрабатывается в два этапа: предварительный и основной.

На первом, предварительном этапе, согласно плану распределения учебного материала, отбираются учебные темы, которые необходимо запланировать на конкретную учебную четверть. Для каждой темы учителю надо сформулировать учебные задачи, отражающие логику освоения школьниками её учебного содержания. Количество таких учебных задач на предварительном этапе четвертного планирования не ограничивается. Главное, чтобы они были предельно конкретными, достаточно полно отражали логику преподавания учебного материала и были достаточно легко проверяемы при оценке качества его освоения учащимися. При этом для каждой сформулированной задачи необходимо установить примерный объём учебного времени, необходимый для её решения.

Ниже приводится примерный тематический план, разработанный на основе учебной программы по физической культуре А. П. Матвеева.

**Примерный тематический план по предмету «Физическая культура»
для учащихся 1 класса**

Разделы, темы	Задачи	Время
Раздел «Знания о физической культуре»		
Подраздел «Физическая культура» Тема 1. Что та- кое физическая культура	<i>Задачи:</i> 1. Создать представление о физической культуре. 2. Раскрыть, в чём польза занятий закаливанием, подвижными играми, спортом и туризмом для человека. 3. Раскрыть связь занятий физической культурой с укреплением здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	
Тема 2. Как возникли физические упражнения	<i>Задачи:</i> 1. Рассказать об основных жизненно важных двигательных действиях человека и их значении в жизни древних людей. 2. Создать представление о связи между жизненно важными двигательными действиями человека и физическими упражнениями из разных видов спорта	
Тема 3. Чему обучают на уроках физиче- ской культуры	<i>Задачи:</i> 1. Рассказать о видах спорта, которые изучают на уроках физической культуры, дать характеристику базовым физическим упражнениям, которые в них входят. 2. Показать общность и различия между спортивными играми, которые изучают на уроках физической культуры	
Подраздел «Кто как пере- двигается» Тема 4. Как передвигаются животные	<i>Задачи:</i> 1. Создать представление о многообразии передвижений в животном мире, объяснить, в чём общность и различие в этих передвижениях. 2. Научить классифицировать способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела	

Тема 5. Как передвигается человек	Задачи: 1. Создать представления об общих способах передвижения животных и человека. 2. Обучить названиям основных передвижений и объяснить, за счёт чего они происходят (ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки, плавание, кувырки, перелазание)	
Подраздел «Игры на свежем воздухе» Тема 6. Одежда для игр и прогулок	Задачи: 1. Рассказать о важности правильного выбора одежды для занятий физической культурой. 2. Научить подбирать одежду в зависимости от погодных условий	
Тема 7. Подвижные игры	Задачи: 1. Создать представления о подвижных играх, правилах их использовании во время отдыха и досуга. 2. Научить распределяться на команды игроков с помощью простейших считалок	
Подраздел «Режим дня» Тема 8. Что такое режим дня	Задачи: 1. Раскрыть понятие «режим дня» и охарактеризовать основные дела, которые включаются в режим дня школьника. 2. Обучить составлять индивидуальный режим дня по образцу	
Тема 9. Утренняя зарядка	Задачи: 1. Создать представление об утренней зарядке и её назначении для организма человека. 2. Сформировать представления об основных частях тела человека и их участии в выполнении физических упражнений. 3. Обучить упражнениям утренней зарядки	
Тема 10. Физкультминутка	Задачи: 1. Создать представление о физкультминутке и её значении для организма человека. 2. Обучить упражнениям физкультминутки	

Продолжение таблицы

Разделы, темы	Задачи	Время
Тема 11. Личная гигиена	<i>Задача:</i> создать представление о личной гигиене и объяснить, что она в себя включает и почему содействует укреплению здоровья	
Подраздел «Осанка» Тема 12. Что такое осанка	<i>Задача:</i> создать представление об осанке, раскрыть основные положительные и отрицательные её признаки	
Тема 13. Упражнения для осанки	<i>Задачи:</i> 1. Создать представление об упражнениях, используемых для формирования правильной осанки, раскрыть признаки, отличающие их от других физических упражнений. 2. Обучить упражнениям на осанку: — с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении); — на укрепление мышц туловища (без предметов и с предметами)	
Раздел «Передвижение на лыжах» Тема 14. Лыжная подготовка	<i>Задачи:</i> 1. Создать представление об одежде лыжника, как правильно одеваться для лыжных прогулок. 2. Обучить строевым командам при передвижении с лыжами. 3. Создать представление о технике выполнения основной стойки, обучить её выполнять стоя на месте и при спуске с полого склона. 4. Обучить имитации и передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом. 5. Обучить передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок	
Подраздел «Строевые упражнения» Тема 15. Построения	<i>Задачи:</i> 1. Создать представление о строевых командах и их значении на уроках физической культуры. 2. Обучить правилам и технике выполнения базовых строевых упражнений	

Тема 16. Исходные положения	<i>Задачи:</i> 1. Создать представление об исходных положениях, их значении при выполнении физических упражнений. 2. Обучить правилам и технике выполнения основных исходных положений: стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа	
Подраздел «Основные способы передвижения» Тема 17. Простые и сложные способы передвижения человека	<i>Задачи:</i> 1. Создать представление о ходьбе и беге как самых распространённых способах передвижения человека, их отличия друг от друга и от других способов передвижения. 2. Обучить сложным способам передвижения ходьбой и бегом (боком и спиной вперёд)	
Тема 18. Как изменить скорость передвижения	<i>Задачи:</i> 1. Раскрыть понятия «скорость движения» и «скорость передвижения», объяснить, от чего зависит скорость передвижения у человека. 2. Обучить изменять скорость передвижения при выполнении ходьбы, беговых и прыжковых упражнений	
Подраздел «Как составлять комплекс упражнений утренней зарядки» Тема 19. Правила составления и выполнения комплекса утренней зарядки	<i>Задачи:</i> 1. Обучить правилам выполнения комплексов утренней зарядки. 2. Обучить физическим упражнениям, входящим в комплексы утренней зарядки: — упражнения на потягивание; — упражнения на усиление дыхания и кровообращения; — упражнения для мышц ног; — упражнения для мышц туловища; — упражнения для мышц спины и мышц рук; — упражнения для мышц живота; — упражнения для мышц спины; — упражнения для мышц ног; — упражнения на дыхание и восстановление	

Продолжение таблицы

Разделы, темы	Задачи	Время
Раздел «Способы самостоятельной деятельности»		
Подраздел «Подвижные игры» Тема 20. Организация и проведение подвижных игр	Задачи: 1. Обучить правилам и игровым действиям в подвижных играх: — для общефизического развития: «Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»; — для совершенствования техники передвижения на лыжах: «Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»; — для закрепления навыков в сложных способах передвижения: «Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»; — для развития основных физических качеств: «Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось-поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее». 2. Обучить правилам взаимодействия во время подвижных игр, привить формы доброжелательного поведения и отношения к игрокам своей команды и команды соперника	
Раздел «Физическое совершенствование»		
Подраздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» Тема 21. Комплексы физических упражнений	Задачи: 1. Обучить упражнениям на развитие основных физических качеств: — силы; — быстроты; — координации; — гибкости. 2. Обучить упражнениям дыхательной гимнастики. 3. Обучить упражнениям зрительной гимнастики. 4. Обучить упражнениям на профилактику нарушения осанки	

Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» Тема 22. Акробатические упражнения	<i>Задачи:</i> 1. Обучить акробатическим упражнениям: — гимнастическим стойкам; — гимнастическим упорам; — гимнастическим седам — приседам; — положениям лёжа; — перекатам. 2. Обучить фрагментам акробатических комбинаций, составленным из разученных упражнений	
Тема 23. Гимнастические упражнения	<i>Задачи:</i> 1. Обучить технике лазания по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. 2. Обучить технике лазания по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз. 3. Обучить преодолевать полосы препятствий, включающие в себя: — ползание на боку, спине, по-пластунски; — лазанье по гимнастической стенке; — перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; — запрыгивание на горку матов с последующим прыгиванием; — ходьбу и бег простыми и сложными способами	
Тема 24. Лёгкая атлетика	<i>Задачи:</i> 1. Обучить бегу: — с высоким подниманием бедра; — с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; — с ускорением на короткое расстояние; — с изменяющимся направлением передвижения. 2. Обучить технике выполнения прыжков: — на месте (на одной и двух ногах, с поворотами вправо и влево); — с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя ногами); — левым и правым боком (толчком двумя ногами); — в длину и высоту с места (толчком двумя ногами)	

Окончание таблицы

Разделы, темы	Задачи	Время
Тема 25. Подвижные и спортивные игры	<i>Задачи:</i> - Обучить подвижным играм на материале гимнастики с основами акробатики: - игровым заданиям с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись», «Смена мест»; - подвижным играм типа «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». - Обучить подвижным играм на материале лёгкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». - Обучить техническим действиям из спортивных игр: - из игры в футбол: - удару внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места; - удару внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега; - передаче мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м); - удару внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места; - удару внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега; - из игры в баскетбол: - передаче мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м); - передаче и ловле двумя руками низко летящего мяча, стоя на месте; - передаче и ловле двумя руками мяча, летящего на уровне груди; - броску мяча двумя руками снизу, стоя на месте	

**Примерный тематический план
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 2 класса**

Разделы, темы	Задачи	Время
Раздел «Знания о физической культуре»		
Подраздел «Физическая культура» Тема 1. История возникновения первых соревнований	<i>Задачи:</i> 1. Раскрыть понятие «соревнование» и его основные отличия от обыденной уличной драки. 2. Создать представление о древних соревнованиях и их целевом назначении. 3. Объяснить роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов	
Тема 2. Как появились игры с мячом	<i>Задачи:</i> 1. Раскрыть основные причины появления мячей у древних народов. 2. Охарактеризовать современные игры с использованием различных по форме мячей	
Тема 3. Как зародились Олимпийские игры	<i>Задачи:</i> 1. Создать представление о зарождении Олимпийских игр древности. 2. Раскрыть миролюбивое значение Олимпийских игр древности. 3. Создать представление о современных Олимпийских играх, их связи с правилами и традициями древних Олимпийских игр	
Раздел «Способы самостоятельной деятельности»		
Тема 4. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	<i>Задачи:</i> 1. Создать представление о значении подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. 2. Создать представления о направленности подвижных игр, возможности их использовать для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр	

Продолжение таблицы

Разделы, темы	Задачи	Время
Тема 5. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол	<i>Задача:</i> обучить правилам подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол типа «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне»	
Тема 6. Подвижные игры для освоения игры в футбол	<i>Задача:</i> обучить правилам подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол типа «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом»	
Тема 7. Закаливание	<i>Задачи:</i> 1. Создать представление о закаливании организма, его связи с укреплением здоровья человека. 2. Создать представление о разнообразии способов закаливания организма. 3. Создать представление о процедуре закаливания способом обтирания	
Тема 8. Физические упражнения	<i>Задачи:</i> 1. Создать представление о физических упражнениях как двигательных действиях, выполняемых по определённым правилам и требованиям. 2. Создать представление о разнообразии физических упражнений, дать характеристику понятиям «простые физические упражнения» и «сложные физические упражнения». 3. Создать представление об общности и различии физических упражнений и двигательных действий. 4. Создать представление, как с помощью одного упражнения можно развивать разные физические качества	

Тема 9. Упражнения со скакалкой	<i>Задачи:</i> 1. Создать представление о связи обучения прыжкам через скакалку с развитием основных физических качеств. 2. Ознакомить с прыжками через скакалку и создать представление о разнообразных способах их выполнения	
Тема 10. Что такое физическое развитие	<i>Задачи:</i> 1. Создать представление о физическом развитии человека. 2. Охарактеризовать основные показатели физического развития (например, длина и осанка). 3. Создать представление о приёмах и процедуре измерения показателей физического развития	
Тема 11. Что такое физические качества	<i>Задачи:</i> 1. Создать представление о физических качествах как способностях человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. 2. Создать представление о связи развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы его сердца и лёгких	
Физическое качество «сила»	<i>Задачи:</i> 1. Создать представление о силе как физическом качестве человека. 2. Раскрыть зависимость между качеством силы и развитием мышц. 3. Создать представление об упражнениях силовой направленности, особенностях их дозирования и выполнения	

Продолжение таблицы

Разделы, темы	Задачи	Время
Физическое качество «быстрота»	<i>Задачи:</i> 1. Создать представление о быстроте как физическом качестве человека. 2. Раскрыть зависимость между качеством быстроты и скоростью движений. 3. Создать представление об упражнениях скоростной направленности, особенностях их дозирования и выполнения	
Физическое качество «выносливость»	<i>Задачи:</i> 1. Создать представление о выносливости как физическом качестве человека. 2. Раскрыть зависимость между качеством выносливости и длительным выполнением физической работы. 3. Создать представление об упражнениях на развитие выносливости, особенностях их дозирования и выполнения	
Физическое качество «гибкость»	<i>Задачи:</i> 1. Создать представление о гибкости как физическом качестве человека. 2. Раскрыть зависимость между качеством гибкости и максимальной амплитудой движений. 3. Создать представление об упражнениях на развитие гибкости, особенностях их дозирования и выполнения	
Физическое качество «равновесие»	<i>Задачи:</i> 1. Создать представление о равновесии как физическом качестве человека. 2. Раскрыть зависимость между качеством равновесия и удержанием позы тела. 3. Создать представление об упражнениях на развитие качества равновесия, особенностях их дозирования и выполнения	

Раздел «Физическое совершенствование»		
Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» Тема 12. Комплексы утренней зарядки	<i>Задачи:</i> 1. Обучить упражнениям комплекса утренней зарядки № 2, 3. 2. Научить самостоятельному выполнению комплекса утренней зарядки и определению индивидуальной дозировки входящих в него упражнений. 3. Закрепить навыки самостоятельного составления комплексов утренней зарядки, обучить правилам их составления	
Тема 13. Игры и занятия в зимнее время года	<i>Задачи:</i> 1. Научить самостоятельно подбирать одежду для зимних прогулок. 2. Ознакомить с техникой катания с гор на санках. 3. Обучить подвижным играм: — «Подними предмет»; — спуск с поворотом; — слалом на санках; — «Проехать через ворота»	
Тема 14. Передвижение на лыжах	<i>Задачи:</i> 1. Закрепить навыки скользящего хода (материал 1 класса). 2. Обучить передвижению двухшажным попеременным ходом. 3. Обучить спуску на лыжах в основной стойке с пологого склона. 4. Обучить торможению способом падения на бок. 5. Обучить торможению «плугом». 6. Обучить технике подъёма на лыжах способом «лесенка»	

Продолжение таблицы

Разделы, темы	Задачи	Время
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» Тема 15. Организующие команды	Задачи: 1. Совершенствовать технику ранее разученных строевых упражнений (материал 1 класса). 2. Обучить поворотам кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». 3. Обучить перестроению из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению. 4. Обучить передвижению в колонне с разными дистанциями и различным темпом. 5. Обучить выполнению фигурной маршировки (по «диагонали», «змейкой», «по кругу», «противоходом»)	
Тема 16. Акробатические упражнения	Задачи: 1. Обучить правилам техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. 2. Совершенствовать технику ранее разученных акробатических упражнений (материал 1 класса). 3. Обучить технике стойки на лопатках согнув ноги. 4. Обучить технике выполнения стойки на лопатках выпрямив ноги. 5. Обучить технике полупереворота назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. 6. Обучить кувырку вперёд в группировке	
Тема 17. Гимнастические упражнения: — акробатическая комбинация	Задача: обучить акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях	

