



В. И. Лях

Физическая культура

1.4

Методические
рекомендации



ШКОЛА РОССИИ

В. И. Лях

Физическая культура

Методические
рекомендации

1•4 классы

*Учебное пособие
для общеобразовательных
организаций*

2-е издание



Москва «Просвещение» 2017

Серия «Школа России» основана в 2001 г.

Параграф 1.5 написан канд. пед. наук Лапицкой Е. М.

Лях В. И.

Л98 Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 175 с. — (Школа России). — ISBN 978-5-09-042783-8.

Пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы». Содержание пособия направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

**УДК 372.8:796/799
ББК 74.267.5**

ISBN 978-5-09-042783-8

© Издательство «Просвещение», 2014, 2017
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2014, 2017
Все права защищены

Оглавление

Предисловие	5
Глава 1. Взаимосвязь содержания учебника по физической культуре для учащихся 1—4 классов и результатов освоения программного материала по физической культуре	6
1.1. Личностные результаты	6
1.2. Метапредметные результаты	8
1.3. Предметные результаты	11
1.4. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе	12
1.5. Содержание курса	14
1.6. Тематическое планирование	17
1.7. Использование учебника В. И. Ляха «Физическая культура. 1—4 классы» на уроках физической культуры и во внеурочное время ...	43
Глава 2. Методики развития физических (двигательных) способностей учащихся младших классов	59
2.1. Основы теории и методики развития физических (двигательных) способностей	61
2.2. Основы обучения двигательным действиям	64
2.3. Развитие координационных способностей	69
2.4. Развитие скоростных способностей	77
2.5. Развитие силовых способностей	80
2.6. Развитие выносливости	87
2.7. Развитие гибкости	90
2.8. Сопряжённое развитие физических (двигательных) способностей	92
Глава 3. Методика физкультурно-оздоровительных занятий в режиме учебного и продлённого дня	95
3.1. Гимнастика до начала учебных занятий (вводная гимнастика)	96
3.2. Физкультминуты и физкультпаузы во время уроков	98
3.3. Физические упражнения, подвижные игры и развлечения на удлинённых переменах	100
3.4. Ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня	102
3.5. Занятия с учащимися подготовительной и медицинской групп	105
Глава 4. Методика проведения внеклассных занятий по физической культуре	108
4.1. Группы общей физической подготовки	109
4.2. Кружки физической культуры	123
4.3. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	124
Глава 5. Методика проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий	129
5.1. Дни здоровья и спорта	129

5.2. Внутришкольные соревнования, туристические слёты и походы	130
5.3. Физкультурные праздники	131

Глава 6. Методика организации самостоятельных занятий

(физические упражнения и игры в свободное от уроков время) 132

6.1. Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)	133
--	-----

6.2. Подвижные игры и спортивные развлечения	136
--	-----

Глава 7. Планирование, контроль, учебно-методическое

обеспечение занятий по физической культуре 139

7.1. Планирование занятий: годовой план-график, поурочный четвертной план, план-конспект урока	139
---	-----

7.2. Контроль: содержание, виды, методы	169
---	-----

Литература	174
------------------	-----

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

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

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

Глава 1

Взаимосвязь содержания учебника по физической культуре для учащихся 1—4 классов и результатов освоения программного материала по физической культуре

Учебник В. И. Ляха «Физическая культура» для начальной школы написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Согласно требованиям к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373), материал учебника для 1—4 классов направлен на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1.1. Личностные результаты

1. *Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.*

В разделе учебника «Современные Олимпийские игры» (с. 16—18) представлены сведения о символике, идеях, традициях и выдающихся спортсменах России и других стран, ставших олимпийскими чемпионами по самым разным видам спорта. Особо отмечена роль летней московской Олимпиады (1980) и зимней Олимпиады в Сочи (2014).

2. *Формирование уважительного отношения к культуре других народов.*

В разделе «Играем все!» (с. 120—146) приведены примеры подвижных игр, в которые играют дети в разных уголках многонациональной России, описаны правила игровой деятельности. Данные материалы самым непосредственным и естественным образом формируют основы уважительного и доброжелательного отношения друг к другу и к культуре других народов, развивают познавательный интерес, желание заниматься физической культурой, знать, когда и как возникли физическая культура и спорт на территории России и других стран. Этому вопросу посвящён раздел учебника «Когда и как возникли физическая культура и спорт» (с. 8—13).

3. *Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.*

Материалы учебника, связанные с последовательным освоением упражнений в беге, прыжках и метании, способствующих развитию таких важных качеств и способностей, как бодрость, грация и координационно-двигательные способности, в том числе в подвижных играх, направлены на приобретение навыков адаптации в постоянно изменяющемся и развивающемся мире (с. 82—96).

4. Мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.

Все разделы и задания учебника формируют личностный смысл учения (поскольку младшие школьники любят говорить о себе, что подтверждает частое употребление слов «я», «моё»), например «Проверь свою осанку» (с. 27), знание правил оказания первой помощи при травмах (с. 79) и выбора спортивной одежды и обуви (с. 70), правильного питания (с. 61) и др.

5. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживания им.

В учебнике по физической культуре для учащихся начальной школы содержится достаточное количество текстов, направленных на выработку основ правильного поведения, этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, понимания чувств своих товарищей, друзей и сопереживания им. Этому способствуют все разделы учебника, но особенно материалы по освоению подвижных игр (с. 120—146), легкоатлетических упражнений (с. 82—96), плавания (с. 146—152), зимних видов спорта (с. 152—159) и др. Эти материалы учат детей, как правильно вести себя со сверстниками и взрослыми, понимать и осознавать свои ошибки, помогать друзьям и заботиться о них, делиться с ними своими мыслями и переживаниями.

6. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

В учебнике приводится большое количество игр и заданий, выполняемых в парах, группах и командах, обучающих детей продуктивно взаимодействовать и общаться с разными людьми — сверстниками, старшими и младшими товарищами, родителями и другими взрослыми (с. 92, 107, 120, 146 и др.). Благодаря этому учащиеся младших классов приобретают навыки работы в группе, учатся соблюдать правила.

7. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур.

Материал главы 1 учебника «Что надо знать» (с. 7—80) ориентирован на выработку системы знаний и представлений об органической целостности мира, природы, общества и человека. В ней говорится о разнообразии природы (занятия физическими упражнениями в разных природных и климатических условиях), народов, населяющих Российскую Федерацию, живущих в других странах Европы

и мира, а также систем физической культуры, в том числе игр, в которые играют дети из этих стран.

8. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

В процессе освоения материала главы 2 «Что надо уметь» (например, бег, прыжки, метание, гимнастические и акробатические упражнения, плавание, зимние виды спорта, а также групповая и командная игровая деятельность — подвижные игры) у детей формируются первоначальные навыки самостоятельности, личной ответственности за свои действия и поступки (с. 81—166). После каждого из подразделов главы 2 сообщаются сведения о нормах и правилах поведения (с. 95, 100, 117 и др.), необходимости объективной и справедливой оценки показанных результатов двигательной, игровой и соревновательной деятельности (с. 162—166), говорится о свободном выборе между подвижными играми и другими видами физических упражнений (с. 100, 120 и др.).

9. Эстетические потребности, ценности и чувства.

Формированию эстетических потребностей, ценностей и чувств способствуют материалы разнообразных разделов учебника, где речь идёт о красоте тела и духа человека, занимающегося физической культурой, например «Твой организм» (с. 19—31), «Тренировка ума и характера» (с. 63—70 и др.).

10. Установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Весь материал учебника способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все подразделы книги, прежде всего те, в которых приводятся сведения о соблюдении режима дня (с. 63—67), личной гигиены (с. 43—47), занятиях закаливанием (с. 48—51), приёме пищи (с. 59—61), воды (с. 62—63), осуществлении самоконтроля (с. 70—77), о приёмах первой помощи при травмах (с. 77—79). Этому же способствуют и материалы учебника, в которых говорится о спортивном уголке, где повышается физкультурная грамотность (с. 166). Такой уголок должен быть у каждого ученика начальных классов.

1.2. Метапредметные результаты

1. Овладение способностью формулировать цели учебной деятельности, осуществлять поиск средств их достижения.

В каждом разделе и подразделе учебника представлен материал, благодаря которому учащиеся овладевают целями и задачами учебной (во время уроков) и внеклассной (в том числе самостоятельной, при участии родителей и других заинтересованных лиц) работы; раскрыты средства (физические упражнения, гигиенические факторы, естественные силы природы) по осуществлению этих видов деятельности. Например, последовательно представлены подготовительные и подводящие упражнения по овладению жизненно важными умениями и развитию основных физических способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости; см. главу 2).

2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Материалы учебника формируют умение планировать распорядок дня (утренняя зарядка, водные и гигиенические процедуры, поход в школу и обратно, учебная деятельность, питание, занятия физическими упражнениями во время подготовки уроков, самостоятельные спортивные занятия, в том числе и совместно со сверстниками, родителями и др.). Информация, представленная в специальных подразделах учебника «Самоконтроль» (с. 70—77), «Твои физические способности» (с. 160—166), способствует выработке умения вести контроль и оценивать осваиваемые учебные действия.

3. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, соотнесения с известными понятиями.

В учебнике «Физическая культура» содержатся вопросы и задания, способствующие активизации умственной деятельности, развитию логического мышления, формированию умений классифицировать движения по родо-видовым признакам (например, к циклическим движениям относятся ходьба, бег, бег на лыжах, коньках, плавание, к ациклическим — всевозможные виды прыжков, к играм — все подвижные и спортивные игры: индивидуальные, групповые, командные и т. д.). Такое системное изложение и изучение материала позволяют ученикам точно определять место новых современных видов движений (например, бег на роликовых коньках относить к циклическим движениям, а всевозможные народные игры — к групповым, индивидуальным и командным или к играм, которые преимущественно развивают физические способности, психические процессы или психомоторику и т. д.).

4. Определение общей цели и путей её достижения; развитие умения договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Основная мысль учебника — достижение общей цели: ребёнок должен быть и оставаться здоровым и физически развитым. Материалы по подвижным и доступным спортивным мини-играм формируют умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой или спортивной деятельности, участвуя в которой дети приобретают способность адекватно оценивать свои результаты, вклад товарищей по команде и соперников, собственное поведение и поведение участников. Будучи правдивыми и честными, контролируя и оценивая свои результаты при помощи тестов в процессе освоения различных видов двигательных действий, сравнивая эти достижения с нормами для детей определённого возраста, учащиеся

вырабатывают умение осуществлять самоконтроль и вести взаимный контроль двигательной деятельности.

5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Ряд подвижных и спортивных мини-игр по своей сути и содержанию несёт в себе конфликтную составляющую. При неправильном разрешении этих конфликтов у детей могут формироваться как отрицательные черты характера (эгоизм, заносчивость, самолюбие, хвастовство и др.), так и неадекватное поведение (достижение победы при использовании недозволённых приёмов и средств, нечестная игра и др.). Игры, представленные в учебнике, позволяют сделать так, что сами дети, иногда при участии учителя и взрослых, учатся конструктивно разрешать конфликты, приобретают навык учитывать не только свои интересы, но и интересы других сверстников и соперников, учатся сотрудничать для достижения целей и задач игры в зале и на открытых площадках.

6. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

В процессе знакомства (вначале совместно с родителями, а затем самостоятельно) с текстом учебника дети приобретают начальные сведения о сущности и значении занятий физическими упражнениями, необходимости вести здоровый образ жизни, соблюдать правильную осанку и др. Они получают начальные знания об особенностях процессов и явлений, которые могут встретиться на занятиях физической культурой и при соблюдении основ закаливания, личной гигиены, т. е. здорового образа жизни.

7. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Специальные рубрики каждого модуля учебника дают возможность учащимся овладевать базовыми предметными понятиями, относящимися к физической культуре, спорту, олимпийскому движению, основам игровой и соревновательной деятельности, занятиям физическими упражнениями в режиме дня и т. д. Также материалы учебника предоставляют начальные сведения из других областей: истории («Когда и как возникли физическая культура и спорт», с. 8—13, «Современные Олимпийские игры», с. 14—18), анатомии и физиологии («Твой организм», «Основные части тела человека», «Основные внутренние органы», «Скелет», «Мышцы», «Сердце и кровеносные сосуды», «Органы чувств», «Органы дыхания», «Органы пищеварения», с. 19—43, 55—57 и др.), математики («Самоконтроль», с. 70—77, наблюдение за своим физическим развитием и физической нагрузкой, ведение счёта во время подвижных и спортивных мини-игр, с. 120—145), гигиены («Личная гигиена», с. 43—47, «Спортивная одежда и обувь», с. 67—70, «Первая помощь при травмах», с. 70—73), литературы (речитативы во время подвижных игр, с. 120—

122, самостоятельное чтение учебника), психологии и педагогики («Тренировка ума и характера», «Правила поведения во время всевозможных физических упражнений»).

Таким образом, младшие школьники получают представление о том, что физическая культура — это не только движения, спортивные занятия, но и глубокие знания по другим предметам, находящимся с ней в тесных связях и отношениях.

1.3. Предметные результаты

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

Этому способствуют структура и содержание всех глав и подразделов учебника. В подразделе «Что такое физическая культура» (с. 18—19) говорится, что основными слагаемыми физической культуры являются устойчивые мотивы и потребности человека в бережном отношении к своему здоровью, культуре движений, оптимальный уровень физического развития и физических способностей (координационных, скоростных, силовых, выносливости и гибкости). В этом, а также в подразделах «Твой организм» (с. 19—31), «Тренировка ума и характера» (с. 63—67), «Все на лыжи!» (с. 152—159) учащиеся начальных классов приобретают сведения о том, что занятия физическими упражнениями, использование водных и закаляющих процедур укрепляют не только физическое, но также психическое и социальное здоровье. Почти все материалы учебника подводят к мысли, что высокий уровень физической культуры и связанный с ней оптимальный уровень здоровья — основные слагаемые успешной учёбы и социализации.

2. *Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).*

Овладение данной группой умений — одна из основных задач учебника. Этому посвящён ряд уроков: «Личная гигиена» (с. 43—47, в данном разделе подробно расписан режим дня, правила и техника проведения утренней зарядки, описаны оздоровительные мероприятия и условия их применения и др.), «Играем все!» (с. 120—145, на этих страницах описаны многие подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и др., правила их проведения и особенности поведения играющих), «Жизненно важное умение» (с. 146—152, плавание и его роль в организации здорового образа жизни), «Все на лыжи!» (с. 146—152, в разделе сообщается о значении умения бегать на лыжах и коньках, даны упражнения для выработки этих навыков и раскрыто значение занятий на свежем воздухе для укрепления здоровья, организации труда и отдыха) и т. д.

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Развить данный навык помогут сведения, содержащиеся в разделе «Самоконтроль» (с. 70—77). В частности, в нём рассказывается, как ученик может и должен оценивать своё самочувствие и контролировать величину физических нагрузок, как и для чего измерять пульс, какой частоты он должен быть после зарядки или тренировки. В дневнике самоконтроля также даются сведения о необходимости контроля спортивных достижений — показателей основных физических способностей: скоростных, скоростно-силовых, координационных (ловкости и гибкости). Информация о тестировании физических способностей, как и других составляющих здоровья, здорового образа жизни, переносимости физических нагрузок снабжена интересными и понятными иллюстрациями. Далее размещена рубрика «Проверь себя», в ней содержатся вопросы, с помощью которых ученик может исследовать полученные знания, например: 1) На каких участках тела надо измерять пульс? 2) Как измерить пульс? 3) Как вести дневник самоконтроля? 4) Каковы мой рост, масса тела, окружность грудной клетки?

В учебнике есть специальный раздел «Твои физические способности» (с. 160—166), в котором в том числе подробно описаны тесты, позволяющие ученику достаточно полно оценить основные физические качества, приводится таблица, на основании которой ученик (сам или с родителями) может оценить (и контролировать) уровень физической подготовленности на протяжении всех лет обучения в начальной школе.

Таким образом, содержание учебника «Физическая культура. 1—4 классы» позволяет:

1) заложить фундамент для эффективной реализации и освоения учащимися основной образовательной программы начального общего образования и обеспечить условия для индивидуального развития всех обучающихся;

2) способствовать укреплению здоровья, гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формировать первоначальные умения саморегуляции посредством физической культуры;

3) оказывать помощь детям в формировании установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

1.4. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе

После окончания 4 класса ученик приобретёт знания:

— о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;

- о циклических и ациклических способах передвижения человека;
- о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- об организации занятий, подборе одежды, обуви и инвентаря;
- об истории развития физической культуры и первых соревнований, о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- о физических упражнениях и их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств;
- о физической подготовке и её связи с развитием основных физических качеств;
- об основных физических способностях (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости);
- о физической нагрузке и её влиянии на повышение частоты сердечных сокращений.

1.4.1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- составлять режим дня;
- выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и основных физических качеств;
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- осуществлять самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (измерять длину и массу тела, фиксировать показатели осанки и физических качеств, частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений);
- организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).

1.4.2. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Ученик научится выполнять:

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминут, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- комплексы упражнений, способствующих развитию основных физических качеств;
- комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз.

1.4.3. Спортивно-оздоровительная деятельность

Ученик научится выполнять:

- акробатические комбинации из числа освоенных упражнений, которые перечислены в программе;
- гимнастическую комбинацию на низкой перекладине;
- опорный прыжок;

- гимнастические упражнения прикладного характера (с передвижением по гимнастической стенке, преодолением полосы препятствий, элементами лазанья и перелезания, передвижением по наклонной гимнастической скамейке);
- строевые команды и приёмы;
- легкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину и высоту, спрыгивания и запрыгивания;
- броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность разными способами и метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность;
- передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение;
- подводящие упражнения в воде и заплыв на учебную дистанцию произвольным способом;
- задания с использованием гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений и упражнений из зимних видов спорта в процессе участия во всевозможных подвижных играх;
- элементарные действия с мячом и без мяча во время участия в доступных спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч).

1.5. Содержание курса

1.5.1. Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

1.5.2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений

для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

1.5.3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных организаций автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2016).

1.6. Тематическое планирование 1–4 классы 3 ч в неделю, всего 405 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Когда и как возникли физическая культура и спорт</p>	<p style="text-align: center;">Что надо знать</p> <p>Проведение аналогий между движениями первобытных людей, совершаемыми ими во время охоты (бег, прыжки, бросание камня, палки и т. д.), и движениями, составляющими основу физической культуры и спорта. Сведения о первых Олимпийских играх. Информация о спорте как особом виде деятельности, появившемся в результате древних состязаний</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p>
<p>Современные Олимпийские игры</p>	<p>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы в разных видах спорта</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>
<p>Что такое физическая культура</p>	<p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Урок по физической культуре – основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре.</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p align="center">Что надо знать</p> <p>Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Объясняют значение уроков по физической культуре и раскрывают их основное содержание. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>
<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</p>	<p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p align="center"><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p>Сердце и кровеносные сосуды</p>	<p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>

Органы чувств	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Личная гигиена	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i>	Учатся правильно выполнять правила личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
Закаливание	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i>	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Мозг и нервная система	Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать		
Органы дыхания	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
Органы пищеварения	Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
Пища и питательные вещества	Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильной употребления пищи</i>	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»
Вода и питьевой режим	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников

<p>Тренировка ума и характера</p>	<p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.</p> <p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p>
<p>Спортивная одежда и обувь</p>	<p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p> <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p>
<p>Самоконтроль</p>	<p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.</p>	<p>С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p> <p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p align="center">Что надо знать</p> <p>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).</p> <p>Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью. С предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).</p> <p>Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p>
<p>Первая помощь при травмах</p>	<p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечения).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>	<p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p> <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.</p> <p>Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание</p>	<p align="center">Что надо уметь</p> <p>1–2 классы <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на вынос-</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p>

ливість; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

Освоение навыков ходьбы и развития координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2–3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по разметочным участкам дорожки, челночный бег 3×5 м, 3×10 м, эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3–4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5–15 м). Бег с ускорением

Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.

Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>Что надо уметь</p> <p>от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30–40 см) с 3–4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4–5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p>	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>

Закрепление навыков прыжков, развигие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развигие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 3–4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м).

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>Что надо уметь</p> <p>Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p> <p>3–4 классы</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и разбитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в приседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3–4 препятствий по меткам.</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают занятия в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p>

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1–2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5–8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м). Бег с ускорением на расстоянии от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30–50 см; с высоты

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>Что надо уметь</p> <p>до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; много-разовые (до 10 прыжков); тройной и пятёрной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60–110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90–120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4–5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя</p>	<p>координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча различными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>

	<p>руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель ($1,5 \times 1,5$ м) с расстояния 5–6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м).</p> <p>Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>
<p>Бодрость, грация, координация</p>	<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p align="center">Что надо уметь</p> <p>1—2 классы</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p>	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.

Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p style="text-align: center;">Что надо уметь</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища,</p>	<p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>

выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

3—4 классы

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.

Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.

Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p style="text-align: center;">Что надо уметь</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитые координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; прыжок через козла.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитые координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».</p>	<p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приёмы.</p>

<p>Играем все!</p>	<p>Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; построение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>
<p>Играем все!</p>	<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>1—2 классы</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто быстрее».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i> Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>Что надо уметь</p> <p><i>Закрепление и совершенствование освоенных гимнастических и акробатических упражнений, развитие способностей к ориентированию в пространстве, реакции, равновесия, согласования движений. Подвижные игры «Группировка», «Вороньки и воробы», «Ноги на весу», «Мышеловка». Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Овладение элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча ногой, ведении мяча.</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентирования в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</i></p>	<p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>

Закрепление и совершенствование ударов, остановок и ведение мяча ногами, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Быстро и точно», «Ведение и удары по мячу ногами», «Мини-футбол» двое против двоих, трое против троих.

3—4 классы

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге).

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.

Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>Что надо уметь</p> <p>по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и улки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p><i>Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом, нижней прямой подачей, передач и приёмом мяча сверху двумя руками. Закрепление и совершенствование освоенных волейбольных приёмов в перемещениях и владении мячом, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве, реакции, согласования движений. Подвижные игры «Ладта через сетку», «Пионербол с одним мячом», «Эстафета с волейбольным мячом. Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе.</i></p> <p><i>Остановки мяча ногой, ведения мяча с изменением направления и скорости и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве, согласованию движений с мячом и без мяча. Подвижные игры «Ведение и удары по мячу ногой», «Сбей городок», «Мини-футбол» трое против троих, четверо против четверых игроков.</i></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>

<p>Жизненно важное умение</p>	<p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол»¹. Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполнение обеими верхними и нижними конечностями</i></p>	<p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>
	<p><i>Овладение знаниями. Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.</i></p> <p><i>Освоение умений плавать и развитие координационных способностей. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольже-</i></p>	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

¹ При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p align="center">Что надо уметь</p> <p>ние на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты.</p> <p><i>Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.</i> Повторное проплавание отрезков 10—25 м (2—6 раз), 100 м (2—3 раза). Игры и развлечения на воде: «Поплавок», «Медуза», «Звёздочка», «Скольжение на груди на дальность» и др.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать</p>	<p>Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.</p> <p>Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха</p>
<p>Все на лыжи!¹</p>	<p><i>Овладение знаниями.</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p>1—2 классы</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p>

Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

Закрепление освоенных умений передвигаться на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Подвижные игры «Аист», «Зайчик», «Пружина», «Азбука», «Эстафета с бегом на лыжах и поворотами».

3—4 классы

Освоение техники лыжных ходов. Полеменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.

Закрепление техники передвижения на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Подвижные игры «Эстафета с бегом на лыжах и

Варируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.

Соблюдают правила безопасности.

Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.

Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.

Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей и выносливости

¹ При планировании учебного материала настоящей программы допускается для беснежных районов Российской Федерации заменять тему «Лыжные гонки» на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Плавание» и «Подвижные игры».

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	Что надо уметь	
Твои физические способности	<p>поворотами», «Маятник», «Игры на лыжах в скольжении на дальность», «Встречная эстафета», «Быстрый лыжник»</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости</p>	<p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.</p> <p>С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет</p>
Твой спортивный уголок	<p>Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости</p>	<p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений.</p> <p>Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок</p>

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

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

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

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

- «Читаю с родителями» — информирует ученика о том, что данный текст желательно прочитать со взрослыми.
- «Ответь на вопрос» — этим условным обозначением отмечены вопросы, на которые учащийся сможет ответить, изучив материал параграфа учебника.
- «Выполни задание» — призывает ученика совершить определённые учебные действия: рассмотреть рисунки, проанализировать их, составить свой режим дня, найти в Интернете вместе с родителями нужную информацию и т. д.

Учебник также содержит рубрики:

- «Проверь себя». В данной рубрике представлены задания, нацеленные на закрепление материала, итоговый контроль.
- «Запомни». Этим условным обозначением отмечены правила и определения, необходимые для запоминания и выполнения.
- «Физкультурная азбука». Рубрика содержит перечень понятий, которые раскрываются в тексте учебника.

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

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

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

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

навигацию, инструменты измерения размера шрифта, создания заметок и закладок.

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

Ниже приводится таблица, в которой отражено примерное распределение материала учебника по классам.

Примерное распределение материала учебника по классам для изучения на уроках и дома

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Глава 1. Что надо знать			
Когда и как возникли физическая культура и спорт (с. 8)	На первом уроке по лёгкой атлетике изучить иллюстрации учебника (с. 9—10)	На первом уроке по лёгкой атлетике изучить иллюстрации учебника (с. 11)	—
Домашнее задание	Прочитать вместе с родителями текст на с. 8—10, рассмотреть иллюстрации	Прочитать текст на с. 11—13, рассмотреть иллюстрации, выполнить задание (с. 11)	
Современные Олимпийские игры (с. 14)			Провести отдельный урок, посвящённый Олимпиаде (желательно пригласить сильнейших спортсменов региона)
Домашнее задание			Прочитать текст на с. 14—18, рассмотреть иллюстрации
Что такое физическая культура (с. 18)			Освоить понятие «физическая культура»
Домашнее задание			Прочитать текст на с. 18—19
Проектная деятельность	Родители и сами учащиеся, побывавшие на Олимпиаде в Сочи, выступят с докладами на уроке (конференции). Могут быть подготовлены выступления о других интересных соревнованиях — чемпионатах мира, университетах, спартакиадах и т. д.		

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы	По необходимости называть части тела, отдельные мышечные группы, органы и системы жизнеобеспечения человека и т. п. на всех уроках		Проследить связь с предметом «Окружающий мир» (см. учебник «Окружающий мир. 3 класс», ч. 1, с. 122—124, 134—137)	
<i>Домашнее задание</i>	Прочитать вместе с родителями текст на с. 19—24, рассмотреть иллюстрации без объяснения анатомических подробностей	Выполнить задание (с. 24)	Выполнить задание (с. 22)	
Осанка (с. 24)	Основные сведения об осанке даются на первых уроках гимнастики, затем по необходимости на всех уроках		Проследить связь с предметом «Окружающий мир» (см. учебник «Окружающий мир. 3 класс», ч. 1, с. 135—137)	По необходимости сведения об осанке даются на всех уроках
<i>Домашнее задание</i>	Прочитать вместе с родителями текст на с. 24—26, рассмотреть картинку	Ответить на вопросы, выполнить задания (с. 26—27)	Проследить связи с предметом «Окружающий мир» и ОБЖ (см. рабочую тетрадь «ОБЖ. 3 класс», с. 54—55)	Проверить состояние стопы (с. 26) и осанку (рис. 11, с. 74)
<i>Проектная деятельность</i>			Проверить состояние стопы (с. 26) и осанку (рис. 11, с. 74)	Выбрать комплекс упражнений, учитывая состояние стопы и осанку

<i>Практическое задание</i>	Выполнить комплексы общеразвивающих упражнений для профилактики нарушения осанки и укрепления мышц стоп (регулярно, не менее 3 раз в неделю)		
<i>Вместе с родителями</i>	Провести специальное родительское собрание (конференцию, лекторий) для разъяснения важности формирования правильной осанки у детей		
Сердце и кровеносные сосуды (с. 33)	На уроке по лёгкой атлетике совместить рассказ о работе сердца с освоением длительного бега в сочетании с ходьбой. В спортзале продемонстрировать рисунок на с. 33	Проследить связь с предметом «Окружающий мир» (см. учебник «Окружающий мир. 3 класс», ч. 1, с. 145—146)	Напоминать детям о работе сердца всякий раз, когда в ходе изучения нового раздела они проделявают упражнения разной интенсивности
<i>Домашнее задание</i>	Прочитать вместе с родителями текст на с. 33—34, рассмотреть иллюстрации учебника без объяснения анатомических подробностей, послушать, как работает сердце (можно использовать стетоскоп или положить ухо к груди мамы, бабушки, других родственников)	Рассмотреть иллюстрации, приложить руку к области сердца (его ритм будет особенно ощутим после физической нагрузки — сделать 10 приседаний). Можно пальпировать крупные кровеносные сосуды в области шеи (тоже после нагрузки) и на запястье. С этим заданием легко справятся дети, которые занимаются дополнительно в спортивных секциях, изучают состояние своего организма вместе с тренером. Подсчёт пульса на запястье дети осоят в 3 и 4 классах	
Органы чувств (с. 34)	На уроке по лёгкой атлетике при изучении метаний рассказать о зрении. В спортзале продемонстрировать рисунок на с. 35. Перед игрой с мячом рассказать о зрении и слухе (профилактика шума), перед плаванием — о слухе (профилактика заболеваний)	Проследить связь с предметом «Окружающий мир» (см. учебник «Окружающий мир. 3 класс», ч. 1, с. 126—133)	На уроках плавания напомнить правила сохранения слуха и чистоты кожи

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<i>Домашнее задание</i>	Составить общее представление об органах чувств, рассмотреть иллюстрации без объяснения анатомических подробностей. Перечислить органы чувств и их функции: глаза видят, уши слышат, нос различает запахи, язык ощущает вкус, кожа чувствует температуру	Запомнить правила сохранения зрения, слуха, ответить на вопросы и выполнить задания из учебника, например на с. 43	Подробно рассказать об устройстве глаза и уха, ответить на более сложные вопросы о значении органов чувств. Пролететь связи с предметом «Окружающий мир» и ОБЖ (см. рабочую тетрадь «ОБЖ. 3 класс», с. 52)	Запомнить правила сохранения зрения (с. 38), слуха (с. 39). Ежедневно во время подготовки домашних заданий выполнять упражнения для профилактики ухудшения зрения
<i>Вместе с родителями</i>	Родители помогают детям выполнять упражнения для профилактики ухудшения зрения, соблюдать правила сохранения слуха, содержать кожу в чистоте			
Личная гигиена (с. 43)	На первом уроке по лёгкой атлетике, проводимом на улице, рассказать о мытье рук после занятий и других правилах гигиены. Повторить эту информацию на плавании		Проследить связи с предметом «Окружающий мир» (см. учебник «Окружающий мир. 3 класс», ч. 1, с. 130—131)	По необходимости рассказывать о гигиене на каждом уроке
Закаливание (с. 48)	Рассказать о необходимости закаливания перед началом занятий на улице и в бассейне. Продемонстрировать рисунки на с. 45, 49		Проследить связи с предметом «Окружающий мир» (см. учебник «Окружающий мир. 3 класс», ч. 1, с. 147—149)	По необходимости рассказывать о закаливании на каждом уроке

<i>Домашнее задание</i>	Прочитать вместе с родителями текст на с. 43—50, рассмотреть иллюстрации	Прочитать текст на с. 43—50, выполнить задания и ответить на вопросы (с. 42, 49—51)	Подсчитать количество баллов в рубрике «Проверь себя» (с. 47, 51). Проследить межпредметные связи с предметом «Окружающий мир» и ОБЖ (см. рабочую тетрадь «ОБЖ. 3 класс», с. 50)
<i>Вместе с родителями</i>	Провести родительское собрание (конференцию, лекцию), на котором были бы освещены вопросы закаливания детей, с участием медицинских работников, гигиенистов, физиологов		
Мозг и нервная система (с. 51)	В спортзале продемонстрировать рисунок на с. 52, кратко рассказать о центральной нервной системе, вовлечь детей в любую игру на внимание	В спортзале продемонстрировать рисунок на с. 52, кратко рассказать об отделах головного мозга, вместе с детьми выполнить упражнение на равновесие	Организовать повторение материала. Проследить связи с предметом «Окружающий мир» (см. учебник «Окружающий мир. 3 класс», ч. 1, с. 122—123)
<i>Домашнее задание</i>	Вместе с родителями прочитать текст на с. 51—53, поиграть с ними в «ладушки»	Повторить материал учебника, обратив внимание на правила (с. 53), прочитать текст (с. 53—54) и ответить на вопросы	После эстафеты (или другой эмоциональной командной игры) провести беседу об эмоциях Отвечить на вопросы (с. 54)
<i>Проектная деятельность</i>	Составить рекомендации для товарища (родственника), которому необходимы положительные эмоции		