— упражнения на низкой перекладине	<i>Задачи:</i> 1. Обучить правилам техники безопасности. 2. Обучить вису стоя спереди. 3. Обучить вису стоя сзади. 4. Обучить вису завесом одной. 5. Обучить вису завесом двумя	
— лазанье по гимнастической стенке	<i>Задачи:</i> 1. Обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. 2. Совершенствовать технику ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (материал 1 класса). 3. Обучить лазанью по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз	
— преодоление искусственной полосы препятствий	<i>Задачи:</i> 1. Совершенствовать технику ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полос препятствий (материал 1 класса). 2. Обучить горизонтальному передвижению по гимнастической стенке спиной к опоре. 3. Обучить перелазанию через гимнастическую скамейку и горку матов. 4. Обучить ползанию по-пластунски ногами вперёд. 5. Обучить проползанию под гимнастическим козлом (конём). 6. Обучить запрыгиванию и спрыгиванию с горки матов	
Тема 18. Лёгкая атлетика: — беговые упражнения	<i>Задачи:</i> 1. Совершенствовать технику ранее разученных беговых упражнений (материал 1 класса). 2. Обучить равномерному бегу в режиме умеренной интенсивности. 3. Обучить бегу с ускорением (на 20—30 м). 4. Обучить технике челночного бега «3 × 10 м»	

Продолжение таблицы

Разделы, темы	Задачи	Время
— прыжковые упражнения	<i>Задачи:</i> 1. Совершенствовать технику ранее разученных прыжковых упражнений (материал 1 класса). 2. Обучить технике прыжка в высоту с прямого разбега	
— броски большого мяча	<i>Задачи:</i> 1. Обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. 2. Обучить технике броска большого мяча снизу на дальность двумя руками из положения стоя. 3. Обучить технике броска большого мяча из-за головы на дальность двумя руками из положения сидя	
— метание малого мяча	<i>Задачи:</i> 1. Обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. 2. Обучить технике метания малого мяча на дальность способом из-за головы, стоя на месте	
Тема 19. Подвижные игры: — на материале гимнастики с основами акробатики	<i>Задача:</i> обучить подвижным играм, включающим упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч»	
— на материале лёгкой атлетики	<i>Задача:</i> обучить подвижным играм, включающим легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки—жёлуди—орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка»	

Окончание таблицы

Тема 20. Спортивные игры: — футбол	<i>Задачи:</i> 1. Совершенствовать технику ранее разученных приёмов игры в футбол (материал 1 класса). 2. Обучить технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. 3. Обучить технике ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками	
— баскетбол	<i>Задачи:</i> 1. Совершенствовать технику ранее разученных приёмов игры в баскетбол (материал 1 класса). 2. Совершенствовать технику передвижения: — приставными шагами правым и левым боком; — бегом спиной вперёд. 3. Обучить технике остановки в шаге и прыжком. 4. Обучить ведению мяча стоя на месте. 5. Обучить ведению мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге	
— волейбол	<i>Задачи:</i> 1. Обучить подбрасыванию мяча на заданную высоту. 2. Обучить подаче мяча способом снизу. 3. Обучить подаче мяча способом сбоку	

**Примерный тематический план по предмету «Физическая культура»
для учащихся 3 класса**

Разделы, темы	Задачи	Время
Раздел «Знания о физической культуре»		
Подраздел «Физическая культура» Тема 1. Из истории физической культуры разных народов	<i>Задачи:</i> 1. Создать представления о связи занятий физической культурой с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории государства Русь. 2. Представления о связи современных соревновательных упражнений с двигательными действиями, ранее входившими в жизнедеятельность древних народов	
Тема 2. Виды физических упражнений	<i>Задачи:</i> 1. Создать представления о многообразии воздействия физических упражнений на организм человека. 2. Создать представления о подводящих упражнениях. 3. Создать представления об общеразвивающих упражнениях. 4. Создать представления о соревновательных упражнениях	
Тема 3. Что такое комплексы физических упражнений	<i>Задачи:</i> 1. Раскрыть понятие комплекса физических упражнений. 2. Создать представления о целевом назначении комплексов физических упражнений	
Раздел «Способы самостоятельной деятельности»		
Тема 4. Как измерять физическую нагрузку	<i>Задачи:</i> 1. Создать представления о связи величины нагрузки и частоты сердечных сокращений.	

	2. Обучить измерению пульса способом наложения руки на грудь в покое и после нагрузки	
Тема 5. Выполнение простейших закаливающих процедур	<i>Задачи:</i> 1. Обучить правилам закаливания способом обливания. 2. Обучить правилам закаливания способом принятия душа. 3. Обучить правилам техники безопасности при выполнении закаливающих процедур	
Раздел «Физическое совершенствование»		
Подраздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» Тема 6. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для профилактики нарушения осанки	<i>Задачи:</i> 1. Закрепить навыки составления комплексов утренней зарядки и физкультминуток. 2. Закрепить навыки в выборе дозировки нагрузки в упражнениях утренней гимнастики и физкультминуток. 3. Закрепить навыки самостоятельного освоения упражнений утренней зарядки (в процессе домашних заданий). 4. Обучить комплексу упражнений дыхательной гимнастики	
Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» Тема 7. Акробатические упражнения	<i>Задачи:</i> 1. Создать представление об истории появления гимнастики. 2. Совершенствовать технику ранее освоенных акробатических упражнений (материал 1 и 2 классов). 3. Обучить технике подводящих упражнений для освоения кувырка назад. 4. Обучить кувырку назад с выходом в разные исходные положения. 5. Обучить технике выполнения гимнастического моста из положения лёжа на спине	
Тема 8. Прыжки через скакалку	<i>Задачи:</i> 1. Обучить технике подводящих упражнений для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. 2. Обучить прыжкам на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения	

Продолжение таблицы

Разделы, темы	Задачи	Время
Тема 9. Лазанье по канату	<i>Задачи:</i> 1. Обучить комплексу общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. 2. Обучить технике лазанья по канату в три приёма. 3. Обучить лазанью по канату в два приёма	
Тема 10. Передвижение по гимнастическому бревну	<i>Задачи:</i> 1. Обучить подводящим упражнениям для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. 2. Обучить технике передвижения по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. 3. Обучить поворотам на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°	
Тема 11. Полоса препятствий	<i>Задачи:</i> 1. Совершенствовать технику ранее разученных прикладных упражнений (материал 2 класса). 2. Обучить передвижениям по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. 3. Обучить преодолевать полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений	
Тема 12. Лёгкая атлетика: — беговые упражнения	<i>Задачи:</i> 1. Совершенствовать технику ранее разученных легкоатлетических упражнений (материал 2 класса). 2. Обучить технике высокого старта. 3. Обучить бегу на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта	

— прыжковые упражнения	<i>Задачи:</i> 1. Обучить прыжку в длину, согнув ноги с прямого разбега. 2. Обучить подводящим упражнениям для освоения техники прыжка в высоту согнув ноги с прямого разбега. 3. Обучить технике прыжка в высоту согнув ноги с прямого разбега	
Тема 13. Самостоятельная организация соревнований по лёгкой атлетике	<i>Задачи:</i> 1. Обучить составлению правил простейших соревнований на примере легкоатлетических упражнений. 2. Обучить навыкам и умениям судейства простейших соревнований	
Тема 14. Лыжные гонки: — передвижения на лыжах	<i>Задачи:</i> 1. Обучить правилам индивидуального выбора лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). 2. Обучить правилам подбора лыжной одежды в зависимости от погодных условий. 3. Совершенствовать технику ранее разученных лыжных ходов (материал 2 класса). 4. Совершенствовать технику подъёма способом «лесенка» и торможения способом «плуг» (материал 2 класса). 5. Обучить подводящим упражнениям для освоения техники одновременного двухшажного хода. 6. Обучить технике одновременного двухшажного хода. 7. Обучить чередованию лыжных разученных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. 8. Обучить повороту способом переступания	
— развитие выносливости во время лыжных прогулок	<i>Задачи:</i> 1. Обучить определять тренировочную скорость передвижения на лыжах по результатам измерения пульса.	

Продолжение таблицы

Разделы, темы	Задачи	Время
	2. Создать представления о повышении физической нагрузки по количеству повторений и продолжительности тренировочной дистанции	
Тема 15. Плавание: — техника безопасности на занятиях плаванием	Задачи: 1. Создать представления о роли и значении плавания в жизнедеятельности каждого человека. 2. Обучить правилам занятий в бассейне. 3. Обучить приёмам вхождения в воду: — спускаясь по трапу бассейна; — прыжком в воду ногами вниз	
— техника подводящих упражнений для освоения способов плавания	Задачи: 1. Обучить упражнениям на всплытие и удержание тела на поверхности воды. 2. Обучить скольжению на груди с постепенным подключением работы ног. 3. Обучить плаванию на ногах, удерживаясь руками за плавательную доску. 4. Обучить согласованной работе рук. 5. Обучить подводящим упражнениям для освоения техники плавания кролем на груди	
Тема 16. Проплыwanie учебных дистанций	Задача: обучить плаванию способом «кроль» в полной координации	
Тема 17. Спортивные игры: — баскетбол	Задачи: 1. Создать представления об истории возникновения игры в баскетбол. 2. Ознакомить с правилами игры в баскетбол. 3. Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча ранее разученными способами (материал 2 класса). 4. Обучить технике ведения баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой».	

	5. Обучить технике обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. 6. Обучить ловле и передаче мяча двумя руками от груди: — после отскока от стены; — в парах стоя на месте; — в парах с передвижением приставным шагом. 7. Обучить технике броска мяча двумя руками от груди с места. 8. Обучить комплексу общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. 9. Обучить комплексу общеразвивающих упражнений для развития мышц ног	
— волейбол	<i>Задачи:</i> 1. Создать представления об истории возникновения игры в волейбол. 2. Ознакомить с правилами игры в волейбол. 3. Совершенствовать технику ранее разученных способов подачи мяча (материал 2 класса). 4. Обучить приёму и передаче мяча снизу двумя руками. 5. Обучить комплексу общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. 6. Обучить комплексу общеразвивающих упражнений для развития силы мышц рук и спины. 7. Обучить комплексу упражнений для укрепления мышц ног. 8. Обучить подводящим упражнениям для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками	
— футбол	<i>Задачи:</i> 1. Создать представления об истории возникновения игры в футбол. 2. Ознакомить с правилами игры в футбол.	

Окончание таблицы

Разделы, темы	Задачи	Время
	3. Совершенствовать технику ранее разученных технических действий игры в футбол (материал 2 класса). 4. Обучить специальным передвижениям футболиста без мяча: — челночный бег; — прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; — бег лицом и спиной вперёд. 5. Обучить общеразвивающим упражнениям, воздействующим на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол	

**Примерный тематический план
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 4 класса**

Разделы, темы	Задачи	Время
Раздел «Знания о физической культуре»		
Подраздел «Физическая культура» Тема 1. История физической культуры в России	Задачи: 1. Создать представление о развитии физической культуры в России на рубеже XV—XVI вв. 2. Создать представление о развитии физической культуры в России на рубеже XVII—XVIII вв. 3. Создать представление о развитии физической культуры в России на рубеже XVIII—XIX вв.	

Тема 2. Физическая подготовка	Задачи: 1. Раскрыть понятие физической подготовки, её содержание и направленность. 2. Раскрыть положительное влияние занятий физической подготовкой на работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы. 3. Создать представление о необходимости регулярного проведения занятий физической подготовкой	
Тема 3. От чего зависит физическая нагрузка	Задачи: 1. Создать представление о физической нагрузке как мышечной работе, повышающей уровень активности систем организма. 2. Создать представление о способах регулирования физической нагрузки. 3. Создать представление о роли отдыха во время выполнения физических упражнений и его значении в регулировании физических нагрузок	
Тема 4. Правила предупреждения травматизма	Задачи: 1. Охарактеризовать основные причины возможного возникновения травм в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Обучить основным правилам предупреждения травматизма на занятиях: — гимнастикой и акробатикой; — лёгкой атлетикой; — лыжной подготовкой	
Тема 5. Оказание первой помощи при лёгких травмах	Задачи: 1. Дать характеристику травм, наиболее часто возникающих на занятиях физической культурой. 2. Создать представление о внутренних ощущениях и внешних признаках, появляющихся при лёгких травмах. 3. Обучить способам оказания первой помощи при лёгких травмах	

Продолжение таблицы

Разделы, темы	Задачи	Время
Тема 6. Выполнение простейших закаливающих процедур	Задачи: 1. Создать представление о закаливании организма посредством оздоровительных факторов природы: — воздушные ванны; — солнечные ванны; — купание в естественных водоёмах. 2. Обучить общим правилам проведения закаливающих процедур в естественных условиях	
Раздел «Способы самостоятельной деятельности»		
Тема 7. Наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности	Задачи: 1. Раскрыть цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. 2. Обучить технике выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. 3. Обучить оформлению результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в динамике учебного года	
Раздел «Физическое совершенствование»		
Подраздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» Тема 8. Оздоровительные мероприятия в режиме дня	Задачи: 1. Обучить упражнениям дыхательной гимнастики. 2. Обучить упражнениям зрительной гимнастики. 3. Обучить самостоятельному проведению подвижных перемен с использованием подвижных игр	

Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» Тема 9. Акробатические упражнения	<i>Задача:</i> Совершенствовать технику упражнений, объединённых в акробатические фрагменты: — из положения лёжа на спине стойка на лопатках сгибая ноги и согнувшись с последующим выпрямлением тела; — из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) нога назад	
Тема 10. Акробатические комбинации	<i>Задачи:</i> 1. Создать представление о понятии «акробатическая комбинация». 2. Обучить правилам самостоятельного освоения акробатических комбинаций. 3. Обучить подводящим упражнениям и отдельным элементам (связкам) для освоения акробатической комбинации: — мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; — кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд	
Тема 11. Опорный прыжок через гимнастического козла	<i>Задачи:</i> 1. Обучить подводящим упражнениям для освоения опорного прыжка. 2. Обучить выполнению опорного прыжка способом «напрыгивание с последующим спрыгиванием»	
Тема 12. Упражнения на низкой гимнастической перекладине	<i>Задачи:</i> 1. Обучить перемаху толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.	

Продолжение таблицы

Разделы, темы	Задачи	Время
	2. Обучить перевороту толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. 3. Обучить подводящим упражнениям и отдельным элементам и связкам комбинаций на гимнастической перекладине. 4. Обучить технике выполнения комбинации на гимнастической перекладине	
Тема 13. Лёгкая атлетика: — техника старта	Задачи: 1. Совершенствовать технику высокого старта (материал 3 класса). 2. Обучить подводящим упражнениям для самостоятельного обучения технике низкого старта. 3. Обучить технике выполнения низкого старта. 4. Обучить технике стартового ускорения. 5. Обучить технике финиширования	
— прыжковые упражнения	Задачи: 1. Обучить подводящим упражнениям для самостоятельного обучения прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание». 2. Обучить технике выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	
Тема 14. Лыжные гонки	Задачи: 1. Совершенствовать технику торможения «плугом» (материал 2 и 3 классов). 2. Совершенствовать технику поворотов способом переступания (материал 3 класса). 3. Обучить спуску в низкой стойке (материал 2 и 3 классов). 4. Совершенствовать технику чередования изученных ходов во время передвижения по учебным дистанциям (материал 3 класса).	

	5. Обучить подводящим упражнениям для самостоятельного обучения передвижению на лыжах одновременным одношажным ходом. 6. Обучить технике передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. 7. Обучить чередованию лыжных ходов при прохождении учебных дистанций	
Тема 15. Плавание: — плавательные упражнения	<i>Задача:</i> обучить подводящим упражнениям для освоения техники плавания способом «кроль на спине»: — скольжение на спине; — скольжение на спине с работой ног; — скольжение на спине с работой рук	
— проплывание учебных дистанций произвольным способом	<i>Задача:</i> обучить технике плавания способом «кроль на спине»	
Тема 16. Подвижные игры	<i>Задачи:</i> 1. Обучить правилам и техническим приёмам подвижных игр, ориентированных на совершенствование техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Куда укаатишься на лыжах за два шага», «Эстафета с ведением футбольного мяча», «Паровая машина», «Гонки лодок». 2. Совершенствовать навыки и умения в организации и проведении самостоятельных занятий подвижными играми	
Тема 17. Спортивные игры: — футбол	<i>Задачи:</i> 1. Совершенствовать технику удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (материал 2 и 3 классов).	

Окончание таблицы

Разделы, темы	Задачи	Время
	2. Совершенствовать технику удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (материал 3 класса). 3. Совершенствовать технику ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (материал 3 класса). 4. Совершенствовать технику передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (материал 2 и 3 классов)	
— баскетбол	<i>Задачи:</i> 1. Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (материал 3 класса). 2. Совершенствовать технику передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (материал 2 и 3 классов). 3. Совершенствовать технику броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (материалы 3 класса)	
— волейбол	<i>Задачи:</i> 1. Совершенствовать технику приёма и передачи мяча через сетку (материал 3 класса). 2. Совершенствовать технику приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении (материал 2 и 3 классов). 3. Совершенствовать технику подачи мяча разными способами (материал 2 и 3 классов)	

Примерный тематический план по предмету «Физическая культура» включает раздел «Время». В нём учитель намечает примерное время на решение поставленных задач. Если планируемое время на решение задач превосходит его объём в годовом плане, то учитель может либо сократить количество задач (сузить объём осваиваемого материала), либо подобрать

методику, обеспечивающую ускоренное его освоение без снижения качества. Дополнительно к этому при коррекции содержания учебного плана на четверть необходимо после каждой темы оставлять место для внесения отметки о завершении освоения её учебного материала. Однако если тема не завершена полностью, то необходимо отметить в учебном плане те её задачи, которые не были решены. Такой учёт полноты освоения учебного материала позволяет перенести решение оставшихся задач либо в последующие разделы и темы, используя резерв времени, либо в последующие учебные годы.

При разработке примерного тематического плана на учебную четверть учителю очень важно определить фактическое время, которое необходимо отводить на освоение содержания учебных разделов и решение соответствующих учебных задач. Последнее связано с тем, что в учебном плане, а следовательно, и в учебных программах авторов учебников объём часов устанавливается соответственно количеству учебных уроков. Поэтому необходимо учитывать, что продолжительность уроков может различаться в разных школах — в одних это 45 мин или 40 мин, в других 35 мин, а то и вовсе 30 мин. Также необходимо учитывать, что решение основных педагогических задач осуществляется в основной части урока, на которую приходится около 65—70% времени от общего объёма времени урока.

Учитывая вышеизложенное, для расчёта фактического времени урока учителям рекомендуется выполнить следующие операции:

- 1) **перевести** указанные в программе часы уроков в учебные минуты по формуле

$$\text{УМ} = t_{\text{ур}} \times 1 \text{ урок},$$

где УМ — объём времени урока в учебных минутах;

$t_{\text{ур}}$ — продолжительность одного урока в минутах.

Например, в нашей рабочей программе (А. П. Матвеев, 2021) распределение учебного материала даётся в количестве уроков. В конкретной школе продолжительность одного урока может быть 40 мин, а в другой — 35 мин. Отсюда в первой школе:

$$\text{УМ} = 40 \text{ мин} \times 1 \text{ урок} = 40 \text{ мин};$$

- 2) **рассчитать** фактическое учебное время, т. е. время, которое затрачивается в относительно стандартном уроке на решение педагогических задач. В этом случае можно воспользоваться следующей формулой:

$$\text{ФВУ} = \frac{\text{УМ} \times \text{ВОЧ}\%}{100\%},$$

где ФВУ — фактическое учебное время одного стандартного урока; УМ — продолжительность стандартных уроков в минутах; ВОЧ — время основной части урока в %.

Например, продолжительность основной части комплексного урока составляет в среднем 70% от общего времени урока. Используя приведённую расчётную формулу, получаем:

$$\text{ФВУ} = \frac{40 \text{ мин} \times 70\%}{100\%} = 28 \text{ мин.}$$

Полученный объём времени — это фактическое время основной части урока, предназначенного для решения основных его педагогических задач;

3) **рассчитать** планируемое время для освоения учебного материала основных разделов и тем программы. Это можно сделать с помощью следующей формулы:

$$\text{ПВУ} = \text{ФВУ} \times E_{\text{ур}},$$

где ПВУ — планируемое время на учебный раздел (тему), ФВУ — фактическое время основной части урока, $E_{\text{ур}}$ — количество уроков по учебной программе, отводимое на прохождение конкретной темы или раздела.

Например, на раздел «Знания» в 1 классе отводится 3 ч (три урока). Следовательно, воспользовавшись приведённой выше формулой, можно определить объём времени, который необходимо запланировать для освоения программного материала. Он составит:

$$\text{ПВУ} = 28 \text{ мин} \times 3 \text{ урока} = 84 \text{ мин.}$$

По результатам проведённых действий можно видеть, что время на освоение учебных знаний в 1 классе составляет всего 84 мин, а не 120 мин, как указывается в учебной программе.

В то же время на подвижные игры выделяется 20 уроков (ч). Следовательно, согласно нашей формуле, на освоение данного раздела программы необходимо выделить:

$$\text{ПВУ} = 28 \text{ мин} \times 20 \text{ уроков} = 560 \text{ мин.}$$

Как видно из представленного образца матрицы примерного объёма времени по учебным разделам годового плана, учитель не планирует время подготовительной и заключительной частей урока, хотя при разработке планов конспектов он, конечно же, должен выделять время как для подготовительной, так и для заключительной части. Так, например,

в стандартном комплексном уроке из оставшихся 30% времени 20% отводится на подготовительную часть урока, а 10% — на его заключительную часть.

По окончании этого предварительного этапа работы учителю рекомендуется уточнить план распределения учебного материала на учебный год. Данная операция выполняется в соответствии с матрицей примерного распределения объёма учебного времени в годовом учебном плане. Согласно этой матрице, на освоение учебных знаний в первой четверти отводится 10%. Следовательно, фактическое время будет составлять 7—8 мин. Этого достаточно, чтобы учителю осветить одну тему или провести опрос по двум или трём темам, подготовленным учащимися в виде домашних заданий. Вместе с тем для упрощения планирования объёма времени в учебном году, отпускаемого на освоение тем и разделов программного материала, учителю рекомендуется осуществлять это, используя числовое, а не процентное его выражение.

Основной этап разработки плана на учебную четверть заключается в формулировании учебных задач и уточнении объёма времени на их решение. Этот документ планирования предлагается разрабатывать в новом формате, отличающемся от традиционного формата плана на учебную четверть. Преимущество предлагаемой формы заключается в том, что она позволяет при разработке планов-конспектов уроков существенно варьировать как содержание отдельно взятого занятия, так и содержание занятий, объединённых в соответствующие системы или циклы занятий.

Разработка задач для каждой учебной темы была рассмотрена нами ранее, и её результаты представлены в примерном тематическом плане на год. В свою очередь, определение объёма времени на освоение каждого раздела также было нами рассмотрено ранее. Поэтому учителю остаётся только распределить задачи по номерам уроков и уточнить или скорректировать объём времени на их решение, исходя из примерного объёма времени на учебные разделы годового плана.

Завершая этот раздел методических рекомендаций, необходимо напомнить, что время в уроке на решение поставленных задач не должно превышать времени основной его части. Как следствие этого, при планировании уроков учителю в первую очередь необходимо ориентироваться не на количество задач, а на имеющийся лимит учебного времени.

Примерный объём времени по учебным разделам годового плана для учащихся 1 класса

Разделы и темы учебной программы	Рекомендуемый объём учебного времени	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Раздел «Знания о физической культуре»	120 мин ⁵ / 84 мин	38 мин / 26 мин	48 мин / 34 мин	14 мин / 10 мин	20 мин / 14 мин
Раздел «Способы самостоятельной деятельности»	160 мин / 112 мин	74 мин / 52 мин	34 мин / 24 мин	52 мин / 36 мин	0/0
Раздел «Физическое совершенствование»: — физкультурно-оздоровительная деятельность; — спортивно-оздоровительная деятельность;	2480 мин / 1736 мин / 181 мин	599 мин / 417 мин / 52 мин	593 мин / 414 мин / 42 мин	714 мин / 500 мин / 30 мин	577 мин / 405 мин / 57 мин
1) гимнастика;	1555 мин	365 мин	372 мин	470 мин	348 мин
2) лёгкая атлетика;	252 мин	0	252 мин	0	0
3) лыжные гонки;	348 мин	175 мин	0	0	173 мин
4) подвижные игры;	245 мин	0	0	245 мин	0
5) спортивные игры	535 мин / 0	190 мин / 0	20 мин / 0	225 мин / 0	100 мин / 174 мин
Общеразвивающие упражнения:					
— силовые;	1200 мин / 840 мин	240 мин / 168 мин	492 мин / 344 мин	180 мин / 126 мин	288 мин / 202 мин
— скоростные;	392 мин	84 мин	218 мин	0	84 мин
— на выносливость;	168 мин	42 мин	42 мин	42 мин	42 мин
— на гибкость	168 мин	0	0	84 мин	42 мин
	112 мин	42 мин	48 мин	0	34 мин
Итого	3960 мин / 2772 мин	863 мин / 604 мин	1167 мин / 817 мин	934 мин / 654 мин	996 мин / 697 мин

⁵ Продолжительность одного урока — 40 мин. В числителе (выделено жирным шрифтом) объём времени, указанный в программе и переведённый из часов в минуты. В знаменателе — учебное время основной части урока, в которой решаются основные педагогические задачи.

3.4. РАЗРАБОТКА ПЛАНОВ-КОНСПЕКТОВ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Планы-конспекты уроков относятся к числу методических материалов, ориентированных на предметное освоение школьниками учебного материала. Основная функция (предназначение) планов-конспектов определяется раскрытием методики решения поставленных в уроке учебных задач. Именно методика решения задач урока является основным содержанием этого документа. Существует несколько форматов учебных планов, но общими для всех них являются принципы построения, изложенные ниже.

1. Непосредственное описание методики решения педагогических задач и последовательность их решения на уроке.

2. Обеспечение преемственности между предшествующими и последующими уроками, где преемственность обеспечивается:

а) логикой решения педагогических задач (например, на предшествующем уроке решалась задача по начальному обучению технике конкретного двигательного действия, а на последующем уроке — его закрепление и совершенствование);

б) направленностью и характером динамики дозирования физической нагрузки (например, на предшествующем уроке для развития выносливости использовался равномерный бег на дистанцию 200 м, а на последующем уроке — на дистанцию 250 м);

в) степенью и завершённостью решения педагогических задач урока (например, на предшествующем уроке учащимися не полностью решена одна из его задач, на последующем уроке — предусматривается завершение её решения).

3. Включение обязательного раздела по оценке результативности решения задач урока, а при необходимости фиксирование рекомендаций по внесению коррекции в последующие планы-конспекты.

Здесь надо отметить, что, работая с одной и той же учебной программой, учитель, как правило, составив планы-конспекты на год, пользуется ими активно и в последующие годы. Поэтому раздел результативности решения задач в плане-конспекте становится, по сути, тем компонентом, который позволяет обеспечивать вариативность учебного материала и его коррекцию применительно к текущему педагогическому процессу.

Необходимо также помнить, что план-конспект урочного занятия разрабатывается с учётом его места в сетке расписания учебного дня и учебной недели, внешних условий, в которых занятие будет проводиться (в спортивном зале или на открытой площадке, в зимнее или весеннее время). При его составлении учителю нужно учитывать следующие рекомендации:

- во-первых — проводить анализ имеющихся частных методик решения соответствующих задач тематического рабочего плана, соотносить рекомендуемые в них затраты времени со временем, выделенным в рабочем плане на четверть, а также находить возможность решения каждой задачи на уроке и в учебной четверти;
- во-вторых — разрабатывать содержание учебных заданий и методических указаний для учащихся с учётом их успеваемости, физической и технической подготовленности, уровня сложности решаемой задачи;
- в-третьих — прописывать организационные связи между отдельными частями, фрагментами и элементами урока (например, по окончании выполнения упражнения ученик садится на гимнастическую скамейку, последующий за ним ученик занимает исходное положение и самостоятельно выполняет упражнение);
- в-четвёртых — определять наличие необходимого инвентаря и проектировать его расположение по площади спортивного зала, планировать расстановку спортивного оборудования с учётом содержания учебных заданий и правил техники безопасности.

Имеющиеся в литературе данные экспериментальных исследований позволяют рекомендовать учителям составлять планы-конспекты уроков, ориентируясь на циклическую модель планирования (например, планировать учебный материал в рамках двухнедельного цикла). Такое планирование позволяет достаточно оперативно и объективно вносить изменения в объём и содержание учебного материала на каждом уроке цикла, не нарушая определённую завершённость в решении педагогических задач осваиваемой в цикле учебной темы. В то же время сделанные изменения (коррекция) в освоении текущего учебного материала могут учитываться (переноситься) в последующий цикл занятий. Так, например, в случаях объективной нехватки времени для качественного решения отдельных задач учебной темы их решение может быть перенесено на следующий учебный год. Например, при освоении учебного материала по разделу «Гимнастика и акробатика» учащиеся не успели разучить акробатическую комбинацию. В последующем цикле уже планируется осваивать упражнения на спортивных снарядах, и вписать в его уроки разучивание акробатической комбинации не представляется возможным. Тогда учитель планирует освоение акробатической комбинации на следующий учебный год, включая в её содержание как ранее разученные, так и новые упражнения.

С введением третьего урока физической культуры циклы уроков физической культуры могут носить комбинированный характер, при котором образовательные уроки сочетаются с тренировочными занятиями,

основанными на углублённом изучении одного из базовых видов спорта или целенаправленном развитии физических качеств.

Например, в недельном цикле учитель может спланировать первый урок с обучением техническим действиям одной из подвижных игр, второй урок с развитием выносливости в рамках подготовки к выполнению норм комплекса ГТО, а планируя третий урок, вновь перейти к обучению техническим действиям выбранной подвижной игры или к их совершенствованию.

В настоящее время существует несколько форматов разработки планов-конспектов уроков по физической культуре. Это и графически-описательный формат, в котором схематически отображаются действия ученика или группы учеников при решении задач урока. Это и содержательно-технологический формат, в котором кратко излагается содержание каждой части урока с соответствующими методическими указаниями. Это и план-сценарий, в котором описываются пошаговые действия учителя при решении поставленных в уроке задач.