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Органы дыхания (с. 55)	Перед началом занятий по плаванию (а также перед любым видом упражнений на выносливость) в спортзале продемонстрировать рисунок на с. 55, рассказать о работе органов дыхания		Организовать повторение материала. Проследить связи с предметом «Окружающий мир» (см. учебник «Окружающий мир. 3 класс», ч. 1, с. 144—145)	Рассказать об органах дыхания при составлении комплексов общеразвивающих гимнастических упражнений перед началом лыжной (или кроссовой) подготовки
<i>Домашнее задание</i>	Вместе с родителями прочитать текст на с. 55—56, рассмотреть рисунок 9	Прочитать текст на с. 55—56, рассмотреть рисунок 9, выполнить упражнения, описанные на с. 57	Повторить материал учебника, научиться дыханию животом (с. 57)	Составить комплекс общеразвивающих упражнений, включая упражнения на дыхание (каждое третье—четвёртое упражнение), выполнить его
Органы пищеварения (с. 58)	На одном из первых уроков гимнастики продемонстрировать рисунок на с. 58, задать детям вопрос: можно ли заниматься физической культурой сразу после еды?	На одном из первых уроков гимнастики продемонстрировать рисунок на с. 58, затем объяснить понятие «мышцы брюшного пресса»	Организовать повторение материала. Проследить связи с предметом «Окружающий мир» (см. учебник «Окружающий мир. 3 класс», ч. 1, с. 139—141)	Организовать повторение материала. Рассказать об органах пищеварения и мышцах брюшного пресса
<i>Домашнее задание</i>	Вместе с родителями прочитать текст на с. 58—59, рассмотреть рисунок 10	Прочитать текст на с. 58—59, рассмотреть рисунок 12. Ответить на вопрос, почему нельзя зани-	Прочитать текст на с. 58—59, рассмотреть рисунок 10. Ответить на вопрос, почему необходимо	Составить комплекс упражнений для укрепления брюшного пресса (3—4 упражнения) и выполнить их

		<p>матся физкультурой сразу после еды</p>	<p>укреплять мышцы брюшного пресса</p>	
<p>Пища и питательные вещества (с. 59)</p>	<p>По необходимости дозированно рассказывать о правильном питании на каждом уроке</p>	<p>По необходимости дозированно рассказывать о правильном питании на каждом уроке</p>	<p>Организовать повторение материала. Проследить связи с предметом «Окружающий мир» (см. учебник «Окружающий мир. 3 класс», ч. 1, с. 138, 140—141)</p>	<p>По необходимости рассказывать о правильном питании на каждом уроке</p>
<p><i>Домашнее задание</i></p>	<p>Вместе с родителями прочитать текст на с. 59—60, рассмотреть иллюстрации, выполнить задания</p>	<p>Прочитать текст на с. 59—60, рассмотреть иллюстрации, выполнить задания (с. 60)</p>	<p>Запомнить правила питания (с. 60—61), объяснить, почему они важны</p>	<p>Подсчитать количество баллов в рубрике «Проверь себя» (с. 61), составить список полезных и вредных продуктов, дать к нему пояснения</p>
<p>Вода и питьевой режим (с. 62)</p>	<p>По необходимости дозированно рассказывать о</p>	<p>По необходимости дозированно рассказывать о</p>	<p>питьевом режиме на каждом уроке</p>	
<p><i>Домашнее задание</i></p>	<p>Вместе с родителями прочитать текст на с. 62—63, рассмотреть иллюстрации</p>	<p>Прочитать текст на с. 62—63, выполнить задание на с. 63</p>	<p>Запомнить правила питьевого режима в походе (с. 62—63)</p>	<p>Составить список полезных и вредных напитков, объяснить, почему ты так считаешь</p>
<p>Тренировка ума и характера (с. 63)</p>	<p>По необходимости дозированно рассказывать о</p>	<p>По необходимости дозированно рассказывать о</p>	<p>соблюдении режима дня на каждом уроке</p>	

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<i>Домашнее задание</i>	Вместе с родителями прочитать текст на с. 63—66, рассмотреть иллюстрации	Запомнить правила грамотной организации режима дня (с. 63—66)	Проследить свой режим дня с учётом учебных и внеурочных занятий и сообщить его	Подсчитать количество баллов в рубрике «Проверь себя» (с. 66—67), проанализировать причины несоблюдения режима дня
Спортивная одежда и обувь (с. 67)	Учитель физической культуры рассказывает о гигиене и правильном выборе одежды, обуви и необходимого инвентаря перед началом изучения каждого последующего раздела программы. С родителями такие беседы проводятся на собраниях заранее, перед началом учебного года			
<i>Домашнее задание</i>	Вместе с родителями прочитать текст на с. 67—68, рассмотреть иллюстрации	Прочитать текст на с. 67—68, выполнить задание (с. 68)	Перечислить правила подбора спортивной одежды и обуви	Подсчитать количество баллов в рубрике «Проверь себя» (с. 70)
Самоконтроль (с. 70)	В начале второго полугодия на специальном теоретическом уроке кратко рассказать о самоконтроле, также представленную в данном разделе информацию можно использовать на уроках лыжной (кроссовой) подготовки. В 1 классе в период непогоды (сильные морозы, ливни) на экране продемонстрировать рисунки на с. 71 и 74, а во 2—4 классах — рисунки на с. 71—77			
<i>Домашнее задание</i>	Вместе с родителями прочитать текст на с. 70—74, рассмотреть иллюстрации	Прочитать текст на с. 70—74, ответить на вопрос (с. 71) и выполнить задание, научиться считать пульс (с. 72—73)	Прочитать текст на с. 74—77, выполнить упражнения (рис. 13—18), записать результаты в дневник самоконтроля	Подсчитать количество баллов в рубрике «Проверь себя» (с. 77)

<i>Проектная деятельность</i>	Измерять длину и массу тела каждые полгода, наблюдать за возрастными изменениями, записывать результаты наблюдений в тетрадь.	Измерить показатели физического развития (с. 73—74), заполнить дневник самоконтроля, записать результаты двигательных тестов, проведённых на уроках физической культуры	Измерить показатели физического развития (с. 73—74), заполнить дневник самоконтроля, записать результаты двигательных тестов, проведённых на уроках физической культуры, ежемесячно выполнять контрольные упражнения дома и фиксировать результаты. Наблюдать за ростом показателей. В 4 классе проанализировать дневник самоконтроля за всё время ведения записей
Первая помощь при травмах (с. 77)	По необходимости рассказывать о профилактике травматизма и об оказании первой помощи перед началом изучения каждого последующего раздела программы (лыжи — обморожения, подвижные игры — ушибы и т. п.)		Организовать повторение материала. Проследить связи с предметом «Окружающий мир» (см. учебник «Окружающий мир. 3 класс», ч. 1, с. 132)
<i>Домашнее задание</i>	Вместе с родителями прочитать текст на с. 77 и рассмотреть иллюстрации	Прочитать текст на с. 77—79	Проследить связи с предметом «Окружающий мир» и ОБЖ (см. рабочую тетрадь «ОБЖ. 3 класс», с. 63—66)
Глава 2. Что надо уметь			
Бег, ходьба, прыжки, метание (с. 82)	На уроках по лёгкой атлетике, проводимых в спортзале, продемонстрировать рисунки на с. 83—85, 86—89, 90—93. На уроках, проводимых на открытом воздухе, использовать карточки		На уроках по лёгкой атлетике, проводимых в спортзале, продемонстрировать рисунки на с. 85, 88—93. На уроках, проводимых на открытом воздухе, использовать карточки

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<i>Домашнее задание</i>	Вместе с родителями прочитать и обсудить правила поведения на занятиях (с. 95—96), рассмотреть иллюстрации (рис. 19—23), выполнить упражнения (с. 83—85, 86, 91—92), запомнить правила на с. 83—85, 87—88, 91—92)	Прочитать текст на с. 82—83, 86—87, 90—93, рассмотреть иллюстрации (рис. 19—23), выполнить упражнения (с. 83—85, 86, 91—92), запомнить правила на с. 95—96	Прочитать текст на с. 82—83, 86—87, 90—93, рассмотреть иллюстрации (рис. 19—23), выполнить упражнения (с. 85, 88, 92—93)	Повторить материал на с. 82—96, выполнить упражнения (с. 85—86, 88, 92—93), повторить правила метания мяча (с. 90—92), ответить на вопросы, выполнить задания на с. 96
Бодрость, грация, координация (с. 96)	На первом уроке гимнастики познакомить детей с исходным положением (рис. 26.1). На уроке акробатики продемонстрировать рисунок 31, использовать экран и/или карточки для показа иллюстраций на с. 111—112 и рисунок 37 на с. 116	На первом уроке гимнастики познакомить детей с исходными положениями (рис. 26.1, 26.2, 27). На уроке акробатики продемонстрировать рисунки 31—33, использовать экран и/или карточки для показа иллюстраций на с. 109—112 и рисунок 37 на с. 116	На первом уроке гимнастики познакомить детей с исходными положениями (рис. 26, 27). На уроке акробатики продемонстрировать рисунки 31—35, использовать экран и/или карточки для показа иллюстраций (3—4 классы) и рисунка 38	На уроке акробатики продемонстрировать рисунки 31—35, использовать экран и/или карточки для показа иллюстраций на с. 109—113 (3—4 классы) и рисунка 38
<i>Домашнее задание</i>	Вместе с родителями прочитать текст на с. 96—100 и рассмотреть иллюстрации.	Прочитать текст на с. 100—117, рассмотреть иллюстрации (рис. 31—33, 37—38).	Повторить текст на с. 100—117, рассмотреть иллюстрации (рис. 31—38). Выпол	Повторить текст на с. 100—117

	Выполнить комплексы упражнений 1 и 2 (с. 101—103), запомнить правила на с. 117	Выполнить комплексы упражнений (с. 101—103, 104—105), повторить правила на с. 117	нить комплексы упражнений (с. 102, рис. 28—29), повторить правила на с. 117	
<i>Проектная деятельность</i>			Составить комплекс физических упражнений и выполнить его	Составить комплекс утренней гимнастики и выполнить его
Играем все! (с. 120)	На уроках во время подвижных игр учить считалочки (с. 120—122) и правила на с. 145		Повторять считалочки, попросить детей найти другие, используя дополнительную литературу и опыт родителей	
<i>Домашнее задание</i>	Вместе с родителями прочитать текст на с. 120, освоить игры «Салки-догонялки», «Мышеловка», «Метко в цель», выучить правила на с. 145	Прочитать текст на с. 120—122, 144, выучить считалочки (с. 120—122), освоить игры «Салки», «Ноги на весу», «Кто быстрее?», «Третий лишний»	Повторить текст на с. 120—145, считалочки, поиграть во все подвижные игры, разучить с младшими детьми во дворе 1—2 игры	Разучить с младшими детьми во дворе предлагаемые подвижные игры и считалочки на с. 120—145
Жизненно важное умение (с. 146)		Проследить связи с предметом «Окружающий мир» и ОБЖ (см. рабочую тетрадь «ОБЖ. 3 класс», с. 56—62)		
<i>Домашнее задание</i>	Вместе с родителями прочитать текст на с. 146—147, выучить правила на с. 151, рассмотреть рисунки 53—57	Прочитать текст на с. 146—147, повторить правила на с. 151, рассмотреть рисунки 53—57		

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<i>Домашнее задание на лето</i>	<p>Вместе с родителями прочитать текст на с. 146—152, выучить правила на с. 151, посмотреть рисунки 53—61. Используя материал учебника, специальную литературу из Интернета, освоить подготовительные упражнения в воде, поспорноваться, кто лучше выполнит «поплавок», «медузу», «звёздочку», скольжение на груди и спине. Если есть возможность, постараться освоить ныряние, доставая всевозможные предметы (камушки, ракушки и игрушки) со дна. Не забывать плавать в очках, стараться обходиться без надувных кругов, матрасов, больших игрушек — это небезопасно.</p> <p>Лучше заменить жилеты на надувные, подобрыв их по размеру. Постараться научиться плавать как можно скорее, обратившись к инструктору</p>	<p>Вместе с родителями прочитать текст на с. 146—152, выучить правила на с. 151, рассмотреть рисунки 53—61. Используя материал учебника, специальную литературу и сведения из Интернета, попробовать упражнения для освоения способов «кроль на груди» и «кроль на спине», поспорноваться, кто лучше выполнит «поплавок», «медузу», «звёздочку», скольжение на груди и спине. Не проплывёт кролем на груди и на спине. Если есть возможность, постараться освоить ныряние, доставая всевозможные предметы (камушки, ракушки и игрушки) со дна. Не забывать об играх с мячом. Осваивать плавание с маской и трубкой, использовать ласты. Соблюдать осторожность и правила во время посещения аквапарков. Делать перерывы на отдых при катании с горок</p>	<p>Вместе с родителями прочитать текст на с. 146—152, выучить правила на с. 151, рассмотреть рисунки 53—61. Используя материал учебника, специальную литературу и сведения из Интернета, попробовать упражнения для освоения способов «кроль на груди» и «кроль на спине», поспорноваться, кто лучше выполнит «поплавок», «медузу», «звёздочку», скольжение на груди и на спине. Если есть возможность, постараться освоить ныряние, доставая всевозможные предметы (камушки, ракушки и игрушки) со дна. Не забывать об играх с мячом. Осваивать плавание с маской и трубкой, использовать ласты. Соблюдать осторожность и правила во время посещения аквапарков. Делать перерывы на отдых при катании с горок</p>	<p>Вместе с родителями прочитать текст на с. 146—152, выучить правила на с. 151, рассмотреть рисунки 53—61. Используя материал учебника, специальную литературу и сведения из Интернета, попробовать упражнения для освоения способов «кроль на груди» и «кроль на спине», поспорноваться, кто лучше выполнит «поплавок», «медузу», «звёздочку», скольжение на груди и на спине. Если есть возможность, постараться освоить ныряние, доставая всевозможные предметы (камушки, ракушки и игрушки) со дна. Не забывать об играх с мячом. Осваивать плавание с маской и трубкой, использовать ласты. Соблюдать осторожность и правила во время посещения аквапарков. Делать перерывы на отдых при катании с горок</p>
Все на лыжи! (с. 152)	<p>В 1 классе перед началом лыжной подготовки провести беседу о лыжном инвентаре и форме для занятий, поиграть в игру: выбери одежду лыжника, используя экран в спортзале и рисунок на с. 158</p>	<p>Перед началом лыжной подготовки для быстрого освоения лыжных ходов на уроках в спортзале рекомендуется выполнение имитационных упражнений и упражнений на равновесие</p>	<p>В 3—4 классах в непогоду в спортзале рекомендуется выполнение имитационных упражнений: двухшажного лыжного хода на месте и в движении, при этом следует обращать внимание на согласованность работы рук и ног. Изучение стойки лыжника на спуске, рассматривание рисунков 65—67</p>	<p>В 3—4 классах в непогоду в спортзале рекомендуется выполнение имитационных упражнений: двухшажного лыжного хода на месте и в движении, при этом следует обращать внимание на согласованность работы рук и ног. Изучение стойки лыжника на спуске, рассматривание рисунков 65—67</p>

		<p>месте и в движении, обращая внимание на согласованность работы рук и ног. Изучение стойки лыжника на спуске, рассматривание рисунков 62—64</p>	<p>Прочитать текст на с. 152—155, рассмотреть иллюстрации, запомнить правила на с. 157, выполнить задание на с. 158</p>	<p>Прочитать текст на с. 155—157, рассмотреть иллюстрации, повторить правила на с. 157</p>
<p><i>Домашнее задание</i></p>	<p>Вместе с родителями прочитать текст на с. 152—155, рассмотреть иллюстрации, запомнить правила на с. 157, выполнить задание на с. 158</p>	<p>Прочитать текст на с. 152—155, рассмотреть иллюстрации, запомнить правила на с. 157, выполнить задание на с. 158</p>	<p>Прочитать текст на с. 155—157, рассмотреть иллюстрации, повторить правила на с. 157</p>	<p>Прочитать текст на с. 155—157, рассмотреть иллюстрации, повторить правила на с. 157</p>
<p><i>Практическое домашнее задание</i></p>	<p>В выходные дни вместе с родителями на лыжной прогулке выполнить перемещения двухшажным лыжным ходом ступающим и скользящим шагом, повороты на месте с переступанием вокруг носков и пяток лыж («солнышко»), посоревноваться, у кого лучше получится. На небольших склонах выполнить спуски в основной стойке, подъёмы ступающим шагом и наискосок (полулёлочкой). Первоклассникам пройти не менее 1 км, второклассникам — не менее 1,5 км</p>	<p>В выходные дни вместе с родителями на лыжной прогулке выполнить перемещения двухшажным лыжным ходом скользящим шагом, на хорошо накатанной лыжне использовать одновременные лыжные ходы, выполнять повороты переступанием. На небольших склонах выполнить спуски в основной, низкой и высокой стойке, торможение плугом, подъёмы ступающим шагом, полулёлочкой и лесенником пройти не менее 2 км, четвероклассникам — не менее 2,5 км</p>	<p>В выходные дни вместе с родителями на лыжной прогулке выполнить перемещения двухшажным лыжным ходом скользящим шагом, на хорошо накатанной лыжне использовать одновременные лыжные ходы, выполнять повороты переступанием. На небольших склонах выполнить спуски в основной, низкой и высокой стойке, торможение плугом, подъёмы ступающим шагом, полулёлочкой и лесенником пройти не менее 2 км, четвероклассникам — не менее 2,5 км</p>	<p>В выходные дни вместе с родителями на лыжной прогулке выполнить перемещения двухшажным лыжным ходом скользящим шагом, на хорошо накатанной лыжне использовать одновременные лыжные ходы, выполнять повороты переступанием. На небольших склонах выполнить спуски в основной, низкой и высокой стойке, торможение плугом, подъёмы ступающим шагом, полулёлочкой и лесенником пройти не менее 2 км, четвероклассникам — не менее 2,5 км</p>
<p>Твои физические способности (с. 160)</p>	<p>До проведения тестирования физической подготовленности</p>	<p>Накануне тестирования физической подготовленности</p>	<p>За год 2 раза провести тестирование физической подготовленности, зафиксировать результаты в дневнике самоконтроля, сравнить пока</p>	<p>За год 2 раза провести тестирование физической подготовленности, зафиксировать результаты в дневнике самоконтроля, сравнить пока</p>

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	продемонстрировать рисунки 68—69, объяснить процедуру тестирования, провести пробные тесты	вспомнить тесты, продемонстрировать рисунки 68—69, зафиксировать результаты в дневнике самоконтроля, показать, как их сравнивать с показателями в таблице на с. 170—175	затели тестов с показателями, размещёнными в таблице на с. 170—175, и с предыдущими значениями, дать рекомендации для занятий тем или другим видом спорта	
<i>Домашнее задание</i>	В 1 классе вместе с родителями прочитать текст на с. 160—166, рассмотреть иллюстрации, повторить правила на с. 161	Во 2 классе прочитать текст на с. 160—166, рассмотреть иллюстрации, повторить правила на с. 161, рассмотреть таблицу на с. 170—175, сравнить свои результаты двигательных тестов	В 3—4 классах прочитать текст на с. 160—166, рассмотреть иллюстрации, запомнить правила на с. 161, рассмотреть таблицу на с. 170—175, сравнить свои результаты двигательных тестов, проанализировать изменения значений за период обучения в начальной школе, подумать, каким видом спорта следует заниматься, опираясь на свои лучшие показатели	
Твой спортивный уголок (с. 166)	Вместе с родителями прочитать текст на с. 166 и рассмотреть иллюстрации			

Глава 2

Методики развития физических (двигательных) способностей учащихся младших классов

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

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

1. В настоящее время экспериментально установлено, что структура каждого физического качества очень сложна. Как правило, компоненты этой структуры мало или совсем не связаны друг с другом. Например, компонентами быстроты, как минимум, являются быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений, способность быстро набирать максимальную скорость, способность длительно поддерживать достигнутую максимальную скорость (М. А. Годик и др.). К координации (или ловкости) причисляют способность к точному воспроизведению, дифференцированию и отмериванию пространственных, силовых и временных параметров движений, чувство ритма и равновесия, быстрое ориентирование и реагирование, согласование (связь) движений и перестроение двигательной деятельности, вестибулярную устойчивость и др. (В. С. Фарфель, П. Хиртц, В. И. Лях и др.). Выделяют до 18 разновидностей выносливости (Ю. К. Верхошанский). Сложной структурой характеризуются и другие, ранее считавшиеся едиными, физические качества (сила, гибкость). Известно также, что у разных детей (взрослых, разумеется, тоже) уровни развития и сочетания слагаемых названных физических качеств различны. Поэтому в современной литературе не используют понятие «физические качества» (основные из них читателю хорошо известны — сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость), а употребляют термин «физические способности»: силовые, скоростные, координационные, способности к выносливости и гибкости. Таким образом, точнее передаётся мысль о сложном составе компонентов, входящих в ту или иную группу способностей, и о том, что они неодинаково развиты у каждого человека (качество силы есть в принципе у каждого, но способности к её совершенствованию весьма

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



Рис. 1. Схема систематизации физических способностей

различны). Поэтому в тексте публикаций мы используем термин «физические способности», однако считаем, что в обычной речи или по ходу изложения материала вполне справедливо использовать оба понятия, «физические качества» и «физические способности», как равнозначные. Напоминаем, что, когда говорится о тренировке силы или скорости, под этим следует понимать процесс направленного развития и совершенствования соответствующих силовых или скоростных способностей.

2. Читатель, вероятно, обратил внимание, что в наших работах, а также в других научно-методических источниках используют равнозначные термины: физические, двигательные, психофизические, психомоторные, моторные способности. Различия между ними весьма условны. Они вытекают из терминологии конкретной спортивной

науки. Например, в биомеханике и физиологии используют понятия: физические, моторные качества, в психологии спорта и физического воспитания: психомоторные, двигательные, психофизические способности, в теории и методике физического воспитания чаще всего: физические способности или двигательные способности.

3. Внимательный учитель заметил, что в своих работах мы пользуемся ещё двумя понятиями: кондиционные способности и координационные способности. Эти понятия соответствуют современным представлениям, согласно которым все физические способности делятся на два больших комплекса. Первый — так называемый комплекс энергетических, или кондиционных (т. е. физических), способностей, которые в значительно большей степени зависят от морфологических факторов, биохимических и гистологических перестроек в мышцах и организме в целом. Второй комплекс преимущественно обусловлен психофизиологическими механизмами управления и регулирования — это координационные способности (рис. 1). На практике имеют место всевозможные сочетания кондиционных способностей (например, скоростно-силовые, силовая выносливость, скоростная выносливость), координационных способностей, кондиционных и координационных способностей (например, координационная выносливость). Упражнения, способствующие их развитию и правильному сочетанию, приведены в рабочей программе по физической культуре для учащихся 1—4 классов, а также в данных рекомендациях.

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

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

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

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

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

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

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

Из этого положения вытекает, что для развития способностей необходимо создавать определённые условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения (на скорость, на силу и т. д.), однако эффект от тренировок зависит прежде всего от индивидуальной реакции на внешние нагрузки. Процесс развития физических способностей идёт успешнее при параллельной работе над развитием психических, в частности, интеллектуальных и волевых качеств. При этом необходимо помнить, что, особенно в младшем школьном возрасте, одно и то же упражнение применяется для обучения двигательному умению и для развития двигательных качеств.

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

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

4. Развивая физические способности младших школьников, важно обучить их правильно и точно выполнять общеразвивающие

упражнения без предметов и с предметами, а также другие физические упражнения. Важно учить детей правильно и глубоко дышать, уметь рационально напрягать и расслаблять мышцы.

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

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

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

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

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

Дальнейшее изложение материала будет осуществляться в такой последовательности: определение понятия; основные виды способностей, например скоростные или координационные; критерии и методы (главным образом, тесты) их оценки; возрастные, половые и индивидуальные особенности развития, основные положения, сред-

ства и методы тренировки соответствующих физических способностей; примерные физические упражнения, рекомендованные для достижения этой цели.

2.2. Основы обучения двигательным действиям

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

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

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

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

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

Структурная сложность формируемого двигательного действия влияет на выбор ведущего метода обучения и особенности построения обучения при начальном и углублённом разучивании этого действия. В частности, при сложных двигательных действиях (таких, как плавание, прыжок с разбега и др.) избирается метод разучивания этого действия по частям с последующим сведением их в единое целое, а относительно простые движения лучше разучивать сразу целиком.

Обучение одним движениям (например, прыжкам в длину или высоту) можно начать с основной фазы (отталкивания), другим (например, ловле и передаче мяча) — лучше начинать с подготовительной фазы (правильного держания мяча), третьим (скажем, прыжкам

с возвышения) — целесообразнее осуществлять с заключительной фазы (мягкого приземления).

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

Обучение подавляющему большинству других двигательных действий, например ходьбе, бегу, ряду элементарных гимнастических упражнений, с процессом предварительного развития физических способностей не связано. При использовании стандартно-повторного метода упражнения эти действия относительно быстро доводятся до нужной степени автоматизма.

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

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

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

Естественно, у всех школьников эти компоненты готовности не могут быть одинаково высокого уровня. Первые попытки при раз-

учивании нового двигательного действия оказываются более успешными, если учащийся имеет широкий и разнообразный двигательный опыт. Поэтому всегда прав тот учитель, который постоянно расширяет фонд двигательных навыков и умений ребёнка, а также с помощью разнообразных доступных упражнений целенаправленно улучшает его координационные способности, в частности способность точно дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений, чувство ритма, равновесия и др.

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

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

Большое значение при обеспечении подготовки к обучению имеет соблюдение дидактических принципов: доступности учебного материала, индивидуализации, систематичности, постепенного повышения требований. Новые подходы к решению проблемы обучения формируются в связи с внедрением в практику физического воспитания современных принципов, раскрывающих основные факторы интенсификации обучения или опирающихся на современные теории обучения.

Общее представление о двигательном действии и установке на его выполнение обеспечивается обычно словесными методами и методом показа (демонстрации действия). Учитель должен обеспечить осознание цели, необходимость освоения действия и, что очень

важно для самых маленьких школьников, пробудить у них живой интерес к нему. Это достигается высококачественной демонстрацией, интересной информацией о происхождении и уровне высших достижений в этом действии, его прикладном значении. Чем младше дети, тем короче должно быть объяснение учителем техники выполнения того или иного действия. Лучше, если объяснение будет опираться на образное, понятное детям представление («прыгаем, как зайчики», «бежим тихо, как кошки» и т. п.).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Интервалы отдыха между попытками определяются естественной необходимостью обеспечить наилучшую готовность к повторному упражнению. Для простых заданий они могут быть короткими — всего несколько секунд. При повторении более сложных заданий длительность отдыха между попытками увеличивается до 1—5 мин. Влиять на интервалы между занятиями учителю сложно, так как это в большинстве случаев определяется расписанием уроков. Вместе с тем на этапе начального разучивания лучше чаще возвращаться к разучиваемому действию, так как в результате длительных перерывов угасают ещё нестойкие новые условные двигательные рефлексy. Известно также, что длительные перерывы между занятиями в большей мере задерживают процесс обучения двигательным действиям именно на начальном этапе приобретения умения, а не на последующих этапах.

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

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

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

2.3. Развитие координационных способностей

Для обозначения координационных возможностей человека используется понятие «ловкость». В последние 40 лет вместо многозначного термина «ловкость» в теорию и практику физической культуры ввели термин «координационные способности» (КС), говоря о необходимости дифференцированного подхода к их диагностике и развитию. В первую очередь следует обеспечить развитие специальных КС, относящихся к однородным по психофизиологическим механизмам целенаправленным двигательным действиям. Эти КС систематизированы в порядке возрастающей сложности:

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

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

— в движениях прицеливания;

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

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

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

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

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

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

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



Рис. 2. Критерии оценки координационных способностей

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Конкретные и многочисленные примеры всевозможных координационных упражнений для учащихся 1—4 классов содержатся в программе (В. И. Лях).

2.4. Развитие скоростных способностей

Под скоростными способностями понимают возможности ребёнка совершать двигательные действия (движения) в минимальный для данных условий срок. Как уже отмечалось, различают следующие виды скоростных способностей, которые могут проявляться независимо друг от друга: быстрота двигательной реакции (например, на старте или в играх), быстрота отдельных движений (при беге, плавании), способность за наименьшее время набрать максимальную скорость и способность наиболее длительное время поддерживать максимальную (индивидуально для каждого) скорость (скоростная выносливость). Скоростные способности столь же специфичны, как и координационные. Например, улучшение результата в беге фактически не отражается на показателях в плавании. Поэтому скоростные способности (быстрота) развиваются не вообще, а применительно к конкретным двигательным действиям (навыкам). Исходя из сказанного, можно сделать вывод, что методика развития различных скоростных способностей имеет свои специфические особенности.

Главным критерием оценки скоростных способностей является быстрота (время) выполнения отдельного движения, нескольких движений или целостных двигательных актов. Тестами для оценки быстроты являются контрольные испытания по оценке быстроты реакций (например, время обычных реакций у детей 7—10 лет находится в пределах примерно 180—350 мс); тесты, определяющие скорость отдельных движений (время броска или удара по мячу), частоту движений (количество шагов в беге на месте за

5—10 с). В школьной практике более распространены тесты в беге (на 30, 60 м) со старта с максимальной скоростью. Для учащихся 1—4 классов как сквозной экспресс-тест рекомендуется бег на 30 м с высокого старта. По данному тесту в наших программах рекомендованы также уровни развития скорости бега (высокий, средний, низкий).

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

Основные положения в методике развития быстроты движений следующие:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 1

Нагрузка и отдых в упражнениях, направленных на развитие различных скоростных способностей (по А. А. Гужаловскому)

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

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

Примерные упражнения для развития быстроты двигательной реакции

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

«Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м) и др.

Примерные упражнения на развитие быстроты движений

Общеразвивающие упражнения с заданиями на быстроту реакции (А. А. Гужаловский).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.5. Развитие силовых способностей

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

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

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

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

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

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

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

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

— необходимо добиваться гармонического развития всех мышечных групп двигательного аппарата;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2) упражнения, отягощённые весом собственного тела.

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

Таблица 2

Нагрузка и отдых в упражнениях, направленных на силовые способности

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

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

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

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

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

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

Разновидности упражнений для рук и туловища

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

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

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

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

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

6. Передвижение в вися по горизонтальному или наклонному канату.

7. Лазанье по гимнастической стенке.

8. Стоя на коленях, прогибание и сгибание туловища.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.6. Развитие выносливости

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные положения методики развития общей выносливости

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.7. Развитие гибкости

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

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

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

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

Основные положения методики развития гибкости

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Примерный комплекс упражнений для развития активной гибкости

1. И. п. стоя ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения головой.
2. И. п. стоя ноги врозь, руки в стороны. Вращение кистей рук в лучезапястных суставах, затем в локтевых и плечевых.
3. И. п. стоя ноги врозь. Маховые одноимённые и разноимённые движения руками в стороны, вниз, вверх.
4. И. п. стоя ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения туловищем.
5. И. п. стоя ноги врозь. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны.
6. И. п. стоя ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища в стороны.
7. И. п. о. с. Маховые движения ногами вперёд-вверх, в стороны-вверх, с одноимёнными движениями рук в разные стороны.
8. И. п. стоя руки на поясе, выпады вперёд, в стороны.

2.8. Сопряжённое развитие физических (двигательных) способностей

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Глава 3

Методика физкультурно-оздоровительных занятий в режиме учебного и продлённого дня

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

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

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

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

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

3.1. Гимнастика до начала учебных занятий (вводная гимнастика)

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

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

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

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

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

Типичными являются четыре группы упражнений:

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

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

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

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

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

1. Ходьба на месте, руки на поясе.

2. Бег на месте в медленном темпе.