В настоящее время нет жёстких ограничений в формате изложения конспектов уроков и поэтому учитель имеет право либо сам выбирать из того, что рекомендуется в методической литературе, либо разрабатывать свой индивидуальный формат. Здесь надо отметить, что многие учителя в своей работе используют разные форматы и варианты изложения планов-конспектов, соотнося их с соответствующим типом или видом урока физической культуры. Так, например, формат плана-сценария используется для уроков с образовательно-познавательной направленностью, где достаточно большой объём времени уделяется освоению учебных знаний, формированию способов самостоятельной деятельности. При разработке плана-сценария учителю предоставляется широкая возможность моделировать и варьировать различные игровые ситуации, включать разнообразный арсенал ролевых действий и проблемных заданий, активизирующих творчество и активность учащихся. В то же время графически-описательный формат многие учителя используют для уроков с образовательно-обучающей направленностью, где для решения задач обучения двигательным действиям используется относительно жёсткая методика, требующая соответствующий (заданный) набор средств и методов, последовательность педагогических операций. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью связаны с решением задач по целенаправленному развитию физических качеств, и их планирование осуществляется в соответствии с принципами спортивной тренировки, может носить формат конкретных учебных заданий, с обозначением дозировки нагрузки и динамики её повышения. Для достижения педагогического эффекта уроки структурируются по трём основным частям,

которые в своём содержательном наполнении соотносятся с ведущими фазами физической работоспособности: фаза вработывания (подготовительная часть урока), фаза устойчивого уровня работоспособности (основная часть урока) и фаза временного снижения работоспособности (заключительная часть урока). Как результат этого, для планирования такого вида урочных занятий многие учителя используют традиционный, хорошо известный содержательно-технологический формат плана-конспекта.

Развитие каждого физического качества требует не только своей специфической методики, но и обязательного учёта индивидуальных и возрастных особенностей занимающихся, и поэтому в этих планах фиксируется не только состав средств воздействия на организм ребёнка, но и параметры дозировки физических нагрузок, способы её контроля и регулирования.

Матрица рабочего плана на первую учебную четверть для учащихся 1 класса

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
Раздел «Знания о физической культуре» (26 мин) Тема 1. Что такое физическая культура	<i>Задача:</i> создать представление о физической культуре: — в чём польза занятий закаливанием, подвижными играми, спортом и туризмом для человека; — раскрыть связь занятий физической культурой с укреплением здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	5 мин
Тема 2. Как возникли физические упражнения	<i>Задача:</i> создать представление об основных жизненно важных двигательных действиях человека: — определить назначение ходьбы, бега, прыжков, ползания, метания в жизни древних людей и современных людей; — раскрыть связь между жизненно важными двигательными действиями человека и соревновательными действиями из современных видов спорта	5 мин

Тема 3. Чему обучают на уроках физической культуры	<i>Задача:</i> создать представления о содержании учебного предмета физической культуры: — создать представления об основных упражнениях, которые изучаются на уроках физической культуры, раскрыть их связь с базовыми видами спорта; — создать представления о сходстве и различиях между спортивными играми, осваиваемыми на уроках физической культуры	5 мин
Тема 4. Как передвигаются животные	<i>Задача:</i> создать представление о многообразии передвижений в животном мире: — объяснить, в чём сходство и различия в передвижениях животных; — рассказать о значении частей тела в разных способах передвижения животных	4 мин
Тема 5. Как передвигается человек	<i>Задача:</i> создать представления об общих способах передвижения животных и человека: — обучить названиям основных передвижений человека; — создать представления, за счёт чего происходят передвижения человека (ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки, плавание, кувырки, перелазание)	5 мин 2 мин
Тема 6. Одежда для игр и прогулок	<i>Задача:</i> научить подбирать одежду в зависимости от погодных условий	
Раздел «Способы самостоятельной деятельности» (52 мин) Тема 19. Правила выполнения комплекса утренней зарядки	<i>Задача:</i> обучить правилам выполнения упражнений комплекса утренней зарядки: — упражнения на потягивание; — упражнения на усиление дыхания и кровообращения; — упражнения для мышц ног; — упражнения для мышц туловища; — упражнения для мышц спины и мышц рук; — упражнения для мышц живота; — упражнения для мышц спины;	20 мин

Продолжение таблицы

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
	— упражнения для мышц ног; — упражнения на дыхание и восстановление	
Тема 20. Организация и проведение подвижных игр	<i>Задача:</i> обучить правилам и игровым действиям в подвижных играх «Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки» для общефизического развития: — научить распределяться на команды с помощью считалок; — обучить правилам взаимодействия во время подвижных игр, привить формы доброжелательного поведения и отношения к игрокам своей команды и команды соперника	32 мин
Раздел «Физическое совершенствование» (410 мин) Тема 21. Комплексы физических упражнений	<i>Задача:</i> обучить комплексам упражнений: — на развитие качества гибкости; — дыхательной гимнастики; — зрительной гимнастики; — на профилактику нарушения осанки	20 мин
Тема 24. Лёгкая атлетика	<i>Задача:</i> обучить технике бега: — с высоким подниманием бедра; — с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; — с ускорением на короткое расстояние; — с изменяющимся направлением передвижения	32 мин
Тема 25. Подвижные и спортивные игры	<i>Задача:</i> обучить подвижным играм на материале лёгкой атлетики: — игры «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»	190 мин

Окончание таблицы

Общеразвивающие упражнения	<i>Задача:</i> физическая подготовка: — силовая подготовка; — скоростная подготовка; — развитие гибкости	168 мин
----------------------------	---	------------

**Матрица рабочего плана на вторую учебную четверть
для учащихся 1 класса**

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
Раздел «Знания о физической культуре» (34 мин) Тема 8. Что такое режим дня	<i>Задача:</i> создать представление о режиме дня: — раскрыть понятие «режим дня»; — охарактеризовать основные дела, которые включаются в режим дня школьника; — обучить составлять индивидуальный режим дня по образцу	10 мин
Тема 9. Утренняя зарядка	<i>Задача:</i> создать представление об утренней зарядке: — раскрыть назначение утренней зарядки для организма человека; — сформировать представление об основных частях тела человека и их участии в выполнении физических упражнений; — научить выполнять упражнения утренней зарядки	5 мин
Тема 10. Физкульт-минутка	<i>Задача:</i> создать представление о физкульт-минутке: — раскрыть роль и значение физкультминутки для организма человека; — ознакомить с упражнениями физкультминутки и правилами их выполнения	5 мин

Продолжение таблицы

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
Тема 11. Личная гигиена	<i>Задача:</i> создать представление о личной гигиене: — объяснить, что включает в себя личная гигиена; — объяснить, почему личная гигиена помогает укреплять здоровье	3 мин
Тема 12. Что такое осанка	<i>Задача:</i> создать представление об осанке человека: — раскрыть основное понятие; — определить признаки правильной и неправильной осанки; — раскрыть связь осанки со здоровьем человека	6 мин
Тема 13. Упражнения для осанки	<i>Задача:</i> создать представление об упражнениях для формирования правильной осанки: — раскрыть, в чём положительное влияние двух групп упражнений на формирование правильной осанки; — ознакомить с упражнениями на осанку и правилами их выполнения: а) стоя у стены; б) в передвижении с предметом на голове	5 мин
Раздел «Способы физической деятельности» (24 мин) Тема 19. Правила составления и выполнения комплекса утренней зарядки	<i>Задача:</i> обучить физическим упражнениям, входящим в комплексы утренней зарядки: — упражнения на потягивание; — упражнения на усиление дыхания и кровообращения; — упражнения для мышц ног; — упражнения для мышц туловища; — упражнения для мышц спины и мышц рук; — упражнения для мышц живота; — упражнения для мышц спины; — упражнения для мышц ног; — упражнения на дыхание и восстановление	24 мин

Раздел «Физическое совершенствование» (415 мин) Тема 21. Комплексы физических упражнений	<i>Задача:</i> обучить комплексам упражнений: — на развитие силы; — на развитие координации; — зрительной гимнастики	42 мин
Тема 15. Построения	<i>Задача:</i> обучить простейшим строевым упражнениям: — обучить построению в одну и две шеренги; — обучить построению в колонну по одному и колонну по два; — обучить выполнению команды «в одну (две) шеренги — становись» (по разметкам); — обучить выполнению команды «в колонну по одному (по два) — становись» (по разметкам); — обучить выполнению команд «шагом марш» и «на месте стой»	
Тема 16. Исходные положения	<i>Задача:</i> создать представление об исходных положениях: — раскрыть значение исходных положений для правильного выполнения физических упражнений; — обучить технике выполнения основных исходных положений: стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа	10 мин
Тема 22. Акробатические упражнения	<i>Задача:</i> обучить акробатическим упражнениям: — гимнастическим стойкам; — гимнастическим упорам; — гимнастическим седам; — приседам; — положениям лёжа; — перекатам; — фрагментам акробатических комбинаций, составленных из разученных упражнений	90 мин

Окончание таблицы

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
Тема 23. Гимнастические упражнения	<i>Задача:</i> обучить технике гимнастических упражнений: — обучить лазанию по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны; — обучить технике лазания по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз; — обучить преодолевать полосы препятствий, включающие в себя: а) ползание на боку, спине, по-пластунски; б) лазание по гимнастической стенке; в) перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; г) запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; д) ходьбу и бег простыми и сложными способами	110 мин
Тема 25. Подвижные и спортивные игры	<i>Задача:</i> обучить подвижным играм на материале гимнастики с основами акробатики: а) игровым заданиям с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест»; б) подвижным играм типа «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»	120 мин
Общеразвивающие упражнения (344 мин)	<i>Задача:</i> физическая подготовка: — силовая подготовка; — скоростная подготовка; — развитие гибкости	344 мин

**Матрица рабочего плана на третью учебную четверть
для учащихся 1 класса**

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
Раздел «Знания о физической культуре» (10 мин) Тема 7. Подвижные игры	<i>Задача:</i> обучить подвижным играм: — раскрыть правила подвижных игр во время отдыха и досуга; — научить распределяться на команды с помощью простейших считалок	10 мин
Раздел «Способы физической культурной деятельности» (36 мин) Тема 20. Организация и проведение подвижных игр	<i>Задача:</i> обучить правилам и игровым действиям во время лыжных прогулок в подвижных играх: — «Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»	36 мин
Раздел «Физическое совершенствование» (500 мин) Тема 21. Комплексы физических упражнений	<i>Задача:</i> обучить комплексам упражнений: — на развитие быстроты; — на профилактику нарушения осанки	30 мин
Тема 14. Лыжная подготовка	<i>Задача:</i> создать представление о занятиях лыжной подготовкой: — обучить правильно одеваться для лыжных прогулок; — обучить строевым командам при передвижении с лыжами; — обучить технике выполнения основной стойки (стоя на месте и при спуске с пологого склона); — обучить передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом; — обучить технике передвижения на лыжах ступающим шагом без палок	245 мин

Окончание таблицы

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
Тема 20. Организация и проведение подвижных игр	<i>Задача:</i> обучить подвижным играм для развития основных физических качеств: — «Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось-поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»; — обучить правилам взаимодействия во время подвижных игр, привить формы доброжелательного поведения и отношения к игрокам своей команды и команды соперника	225 мин
Общеразвивающие упражнения (126 мин)	<i>Задача:</i> физическая подготовка: — скоростная подготовка; — развитие гибкости	126 мин

**Матрица рабочего плана на четвёртую учебную четверть
для учащихся 1 класса**

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
Раздел «Знания о физической культуре» (14 мин) Тема 17. Простые и сложные способы передвижения человека	<i>Задача:</i> создать представление о ходьбе и беге как самых распространённых способах передвижения человека: — охарактеризовать отличительные признаки в технике бега и ходьбы; — охарактеризовать отличительные от других способов передвижения человека признаки бега и ходьбы; — создать представления о сложных способах передвижения ходьбой и бегом (боком и спиной вперёд)	6 мин

Тема 18. Как изменить скорость передвижения	<i>Задача:</i> создать представления о способах изменения скорости передвижения: — раскрыть понятия «скорость движения» и «скорость передвижения», раскрыть отличительные признаки; — рассказать о факторах, влияющих на скорость передвижения человека; — создать представления о способах изменения скорости передвижения при выполнении ходьбы, беговых и прыжковых упражнений	8 мин
Раздел «Физическое совершенствование» (404 мин) Тема 21. Комплексы физических упражнений	<i>Задача:</i> обучить комплексам упражнений: — на развитие силы; — на развитие координации; — зрительной гимнастики	57 мин
Тема 24. Лёгкая атлетика	<i>Задача:</i> обучить технике выполнения прыжков: — на месте (на одной и двух ногах, с поворотами вправо и влево); — с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя ногами); — левым и правым боком (толчком двумя ногами); — в длину и высоту с места (толчком двумя ногами)	173 мин
Тема 25. Подвижные и спортивные игры: — футбол	<i>Задача:</i> обучить техническим действиям игры в футбол: — удару внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места; — удару внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега; — передаче мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м);	104 мин

Окончание таблицы

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
	— удару внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места; — удару внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега; — передаче мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м)	
— баскетбол	<i>Задача:</i> обучить техническим действиям игры в баскетбол: — передаче и ловле двумя руками низко летящего мяча, стоя на месте; — передаче и ловле двумя руками мяча, летящего на уровне груди; — броску мяча двумя руками снизу, стоя на месте	70 мин
Общеразвивающие упражнения (202 мин)	<i>Задача:</i> физическая подготовка: — силовая подготовка; — скоростная подготовка; — развитие гибкости	202 мин

3.5. ОБРАЗЦЫ ПОУРОЧНЫХ ПЛАНОВ-КОНСПЕКТОВ (НА ПРИМЕРЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА)

План-конспект урока № 1⁶ (с образовательной направленностью)

Основная тема: «Что такое физическая культура».

Подтема: «Подвижные игры».

Задачи:

1. Создать представление о физической культуре.
2. Раскрыть, в чём польза занятий закаливанием, подвижными и спортивными играми, спортом и туризмом для человека.
3. Обучить подвижным играм на материале лёгкой атлетики («Не оступись», «Пятнашки»).

Инвентарь и оборудование: учебник по физической культуре; гимнастическая скамейка.

1. Что такое физическое культура (5 мин)

Методические указания

Построение учеников в одну шеренгу с учебниками в руках, размещение их сидя на гимнастической скамейке. Изложение учебного материала с использованием учебника.

Объяснить школьникам, что физическая культура — это разнообразные занятия, позволяющие укреплять здоровье. Это и занятия физическими упражнениями, это и закалывающие процедуры, это и регулярные занятия спортом.

Объяснить, что каждый вид занятий физической культурой не только позволяет укреплять здоровье, но и даёт возможность стать сильными, ловкими и выносливыми.

Опросить школьников о содержании рисунков, изображённых в учебнике, и попросить ответить на следующие вопросы:

- 1) Кто любит ходить в походы и кто что о них знает?
- 2) Кто по утрам делает зарядку и для чего?
- 3) Зачем нужно закалывать организм?
- 4) Кто умеет играть в футбол и в другие спортивные игры?
- 5) Какой из видов спорта, изображённых в учебнике, позволяет стать выносливым и ловким?
- 6) Какой из видов спорта, изображённых в учебнике, позволяет хорошо отдохнуть после учебной недели?

⁶ Здесь приводится подробное изложение содержания урока в формате плана-сценария.

*Примерное содержание объяснения*⁷. Физическая культура — это регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом, прогулки на свежем воздухе и туристические походы. Занятия физической культурой позволяют стать сильным и выносливым, ловким и гибким. На занятиях физической культурой можно узнать много интересного и полезного о себе и о своём организме, научиться заботиться о своём здоровье и самостоятельно выполнять разные физические упражнения.

Здоровье — самая большая ценность, которой может обладать каждый человек.

Крепкое здоровье — это красивое закалённое тело, которое не боится ни жары, ни холода. Это всегда бодрое настроение и хорошее самочувствие.

Здоровый человек успевает выполнить много разных полезных дел и помочь в делах другим. Он не боится трудностей и легко их преодолевает.

Человек, у которого плохое здоровье, часто болеет. Его мышцы становятся слабыми. Он быстро устаёт. Такой человек не может по-настоящему ни работать, ни отдыхать.

Занятия физической культурой помогают человеку укрепить здоровье и приучить организм переносить большие нагрузки и бороться с усталостью.

2. Подвижные и спортивные игры

Подготовительная часть (10—12 мин)

- 1) Бег с равномерной скоростью (до 30—40 с).
- 2) Комплекс общеразвивающих упражнений (7—8 мин).
- 3) Комплекс упражнений на гибкость (2—3 мин).
- 4) Равномерный бег (30—40 мин).
- 5) Дыхательные упражнения в движении (20—30 с).

Методические указания

По команде ученики кладут учебники на гимнастическую скамейку и встают напротив них, лицом к центру зала. По команде «Направо прыжком!» ученики поворачиваются в правую сторону. По команде «В обход зала шагом — марш!» учащиеся начинают передвижение.

При передвижении учащихся шагом встать во главе колонны и приступить к передвижению с равномерной скоростью. По команде «Бегом — марш!», передвигаясь во главе колонны, перейти на бег с равномерной скоростью, увлекая за собой учащихся.

По команде «Шагом — марш!» перейти на ходьбу с равномерной скоростью. По команде «На месте — стой!» прекратить движение.

⁷ Примерное содержание может не включаться в план-конспект.

Повернуться лицом к колонне. По команде «Нале-во!» учащиеся поворачиваются в левую сторону.

Показать учащимся разметки на полу и объяснить, как с их помощью размещаться в зале для выполнения комплексов упражнений. По команде «По разметкам станю-вись!» ученики занимают места возле разметок.

Выполняется комплекс упражнений утренней зарядки № 1. Поочерёдно, называя упражнения, выполнять их вместе с учащимися.

По команде «На свои места — марш!» ученики возвращаются к гимнастической скамейке, встают напротив своих учебников, лицом к центру зала.

По команде «Направо прыж-ком!» ученики поворачиваются в правую сторону. Встать во главе колонны и по команде «Бегом — марш!» перейти на бег с равномерной скоростью, увлекая за собой учащихся.

По команде «Шагом — марш!» перейти на ходьбу. Выйти в центр зала и, поворачиваясь лицом к идущим ученикам, приступить к выполнению дыхательных упражнений:

- 1) руки поднять вверх — вдох; опустить — выдох (3—4 раза);
- 2) руки поднять в стороны — глубокий вдох; резко бросить вниз — выдох (3—4 раза).

Основная часть (20—22 мин)

Подвижная игра «Не оступись»

Методические указания

- Построить учащихся в одну шеренгу и объяснить правила игры, показать, как правильно выполнять прыжковые упражнения. При объяснении правил необходимо обратить внимание учеников не на скорость выполнения прыжков, а на большее их количество (не кто раньше закончит прыгать, а кто дальше пропрыгает).
- Пригласить 2—3 учащихся и на их примере показать игровые действия, особенно в той их части, когда один игрок прекращает прыжки, а другой их начинает. Распределить школьников на 3—4 команды и игроков каждой команды построить в колонну по одному. Первые игроки располагаются на стартовой линии.
- По команде свистком первые игроки каждой команды начинают прыгать вперёд на одной ноге, остальные игроки идут рядом. Как только прыгающий встал на обе ноги, прыгать начинает следующий игрок с того места, где остановился его товарищ по команде.
- После троекратного повторения игры объявить команду-победителя. Побеждает та команда, чьи игроки пропрыгают большее расстояние.

Подвижная игра «Пятнашки»

Методические указания

- Построить учащихся в одну шеренгу и объяснить правила игры. Показать (очертить) границы площадки, на которой можно играть (границы также можно обозначить соответствующей разметкой на площадке). Определить и выделить места, где будут находиться игроки, выбывшие из игры.
- Назначить из числа школьников команду водящих (3—4 школьника), которые располагаются в центре площадки. Остальные игроки по команде расходятся по площадке.
- По команде свистком водящие стараются догнать кого-либо из игроков и коснуться его рукой. Тот, кого коснулся водящий, отправляется в специально отведённое место.
- Через 2—3 мин по команде свистком остановить игру и подсчитать количество запятнанных игроков.
- Назначить новую команду водящих и возобновить игру. Игроки, которые были запятнаны в первой игре, вновь включаются в последующую игру.
- Через 2—3 мин по команде свистком остановить игру и подсчитать количество запятнанных игроков.
- Назначить новую команду водящих и возобновить игру.
- После троекратного повторения игры объявить команду-победителя.

Побеждает та команда, в составе которой окажется наибольшее количество незапятнанных игроков.

Заключительная часть (3—5 мин)

Методические указания

- Построить учащихся в одну шеренгу напротив своих учебников. По команде «По разметкам становись!» они занимают места возле разметок.
- По команде «Лечь на спину!» ученики начинают выполнять комплекс упражнений на релаксацию в положении лёжа на спине:
 - 1) руки положить вдоль туловища. Медленно развести руки в стороны — «Вдох», медленно свести к туловищу — «Выдох»;
 - 2) руки вдоль туловища. Медленно сгибая ноги в коленях — «Вдох», медленно выпрямляя ноги — «Выдох»;
 - 3) руки согнуты в локтях, на груди. Медленно выпрямляя руки в стороны — «Вдох»; медленно сгибая руки к груди — «Выдох».
- По команде «Встать!», «Вернуться к своим учебникам», «Повернуться лицом к центру зала» ученики выстраиваются в одну шеренгу.

- Подвести итоги урока, дать оценку отдельным учащимся.
- Дать задание на дом.

План-конспект урока № 2⁸ (с образовательно-познавательной направленностью)

Основная тема: «Как возникли физические упражнения».

Подтемы: «Чему обучают на уроках физической культуры», «Подвижные и спортивные игры».

Задачи:

1. Рассказать об основных жизненно важных двигательных действий человека и их значении в жизни древних людей.
2. Создать представление о связи между жизненно важными двигательными действиями человека и физическими упражнениями из разных видов спорта.
3. Рассказать о видах спорта, которые изучают на уроках физической культуры.
4. Раскрыть общность и различия между спортивными играми, которые изучают на уроках физической культуры.
5. Закрепить навыки в играх: «Не оступись», «Пятнашки».

Инвентарь и оборудование: учебник по физической культуре; гимнастическая скамейка.

1. Жизненно важные двигательные действия человека

Методические указания

- Построение учеников в одну шеренгу с учебниками в руках, размещение их сидя на гимнастической скамейке. Изложение учебного материала с использованием учебника.

Примерное содержание объяснения

В борьбе за выживание древний человек должен был быстро бегать, прыгать, лазать по деревьям и бросать тяжёлые камни. Эти двигательные действия использовались древними людьми на охоте, в борьбе с людьми из других племён. Древние люди понимали, что побеждать сильных и свирепых животных можно было, только если они сами будут сильными, ловкими и выносливыми. А ещё если они будут уметь высоко и далеко прыгать, бросать камни и метать копья, лазать по деревьям и плавать. Поэтому уже с ранних лет детей обучали различным охотничьим движениям, развивали у них физические качества: силу, быстроту и выносливость.

⁸ Содержание плана-конспекта этого урока приводится в менее развёрнутом виде, чем в предыдущем плане-конспекте.

Физические упражнения — это такие двигательные действия, которые не применяются человеком в его военной и трудовой деятельности, а используются лишь на занятиях физической культурой, в спортивных соревнованиях. Так, современному человеку уже не надо охотиться на диких животных с помощью камней и копий, для этого есть специальные ружья. Но вот в лёгкой атлетике до сих пор используются и метание копья, и броски диска, и толкание ядра. С помощью этих движений не охотятся, а лишь только соревнуются. Вот они и многие другие двигательные действия из трудовых действий превратились в физические упражнения.

2. Виды спорта, которые изучают на уроках физической культуры

Методические указания

Примерное содержание объяснения

Гимнастика — самый сложный вид спорта. Физические упражнения, которые входят в этот вид, требуют развития координации, равновесия, силы и гибкости. Многие из них выполняются на спортивных снарядах: перекладине, брусьях, гимнастическом козле и коне, гимнастической стенке и скамейке, гимнастическом бревне (показать гимнастические спортивные снаряды и некоторые упражнения на них).

Лёгкая атлетика — самый популярный вид спорта. В него входят разнообразные беговые и прыжковые упражнения, метания мяча на дальность и точность (показать некоторые легкоатлетические упражнения).

Баскетбол — это спортивная игра в мяч, в которую играют руками. Она включает в себя упражнения, требующие точности, координации и быстроты. Это разнообразные броски в корзину, разные способы передачи мяча, способы ведения мяча (показать некоторые упражнения из игры в баскетбол).

Волейбол — это тоже спортивная игра в мяч, и в неё тоже играют руками. Но от баскетбола она отличается тем, что каждая команда имеет свою игровую площадку и старается, чтобы мяч на ней не коснулся пола (земли). Эта игра очень трудная. Она требует повышенного внимания, силы, координации и согласованности действий между игроками. Она включает в себя разнообразные подачи и удары по мячу, передачи и приёмы мяча (показать некоторые упражнения из игры в волейбол).

Футбол — это спортивная игра в мяч, в которую играют ногами. Эта игра требует повышенного внимания, выносливости, координации, быстроты и согласованности действий между игроками. Она включает в себя разнообразные способы ведения мяча и удары по нему, передачи и приёмы мяча (показать некоторые упражнения из игры в футбол).

3. Подвижные и спортивные игры

Подготовительная часть (10—12 мин)

- 1) Бег с равномерной скоростью (до 30—40 с).
- 2) Бег в чередовании с ходьбой (до 40—60 с).
- 3) Комплекс общеразвивающих упражнений (7—8 мин).
- 4) Комплекс упражнений на гибкость (1—2 мин).
- 5) Дыхательные упражнения, стоя на месте (20—30 с).

Основная часть урока (20—22 мин)

Методические указания

Ученикам предлагается посмотреть рисунки учебника и попытаться самостоятельно воспроизвести следующие действия.

- 1) Бег с максимальной скоростью (до 20 м).
- 2) Прыжок с прямого разбега (высота 40—50 см, разбег 8—10 м).
- 3) Лазанье по гимнастической стенке.
- 4) Бросок малого мяча (метается в стенку с расстояния 7—8 м).

Подвести итоги о качестве выполнения двигательных действий, обратив внимание учащихся на то, что многие из этих действий используются как физические упражнения.

Обучение самостоятельно играть в игру «Пятнашки»:

- 1) учащиеся вспоминают, как они играли в игру на прошлом уроке, вспоминают правила, пользуясь учебником;
- 2) учащиеся выбирают из учебника одну из считалок и с её помощью выбирают капитанов команд, которые готовят площадку для игры и после этого по очереди набирают себе команды;
- 3) по сигналу капитанов ученики самостоятельно приступают к выполнению игровых действий. Капитаны команд следят за выполнением правил.

Подведение итогов самостоятельной организации учениками подвижной игры «Пятнашки».

Заключительная часть (2—3 мин)

Методические указания

Выполнение учащимися комплекса упражнений на релаксацию в положении лёжа на спине:

- 1) и. п. — руки вдоль туловища; 1—2 — руки отвести в сторону — «Вдох», 3—4 — и. п. — «Выдох»;
- 2) и. п. — руки вдоль туловища; 1—2 — сгибая ноги в коленях — «Вдох», 3—4 — выпрямляя ноги — «Выдох»;
- 3) и. п. — руки согнуты в локтях на груди; 1—2 — выпрямляя руки в стороны — «Вдох», 3—4 — и. п. — «Выдох».

Подведение итогов урока, оценить деятельность отдельных учащихся.

Дать задание на дом:

- 1) используя рисунки в учебнике, подготовить сообщение о том, каким видам спорта обучают на уроках физической культуры и какие упражнения эти виды спорта в себя включают;
- 2) выбрать в учебнике одну из считалок и постараться её выучить.

План-конспект урока № 32 **(с образовательно-обучающей направленностью)**

Основная тема: «Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения. Подвижные и спортивные игры».

Задачи:

1. Совершенствование техники гимнастических перекатов.
2. Обучение лазанию по гимнастической стенке в горизонтальном направлении.
3. Обучение подвижной игре «Тройка».

Инвентарь и оборудование: учебник по физической культуре; гимнастическая скамейка.

Подготовительная часть (10—12 мин)

- 1) Бег в чередовании с ходьбой (до 30—40 с).
- 2) Бег с равномерной скоростью (до 30—40 с).
- 3) Комплекс общеразвивающих упражнений силовой направленности (7—8 мин).
- 4) Комплекс упражнений на гибкость (1—2 мин).
- 5) Бег с равномерной скоростью (до 40—60 с).

Основная часть урока (24—25 мин)

1. Гимнастические перекаты

Методические указания

- Закрепление представления о технике выполнения группировки за счёт многократного показа и углублённого объяснения.
- Самостоятельное многократное выполнение учениками группировки из положения лёжа на полу с последующим удержанием на три счёта и выходом в и. п. Выполнение фронтальным методом.
- Проведение выборочного опроса учеников об особенностях их индивидуального исполнения группировки.
- Закрепление представления о технике раскачивания в группировке с помощью углублённого объяснения.
- Самостоятельное методом фронтального упражнения многократное выполнение раскачиваний в группировке:
 - 1) из и. п. лёжа на полу — группировка на три счёта, выход в и. п.;
 - 2) из и. п. лёжа на полу — группировка и 3—4 раскачивания, выход в и. п.;

3) из и. п. группировка, перекат назад и выход в и. п.

- Проведение выборочного опроса учеников об их индивидуальных особенностях выполнения техники раскачиваний в группировке.
- Подведение итогов о качестве освоения техники переката; необходимо отметить положительные и отрицательные её элементы, встречающиеся у учащихся.

2. Лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении

Методические указания

- Создание представления о технике лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении за счёт многократного показа и углублённого объяснения. Акцентирование внимания учеников на технике перехвата руками и постановке ног на рейку гимнастической стенки при передвижении.
- Многократное выполнение поточным методом передвижения по гимнастической стенке, стоя на полу, с перехватом руками рейки, расположенной на уровне груди.
- Многократное выполнение поточным методом передвижения по гимнастической стенке, стоя на нижней рейке и с перехватом рейки, расположенной на уровне груди.
- Проведение выборочного опроса учеников об индивидуальных особенностях выполнения передвижений по гимнастической стенке в горизонтальном направлении.
- Многократное выполнение поточным методом передвижения по гимнастической стенке в вертикальном направлении, стоя на высоте, выбираемой каждым отдельным учеником самостоятельно.
- Подведение итогов о качестве освоения техники переката, отметить положительные и отрицательные её элементы, встречающиеся у учащихся.

3. Подвижная игра «Тройка»

Построить учащихся в одну шеренгу и объяснить правила игры. Показать (очертить) границы площадки, на которой можно играть, чётко указать место, где игроки должны делать поворот.

Учащиеся выбирают из учебника одну из считалок и с её помощью выбирают трёх капитанов команд, которые готовят площадку для игр, после чего каждый капитан набирает себе команду.

Капитан команды распределяет игроков на группы, где в каждой группе, согласно правилам, должно быть по три игрока. Первая тройка каждой команды становится на линию старта и по команде учителя начинает передвигаться к противоположной отметке. Дойдя до отметки,

тройка поворачивается и идёт обратно. Капитан команды считает, сколько правильных поворотов сделает каждая тройка его команды.

По окончании игры капитаны оглашают результаты. Побеждает та команда, игроки которой сделали больше правильных поворотов.

Заключительная часть (2—3 мин)

Методические указания

- Передвижение ходьбой с выполнением дыхательных упражнений.
- Подведение итогов урока, оценка деятельности отдельных учащихся.
- Дать задание на дом: закрепление техники перекатов из положения группировки стоя.