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Ходьба в приседе («гусиный шаг»).

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

5. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук.

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

7. Прыжки со скакалкой с продвижением вперёд.

8. Спокойная ходьба, дыхательные упражнения.

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

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

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

3.2. Физкультминуты и физкультпаузы во время уроков

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Выпрямление туловища с движением рук и дыхательными упражнениями.

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

3. Упражнения для туловища: наклоны, повороты.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Задачи, которые решает педагог на удлинённой перемене, следующие:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Полезно иметь картотеку подвижных игр, систематизированных по степени интенсивности.

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

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

Каждый месяц следует менять содержание занятий и места их проведения.

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

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

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

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

3.4. Ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Примерное содержание спортивного часа для 1—4 классов

Подготовительная часть

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

2. Медленный бег (3—5 мин).

3. Ходьба, упражнения на дыхание, общеразвивающие упражнения.

Основная часть

1. Подвижная игра «Бег пингвинов».

2. Эстафета с обручем.

3. Игра «Перейти через линию».

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

Заключительная часть

1. Игра на внимание.

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

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

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

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

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

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

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

Зимние игры и развлечения

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

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

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

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

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

3.5. Занятия с учащимися подготовительной и медицинской групп

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Глава 4

Методика проведения внеклассных занятий по физической культуре

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.1. Группы общей физической подготовки

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

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

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

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

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

4.1.1. Теоретическая подготовка

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

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

Примерные темы сообщений и бесед в группах 7—8 лет

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

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

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

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

4.1.2. Общая физическая подготовка

Упражнения в группах 7—8-летнего возраста

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

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

Упражнения с гимнастической палкой: постановка палки в разные положения; переводы на лопатки, вниз, на грудь; поднимание

и опускание, дугообразные движения; наклоны, повороты, круговые движения из разных положений; перешагивание через палку (палка в руках) и др.

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

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

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

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

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

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

Плавание: подготовительные упражнения на суше и в воде; кроль на груди и спине; спад в воду, сидя на бортике; соскок в воду вниз

ногами; спад из положения стоя, руки вверх, наклоном вперёд; то же с отталкиванием от бортика; стартовый прыжок; игры-упражнения типа «Буря в море», «Водолазы», «Кто дальше проскользлит?».

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

Упражнения в группах 9—10-летних школьников

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Легкоатлетические упражнения: различные виды ходьбы и бега: ходьба со сменой темпа; чередование ходьбы и бега; бег трусцой (40—45% от максимальной скорости) до 2—3 км; то же с преодолением препятствий — прыжками через мячи, скамейки и другие

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

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

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

Катание на коньках: пробегание коротких отрезков (10—50 м) со старта и с хода 4—6 раз, средних (100—200 м) 2—3 раза

и длинных (300—400 м) 1—2 раза; игры: «Салки по кругу», «Спиной вперёд», «Султанчики», «Туннель», «Преследование» и т. п.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол.

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

Технико-тактическая и специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Планирование занятий и контроль

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

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

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

Таблица 3

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

Показатель физического развития и тест	Мальчики			Девочки		
	Оценка «3»	Оценка «4»	Оценка «5»	Оценка «3»	Оценка «4»	Оценка «5»
Длина тела, см	123	126	129 и более	123	126	129 и более
Масса тела, кг	23	25	27 и более	21	24	27 и более
ОГК, см	58	61	64 и более	54	58	62 и более

Показатель физического развития и тест	Мальчики			Девочки		
	Оценка «3»	Оценка «4»	Оценка «5»	Оценка «3»	Оценка «4»	Оценка «5»
ЖЕЛ, мл	1255	1445	1635 и более	1250	1270	1290 и более
Становая сила, кг	27	34	40 и более	18	24	30 и более
Сила ног, кг	47,5	55	62,5 и более	34	40	46 и более
Сила кисти (сильнейшей руки), кг	10	12	14 и более	10	12	13 и более
Отжимание от скамейки, кол-во повторений (к. п.)	10	16	22 и более	9	13	17 и более
Приседание на двух ногах, к. п.	35	67	100 и более	42	75	108 и более
Поднимание туловища лёжа на спине, к. п.	7	17	27 и более	7	21	35 и более
Быстрота простой двигательной реакции, мс	350	310	270 и менее	356	326	296 и менее
Теппинг-тест за 20 с, к. п.	37	41	45 и более	38	42	46 и более
Прыжок в длину с места, см	103	112	121 и более	101	111	121 и более
Бег на 40 м, с ¹	9,7	9,3	8,9 и менее	9,8	9,3	8,8 и менее
Бег на 20 м со старта, с	5,1	5,0	4,9 и менее	5,5	5,2	4,9 и менее
Бег на 20 м с хода, с	4,6	4,3	4,0 и менее	4,3	4,1	3,9 и менее

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

Показатель физического развития и тест	Мальчики			Девочки		
	Оценка «3»	Оценка «4»	Оценка «5»	Оценка «3»	Оценка «4»	Оценка «5»
Бросок мяча весом 1 кг, стоя, см	315	355	395 и более	297	329	361 и более
Метание малого мяча на точность с 3 м ¹ , 10 попыток, к. п.	1	3	5 и более	1	2	3 и более
6-минутный бег, м	875	1045	1215 и более	825	990	1155 и более

Таблица 4

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

Показатель физического развития и тест	Мальчики			Девочки		
	Оценка «3»	Оценка «4»	Оценка «5»	Оценка «3»	Оценка «4»	Оценка «5»
Длина тела, см	128	132	138 и более	128	131	134 и более
Масса тела, кг	25,5	29	33,5 и более	24,5	28	31,5 и более
ОГК, см	60	62,5	65 и более	56,5	59,5	62,5 и более
ЖЕЛ, мл	1500	1630	1760 и более	1385	1523	1660 и более
Становая сила, кг	37,5	43	48,5 и более	27	33	39 и более
Сила ног, кг	47,5	55	62,5 и более	34	40	46 и более
Сила кисти, кг	14	15,5	17 и более	11,5	13	14,5 и более

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

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

Таблица 5

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

Показатель физического развития и тест	Мальчики			Девочки		
	Оценка «3»	Оценка «4»	Оценка «5»	Оценка «3»	Оценка «4»	Оценка «5»
Длина тела, см	132	135	138 и более	133	137	140 и более
Масса тела, кг	28,5	31	33,5 и более	30	32,5	35 и более
ОГК, см	63	65	67 и более	59	62	65 и более
ЖЕЛ, мл	1635	1775	1815 и более	1483	1632	1778 и более
Становая сила, кг	42	49	56 и более	33	40	47 и более
Сила ног, кг	41	49	57 и более	44	50	56 и более
Сила кисти, кг	16	17,5	19 и более	13	14,5	16
Отжимание от скамейки, к. п.	20	31	42 и более	7	15	23 и более
Приседание на двух ногах, к. п.	107	167	227 и более	67	100	133 и более
Поднимание туловища лёжа на спине, к. п.	28	46	64 и более	28	35	42 и более
Подтягивание (девочки — в смешанном висяе), к. п.	1	3	5 и более	5	8	11 и более
Быстрота реакции, мс	260	240	220 и менее	257	231	205 и менее
Теппинг-тест за 20 с, к. п.	50	52	54 и более	50	54	58 и более
Прыжок в длину с места, см	133	144	155 и более	132	140	148 и более

Показатель физического развития и тест	Мальчики			Девочки		
	Оценка «3»	Оценка «4»	Оценка «5»	Оценка «3»	Оценка «4»	Оценка «5»
Бег на 60 м, с	11,6	11,1	10,6 и менее	11,8	11,4	11,0 и менее
Бег на 30 м со старта, с	6,7	6,4	6,1 и менее	6,8	6,6	6,4 и менее
Бег на 30 м с хода, с	5,6	5,4	5,2 и менее	5,6	5,5	5,4 и менее
Бросок мяча весом 1 кг, стоя, см	527	572	617 и более	439	512	585 и более
Метание малого мяча на точность с 5 м, 10 попыток, к. п.	4	6	7 и более	2	3	4 и более
6-минутный бег, м	1145	1225	1305 и более	930	1145	1160 и более

4.2. Кружки физической культуры

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

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

Гимнастика. Опорные прыжки: прыжок в упор присев, прыжок боком; брусья для девочек: вис на верхней жерди, размахивание,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.3. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО

В соответствии с предложением Президента Российской Федерации В. В. Путина с 2014 г. вступил в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основное его назначение — широкое вовлечение различных слоёв населения в активные занятия физическими упражнениями и спортом. Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней и охватывает людей разных возрастов (от 6 до 70 лет и старше). Для учащихся 6—8 лет предназначена первая ступень, а для мальчиков и девочек 9—10 лет — вторая.

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

Таблица 6

Первая ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)						
Челночный бег 3×10 метров (секунды)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
или бег на 30 метров с высоко-го старта (секунды)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
Смешанное передвижение (1 километр)	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	—	—	—
или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Испытания (тесты по выбору)						
Прыжок в длину с места (сантиметры)	115	120	140	110	115	135
Метание теннисного мяча в цель (количество раз)	2	3	4	2	3	4
Бег на лыжах на 1 километр (минуты, секунды)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
Бег на лыжах на 2 километра (минуты, секунды)	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
или смешанное передвижение на 1,5 километра по пересечённой местности	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
Плавание без учёта времени (метры)	10	10	15	10	10	15

Таблица 7

Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)						
Бег на 60 метров (секунды)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Бег на 1 километр (минуты, секунды)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	—	—	—
или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)	—	—	—	7	9	15
или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты по выбору)						
Прыжок в длину с разбега (сантиметры)	190	220	290	190	200	260
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (сантиметры)	130	140	160	125	130	150
Метание мяча 150 г (метры)	24	27	32	13	15	17
Бег на лыжах на 1 километр (минуты, секунды)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
или на 2 километра	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
или кросс на 2 километра по пересечённой местности (для бесснежных районов)	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
Плавание без учёта времени (метры)	25	25	50	25	25	50

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

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

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

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

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

Глава 5

Методика проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий

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

5.1. Дни здоровья и спорта

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

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

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

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

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

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

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

5.2. Внутрешкольные соревнования, туристические слёты и походы

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

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

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

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

В декабре следует провести первенство школы по гимнастике и акробатике.

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

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

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

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

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

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

5.3. Физкультурные праздники

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

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

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

Глава 6

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

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

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

Гимнастическая стенка должна быть не более 3 м в высоту. Для установки гимнастической стенки (3 пролёта) в землю вкапывают два столба на расстоянии 2,5 м на глубину 1,6—1,8 м, к которым в дальнейшем вертикально крепится гимнастическая стенка. Части столбов,

вкопанные в грунт, обжигают или осмаливают, а грунт вокруг столбов тщательно утрамбовывают. В дальнейшем вокруг гимнастической стенки следует выкопать яму шириной 1 м и заполнить её песком. Это предохранит детей от травм в случае падения со стенки.

Переключина устанавливается на высоте 1,5 м. Снаряд состоит из двух столбов, вкопанных в землю на расстоянии 2,5 м, и металлической переключины (труба диаметром 2,5—3 см). Под переключиной на расстоянии 3 м по ширине переключины следует выкопать яму и заполнить её песком.

Бревно для равновесия длиной около 5 м, диаметром 18—20 см устанавливается на двух стойках из брёвен диаметром 24—25 см. Расстояние между стойками зависит от длины бревна. Высота стоек над землёй 1 м. Лучше сделать бревно с изменяющейся высотой. Для этого в стойках выпиливают пазы и в образовавшиеся пазы вставляют соответствующим образом обработанные концы бревна. Для установки бревна на различной высоте в стойках просверливают отверстия, в которые вставляют металлические штыри.

Шесты для спиральбола и столбы с баскетбольными кольцами могут быть деревянными диаметром 15 см или металлическими из труб диаметром 5—6 см. Нижние концы труб целесообразно вставлять в другую трубу, большего диаметра, заложившую в бетон заподлицо с поверхностью площадки, или же устанавливать непосредственно в бетонный «стакан» в грунте. Высота «стакана» — 20 см.

Стойки для прыжков в высоту могут быть деревянными или металлическими, высотой 2 м над поверхностью площадки. В стойках через каждые 5 см просверливаются отверстия, в которые на нужной высоте вставляются штыри, а между ними подвешивается верёвка. Расстояние между стойками 2,5 м.

Яма для прыжков в длину и в высоту размером 2 × 4 м и глубиной 50 см вырывается в грунте, заполняется песком. Если есть возможность, можно стены ямы обшить досками заподлицо с площадкой.

В средней части спортивной площадки следует разметить и начертить основные линии площадки для подвижных игр.

Площадку для игр можно использовать для игры в бадминтон или малый теннис, поставив в середине две стойки высотой 1,5 м и натянув поперёк площадки верёвку.

Такая спортивная площадка может использоваться для самых разнообразных подвижных игр, спортивных развлечений и физических упражнений, которыми учащиеся будут заниматься в связи с домашними заданиями по физической культуре.

6.1. Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)

В пользу утренней гигиенической гимнастики (зарядки) не сомневается никто. Ни в одной книге или статье вы не найдёте даже намёка на то, что она бесполезна и от неё можно отказаться. Наоборот, совершенно справедливо пишут специалисты (А. А. Гужаловский, Н. Т. Лебедева, Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев, Т. Ю. Торочкова,

Р. Я. Шитова, Е. М. Лапицкая и др.), что зарядка полезна и необходима каждому: и ребёнку, и взрослому. Её основное предназначение в том, чтобы помочь организму быстрее перейти от сна к бодрствованию, ликвидировать застойные явления крови в организме. Ежедневно выполняя утреннюю гимнастику в течение 10—15 мин (больше не следует), ребёнок улучшает физическое развитие, приобретает правильную осанку, повышает свои физические способности. Он становится организованнее, легко просыпается в установленное время и сразу начинает свой день в определённом режиме.

Зарядку, конечно же, сначала лучше делать с родителями, со старшими братьями и сёстрами, а затем самостоятельно, ориентируясь на наши и другие рекомендации и представленные ниже комплексы. Таким образом, дети приобретут привычку, которая потом станет потребностью.

Последовательность упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики, целесообразно подбирать, ориентируясь на следующую схему (табл. 8):

Таблица 8

Схема последовательности упражнений в утренней гимнастике

Упражнения	Методические пояснения	Цель упражнения
1. Ходьба на месте и в движении	Ходьба с высоким подниманием колен и энергичным размахиванием руками. Ходить, постепенно ускоряя темп движений в течение 25—35 с	Умеренное разогревание организма. Постепенное усиление деятельности различных систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной
2. Упражнения в потягивании	Выполнять в медленном темпе. При потягивании — глубокий вдох, при возвращении в и. п. — полный выдох	Выпрямление позвоночника. Улучшение кровообращения
3. Упражнения для мышц ног	Выполнять в медленном темпе. Дыхание равномерное, углублённое	Укрепление мышц и увеличение подвижности в суставах ног. Улучшение кровообращения
4. Упражнения для мышц живота и спины	Выполнять в медленном темпе. При сгибаниях — выдох, при разгибаниях — вдох. Дыхание не задерживать	Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Улучшение кровообращения и деятельности органов брюшной полости

Упражнения	Методические пояснения	Цель упражнения
5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Выполнять в медленном (или среднем) темпе. Дыхание равномерное. Чередовать напряжение мышц с расслаблением	Укрепление мышц рук и плечевого пояса. Улучшение кровообращения
6. Упражнения для мышц туловища	Выполнять в медленном темпе. Дыхание не задерживать	Укрепление мышц туловища. Улучшение кровообращения и деятельности органов брюшной полости
7. Маховые упражнения для рук и ног	Выполнять в среднем темпе. Амплитуда движений максимальная. Дыхание равномерное	Увеличение подвижности в тазобедренных и плечевых суставах. Усиление деятельности кровообращения и дыхания
8. Упражнения в прыжках или беге на месте	Выполнять в среднем или быстром темпе. Дышать равномерно и глубоко. Не напрягаться	Укрепление мышц и суставов ног и стоп. Улучшение кровообращения, дыхания и повышение общего обмена веществ в организме
9. Заключительные упражнения (на дыхание, на расслабление и т. п.)	Выполнять в медленном темпе, совершенно свободно, стремиться к расслаблению. Дыхание глубокое, равномерное с разведением рук в стороны	Приведение организма в спокойное состояние. Замедление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

В комплекс упражнений утренней зарядки включают 6—9 упражнений, каждое из которых выполняется от 8 до 12—16 раз. На первых занятиях после каждого упражнения полезно отдыхать по 10—15 с, а позднее упражнения комплекса можно выполнять одно за другим без пауз. Движения следует выполнять чётко, энергично, дышать ровно и глубоко через нос.