План-конспект урока № 86

(с образовательно-тренирующей направленностью)

Основная тема: «Подвижные и спортивные игры. Общеразвивающие упражнения».

Задачи:

1. Обучение подвижной игре «Брось-поймай».
2. Развитие скоростных качеств средствами лёгкой атлетики.

Инвентарь и оборудование (занятие проводится на пришкольном стадионе): стойки для прыжков в высоту с перекладиной; волейбольный мяч.

Подготовительная часть (10—12 мин)

- 1) Бег в чередовании с ходьбой (до 30—40 с).
- 2) Бег с равномерной скоростью (до 30—40 с).
- 3) Комплекс общеразвивающих упражнений силовой направленности (7—8 мин).
- 4) Комплекс упражнений на гибкость (1—2 мин).
- 5) Бег с равномерной скоростью (до 40—60 с).

Основная часть урока (24—25 мин)

1. Подвижная игра «Брось-поймай»

Методические указания

- Построить учащихся в одну шеренгу и объяснить правила игры. Показать игровые действия и объяснить, как технически правильно их выполнять.
- Подготовить площадку для игры и объяснить правила расположения игроков команд на ней.
- Выделить две команды и назначить в каждой из них капитана. Расположить команды на площадке согласно правилам игры.

- По сигналу учителя команды начинают соревноваться. Побеждает та команда, которая закончила быстрее игру с меньшим количеством падений мяча на землю.
- Повторить игру два раза. При равенстве побед провести контрольную игру.

2. Развитие скоростных качеств средствами лёгкой атлетики

Методические указания

- На беговой дорожке стадиона отмеряется дистанция 30 м, на которой обозначается линия старта и линия финиша.
- Учащиеся распределяются по группам, по 4 человека в каждой, и выстраиваются в колонну по четыре на линии старта.
- По команде учителя последовательно каждая четвёртка выполняет следующие упражнения:

1) бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта, с последующим возвращением на линию старта (3—4 повторения);

2) бег на дистанцию 15 м с максимальной скоростью из положения упор присев с последующим возвращением на линию старта (2—3 повторения);

3) бег на дистанцию 15 м с максимальной скоростью из положения стоя спиной к линии финиша с последующим возвращением на линию старта (2—3 повторения);

4) рывки на дистанции 15 м с 2—3 поворотами с последующим возвращением на линию старта (2—3 повторения);

5) бег на дистанции 60—70 м с ускорением по команде (свистку) учителя с последующим возвращением на линию старта (2—3 повторения);

6) бег с равномерной скоростью (до 1 мин).

Заключительная часть (3—4 мин)

Методические указания

- Передвижение ходьбой с выполнением дыхательных упражнений.
- Подведение итогов урока, оценка деятельности отдельных учащихся.
- Дать задание на дом:

1) выучить правила игры «Брось-поймай»;

2) пользуясь упражнениями, составить очередной комплекс утренней зарядки и выучить его.

План-конспект урока № 87

(с образовательно-тренирующей направленностью)

Основная тема: «Подвижные и спортивные игры. Общеразвивающие упражнения».

Задачи:

1. Обучение самостоятельной организации и проведению игры «Брось-поймай».

2. Развитие скоростных качеств средствами лёгкой атлетики.

Инвентарь и оборудование (занятие проводится на пришкольном стадионе): стойки для прыжков в высоту с перекладиной; волейбольный мяч; малые мячи для метания.

Подготовительная часть (10—12 мин)

Методические указания

- Самостоятельное выполнение комплекса утренней зарядки, составленного самими учениками.
- Выполнение следующих заданий:
 - 1) бег с равномерной скоростью (до 40—50 с);
 - 2) комплекс индивидуальной утренней зарядки (7—8 мин);
 - 3) упражнения на гибкость (2—3 мин);
 - 4) бег с равномерной скоростью (до 40—60 с).

Основная часть урока (24—25 мин)

1. Подвижная игра «Брось-поймай»*Методические указания*

- Учащиеся, пользуясь ранее разученными считалками из учебника, выбирают двух капитанов команд, которые готовят площадку для игр, после чего каждый из них набирает себе команду.
- Капитаны распределяют игроков своей команды на две группы и располагают их на площадке согласно правилам игры.
- По сигналу одного из капитанов игроки начинают выполнять игровые действия. Капитаны ведут счёт количеству падений мяча на землю.
- По окончании игры капитаны оглашают результаты. Побеждает та команда, которая закончила быстрее игру с меньшим количеством падений мяча на землю.
- Повторить игру два раза. При равенстве побед провести контрольную игру.

2. Развитие скоростных качеств средствами лёгкой атлетики*Методические указания*

- Учащиеся распределяются по группам по 3—5 человек и выполняют броски теннисного мяча в стену и ловят его после отскока в максимальном темпе. Расстояние не больше 4—6 м, время выполнения бросков каждой группой не более 1—2 мин. Школьники, которые не

принимают участия в бросках в стену, перебрасывают мяч в соответствующих группах между собой с расстояния 3—4 м. После завершения бросков мяча первой группой к броскам в стену приступает вторая группа и т. д. по круговой системе.

- На беговой дорожке стадиона отмеряется дистанция 30 м, на которой обозначается линия старта и линия финиша.
- Учащиеся распределяются по группам, по 4 человека в каждой, и выстраиваются в колонну по четыре на линии старта.
- По команде учителя последовательно каждая четвёртка выполняет следующие упражнения:

1) бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта с последующим возвращением на линию старта (3—4 повторения);

2) бег на дистанцию 30 м с постепенным ускорением к финишной линии и с последующим возвращением на линию старта (2—3 повторения);

3) рывки на дистанции 30 м с 3—4 поворотами с последующим возвращением на линию старта (2—3 повторения);

4) бег с равномерной скоростью (до 1 мин).

Заключительная часть (3—4 мин)

Методические указания

- Передвижение ходьбой с выполнением дыхательных упражнений.
- Подведение итогов урока, оценка деятельности отдельных учащихся.
- Задание на дом: выполнять бег на небольшую дистанцию с максимальной скоростью с выполнением 2—3 поворотов (до следующего урока физической культуры забеги нужно провести не менее 70 раз).

3.6. ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

В завершение настоящего методического пособия необходимо рассмотреть новые концептуальные новации, которые сегодня определяют развитие отечественной системы школьного образования, формируют её методические основы, в том числе и в части преподавания учебных дисциплин.

Всем хорошо известно, что в период «подстраивания» российского образования под ценности либеральной идеологии отечественная педагогическая наука предложила целый спектр зарубежных образовательных технологий, предполагающих повышение качества образования российских школьников. Одной из таких инновационных технологий, активно

внедряемых в практику работы образовательных организаций, предстаёт проектная деятельность, которая сегодня стала, по сути, основой обучения, воспитания и образования подрастающего поколения.

Идея метода проектов, а именно так изначально называлась эта «технологическая инновация», не является уж столь новой, как пытаются её представить в современной педагогике. Она принадлежит русскому педагогу-мыслителю С. Т. Шацкому, который с группой единомышленников апробировал её в 1905 г., т. е. в начале прошлого столетия. Концептуально данный метод был адресован учителям и предлагался с целью повышения эффективности преподавания ими учебных знаний в начальном звене школьного образования, а именно в приходских школах⁹, готовящих учащихся к практической деятельности. В этих учебных заведениях учитель вёл много учебных дисциплин, и идея С. Т. Шацкого состояла в том, чтобы отказаться от преподавания дифференцированных по областям науки и практики знаний и объединять их какой-либо практической проблемой или практической задачей. Такой подход требовал использования знаний разных областей науки, которые необходимо было учителю самостоятельно отбирать и логически конструировать в целостную содержательную единицу, соотнося её с конкретной практической проблемой или практической задачей.

Внедрение метода проектов в практику школ царской России требовало и соответствующей профессиональной подготовки учителей, а именно учителей, обладающих широким диапазоном разнообразных знаний и методических умений, способов применения этих знаний с учётом возрастных и социальных особенностей занимающихся. Как следствие этого, данный метод обусловил необходимость пересмотра концептуальных основ подготовки учительских кадров для приходских (массовых) школ, что в царской России не было осуществлено.

Вместе с тем это очень важно: данный метод являлся весьма значимым элементом в целостном процессе образования, поскольку в своей педагогической направленности и целевой задаче ориентировался на практическую жизнь обучающихся. Такая ориентация предполагала переход от освоения книжных знаний к приобретению опыта их практического добывания и использования, придавая им личностный смысл: а для чего они нужны?

В последующем ориентация обучения на практическую деятельность учащихся привела к созданию концепции «образования через опыт», которая была поддержана после 1917 г. Важной принципиальной осо-

⁹ Приходская школа — учебно-воспитательное учреждение элементарного типа, организуемое для малоимущего населения, относящегося к одному из церковных приходов.

бенностью концепции «образования через опыт» являлся тот факт, что в своих исходных положениях концепция предвосхитила появление современного «метода проектной деятельности», поскольку несла в себе элементы развития активности, самостоятельности и творчества учащихся.

Таким образом, в начале прошлого столетия благодаря научным и экспериментальным трудам С. Т. Шацкого и его единомышленников были заложены ведущие современные педагогические подходы, активно внедряемые сегодня в современную отечественную систему образования, а именно «метод проектов» для учителей и «метод проектной деятельности» для учащихся.

В настоящее время метод проектов в педагогике определяется как инновационная технология по проектированию педагогом своей педагогической деятельности с целью активного вовлечения учащихся в образовательный процесс по решению конкретных дидактических задач, достижению запланированного педагогического результата. В свою очередь, проектная деятельность — это образовательная технология, обеспечивающая возможность учащимся развивать активность, творчество и самостоятельность за счёт организованной предметно-смысловой учебной деятельности, ориентированной на достижение конкретного результата.

К сожалению, начавшееся в 30-х гг. прошлого столетия формирование государственной системы образования в нашей стране, основой которой стала строгая регламентация как собственно содержания образования, так и применяемых средств, методов и методик, не предполагало дальнейшего должного развития обоих рассматриваемых методов. В это время лишь некоторые отдельные их теоретические положения и методические рекомендации частично сохранили свою значимость для развития отечественной системы образования. Эта сохранность нашла своё отражение в первую очередь в практике подготовки учителей начальных классов и в содержании некоторых практических (лабораторных) занятий по отдельным предметам в средней школе (например, физика, химия и ряд других).

Вместе с тем идеи и научные работы С. Т. Шацкого и его учеников вызвали высокий интерес у зарубежных педагогов, которые предприняли попытку их практической реализации в своих образовательных системах. Однако внедрение этого метода в зарубежные системы образования не принесло должного желаемого результата, не позволило существенно повысить качество образованности зарубежных школьников. Об этом факте, в частности, можно судить по данным различных рейтинговых исследований, в которых отмечается приоритет узкой практической подготовленности выпускников зарубежных образовательных организаций

над их общеобразовательной теоретической подготовленностью. Как результат этого: рынок интеллектуального труда в настоящее время пополняется специалистами — выходцами преимущественно из стран бывшего СССР и азиатских стран, осуществляющих образование на собственных педагогических концепциях и теориях (Индия, Корея и др.). Как показывают данные научных исследований, недостаточно высокая эффективность зарубежного образования объясняется не столько самой теорией С. Т. Шацкого, сколько практикой её внедрения, когда её целевая установка на подготовку школьника «для общества» была заменена на подготовку «для самого себя».

Вместе с тем, прежде чем перейти к предметному рассмотрению обоих методов и их использованию в практике образования младших школьников по физической культуре, необходимо напомнить о сути различий между понятиями «педагогическая методика» и «педагогическая технология». Это сделать необходимо, поскольку до сих пор в специальной литературе по физическому воспитанию эти понятия идентифицируются, рассматриваются как соответствующие друг другу по смыслу, в то время как они выражают разные по своей сути явления. Так, понятие «педагогическая методика» существует не одно столетие, в то время как понятие «педагогическая технология» появилось относительно недавно, но уже имеет некую историческую динамику. Сначала понятие «педагогическая технология» связывалось с концепцией «программированного обучения» и раскрывалось в его задачах и содержании (1970). Затем его стали использовать при создании концепции «компьютерной коммуникации в образовании», где оно подверглось уточнению и стало определяться как «информационно-коммуникативная технология» (2000). В настоящее время понятие «педагогическая технология» активно используется при формировании концепции цифрового образования, и здесь мы начинаем встречаться с таким понятием, как «цифровые технологии в образовании» (2018). Из приведённых суждений можно видеть, что современное образование всё более и более начинает тяготеть к производственному процессу, производству членов российского общества по соответствующим технологиям, т. е. на принципах технологического, а не педагогического процесса.

Педагогическая методика — сложившаяся системно-структурная организация средств, методов и форм учебной деятельности, позволяющая учителю решать схожие педагогические задачи, связанные с обучением, воспитанием и образованием.

Педагогическая технология — это алгоритм действий, воспроизводимый при совместной деятельности учителя и учащихся по успешному получению требуемого результата в виде реального материально осязаемого «образца-результата».

Из этих двух определений видно:

1. Методика ориентируется на результат решения педагогической задачи, а технология — на достижение требуемого осязаемого результата, задаваемого в конкретных его характеристиках.

2. В методике результат достигается посредством поэтапного решения педагогических задач, а в технологии — через достижение заданных промежуточных результатов.

3. В методике состав средств, методов и форм организации определяется содержанием решаемой задачи, а в технологии — характеристиками требований к результату.

4. В методике сохраняется возможность внесения коррекции в состав её содержательных основ, что позволяет приспосабливать её к индивидуальным особенностям и способностям занимающихся, к внешним и внутренним условиям. В технологии сохраняется строгое предписание к алгоритму её содержательных основ, что позволяет приспосабливать индивидуальные особенности и способности занимающихся под требования промежуточных и основных планируемых результатов.

Педагогическая методика	Педагогическая технология
Решение педагогических задач	Получение конкретного результата
Поэтапное решение задач	Последовательное получение промежуточных результатов
Соотнесение средств, методов и форм организации с содержанием решаемой задачи	Соотнесение средств, методов и форм организации с основными характеристиками требуемого (запланированного) результата
Возможность коррекции методики по составу и наполняемости её содержательных основ	Сохранение строгого предписания алгоритма содержательных основ

Из приведённых определений и сравнительных данных, представленных в таблице, хорошо видно, что для разработки педагогической технологии необходимо наличие представлений о конкретном (желаемом) педагогическом результате, который должен быть получен. Обращаясь к дисциплине физической культуры, можно говорить, что в качестве кон-

кретных результатов, под которые могут отрабатываться педагогические технологии, могут выступать любые результаты: показатели физической подготовленности и физического развития, формы телосложения и осанки, техника игровых и соревновательных действий, занятия оздоровительной физической культурой и спортивные тренировки и многое другое. И здесь возникает вопрос: «А где можно взять образцы-результаты, под которые необходимо разработать педагогические технологии?»

Метод проектов

Согласно ФГОС, образцы результатов должны проектироваться либо самими учителями (если это касается педагогического процесса образования), либо самими учащимися (если это касается выполнения учебных заданий или индивидуальных интересов).

В качестве примера можно рассмотреть деятельность учителя по проектированию результата процесса обучения младших школьников прыжку вверх с прямого разбега, т. е. ознакомиться предметно с методом проектов. В первом случае в качестве результата планируется умение преодолевать препятствия, во втором случае — выполнять прыжок на максимальный результат.

И здесь, в обоих случаях, необходима проектная деятельность учителя по разработке соответствующих требований. Для первого случая учителю можно рекомендовать следующую логику проектирования процесса обучения для учащихся второго класса, которая состоит из нескольких последовательных действий:

1. Определение целевого результата обучения. Формулируется цель обучения, которая будет являться для учителя прогнозируемым результатом (например, обучить преодолевать невысокие препятствия под разным углом разбега).

2. Определение внешних характеристик препятствия, преодолению которого необходимо обучить учащихся. Устанавливаются размеры препятствия, его высота и ширина, твёрдость покрытия (например, горка матов или гимнастическая скамейка), определяются размеры площадки после препятствия.

3. Определение способа преодоления препятствия. Описываются требования к элементам (фазам) техники преодоления препятствия:

- способ разбега (с ускорением, замедлением или равномерным темпом);
- способ отталкивания (толчком двумя ногами или одной ногой с предварительным напрыгиванием);
- способ выполнения фазы полёта (согнувшись, прогнувшись, с вынесением правой (левой) ноги вперёд);

- способ приземления (на одну ногу с последующей пробежкой, на две ноги с небольшим сгибанием ног в коленях, в группировке с последующим переворотом через голову или боком).

4. Определение результативности для каждой фазы упражнения. Разрабатывается шкала отметок в соответствующих единицах измерения (техника — в баллах; скорость выполнения — в секундах; высота прыжка — в сантиметрах).

5. Определение уровня физической подготовленности занимающихся. Проводится тестирование скоростно-силовых способностей и осуществляется сравнение со стандартными показателями для данного возраста занимающихся.

6. Оценивание двигательного опыта учащихся. Предлагается выполнять фрагменты или фазы разучиваемого движения в облегчённых условиях, устанавливается степень их освоенности посредством сравнения с ранее установленными требованиями (п. 4).

7. Планирование методики развития скоростно-силовых способностей с помощью хорошо изученных упражнений (если таковых упражнений нет, то им предварительно обучают).

8. Целенаправленное развитие скоростно-силовых способностей на уроках физической культуры (если в этом есть необходимость).

9. Планирование методики обучения технике преодоления препятствия способом прыжка вверх, с прямого разбега (если есть необходимость, планируется использование метода расчленённо-конструктивного упражнения).

10. Обучение технике разучиваемого упражнения, осуществляется её коррекция в соответствии с заданными требованиями (п. 3 и 4).

Во втором случае, если учитель ориентируется на достижение максимального результата, то некоторые из предложенных действий могут быть опущены, а некоторые, наоборот, усилены. В первую очередь усиление должно соотноситься с развитием скоростно-силовых способностей, что внесёт определённые изменения в методику их развития. Здесь будут изменены предлагаемые в первом варианте требования к уровню физической подготовленности, что повлечёт за собой увеличение объёма и величины воздействия физических нагрузок, применение соответствующих методов выполнения упражнения.

В завершение рассмотрения особенностей применения метода проекта, связанного с педагогической деятельностью учителя, необходимо заключить, что эффективность его использования во многом зависит от следующих профессиональных умений:

— *применять* педагогические техники и приёмы, обеспечивающие активность, творчество и инициативность учащихся в достижении планируемого педагогического результата;

— *контролировать* последовательность этапов достижения планируемого результата, правила подбора адекватных средств, методов и операций деятельности;

— *обучать* учащихся методам и приёмам творческого решения проблемных задач, поиска необходимой информации, способам непосредственной работы с ней;

— *разрабатывать* банк заданий, определять задачи, тематику учебных проблем для организации и проведения учебной деятельности учащихся;

— *владеть* методами организации деятельного сотрудничества между учащимися, коллективного взаимодействия в достижении планируемого результата;

— *повышать* индивидуальную эффективность деятельности отдельных учащихся и работы групп в целом.

Проектная деятельность

Как уже говорилось ранее, проектная деятельность характеризуется как учебная деятельность, в условиях которой учащимся предоставляется возможность разрабатывать свой собственный проект с получением собственного запланированного результата. Этот результат может быть предложен занимающимся учителем, например по теме «Познай себя» (проект по исследованию изменения индивидуальных показателей длины тела за первое полугодие учебного года). Проект может быть предложен одному учащемуся или группе учащихся на основе их собственных интересов. Например, по теме «История физической культуры» учащиеся могут заявить проект «Подвижные игры у древних людей».

Роль учителя в проектной деятельности учащихся, особенно в начальной школе, заключается в её организации, поддержании интереса и оказании консультативной помощи. Уроки проектной деятельности по учебным темам, представленным в нашей линии учебников, строятся самим учителем на основе ранее рассмотренных положений «метода проектов».

Примерный конструктор урока проектной деятельности (линия учебников А. П. Матвеева)

Постановка цели:

- учёт интересов учащихся;
- учёт ценностных ориентаций учащихся;
- определение учебных требований.

Примерный образец оформления проектного урока в начальной школе по дисциплине
«Физическая культура»

Этапы работы	Содержание работы	Деятельность учащихся	Деятельность учителя
Постановка цели и ориентация на получение конкретного результата	1. Определение темы проекта, его исходных положений. 2. Подбор рабочей группы. 3. Формулирование цели проекта, его прогнозирования результата. 4. Определение наличия необходимых средств, инвентаря, оборудования	1. Обсуждение темы проекта с учителем и при необходимости получение дополнительной информации. 2. Обсуждение и утверждение цели проекта, его непосредственных задач. 3. Определение необходимых средств и методов для достижения цели проекта. 4. Выявление наличия средств и способов для реализации проекта (при необходимости приобретения и освоить)	1. Знакомит со смыслом проекта и мотивирует учащихся на участие в нём. 2. Помогает в определении цели проекта. 3. Помогает в определении необходимых средств и способствует в их приобретении, помогает освоить требующиеся методы работы. 4. Наблюдает за работой учащихся, контролирует и регулирует при необходимости их действия
Создание образца результата	1. Моделирование образца результата. 2. Определение источников необходимой информации. 3. Определение способов сбора и анализа информации. 4. Определение способа представления результатов проектной деятельности.	1. Формируют и описывают признаки и требования к результату проекта. 2. Вырабатывают (разрабатывают) план действий. 3. Выбирают и обосновывают свои критерии успеха в проектной деятельности, распределяют между собой роли и функции	1. Предлагает идеи, высказывает предположения по требованиям к результатам проекта. 2. Помогает в составлении плана действий. 3. Помогает уточнить роли и функции участников проекта.

Окончание таблицы

Этапы работы	Содержание работы	Деятельность учащихся	Деятельность учителя
	5. Распределение задач и обязанностей между членами группы. 6. Установление процедур и критериев оценки результатов		4. Наблюдает за работой учащихся, контролирует и регулирует их действия
Планирование действий по достижению прогнозируемого результата	1. Выбор состава операций, методов и средств для достижения прогнозируемого результата. 2. Определение последовательности использования операций, методов и средств. 3. Описание промежуточных результатов (показателей) решения поставленных задач	1. Изучают необходимую литературу. 2. Отбирают необходимые средства и методы и при необходимости их осваивают. 3. Определяют пошаговое (поэтапное) продвижение к прогнозируемому результату и отрабатывают его промежуточные характеристики	1. Помогает в подборе источников литературы, разъясняет появляющиеся при её изучении вопросы. 2. Консультирует по отбору средств и методов, разъясняет их направленность и возможную эффективность. 3. Помогает в формулировании промежуточных результатов, ориентирует на возможное время их достижения. 4. Наблюдает и контролирует выполнение проектной деятельности учащихся
Планирование дальнейшего применения полученного результата	1. Подготовка сообщения в форме презентации. 2. Публичное выступление	1. Обсуждают особенности оформления выступления, готовят иллюстративный материал. 2. Определяют (выбирают) выступающего	1. Помогает в подготовке и редактировании текста выступления. 2. Наблюдает и контролирует деятельность учащихся

Ориентация на получение конкретного результата:

- учёт наличия необходимых средств, инвентаря и оборудования;
- создание соответствующих благоприятных условий;
- объединение учащихся в группы по уровню подготовленности, развитию соответствующих способностей, желанию участвовать в совместной деятельности.

Создание образа предварительного результата:

- создание представления о результате (в виде описания, модели, эскиза);
- определение базовых признаков достижения результата.

Планирование действий по достижению результата:

- выбор состава операций, методов, физических упражнений;
- определение последовательности использования операций, методов, физических упражнений;
- описание промежуточных результатов.

Получение результата и планирование возможности его дальнейшего применения

Из предлагаемого конструкта видно, что в его содержание входит пять компонентов, которые, по нашему мнению, должны быть обязательно представлены в каждом проектном уроке физической культуры. В то же время учитель по своему усмотрению может увеличивать число как самих компонентов конструкта, так и входящих в них действий и операций.

В качестве примера организационных основ урока проектной деятельности нами приводится фрагмент из проведённого исследования, связанного с практикой внедрения этого метода в образование по физической культуре учащихся начальной школы. Приводя этот фрагмент, мы рекомендуем учителям физической культуры использовать не только его содержание, но и образец оформления, заменяя им традиционный план-конспект урока физической культуры.

Чтобы проектные уроки проходили успешно, учителю необходимо обучить школьников определённым учебным умениям, среди которых в качестве наиболее важных можно выделить следующие:

- *умение применять* способы планирования и контроля эффективности решения проблемных задач, этапов достижения планируемых результатов;
- *умение применять* приёмы работы с неструктурированной информацией (сбор и обработка, анализ и обобщение, оценка достоверности и др.);
- *умение применять* способы изложения знаний, формы общения и обмена информацией;
- *умение использовать* приёмы отчётности о результатах проектной деятельности, демонстрировать их в различных вариативных формах;

— *умение применять* способы конструктивного взаимодействия и приёмы сотрудничества в процессе совместной деятельности при получении ранее спланированного результата.

Данные умения успешно формируются в процессе обучения школьников основам проектирования, которое как раз и составляет основу их проектной деятельности. Для обучения проектной деятельности и соответствующим проектным умениям учителю рекомендуется руководствоваться хорошо известным дидактическим правилом «от простого к сложному». Простое будет здесь заключаться как в выборе темы проекта, так и в методике последовательного обучения.

В настоящее время в педагогике рекомендуется выделять два основных направления в формировании тем для проектной деятельности: познавательно-исследовательская и предметно-практическая. В первом направлении учащимся предлагается исследовательский проект, который связан, как правило, с получением новых для учащихся знаний или расширением и углублением знаний, имеющихся в учебниках по физической культуре. Второе направление связано с проектами, ориентирующимися на практику обучения, например на составление комплексов упражнений или правил для подвижных игр. При этом, пользуясь учебниками по физической культуре, учитель может придать той или иной его учебной теме желаемую направленность. Так, например, по учебной теме «Физические качества» учитель в качестве исследовательской темы для проекта может предложить «Исследование влияния бега с разной скоростью и продолжительностью на работу сердца». В то же время эту учебную тему он может планировать и как предметно-практическую, например: «Использование показателей пульса для контроля скорости бега». В первом случае ученик должен будет установить прямую связь между изменением скорости бега и изменением показателей пульса. Во втором случае — разработать правила (методику) контроля скорости бега по показателям пульса.

Темы учебников от года к году усложняются, соответственно усложняются и темы проектов. Поэтому обучение проектной деятельности, которое закладывается в нашей авторской программе и наших учебниках, предполагает организовывать процесс обучения поэтапно, последовательно усложняя каждый из них. Как видно из представленной таблицы, поэтапное усложнение обучения осуществляется за счёт постепенного перехода учащихся от самоупражняемости к самостоятельности, т. е. от «полной» зависимости до «полной» независимости от учителя. Ранее эта динамика постепенности была выражена нами формулой: «учись у учителя» — «учись вместе с учителем» — «учись быть учителем» (1975).

Компоненты деятельности	Действия учителя	Действия учеников
Задача	1. Научить учащихся самостоятельно измерять длину тела. 2. Вести дневник наблюдения за показателями длины тела	Воспроизводят задачи урока
Знания, средства, способы	1. Рассказывается о физическом развитии человека и его основных показателях (текст учебника). 2. Объясняется, как измерить длину тела в домашних условиях (текст учебника): — при принятии исходного положения ноги соединить вместе, пятки, ягодицы, плечи и затылок прижать к стене (показывается на одном из учеников); — при измерении надо устанавливать треугольник одной стороной к стене, а другой плавно прижать к голове (показывается на одном из учеников); — после прижатия основания треугольника к голове необходимо слегка присесть и отойти в сторону от стены (показывается на одном из учеников); — под основанием треугольника необходимо сделать метку, после чего его убрать (показывается на одном из учеников); — взять сантиметровую ленту и приложить её конец с нулевой отметкой к полу и, растягивая вверх, довести до отметки на стене (показывается вместе с одним из учеников, который прижимает начальный конец ленты к полу).	Отвечают на вопросы и выполняют задания: — о чём говорят показатели длины тела человека; — с помощью каких ещё показателей можно измерять физическое развитие человека; — для чего надо правильно принимать исходное положение при измерении длины тела; — как правильно принимать исходное положение (кто-то из учеников демонстрирует положение тела при измерении его длины); — как определить, правильно или неправильно принято исходное положение (кто-то из учеников определяет основные точки соприкосновения тела со стеной); — как поставить треугольник к стене, чтобы правильно измерить длину тела (кто-то из учеников берёт треугольник и подходит к стоящему у стены ученику и устанавливает треугольник); — правильно ли установлен треугольник для измерения длины тела (кто-то из учеников анализирует и рассказывает, как

Окончание таблицы

Компоненты деятельности	Действия учителя	Действия учеников
	3. Ведение дневника наблюдения: — демонстрируется образец дневника из учебника; — демонстрируются правила переноса показателя сантиметровой ленты в дневник наблюдения	правильно должен быть установлен треугольник); — как отметить длину тела ученика, стоящего у стены (ученик, стоящий у стены, слегка приседая, отходит в сторону, а ученик, удерживающий треугольник, делает мелом на стене отметку); — как измерить расстояние от пола до отметки на стене (один из учеников берёт за нулевой конец измерительную ленту и прижимает его к полу рядом со стеной; другой берёт её за другой конец, прижимает к отметке на стене и произносит цифры на ленте, которые легли на отметку); — кто-то из учеников фиксирует эти цифры в дневнике наблюдения ученика, у которого измеряли длину тела
Результат	1. Повторяется процедура измерения длины тела с другими участниками: — уточняются параметры процедуры измерения длины тела; — выявляются неточности в действиях и проводится консультация по их устранению. 2. Дается домашнее задание по разработке проекта «Измерение массы тела»: — ученики обучаются самостоятельно с использованием текста учебника; — предьявляют дневник наблюдения с результатами измерения	Ученики демонстрируют процедуру измерения массы тела: группа школьников выполняет, а один из учеников (или поочередно) комментирует качество выполнения

Компоненты деятельности	Формы учебной деятельности		
	Самоупражняемость	Самостоятельность	Самодеятельность
Задачи/цели	Учитель	Учитель	Сам ученик
Знания	Учитель	Учитель	Сам ученик
Средства	Учитель	Сам ученик	Сам ученик
Способы (методы)	Учитель	Сам ученик	Сам ученик
Результат	Стандартный образец (целевой результат)	Преобразованный образец (целевой результат)	Планируемый образец (целевой результат)

Первый этап — это самоупражняемость, когда учитель создаёт модель проектной деятельности и учит школьников эту модель воспроизводить. При этом модель выступает как некое упражнение, которое многократно воспроизводится. Здесь, что очень важно, нужно начинать обучать учащихся модели-упражнению, распределяя её по частям (метод расчленённо-конструктивного упражнения):

Первое учебное действие — учащиеся многократно (поточно несколько школьников) воспроизводят задачу проекта и увязывают её с темой учебника (учитель корректирует ответы учеников, акцентирует внимание всех учащихся на допущенных ошибках, уточняет их представления об особенностях имеющейся взаимосвязи между задачей проекта и темой учебника).