Один комплекс рекомендуется выполнять в течение двух-трёх месяцев, периодически заменяя или усложняя в нём те или другие упражнения. Например, после того как ребёнок стал без особых усилий отжиматься от опоры высотой 80 см, её следует понизить до 60—40 см, а затем ещё до горизонтали.

Примеры полезных комплексов упражнений для утренней гимнастики учитель без труда найдёт в книге А. А. Гужаловского, а также в других источниках, в частности в работе Е. Н. Литвинова.

Утреннюю гимнастику необходимо сочетать с соблюдением требований личной гигиены (чистотой тела, волос, ногтей и полости рта, своевременным мытьём, душем после занятий физическими упражнениями, закаливанием). Доступная информация на эту тему содержится в нашем учебнике (с. 43—51), в упомянутом выше учебном пособии «Методика физического воспитания учащихся 1—4 классов», с. 50—57, и многих других доступных источниках.

Во всём этом нет ничего сложного: эти мероприятия просто нужно выполнять каждый день. Не забывайте — с малых дел начинаются великие свершения.

6.2. Подвижные игры и спортивные развлечения

Если ребёнок один на площадке, то он может позаниматься на всех снарядах, которые есть во дворе: полазать по стенке, канату, походить по бревну, повисеть и попробовать подтянуться на перекладине, попрыгать или пометать разные предметы в цель или на дальность. Если вы (учителя, родители) будете присутствовать при этом, следите, чтобы ребёнок метал снаряды попеременно одной и другой рукой. То же самое следует делать, когда он подбрасывает мяч ногами. Развитие симметрии движений у детей — полезная вещь, ещё далеко не осознанная. Обычно дети не любят играть в одиночестве, поэтому, если во дворе соберутся несколько ребят, они наверняка захотят вместе поиграть и посоревноваться.

Игр и развлечений для детей известно и описано очень много (И. М. Коротков, Е. М. Геллер, А. А. Гужаловский и др.). Поэтому в нашем пособии эти подвижные игры и развлечения только перечисляются.

Опишем лишь подвижные игры и спортивные развлечения, которые рекомендуется проводить в непогоду. Они менее других, пожалуй, известны учителю, родителям и самим детям. Их мы описываем подробнее, опираясь на материал А. А. Гужаловского.

Подвижные игры и спортивные развлечения в непогоду

Погода не всегда позволяет провести игры и развлечения во дворе на открытом воздухе. Дождь, снегопад, сильный мороз заставляют ребёнка оставаться дома. Однако и в домашних условиях можно осуществить физкультурные мероприятия, развивающие силу, ловкость, точность и координацию движений (для соревнований можно пригласить братьев, сестёр и друзей). Приведём некоторые примеры.

Штангист

Взять стул за ножки обеими руками и поднять его вверх. Затем опустить и поставить без шума на пол. Кто сможет это сделать большее количество раз?

Силадч

Сесть за стол напротив друг друга. Поставить локти правых рук на стол, кисти соединить. По сигналу давить на ладонь соперника,

стремясь положить его руку на стол (локти от стола не отрывать!). Кто окажется сильнее?

Рыбка

Лечь на табурет животом. Сделать «рыбку» и сохранять это положение до тех пор, пока партнёр, не торопясь, сосчитает до 6—10.

Ласточка

Встать одной ногой на квадратную чурку толщиной 5—6 см. Постоять, считая до 6—10, отвести одну ногу в сторону, руки развести, затем сделать махи ногой вперёд-назад, держа руки на поясе, и, наконец, сделать «ласточку». Стараться удержать это положение, считая до 6—10.

Акробат

Встать на табурет, затем присесть и, опираясь только на руки, «перешагивая» ими, дотянуться (вытянувшись всем телом) рукой до чурки, лежащей на полу. Подняться и встать на табурет, держа чурку в руках.

Змея

Пролезть между ножками табурета так, чтобы не сдвинуть его с места.

Через палку

Встать, ноги вместе, в руках перед собой держать горизонтально гимнастическую палку. Перенести правую ногу над правой рукой снаружи через палку. Затем, согнувшись, перенести палку левой рукой через голову и далее сверху вниз по спине и левой ноге. После этого переступить левой ногой через палку спереди назад. В результате палка остаётся впереди, как в начале упражнения. Не выпуская палки, попробовать проделать упражнение в обратном порядке.

Балансир

Поставить палку длиной 1 м отвесно одним концом на два пальца левой или правой руки. Балансируя палкой, постараться сесть и встать на стул, затем спуститься на пол.

Найди обруч

Положить на пол обруч (кольцо верёвки) диаметром 50 см. В обруч с завязанными глазами становится играющий. Его задача — выйти из обруча, сделать 5—8 шагов, повернуться и опять вернуться в обруч.

Ходьба змейкой

На полу на расстоянии 0,5 м одна от другой расставлены 5 чурок (или любых других предметов). Играющий с завязанными глазами становится перед первой чуркой. Его задача — пройти змейкой между чурками, обходя их то справа, то слева. Побеждает тот, кто сумеет пройти этот путь, не коснувшись ни одной чурки.

Домашний баскетбол

На стол поставить ведро (корзину). В 5—6 м от него становится играющий с теннисным мячом в руках. Его задача — попасть как можно больше раз, используя 10 бросков. Побеждает тот, кто окажется точнее.

Набрасывание колец

Делают 4 кольца из проволоки диаметром 10—12 см. Играющий с кольцами становится в 5—6 шагах от перевёрнутого табурета. Его задача — набросить на каждую ножку табурета по одному кольцу.

Проворные мотальщики

Шпагат или тонкую бечёвку длиной 10—12 м привязывают концами к двум палочкам. На середину шпагата наматывают цветную нитку. Двое играющих берут в руки палочки и расходятся на длину шпагата. По сигналу каждый со своей стороны начинает быстро наматывать его на палочки. Побеждает тот, кто раньше наматывает шпагат до середины, отмеченной ниткой.

Также можно повысить трудность выполнения других упражнений путём усложнения целевого задания. Например, вначале ребёнок при махе ногой дотрагивается до ориентира, расположенного на высоте 80 см, затем 100 и 120 см.

Подвижные игры и спортивные развлечения в тёплую погоду

«Удочка», «Метко в цель», «Часовые и разведчики», «Бегуны и скакуны», «Точная передача», «Обгони мяч», «Сквозь частокол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Мяч в корзину», «Меткий футболист», «Поворот в круге», «Бросок мяча ногами», «Поединок на бревне», мини-футбол, мини-баскетбол, мини-гандбол, мини-волейбол.

Подвижные игры и спортивные развлечения в зимнее время

На снегу: «Снять часового», «Юла», «Лунки», «Защита укрепления», «Метко в цель» (снежки).

На льду (на катке, сделанном во дворе): «Хоккей», «Бильярд на снегу», «Прыжки на коньках», «Борьба за городки», «Метко в цель» (шайба).

На санках (на снежной горке, сделанной самими ребятами): «Скатай шар», «Снежком в цель», «Кто дальше проскользит».

Глава 7

Планирование, контроль, учебно-методическое обеспечение занятий по физической культуре

7.1. Планирование занятий: годовой план-график, пурочный четвертной план, план-конспект урока

Физическое воспитание учащихся в начальной школе осуществляется на протяжении 4 лет. Поэтому необходимо чётко представлять последовательность размещения учебного материала, очерёдность его изучения в течение года и последующих лет в соответствии с учебными разделами и темами. От того, насколько подробно и тщательно составлены документы планирования, зависит успех всего педагогического процесса.

Приступая к планированию учебного материала по физической культуре для учащихся начальной школы, учитель должен хорошо знать:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- рабочую программу по физической культуре для учащихся 1—4 классов (предметная линия учебников В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2012);

- учебник *(Лях В. И. Физическая культура: 1—4 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2015).*

Также учителю полезно познакомиться с другими примерными программами и учебниками, подготовленными другими авторскими коллективами (А. П. Матвеев, М. Я. Виленский и др.). При планировании нужно учитывать прошлогодние достижения, недоработки и просчёты, уровень физической подготовленности, технических умений и знаний учащихся конкретного класса, особенности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и играми в свободное от уроков время. Естественно, планирование материала программы следует увязать с климатогеографическими и региональными условиями проживания детей, нужно принять во внимание культурные и исторические традиции в сфере физической культуры и спорта.

План должен иметь чёткую структуру. В нём следует отразить систему соподчинённых учебных задач, сроки их реализации, определить последовательность прохождения основных разделов и тем рабочей программы (знаний, способов физкультурной деятельности, физическое совершенствование) с учётом их взаимосвязи. Одновременно в плане должна быть учтена возможность перераспределения учебного материала, например из-за отсутствия снежного покрова, бассейна и т. д.

В практике школьной работы основными документами планирования учебного материала программы «Физическая культура» принято считать годовой план-график, поурочный четвертной план и план-конспект урока.

Годовой план-график — документ, в котором раскрыто основное содержание учебной работы по четвертям и видам программного материала. В нём должна быть определена также цикличность повторения изучаемого материала и распределены контрольные задания за определённые периоды учебного года.

Ниже, в таблице 9, показано, сколько часов для каждого класса мы отводим на изучение разделов «Знания», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование» и сколько часов мы советуем посвятить освоению материала вариативной части нашей рабочей программы. В таблице также отмечено, сколько часов мы рекомендуем потратить на освоение конкретных видов программного материала, в частности на гимнастику с основами акробатики, на лёгкую атлетику, подвижные и спортивные игры и др.

Опираясь на опыт передовых учителей и данные специалистов (А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин, А. П. Матвеев и др.), приводим два примерных варианта годового плана-графика очередности прохождения материала программы для учащихся 4 класса (см. табл. 10—17).

Таблица 9

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) для учащихся начальной школы

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков				
		Класс				
		1	2	3	4	Итого
1	Базовая часть					
1.1	Знания о физической культуре					
1.1.1	Физическая культура	2	2	2	2	8
1.1.2	Из истории физической культуры	2	2	2	2	8
1.1.3	Физические упражнения	4	4	4	4	16
	Итого:	8	8	8	8	32
1.2	Способы физкультурной деятельности					
1.2.1	Самостоятельные занятия	3	3	3	3	12
1.2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	2	2	2	2	8
1.2.3	Самостоятельные игры	2	2	2	2	8
	Итого:	7	7	7	7	28

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков				
		Класс				
		1	2	3	4	Итого
1.3	Физическое совершенствование					
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	8
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:					
	— гимнастика с основами акробатики					
	— лёгкая атлетика	18	18	18	18	72
	— подвижные и спортивные игры	21	21	21	21	84
	— лыжные гонки	18	18	18	18	72
	— плавание	14	14	14	14	56
	Итого:	73	73	73	73	292
2	Вариативная часть					
2.1	Связанная с региональными и национальными особенностями	5	6	6	6	23
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемая самой школой	6	8	8	8	30
	Итого:	11	14	14	14	53
	Всего:	99	102	102	102	405

Таблица 10

Годовой план-график распределения
4 класса для школ со спортивным залом

№ п/п	Раздел программы							
		1	2	3	4	5	6	7
1	Базовая часть							
1.1	Знания о физической культуре							
1.1.1	Физическая культура	т						
1.1.2	Из истории физической культуры	т						
1.1.3	Физические упражнения	т						
1.2	Способы физкультурной деятельности							
1.2.1	Самостоятельные занятия							
1.2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью							
1.2.3	Самостоятельные игры							
1.3	Физическое совершенствование							
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность							
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:							
	— гимнастика с основами акробатики		п	п	п	п	п	п
	— лёгкая атлетика		п	п	п	п	п	п
	— подвижные и спортивные игры							
	— лыжные гонки							
	— плавание							
2	Вариативная часть							
2.1	Связанная с региональными и национальными особенностями							
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемая самой школой							

Примечание: в этой и последующих таблицах т — третья часть урока; п — половина урока; у — урок.

Таблица 11

Годовой план-график распределения
4 класса для школ со спортивным залом

№ п/п	Раздел программы				
		28	29	30	31
1	Базовая часть				
1.1	Знания о физической культуре				
1.1.1	Физическая культура	т			
1.1.2	Из истории физической культуры	т			
1.1.3	Физические упражнения	т			
1.2	Способы физкультурной деятельности				
1.2.1	Самостоятельные занятия				
1.2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью				
1.2.3	Самостоятельные игры				
1.3	Физическое совершенствование				
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:				
	— гимнастика с основами акробатики		п	п	п
	— лёгкая атлетика		п	п	п
	— подвижные и спортивные игры				
	— лыжные гонки				
	— плавание				
2	Вариативная часть				
2.1	Связанная с региональными и национальными особенностями				
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемая самой школой				

Таблица 12

Годовой план-график распределения
4 класса для школ со спортивным залом

№ п/п	Раздел программы							
		52	53	54	55	56	57	58
1	Базовая часть							
1.1	Знания о физической культуре							
1.1.1	Физическая культура	т						
1.1.2	Из истории физической культуры	т						
1.1.3	Физические упражнения	т						
1.2	Способы физкультурной деятельности							
1.2.1	Самостоятельные занятия		т					
1.2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		т					
1.2.3	Самостоятельные игры		т					
1.3	Физическое совершенствование							
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность							
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность							
	– гимнастика с основами акробатики							
	– лёгкая атлетика							
	– подвижные и спортивные игры							
	– лыжные гонки			у	у	у	у	у
	– плавание							
2	Вариативная часть							
2.1	Связанная с региональными и национальными особенностями							
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемая самой школой							

Таблица 13

Годовой план-график распределения
4 класса для школ со спортивным залом

№ п/п	Раздел программы					
		79	80	81	82	83
1	Базовая часть					
1.1	Знания о физической культуре					
1.1.1	Физическая культура					
1.1.2	Из истории физической культуры					
1.1.3	Физические упражнения					
1.2	Способы физкультурной деятельности					
1.2.1	Самостоятельные занятия					
1.2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью					
1.2.3	Самостоятельные игры					
1.3	Физическое совершенствование					
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность: — гимнастика с основами акробатики — лёгкая атлетика — подвижные и спортивные игры — лыжные гонки — плавание	у	у	у	у	у
2	Вариативная часть					
2.1	Связанная с региональными и национальными особенностями					
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемая самой школой					

Таблица 14

Годовой план-график распределения
4 класса для школ со спортивным залом

№ п/п	Раздел программы							
		1	2	3	4	5	6	7
1	Базовая часть							
1.1	Знания о физической культуре							
1.1.1	Физическая культура	т						
1.1.2	Из истории физической культуры	т						
1.1.3	Физические упражнения	т						
1.2	Способы физкультурной деятельности							
1.2.1	Самостоятельные занятия							
1.2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью							
1.2.3	Самостоятельные игры							
1.3	Физическое совершенствование							
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность							
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:							
	— гимнастика с основами акробатики		п	п	п	п	п	п
	— лёгкая атлетика		п	п	п	п	п	п
	— подвижные и спортивные игры							
	— лыжные гонки							
	— плавание							
2	Вариативная часть							
2.1	Связанная с региональными и национальными особенностями							
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемая самой школой							

Таблица 15

Годовой план-график распределения
4 класса для школ со спортивным залом

№ п/п	Раздел программы				
		28	29	30	31
1	Базовая часть				
1.1	Знания о физической культуре				
1.1.1	Физическая культура	т			
1.1.2	Из истории физической культуры	т			
1.1.3	Физические упражнения	т			
1.2	Способы физкультурной деятельности				
1.2.1	Самостоятельные занятия				
1.2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью				
1.2.3	Самостоятельные игры				
1.3	Физическое совершенствование				
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:				
	— гимнастика с основами акробатики		п	п	п
	— лёгкая атлетика		п	п	п
	— подвижные и спортивные игры				
	— лыжные гонки				
	— плавание				
2	Вариативная часть				
2.1	Связанная с региональными и национальными особенностями				
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемая самой школой				

Таблица 16

Годовой план-график распределения
4 класса для школ со спортивным залом

№ п/п	Раздел программы							
		52	53	54	55	56	57	58
1	Базовая часть							
1.1	Знания о физической культуре							
1.1.1	Физическая культура	т						
1.1.2	Из истории физической культуры	т						
1.1.3	Физические упражнения	т						
1.2	Способы физкультурной деятельности							
1.2.1	Самостоятельные занятия		т					
1.2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		т					
1.2.3	Самостоятельные игры		т					
1.3	Физическое совершенствование							
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность							
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность: — гимнастика с основами акробатики — лёгкая атлетика — подвижные и спортивные игры — лыжные гонки — плавание			у	у	у	у	у
2	Вариативная часть							
2.1	Связанная с региональными и национальными особенностями							
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемая самой школой							

Таблица 17

Годовой план-график распределения
4 класса для школ со спортивным залом

№ п/п	Раздел программы					
		79	80	81	82	83
1	Базовая часть					
1.1	Знания о физической культуре					
1.1.1	Физическая культура	т				
1.1.2	Из истории физической культуры	т				
1.1.3	Физические упражнения	т				
1.2	Способы физкультурной деятельности					
1.2.1	Самостоятельные занятия					
1.2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью					
1.2.3	Самостоятельные игры					
1.3	Физическое совершенствование					
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность: — гимнастика с основами акробатики — лёгкая атлетика — подвижные и спортивные игры — лыжные гонки — плавание		у	у	у	у
2	Вариативная часть					
2.1	Связанная с региональными и национальными особенностями					
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемая самой школой					

программного материала для учащихся
и наличием условий для обучения плаванию

IV четверть, номер урока																		
84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у			
																п	п	Т
																п	п	Т

Поурочный четвертной план для каждой параллели классов учитель составляет на основании годового плана-графика. В этом документе осуществляется более детальное планирование учебного процесса. Он представляет собой, по сути, последовательное изложение содержания каждого урока в учебной четверти. При этом учитель принимает во внимание реальный ход учебной работы в предыдущей четверти. В поурочном четвертном плане определяются необходимые для освоения знания по физической культуре, материалы, относящиеся к разделу 2 «Способы физкультурной деятельности» и к разделу 3 «Физическое совершенствование» с указанием последовательности обучения основным упражнениям. При овладении новым материалом программы на первом занятии планируется ознакомление с ним (О), на последующих занятиях — разучивание (Р), затем закрепление (З), совершенствование разученного упражнения (С), на одном-двух последних уроках — контроль (К).