Второе учебное действие — учащиеся многократно (поточно несколько школьников) воспроизводят знания о результате проекта (модели-упражнения), соотнося их с задачей проектной деятельности (учитель комментирует ответ учащихся, уточняет характеристики и требования к результату проекта, акцентируя внимание на деталях и элементах модели-упражнения).

Третье учебное действие — учащиеся осваивают средства, необходимые для получения проектного результата (модели-упражнения), который рекомендован учителем, и соотносят рекомендованные средства с задачей и характеристиками модели-упражнения (учитель вначале про-

веряет качество владения школьниками предложенными им средствами, после чего либо обучает этим средствам, либо, уточнив их связь с получением проектного результата, переходит к следующему действию).

Четвёртое учебное действие — учащиеся осваивают способы работы с разученными средствами и соотносят их с задачами и характеристиками результата проектной деятельности (учитель вначале проверяет возможное владение школьниками предлагаемыми способами, после чего обучает, акцентируя внимание на их связи с получением проектного результата).

Пятое учебное действие — группа учеников демонстрирует полученный проектный результат (модель-упражнение), а остальные учащиеся контролируют его соответствие образцу, предложенному в начале проектной деятельности учителем (со стороны учителя осуществляется контроль за правильностью воспроизведения образца группой учащихся и результатами контроля его выполнения со стороны других учеников).

Этот этап обучения проектной деятельности рекомендуется осуществлять с учащимися 1 и 2 классов и в качестве основного направления использовать её предметно-практическое направление. При этом количество учебных тем, на основе которых учителю рекомендуется проводить обучение проектной деятельности, не должно превышать 2—3 тем для учащихся первого класса (второе полугодие) и 5—6 тем для учащихся второго класса.

Для упрощения оформления методики обучения младших школьников проектной деятельности учителю физической культуры рекомендуется использовать следующий формат конспекта, подготовленного нами по учебной теме «Физическое развитие» (фрагмент эксперимента с учащимися 2 класса).

Второй этап — это этап самостоятельности, который рекомендуется использовать в учебном процессе учащихся 3 и 4 классов. Здесь учитель может включать проекты не только предметно-практической, но и познавательно-исследовательской направленности. Пользуясь учебником, учитель выполняет следующие действия:

- а) определяет учебную тему, в рамках которой будет выполняться проект;
- б) определяет направленность проектной деятельности (предметно-практическая или познавательно-исследовательская);
- в) формулирует задачу проекта;
- г) формирует представления о проектном образце (результате), используя материал учебника (проектный образец задаётся учителем).

Дальнейшая разработка проекта осуществляется самими учащимися, которые выполняют следующие учебные действия:

а) отбирают самостоятельно средства для получения планируемого образца (результата), приводят аргументы, послужившие основанием для их выбора (здесь происходит уточнение учащимися проектного образца, исходя из информации о составе необходимых средств, добытой ими самостоятельно; как следствие этого, проектный образец учителя подвергается коррекции и трансформируется в планируемый образец учащихся);

б) отбирают способы использования средств, которые, по мнению учащихся, позволят им получить планируемый образец (результат), объясняют причины их выбора (обязательное соотнесение с представлениями о планируемом образце);

в) демонстрируют «воспроизведение» планируемого образца (результата) с обязательным сравнением его с проектным образцом, выявляют общие и отличительные признаки, пытаются объяснить, почему произошло расхождение между планируемым и проектным образцом.

3.7. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ ГТО В СИСТЕМЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Комплекс ГТО на протяжении всей своей истории рассматривался как одно из важнейших средств для воспитания подрастающего поколения, развития мощи и независимости Российского государства. Поэтому не случайно, давая высокую оценку роли и значению комплекса ГТО в развитии нашего государства, Президент Российской Федерации В. В. Путин во время своего выступления на церемонии открытия спортивного дворца «Самбо-70» в марте 2013 г. предложил возобновить его и включить важным элементом в жизнь современного российского общества. Обращаясь к участникам и гостям церемонии, президент предложил «подумать о возвращении комплекса ГТО, отобрав всё лучшее из советской системы, с добавлением современного и нового». В последующем эта инициатива нашла своё закрепление в Указе Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (от 24 марта 2014 г. № 172).

Согласно Положению о комплексе ГТО, он выполняет следующие социальные функции:

- устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации;
- предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов комплекса по трём уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- ориентирует на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, на формирование необходимых знаний, умений, навыков, на приобщение к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста, на проведение мониторинга и улучшение физической подготовленности граждан Российской Федерации.

В качестве базовой цели, достижение которой в новых реалиях исторического развития общества возлагается на Всероссийский комплекс ГТО, выступает цель повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Согласно указу президента, координация деятельности по внедрению, а также информационное обеспечение внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляет Министерство спорта Российской Федерации.

Из одиннадцати ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) первые две из них включают учащихся начальной школы:

1-я ступень — 6—8 лет (1—2 классы);

2-я ступень — 9—10 лет (3—4 классы).

Каждая ступень включает в себя две группы испытаний — обязательные и по выбору.

I ступень
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6—8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3 × 10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвиже- ние на 1000 м (мин, с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	—	—	—
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекла- дине 90 см (кол-во раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгиба- ние рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперёд из поло- жения стоя на гимнасти- ческой скамье (от уровня скамьи — см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

Окончание таблицы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6—8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10,15	9,00	8,00	9,30	7,30	6,30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно							
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования							

II ступень
(возрастная группа от 9 до 10 лет)*

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9—10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3	Подтягивание из виса на высокой перекла- дине (кол-во раз)	2	3	5	—	—	—
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и раз- гибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

Продолжение таблицы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9—10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3 × 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	120	2285	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком дву- мя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8	Поднимание туло- вища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8,15	7,45	6,45	10,00	8,20	7,30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18,00	16,00	13,00	19,00	17,30	15,00
10	Плавание на 50 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30

Окончание таблицы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9—10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо вы- полнить для получения знака отличия Всеросий- ского физкультурно-спор- тивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7	8	7	7	8
* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно							
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирова- ния							

Из приведённых таблиц нормативных испытаний для учащихся начальной школы очевидны следующие положения.

Во-первых, для получения знака отличия школьники должны к основным тестовым испытаниям дополнительно выбрать тестовые испытания из блока по выбору.

Во-вторых, в обязательный блок испытаний входят тесты по определению уровня развития: скоростных способностей (челночный бег и скоростной бег на дистанцию 30 м); силовых способностей (подтягивание и сгибание рук в упоре); выносливости (бег на дистанцию 1 км и смешанное передвижение на 1 км); гибкости (наклоны вперёд из положения стоя).

В блок испытаний по выбору входят тесты по определению: скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места и разбега); координационных способностей (метание малого мяча в цель и на дальность); уровня владения прикладными навыками (плавание, передвижение на лыжах, кросс по пересечённой местности).

Чтобы избежать отмеченных недостатков и повысить целевое использование третьего урока, а следовательно, и эффективность целостного образовательного процесса по освоению дисциплины «Физическая культура», нами была предложена модель недельной системы урочных занятий. В этой модели в рамках учебной недели два урока отводились непосредственно на освоение содержания учебной программы, разработанной в соответствии с линией учебников А. П. Матвеева, а третий урок представлялся уроком общей физической подготовки.

В начальной школе, согласно разработанной и апробированной экспериментальной модели организации учебного процесса, уроки образовательной направленности проводились в формате комплексных уроков, на которых решались как образовательные задачи, так и задачи по развитию физических качеств. В свою очередь, занятия по общей физической подготовке проводились по типу целевых уроков, где решались задачи развития только одного определённого физического качества. Такая определённость задавалась в нашем исследовании логикой годичного распределения тематического планирования рабочей программы по физической культуре (А. П. Матвеев):

- в первой четверти, когда учащимися осваивался материал лёгкой атлетики и подвижных игр, осуществлялось направленное развитие качеств выносливости и быстроты;
- во второй четверти при освоении раздела гимнастики, который направлен на развитие, осуществлялось развитие качества силы;
- в третьей четверти для образовательных уроков планировалось содержание разделов лыжных гонок и подвижных игр, а в рамках развития физических качеств воздействие оказывалось на развитие выносливости и координации;
- в четвёртой четверти на общеобразовательных уроках учащиеся осваивали материал лёгкой атлетики и подвижных игр, а на уроках физической подготовки проводилось подтягивание отстающих в своём развитии физических качеств, доведение их уровня до запланированных результатов в начале учебного года.

Распределение уроков физической подготовки в годичном цикле в разных разделах учебной программы

Учебные четверти	Разделы учебной программы	Направленность уроков общей физической подготовки
I четверть	Лёгкая атлетика Подвижные игры	Выносливость Быстрота
II четверть	Гимнастика	Сила Координация
III четверть	Лыжные гонки Подвижные игры	Выносливость Координация
IV четверть	Лёгкая атлетика Подвижные игры	Подтягивание отстающих качеств

В целостной недельной организации образовательного процесса развитие физических качеств осуществлялось как на уроках общефизической подготовки (целевых), так и на образовательных (комплексных) уроках. При этом, что очень важно, на целевых уроках содержание и направленность физических нагрузок задавались на основе принципов спортивной тренировки и в первую очередь на основе принципа динамичности. А на уроках образовательной направленности развитие физических качеств соотносилось в первую очередь с задачами урока.

В соответствии с принципом динамичности и с результатами нашего эксперимента учебный процесс физической подготовки учащихся начальной школы рекомендуется планировать, разбивая его на учебно-тренировочные циклы, где каждый такой цикл должен объединять в себе две учебные недели: четыре урока образовательной направленности и два урока физической подготовки. При этом физическую нагрузку от цикла к циклу рекомендуется увеличивать только через каждый тренировочный цикл (через две учебные недели). В зависимости от развиваемого физического качества, его исходного и запланированного уровней, величина нагрузки может увеличиваться от 2 до 5%. При этом увеличение предлагается осуществлять поочередно: на одном цикле за счёт продолжительности выполнения нагрузок, а на последующем — за счёт повышения их интенсивности.

**Примерные приросты величины физической нагрузки
в тренировочных циклах при развитии физических качеств
у детей младшего школьного возраста**

Направленность уроков	Направленность дозировки нагрузки	Величина прироста физической нагрузки
Выносливость	Продолжительность Интенсивность	5% 2%
Быстрота	Кол-во серий Кол-во повторений в серии	5% 2%
Сила	Кол-во серий Кол-во повторений в серии	5% 2%
Координация	Продолжительность Кол-во повторений	2% 5%
Подтягивание отстающих качеств	Продолжительность Интенсивность Кол-во серий Кол-во повторений в серии	Индивидуальные занятия

Из теории и практики физической подготовки хорошо известно, что в годичном цикле тренировочных занятий повышение нагрузки у учащихся общеобразовательных школ рекомендуется осуществлять от так называемого достигнутого результата. Данный подход предполагает повышать объём и интенсивность воздействий на организм по мере появления прироста в показателях физической подготовленности.

Чтобы воспользоваться подходом на достиженческий результат учителем физической культуры необходимо выполнить следующие процедуры:

1. Обучить технике выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО, где уровень их освоенности не должен лимитировать проявление соответствующего физического качества.

2. Определить исходный уровень развития физических качеств. С этой целью провести тестирование учащихся с использованием тестовых упражнений комплекса ГТО.

3. Определить возрастной уровень физической подготовленности учащихся, для чего полученные результаты тестирования необходимо усреднить.

4. Определить степень отставания учащихся от нормативов, определённых в комплексе ГТО. Для этого необходимо выявленный показатель возрастного уровня развития того или иного качества умножить на 100 и разделить на соответствующий норматив комплекса ГТО.

$$\text{ДР} = (\text{ВУ} \times 100 / \text{НК}) - 100,$$

где ДР — достиженческий результат в % ,

ВУ — показатель возрастного уровня учащихся,

НК — норматив комплекса.

После определения достиженческого результата по каждому нормативу комплекса ГТО остаётся сформировать динамику прироста каждого норматива для определённой учебной четверти. Для большей наглядности динамику приростов можно выразить соответствующим графиком. Предлагаемый подход планирования достиженческого результата можно использовать как на раннем этапе физической подготовки младших школьников, соответственно с 1 и 3 классов, так и на позднем этапе — со 2 и 4 классов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящие методические рекомендации, конечно, не охватывают всего многообразия проблем, с которыми сталкивается современный учитель физической культуры. Данные проблемы для своего непосредственного разрешения требуют проведения многолетних и скрупулёзных научных исследований, экспериментальных проверок концептуальных суждений и положений, определяющих современное развитие как самого содержания предмета физической культуры, так и основ методики его преподавания. Как следствие вышесказанного, предлагаемые читателю методические рекомендации являются лишь отражением первых результатов начала той большой работы, которая необходима для качественного внедрения и достаточно полного выполнения требований государственного стандарта образования.

Предлагаемые методические рекомендации составлены таким образом, чтобы дать возможность учителю физической культуры не только переосмыслить устоявшиеся взгляды и представления, но и решить для себя кардинальный вопрос теории и практики физического воспитания, суть которого в выборе базового целеполагания образования по физической культуре. Определяя существо своей профессиональной деятельности, каждый учитель физической культуры должен ответить всего на один-единственный вопрос: «Учебный предмет физической культуры должен укреплять здоровье школьников или он должен научить их самих самостоятельно укреплять своё здоровье?»

Автору данных рекомендаций, конечно же, очень важно услышать мнение учителей физической культуры о целесообразности данного методического пособия, актуальности новых подходов и взглядов, которые в нём рассматриваются.

Автор будет благодарен всем учителям и специалистам по физической культуре, если его работа найдёт у них положительный отклик и подвергнется широкому объективному обсуждению как в специальных изданиях, так и в периодической печати.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Глава 1. Программно-нормативное сопровождение образования школьников по физической культуре.....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»	7
1.3. Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	15
1.4. Тематическое планирование	20
Глава 2. Научно-организационные основы образования младших школьников в области физической культуры.....	83
2.1. Концептуальные основы содержания образования по физической культуре в школе	83
2.2. Возрастные основы методики физического образования в начальной школе.....	90
2.3. Двигательная активность и двигательный режим	100
2.4. Основные формы занятий физическими упражнениями в системной организации физического воспитания детей младшего школьного возраста	103
2.5. Основы образования младших школьников в области физической культуры.....	116
2.6. Оценивание успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура»	138
Глава 3. Основы планирования программного материала по физической культуре в начальной школе	148
3.1. Общие подходы к методике планирования учебного материала	148
3.2. План распределения учебного материала на учебный год....	149

3.3. Рабочий план на учебную четверть	165
3.4. Разработка планов-конспектов уроков физической культуры .	199
3.5. Образцы поурочных планов-конспектов (на примере программного материала для учащихся 1 класса)	213
3.6. Проектная деятельность в начальной школе	225
3.7. Планирование подготовки учащихся к выполнению требований ГТО в системе уроков физической культуры	241
Заключение	252

Учебное издание

Матвеев Анатолий Петрович

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1—4 классы

Методические рекомендации

Центр гармоничного развития личности и педагогических технологий

Ответственный за выпуск *Д. А. Завалишина*

Редактор *Д. А. Завалишина*

Художественный редактор *Ю. Н. Кобосова*

Дизайн обложки *О. В. Поповича*

Технический редактор *Е. В. Денюкова*

Компьютерная вёрстка *Е. А. Голубовой*

Корректор *О. Н. Шутова*

Подписано в печать 12.04.2024. Формат 70×90/16.

Усл. печ. л. 18,72.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

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

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