Каждый раздел программы состоит из ряда тем, освоение которых осуществляют в системе уроков.

На этапе начального разучивания каждого вида упражнений учебный материал рекомендуется распределять концентрированно, включая эти упражнения в каждый урок, а на этапах углублённого разучивания и совершенствования это можно делать с определёнными перерывами.

Образовательную информацию из раздела 3 целесообразно сочетать со средствами для развития соответствующих двигательных (физических) способностей. При этом, как уже было сказано ранее, на протяжении всего учебного года рекомендуется гармонично развивать все физические способности. Однако при занятиях лёгкой атлетикой преимущественно делают акцент на развитии координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей; при занятиях гимнастикой — на развитии силовых, скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости; при занятиях лыжной подготовкой — на развитии координационных способностей и выносливости. В процессе подвижных и спортивных игр имеются возможности для комплексного развития всевозможных сочетаний координационных и кондиционных способностей. Для детей, особенно с низким и недостаточным уровнем физических способностей, используют опережающее развитие физических способностей относительно формируемых в будущем двигательных умений и навыков. Например, для успешного овладения гимнастическими упражнениями, которые появятся во II четверти, в конце I четверти можно запланировать выполнение силовых упражнений для рук. В последние уроки II четверти, перед проведением занятий по лыжной подготовке, полезно включать беговые и имитационные упражнения.

Учитель может использовать как текстуальный, так и графический вариант поурочного плана. В первую очередь в нём следует точно отразить, какой раздел и тема будут изучаться на том или ином уроке. Что касается решаемых задач и требований к учащимся,

то они сформулированы в примерной программе, а также в планах-конспектах уроков. Ниже приводим текстуальные варианты примерных поурочных четвертных планов распределения программного материала для школ со спортивным залом и условиями для обучения плаванию (4 класс).

1 четверть. Урок 1 (теоретический). Роль и значение занятий физической культурой для успешной учёбы и социализации в обществе. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. Физические упражнения и подвижные игры на больших перемещениях, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности. *Урок 2* (практический, гимнастические и легкоатлетические упражнения). Овладение понятиями «эстафета», «темп», «длительность бега», командами «старт», «финиш», изучение влияния бега на состояние здоровья человека. Общеразвивающие упражнения без предметов. Перестроение в две шеренги. Обучение ходьбе и бегу с изменением длины и частоты шагов; бегу в коридоре шириной 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью; прыжку в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; метанию малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Развитие скоростных, координационных и скоростно-силовых способностей. *Урок 3*. Овладение знаниями (признаки правильной осанки, значение напряжения и расслабления мышц), далее тот же материал, что и на уроке 2. *Уроки 4—6*. Материал из уроков 2, 3, закрепление пройденного. *Урок 7* (практический, гимнастические и легкоатлетические упражнения). Освоение упражнений на гимнастической стенке (вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе). Обучение: равномерному медленному кроссу (5—8 мин) по слабопересечённой местности (до 1 км); круговой эстафете (расстояние 15—30 м); прыжку в высоту с прямого разбега и с хлопками в ладоши во время полёта; метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 4—5 м; броску набивного мяча весом 1 кг из разных и. п. и разными способами. *Уроки 8—10*. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами (большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, флажками). Перелезание через бревно и другие препятствия. Далее материал из урока 7, закрепление. На уроках 2—10 осуществляется процесс развития координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости на основании гимнастического и легкоатлетического материала. *Уроки 11—13* (плавание). Овладение знаниями (название плавательных упражнений, способов плавания, предметов для обучения; влияние занятий плаванием на состояние здоровья; правила техники безопасности, правила гигиены, поведение в экстремальной ситуации). Специальные упражнения. Движения рук и ног при плавании способом кроль на груди. *Уроки 14—15*. Закрепление знаний, представленных на уроках 11—13. Специальные плавательные упражнения для освоения с водой. Движения рук и ног при

плавании способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. Уроки 16—19. То же, что и на уроках 14—15. Дополнительно: освоение прыжков с тумбочки. Уроки 20—22. Закрепление материала, освоенного на уроках 11—19. Дополнительно: обучение поворотам. На уроке 22 проплывание одним из способов 25 м. Урок 23. Осваивается материал, связанный с региональными и национальными особенностями. Тема 16. Осваивается материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой. Урок 24. Материал из предыдущего урока, закрепление. Урок 25 (инструктивно-методический). Самостоятельные занятия: соревнования на короткие дистанции (до 60 м); равномерный бег длительностью до 12 мин. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц; тестирование физических (двигательных) способностей. Самостоятельные игры: «Прыжки по полосам», «Удочка», «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Урок 26. Материал из урока 25, закрепление. Урок 27. Контрольный урок по проверке теоретических и инструктивно-методических знаний, освоенных в I четверти.

II четверть. Урок 28 (теоретический). Укрепление мышц сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Олимпийские чемпионы по летним видам спорта. Упражнения для улучшения осанки, укрепления мышц живота и спины, мышц стоп. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Составление и выполнение комбинаций из освоенных общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Уроки 29—30. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед, кувырок назад, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью страхующего и самостоятельно (О, П). Подвижные и спортивные игры. «Космонавты», «Волк во рву». Уроки 31—32. Материал из уроков 29—30, закрепление. Уроки 33—34. Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе, поднимание ног в висе (П). Лазанье по канату в три приёма. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски малого мяча в цель при ходьбе и медленном беге; ловля и передача набивного мяча 1 кг при движении по траектории треугольника, квадрата, круга. Уроки 35—36. Закрепляется материал, пройденный на уроках 33—34. Уроки 37—38. Опорные прыжки на коня, козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игры с ведением мяча; мини-баскетбол (О, З). Уроки 39—40. Гимнастические упражнения те же, что и на уроках 37—38, но материал закрепляется. Подвижные игры те же, что и на уроках 37—38. Возможно включение и проведение таких подвижных игр, как «Перестрелка» и мини-гандбол. Уроки 42—43. Освоение материала, связанного с региональными и национальными особенностями (З, С). Уроки 44—45. Освоение материала по выбору учителя, учащихся, предложенного школой (З, С). Урок 46. Закрепляется материал, пройденный на уроках 25—26. Самостоятельное выполнение упражнений на снарядах, на равновесие, танцевальных упражнений (народные

танцы). Уроки 47—49. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180°; опускание в упор стоя на колене (О, З). Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Мини-волейбол. Урок 50. Материал из урока 46. Варианты игры в футбол. Урок 51. Тестирование уровня знаний по пройденным темам.

III четверть. Урок 52 (теоретический). Работа сердечно-сосудистой системы во время движения на лыжах. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (зимних). Требования к одежде и обуви во время занятий зимними видами спорта (О, З). Уроки 53—55. Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками; подъём «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках. Уроки 56—58. Материал из уроков 53—55, закрепление. Уроки 59—61. Спуски с пологих склонов; торможение «плугом» и «упором»; повороты переступанием в движении. Уроки 62—64. Материал из уроков 59—61, закрепление. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2 км. Уроки 65—66. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2 км. Уроки 67—68. Материал из уроков 65—66, закрепление. Урок 69. Прохождение дистанции до 2,5 км. Уроки 70—72. Материал, связанный с национальными и региональными особенностями (О, З). Уроки 73—74. Материал по выбору учащихся, учителя, школы (О, З). Урок 75 (инструктивно-методический). Самостоятельные занятия с использованием лыж и палок. Подвижные игры и развлечения в зимнее время. Измерение пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок) (О, З). Урок 76. Подвижные игры и развлечения в зимнее время. Урок 77. Тестирование уровня теоретических, инструктивно-методических и практических знаний по пройденным темам.

IV четверть. Урок 78 (теоретический). Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Олимпийские игры и их символика. Физические упражнения для укрепления мышц живота и улучшения работы кишечника. Влияние бега на состояние здоровья. Уроки 79—81. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей (например, «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»). Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (типа «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка»). Подвижные игры и упражнения на закрепление умений в ловле, бросках и ведении мяча, а также на развитие координационных способностей. Уроки 82—84. Материал из уроков 79—81, закрепление и совершенствование. Уроки 85—86. Подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями (например, мини-баскетбол, мини-волейбол, мини-гандбол, варианты игры в футбол). Урок 87 (инструктивно-методический). Элементарные сведения о правилах соревнований

в беге, прыжках и метании. Техника безопасности на занятиях (О, З). Уроки 88—89. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий, по разметкам. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Круговая эстафета (расстояние 15—30 м). Прыжки на заданную длину по ориентирам (О, З). Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на точность, на дальность, на заданное расстояние (О, З). Уроки 90—92. Бег с высоким подниманием бедра; бег из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60 м. Встречная эстафета (расстояние 10—20 м). Многоголки (тройной, пятерной, десятерной). Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х х 1,5 м) с расстояния 5—10 м (для мальчиков) и 5—7 м (для девочек). Уроки 93—95. Бег приставными шагами правым, левым боком вперёд. Равномерный медленный бег длительностью до 5—8 мин. Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов (до 1 кг) на дальность и в цель правой и левой рукой (О, З). Уроки 96—98. Бег с захлёстыванием голени назад. Кросс по слабопересечённой местности (до 1 км). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов весом до 1 кг на дальность и в цель правой и левой рукой. Урок 99. Соревнования в беге на короткие дистанции (30—60 м); в прыжках в длину и в высоту с разбега; в метании малого мяча на дальность. Уроки 100—101. Материал, связанный с региональными и национальными особенностями, по выбору учащихся, учителя, определяемый школой (О, З). Урок 102. Подведение итогов работы за год по основным разделам и темам (усвоение знаний, способов физкультурно-оздоровительной деятельности, умений, относящихся к физическому совершенствованию). Передача сведений о самостоятельных занятиях во время летних каникул.

План-конспект урока — наиболее подробный документ планирования учебной работы учителя. Он составляется на основе учебного плана и включает в себя детальное описание решаемых задач и содержание урока. Рекомендации по разработке и составлению плана-конспекта сводятся к следующему:

— указывается порядковый номер урока (от 1 до 102) и дата его проведения;

— излагаются общие задачи урока, которые относятся к формированию знаний, выработке двигательных умений и навыков, развитию физических способностей; воспитательные и оздоровительные задачи;

— в соответствии с задачами определяется содержание каждой части урока. Указываются подводящие, подготовительные и основ-

ные упражнения, а также дозировка этих упражнений. С учётом уровня подготовленности учащихся определяются также методы обучения двигательным действиям и развития физических (кондиционных и координационных) способностей. Описываются способы организации деятельности учащихся. Наконец, предусматривается контроль качества усвоения учебного материала, определяется домашнее задание;

— перечисляются инвентарь, наглядные пособия, технические средства обучения (ТСО), которые будут применяться на данном уроке.

Формулировать задачи урока рекомендуется в простой, конкретной и доступной форме: «ознакомить», «создать», «рассказать», «закрепить», «проверить», «научить», «развивать», «воспитывать», «формировать», «подвести итоги» и т. д. Приведём несколько примеров:

— ознакомить с техникой выполнения общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой или с техникой выполнения скользящего шага на лыжах без палок;

— учить лазанью по канату в три приёма или метанию малого мяча с места;

— создать представление о личной гигиене и её значении для здоровья человека или об осанке и её типах;

— рассказать о видах спорта, которые изучают на уроках физической культуры в 1—4 классах, или об истории летних Олимпийских игр;

— обучить технике перелезания через препятствия или технике владения мячом;

— закрепить технику владения мячом (передач, ведения) во время подвижных игр «Перестрелка», «Борьба за мяч» и т. п.;

— проверить уровень знаний учащихся по истории физической культуры, умение проводить самостоятельные занятия или уровень соответствующих умений (гимнастических и др.);

— научить правильному держанию мяча или кувирку вперёд;

— развивать координационные и силовые способности с помощью гимнастических и акробатических упражнений или выносливость на основе прохождения дистанции 1—1,5 км на лыжах;

— воспитывать смелость при выполнении упражнений на равновесии на завышенной опоре;

— формировать умение взаимодействовать в процессе проведения коллективных подвижных и спортивных игр или соответствующих упражнений;

— подвести итоги, анализируя степень усвоения знаний, сформированность способов физкультурно-оздоровительной или спортивно-оздоровительной деятельности (например, по разделам «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Плавание» и др.).

Ниже приводим 3 плана-конспекта различных типов уроков физической культуры в соответствии с примерными поурочными четвертными планами для учащихся 4 класса.

План-конспект урока № 1 по физической культуре для учащихся 4 класса

Дата проведения
05.09.2017 г.

Основные задачи урока:

1. Ознакомить с задачами и темами, которые будут осваиваться в I четверти.
2. Раскрыть роль и значение занятий физической культурой для успешной учёбы и социализации в обществе.
3. Представить исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).
4. Ознакомить с физическими упражнениями и подвижными играми на больших переменах, показать их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.

К задаче 1

Учитель объясняет школьникам, какие задачи физического воспитания будут решаться на уроках физической культуры, какие темы им предстоит освоить в I четверти (согласно поурочному четвертному плану) (4—5 мин).

К задаче 2

Учитель объясняет школьникам, что ученик, регулярно занимающийся физическими упражнениями (в школе и дома), выполняющий оздоровительные процедуры, соблюдающий гигиенические требования, легче переносит учебные и физические нагрузки, меньше болеет, он более организован, лучше учится. Участвуя во всевозможных подвижных и командных спортивных играх, эстафетах, развлечениях, внутришкольных соревнованиях и туристических слётах, ученики приобретают умение общаться и взаимодействовать друг с другом, самостоятельно и творчески решать возникающие задачи (учебник В. И. Ляха «Физическая культура. 1—4 классы», материал данного методического пособия) (12—14 мин).

К задаче 3

С помощью наглядных пособий, ТСО или видеопоказа представить учащимся исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр, о роли Пьера де Кубертена, показать современный олимпийский символ, рассказать об олимпийском девизе, олимпийской эмблеме, олимпийском флаге, клятве спортсменов и судей, талисмане Олимпийских игр и олимпийских наградах, назвать российских спортсменов — чемпионов Олимпийских игр в разных видах спорта (учебник В. И. Ляха «Физическая культура. 1—4 классы») (10—12 мин).

К задаче 4

Назвать, показать и опробовать с учащимися физические упражнения и подвижные игры, которые они могут выполнять на больших

переменах в целях активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности (15—18 мин).

Заключительная часть урока (2 мин)

Подводятся итоги урока и даются задания на дом по усвоению материала, изученного на уроке.

План-конспект урока № 7 по физической культуре для учащихся 4 класса

Дата проведения
19.09.2017 г.

Основные задачи урока:

1. Обучить комплексу общеразвивающих упражнений с малыми мячами для развития координационных способностей.

2. Обучить перелезанию через гимнастическую скамейку, бревно и маты.

3. Совершенствовать перестроение из двух шеренг в два круга.

4. Обучить технике бега во время круговой эстафеты.

5. Закрепить технику прыжка в высоту с прямого разбега.

6. Совершенствовать технику метания малого мяча с места на дальность.

7. Развивать выносливость посредством равномерного медленно-го бега (кросса) длительностью 5—8 мин.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть — 10 мин			
Формирование ответственного отношения к учебной деятельности на уроке	Построение, рапорт, сообщение задач. Деление на две команды путём расчёта на первый-второй	2 мин	
Проверка точности выполнения перестроений из двух шеренг в два круга	Перестроение из двух шеренг в два круга	30—40 с	Оценить действия отдельных учеников и двух команд
Развитие координационных способностей	Комплекс общеразвивающих упражнений с малыми мячами	5—6 мин	Один мяч на одного-двоих учащихся

Частные задачи	Средства	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная часть — 32—33 мин			
Обучить технике бега во время круговой эстафеты	Бег по кругу (30—40 м) с передачей друг другу легкоатлетической палочки	3—4 мин	Класс делится на команды по 4—6 человек, которые по очереди передают друг другу палочку по правилам лёгкой атлетики
Закрепить технику прыжка в высоту с прямого разбега	Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; эстафеты с прыжками на одной и двух ногах (до 10 прыжков)	6—7 мин	Прыжки выполняются один за другим в одном или двух секторах. Во время эстафеты класс делится на 5—6 команд
Совершенствовать технику метания малого мяча с места на дальность	Метание малого мяча на дальность ведущей и неведущей рукой	6—7 мин	Метания осуществляются группами по 6—8 человек, партнёры ловят мячи и возвращаются к месту метания
Учить перелезанию через гимнастическую скамейку, бревно и маты	Перелезание через гимнастическую скамейку, затем через бревно и маты	2—3 мин	Выполняется поточно по 3 человека
Развивать выносливость	Равномерный медленный бег со скоростью 2,5—2,7 м/с	5—8 мин	Весь класс бежит по легкоатлетической дорожке или по слабопересечённой местности
Заключительная часть			
Подвести итоги учебной деятельности на уроке, дать домашнее задание, опираясь на учебник	Построение в одну шеренгу, сообщение о качестве выполнения учебных заданий;	2—3 мин	Отметить лучших учащихся и подбодрить тех, у кого пока получается хуже

Частные задачи	Средства	Дозировка	Организационно-методические указания
по физической культуре	домашнее задание: составить комплекс упражнений с мячом, опираясь на материал учебника (с. 102, 103—104)		

План-конспект урока № 14 по физической культуре для учащихся 4 класса

Дата проведения
10.10.2017 г.

Основные задачи урока:

1. Закрепить навыки выполнения специальных плавательных упражнений для освоения с водой.
2. Продолжить обучение движению рук и ног при плавании способами кроль на груди и кроль на спине.
3. Развивать гибкость и координационные способности на суше и на основе плавательных упражнений.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть — 7—8 мин			
Формирование знаний о правилах поведения на занятиях по плаванию и умение их соблюдать	Построение, рапорт, сообщение задач урока и необходимых теоретических сведений из учебника (с. 151)	2—3 мин	Выборочный опрос учащихся о правилах поведения в бассейне или другом водоёме
Развитие координационных способностей и гибкости	Комплекс обще-развивающих упражнений без предметов на суше (с. 101), а также ещё два-три упражнения для улучшения гибкости плечевых суставов	4—5 мин	Задания выполняются всеми одновременно, оценивается правильность выполнения действий

Частные задачи	Средства	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная часть — 28—30 мин			
Закрепление навыков взаимодействия с водой	Погружение в воду с закрытыми и открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выдох в воду. «Поплавок» (учебник, рис. 53), «Медуза» (учебник, рис. 54)	7—8 мин	Оценивается правильность действий по освоению с водой
Закрепление способа кроль на груди (учебник, рис. 58)	1. Движения ногами на суше, затем в воде. 2. Движения руками на суше, затем в воде. 3. Проплывание небольших расстояний с помощью одних рук (до 5—7 м) в сторону берега или в мелкой части бассейна. 4. То же, но с помощью ног, согласуя движения с дыханием	10—12 мин	Класс распределяется по 5—6 человек на каждую дорожку. Регулярно оценивать правильность выполняемых движений
Закрепление способа кроль на спине (учебник, рис. 59)	1. Движения ногами на суше, затем в воде. 2. Круговые движения руками вперёд и назад в различном темпе («мельница»). 3. То же, стоя на дне бассейна (водоёма) по пояс. 4. Проплывание в сторону берега с помощью одних ног (расстояние 5—7 м).	10—12 мин	Класс распределяется по 5—6 человек на каждую дорожку. Регулярно оценивать правильность выполняемых движений

Частные задачи	Средства	Дозировка	Организационно-методические указания
	5. Проплывание в сторону берега с помощью одних рук (расстояние 5—7 м)		
Формирование умений проводить подвижные игры в воде	Скольжение на груди (учебник, рис. 56)	2—3 мин	Упражнение (игра) выполняется до полной остановки (на определение победителя класса)
Заключительная часть			
Подведение итогов учебной деятельности на уроке, определение домашнего задания (на основе учебника по физической культуре)	Построение в круг, сообщение о качестве выполнения учебных заданий; домашнее задание: выполнить комплекс общеобразовательных упражнений без предметов	2—3 мин	Обратить внимание на правила поведения во время нахождения в бассейне. Отметить имеющиеся недостатки и успехи в освоении с водой

7.2. Контроль: содержание, виды, методы

Успешность усвоения учебного материала в школе и дома зависит не только от чёткого планирования заданий, но и от своевременного и систематического контроля, который проводит администрация школы вместе с учителем физической культуры.

Содержанием контроля является выставление объективных оценок за количественные и качественные показатели усвоения учащимися учебного материала на основе наблюдений за их действиями, тестирования и опроса. В результате контроля происходит обмен информацией между учителем и учащимися о результатах их совместного труда. Учитель передаёт учащимся информацию в виде аргументированных оценок выполняемых ими действий, показателей тестирования уровня их физических способностей, степени усвоения знаний, качества физкультурно-оздоровительной или физкультурно-спортивной деятельности. Всё это он делает, чтобы своевременно уточнять средства и методы педагогического воздействия. Учащимся контроль помогает анализировать свои действия по усвоению учебного материала.

Систематический контроль за проведением уроков физической культуры, занятий со школьниками специальной медицинской группы, за организацией физкультурно-оздоровительных внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий обеспечивает заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

В педагогической литературе и на практике используются следующие виды *Внутришкольного контроля*: предварительный, текущий, итоговый.

Кроме названных (основных) видов педагогического контроля, в школе используются ещё несколько: тематический, выборочный и фронтальный (подробнее см. Лях В. И. Физическая культура: тестовый контроль: 5—9 кл.).

Методика контроля должна строиться таким образом, чтобы на это был потрачен минимум времени. Следовательно, необходимо так применять методы контроля, чтобы они были органически связаны с содержанием урока, давали объективные результаты и возможность сообщения их ученикам.

Рекомендации по контролю урока физической культуры

При детальном анализе урока рекомендуем придерживаться следующей схемы:

1. *Наличие и составление плана-конспекта*: насколько материал урока согласуется с поставленными задачами и условиями, в которых он проводится; соответствует ли материал урока календарному плану; находится ли данный урок в логической связи с предыдущим и последующим материалом программы; какова дозировка упражнений и распределение времени на освоение, закрепление или совершенствование знаний, умений и других основных компонентов, составляющих содержание урока; предусмотрено ли использование наглядных пособий, технических (включая компьютер) средств обучения, а также выполнение конкретных заданий дома.

2. *Подготовка к уроку*: место занятий; оборудование и инвентарь, его соответствие числу и возрасту обучаемых; соблюдение санитарно-гигиенических требований; спортивная форма учеников.

3. *Своевременность начала и окончания урока*: продолжительность отдельных частей урока; организация помощи и страховки; подведение итогов урока; уборка инвентаря и оборудования; домашние задания.

4. *Решение учителем задач обучения, воспитания и оздоровления учащихся*: правильность и эффективность используемых методов и принципов обучения, а также развития физических способностей; индивидуальный, дифференцированный подход в обучении; осуществление задач по воспитанию морально-волевых качеств учащихся; формирование правильной осанки и навыков дыхания во

время выполнения физических упражнений; использование методов проверки и оценки знаний, умений и навыков; воспитание навыков самостоятельной работы; сообщение и закрепление теоретических сведений в объёме программы.

5. *Деятельность учителя на уроке*: общая подготовка к проведению урока; умение пользоваться словом, показом, различными методическими приёмами, владение командами, культура речи, внешний вид учителя; умение владеть классом, формировать у учащихся интерес к выполняемым упражнениям, развивать у них инициативу, самостоятельность, уверенность, дисциплинированность и другие морально-волевые качества; умение подводить итоги.

6. *Общая оценка (впечатление от урока)*: степень выполнения задач урока; положительные стороны, а также возможные недостатки и ошибки в подготовке к уроку, в его проведении; предложения по улучшению преподавания.

Как видно, оценка всех сторон деятельности учителя требует специальной подготовки проверяющего. При выставлении оценки ему нужно опираться на достаточное количество фактов, учитывать условия работы и возможности учителя. *Недопустимо использование субъективных оценок деятельности педагога.* Нужно опираться на объективные оценки: общепедагогические критерии, приведённые выше, а также показатели общей и моторной плотности урока, анализ графика пульсометрии.

Плотность урока определяется с помощью хронометрирования. Чтобы правильно выполнить хронометрирование, нужно заранее изучить конспект урока, на котором предполагается его использование.

Подготовить секундомер, наметить объект наблюдения — ученика, которого не предупреждают о предстоящем наблюдении, и подготовить протокол регистрации. *Общая плотность* определяется по отношению полезно затраченного времени (на объяснение, показ, построения и перестроения, выполнение упражнений, устранение ошибок и т. д.) ко всему времени урока. Она выражается в процентах, и при правильно спланированном и проведённом уроке общая плотность должна приближаться к 100%.

Моторная плотность — это отношение времени, которое ребёнок затрачивает на мышечную деятельность (двигательную активность) ко времени урока. В зависимости от типа урока (вводные, ознакомление с основным материалом, закрепление и совершенствование пройденного материала, контрольные, смешанные) её показатель изменяется в широком диапазоне. На уроках, на которых закрепляются умения и навыки, развиваются соответствующие физические качества (способности), моторная плотность может достигать 70—80%. Это же относится к монотематическим урокам, основанным на двигательной деятельности (урокам по лыжной подготовке, плаванию, подвижным играм).

На теоретических (вводных) уроках, на которых изучаются теоретические аспекты физической культуры, речь может идти только об общей плотности урока. На уроке, на котором учащиеся знакомятся с новым материалом, скажем, по лёгкой атлетике, гимнастике, подвижным и спортивным играм, моторная плотность может быть в пределах 40—50%.

На основе метода *пульсометрии* определяется соответствие физических нагрузок возможностям занимающихся. У детей подсчитывается частота сердечных сокращений (ЧСС) до урока, во время урока и после урока до полного восстановления. Графическое изображение ЧСС во время всех частей урока называется физиологической кривой урока. Так, например, ЧСС во время выполнения общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами у учащихся 1—3 классов составляет 100—140 уд./мин (это норма для подготовительной части урока); при выполнении беговых упражнений средней интенсивности она доходит до 150—180 уд./мин; во время прыжковых упражнений (в длину, со скакалкой, в высоту) ЧСС составляет 130—179 уд./мин; при выполнении акробатических и гимнастических упражнений на снарядах — 120—160 уд./мин; во время подвижных игр с мячом может колебаться от 145 до 195 уд./мин (это ориентиры для ЧСС во время основной части урока). Правильное чередование различных по трудности и интенсивности упражнений оказывает нужный тренировочный эффект.

В конце урока ЧСС должна приближаться к исходной — около 90 уд./мин.

В заключение предложим для администрации школы рекомендации по контролю за внеклассной работой, от эффективности которой во многом зависит успешность приобщения учащихся к ежедневным занятиям физическими упражнениями. В поле зрения администрации должны быть основные документы, в которых отражена внеклассная работа:

- план работы и расписание занятий спортивных кружков и секций;
- календарь спортивно-массовых мероприятий с графой отметок о выполнении (утверждается директором школы);
- журналы учёта работы секций, кружков, групп ОФП.

Общая и моторная плотность внеклассных занятий (подвижная перемена, «спортивный час» в группе продлённого дня, занятия в кружках и секциях и др.) могут рассчитываться по тому же алгоритму, что и урок.

Основным критерием оценки внеклассной работы учителя является охват учащихся организованными занятиями в кружках и спортивных секциях, в группах ОФП, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, массовых соревнований, физкультурных праздников.

Наконец, о целесообразности проведения *итогового контроля*, который заключается в ежегодном отчёте учителя перед администрацией школы о работе за год. Во время этого вида контроля проверяется вся документация по организации и проведению учебной и внеклассной работы. Это дисциплинирует учителя и обязывает его к систематическому контролю за качеством и результатами своей деятельности.

Результаты контроля за постановкой физического воспитания следует обсуждать на инструктивно-методических совещаниях, педагогических советах, родительских собраниях.

Нормативно-правовые документы

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

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

Программы

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Примерная программа по физической культуре. — Часть 2. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2011.

Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2013.

Учебник

Лях В. И. Физическая культура: 1—4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2016.

Рекомендуемые пособия и публикации

Виленский М. Я. Физическая культура: метод. рекомендации: 5—7 кл.: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2013.

Гужаловский А. А. Физическая культура в режиме дня учащихся / А. А. Гужаловский. — Минск, 1976.

Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. — Минск, 1978.

Гужаловский А. А. Физическое воспитание в школе: метод. пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин. — Минск: Польша, 1988.

Лалицкая Е. М. Физкультура для детей / Е. М. Лалицкая; под ред. М. М. Безруких. — М.: Эксмо, 2009.

Литвинов Е. Н. Методика физического воспитания учащихся 1—4 классов: пособие для учителя / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев, Т. Ю. Торочкова, Р. Я. Шитова. — М.: Просвещение, 1997.

Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. — Минск: Польша, 1989.

Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М.: Terra-Спорт, 2000.

Лях В. И. Физическая культура: тестовый контроль: 5—9 кл. / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2009.

Матвеев А. П. Уроки физической культуры: метод. рекомендации: 1—4 кл. / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2012.

Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учеб. метод. пособие / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. — М.: СпортАкадем-Пресс, 2002.



963a83f8-ad26-11e5-9cdd-0050569c7d18

Учебное издание

Серия «Школа России»

Лях Владимир Иосифович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические рекомендации

1—4 классы

Учебное пособие для общеобразовательных организаций

Руководитель Центра художественно-эстетического
и физического образования *Л. Н. Кольчева*

Заведующий редакцией ОБЖ и физической культуры *А. А. Казакова*

Редактор *Н. В. Быкова*

Младшие редакторы *Л. С. Дмитриева, В. А. Любишева*

Художественный редактор *Н. Л. Жигулина*

Компьютерная вёрстка и техническое редактирование *Е. В. Алфёровой*

Корректор *Н. В. Игошева*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции

ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01.

Подписано в печать 17.06.16. Формат 60×90¹/₁₆. Бумага газетная.

Гарнитура TextBook. Уч.-изд. л. 8,64. Тираж 50 экз. Заказ №

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.