



Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова

Обучение в 1 классе

по учебнику

«Физическая культура»

Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой

*Программа
Методические рекомендации
Поурочные разработки*



Астрель
Москва

УДК 372.8:796
ББК 74.267.5
Л 63

Лисицкая, Т. С.
Л 63 Обучение в 1 классе по учебнику «Физическая культура» Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой: программа, методические рекомендации, поурочные разработки / Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. — М.: Астрель, 2012. — 127 [1] с.: ил. — (Планета знаний).
ISBN 978-5-271-42751-0 (ООО «Издательство Астрель»)

УДК 372.8:796
ББК 74.267.5

Подписано в печать 23.03.2012. Формат 84x108^{1/32}.
Усл. печ. л. 6,72. Тираж 3000 экз. Заказ №

ISBN 978-5-271-42751-0 (ООО «Издательство Астрель»)

© Лисицкая Т. С., Новикова Л. А.
© ООО «Издательство Астрель»

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОГРАММА КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС	4
Пояснительная записка	4
Содержание программы	8

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

13

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С УЧЕБНИКОМ

38

Введение	38
Оценка успеваемости	39
Особенности структуры и содержания учебника	39
Общие рекомендации по изучению учебного материала	41

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Дополнительный материал для 3-го часа физической культуры	100
2. Уроки развивающей гимнастики	104

ПРОГРАММА КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

С учётом этих особенностей, целью авторской программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Образовательная задача.

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.

- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательная задача.

- Формирование у школьников устойчивого интереса к осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая формирование духовных, эстетических и волевых качеств.

Программа обучения физической культуре направлена на реализацию следующих принципов:

— *принцип модификации*, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возраст-половые и индивидуальные особенности детей, материально-техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;

— *принцип сознательности и активности*, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;

— *принцип доступности и индивидуализации*, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития личностных способностей.

— *принцип последовательности*. Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоение школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

— *принцип соблюдения межпредметных связей*, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Предмет «Физическая культура» направлен на формирование у детей универсальных компетенций, а также развитие личностных качеств.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми и сверстниками.

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

— уважительное отношение к культуре своей страны и других народов;

— развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;

— дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

— проявление смелости во время выполнения физических упражнений, умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

— умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

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

— умение характеризовать явления, давать их объективную оценку на основе приобретённых знаний и имеющегося опыта;

— умение находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять;

— умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— умение выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры в жизни человека, её роли в укреплении здоровья;

— умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку, использовать средства физической культуры во время отдыха и досуга;

— умение использовать жизненно важные умения и навыки в различных вариативных условиях;

— умение вести наблюдение за показателями своего физического развития и функционального состояния.

Структура курса

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «**Основы знаний о физической культуре**» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «**Способы физкультурной деятельности**» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «**Физическое совершенствование**» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья, формирование конкретных навыков на занятиях по различным видам спорта.

Программа 1 класса обеспечена следующими учебными пособиями:

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Физическая культура. 1 класс. Учебник. — М.: Астрель.

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 1 класс. Рабочая тетрадь. — М.: Астрель.

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Обучение в 1 классе по учебнику «Физическая культура» — М.: Астрель.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс (102 часа — 3 часа в неделю)

Основы знаний о физической культуре (6 ч)¹

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. *Понятия* «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. *Правила* поведения на уроках физической культуры. *Сведения* о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. *Характеристика* основных физических качеств. *Подвижные* и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (96 ч)

Организующие команды и приемы: Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом-марш!», «Стой!»

Лёгкая атлетика (24 ч)

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с

¹ Часы распределяются в течение года.

поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3—4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30—40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (24 ч)

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (20 ч)

Организуящие команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег.

Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. *Повороты* переступанием на месте. *Спуск* в основной стойке. *Подъём* ступающим и скользящим шагом. *Торможение* палками и падением.

Подвижные игры (28 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?»

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К концу 1 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;

- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Физическая культура

1 класс (102 ч — 3 ч в неделю)

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся ¹
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (28 ч)			
1	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представление о влиянии физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. 2. Познакомить с правилами поведения на занятиях физической культурой. 3. Научить строиться в шеренгу и колонну. 	<p>Определять влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. Знать правила поведения на уроках физической культуры. Уметь строиться в шеренгу и колонну.</p>
2	Основные способы передвижений человека.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать об основных способах передвижений человека. 2. Повторить построение в шеренгу и колонну. 	<p>Определять основные способы передвижений человека. Выполнять команды: «Становись!», «Смирно!». Уметь передвигаться широким свободным шагом.</p>

¹ В этой графе описывается учебная деятельность, направленная на формирование как предметных, так и метапредметных умений (универсальных предметных действий)

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
3	Движения и передвижения.	3. Разучить команды: «Становись!», «Смирно!». 4. Разучить широкий, свободный шаг. 1. Объяснить различия между движениями и передвижениями человека. 2. Имитационная ходьба. 3. Разучить подвижную игру « Два мороза ».	Знать различия между движениями и передвижениями человека. Уметь выполнять ходьбу, имитируя походку животных.
4	История возникновения физической культуры.	1. Рассказать об истории возникновения физической культуры. 2. Разучить повороты направо, налево. 3. Повторить широкий свободный шаг. 4. Разучить медленный равномерный бег, бег с изменением направления.	Знать историю возникновения физической культуры. Выполнять повороты направо налево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления.
5	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.	1. Объяснить правила предупреждения травматизма на уроках. 2. Разучить повороты кругом на месте. 3. Повторить медленный равномерный бег, бег с изменением направления. 4. Повторить игру « Два мороза ».	Знать и применять правила предупреждения травматизма на занятиях. Выполнять повороты кругом. Уметь играть в подвижную игру «У медведя во бору».

6	Повороты на месте.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить повороты кругом. 2. Разучить комплекс ритмической гимнастики. 3. Разучить игру «У медведя во бору» 4. Развивать быстроту. 	Знать комплекс ритмической гимнастики. Уметь играть в подвижную игру «У медведя во бору».
7	Бег и его разновидности.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить повороты кругом. 2. Разучить бег с ускорением, бег спиной вперёд. 3. Повторить игру «У медведя во бору». 4. Развивать быстроту. 	Познакомиться с разновидностями бега. Использовать разные виды бега. Следовать при выполнении упражнений инструкторам учителя. Соблюдать правила игры.
8	Эстафетный бег.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представление об эстафетном беге. 2. Повторить разновидности бега. 3. Разучить игру «Вызов номеров». 4. Воспитывать внимание. 	Осваивать эстафетный бег. Применять полученные умения в игре «Вызов номеров».
9	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о подготовительных упражнениях перед выполнением прыжков. 2. Разучить прыжок вверх на двух ногах. 3. Повторить игру «Вызов номеров». 	Выполнять подготовительные упражнения. Объяснять и применять технику прыжков, технику приземления. Следовать при выполнении упражнений инструкторам учителя.
10	Разновидности прыжков.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о разновидностях прыжковых упражнений. 2. Повторить игру «Два мороза». 3. Упражнения на расслабление. 	Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Согласовывать действия партнёров в игре. Выполнять упражнения на расслабление.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
11	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжки вверх на двух ногах. 2. Разучить прыжки с продвижением вперёд. 3. Развивать прыгучесть. 	Осваивать технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперёд. Следовать инструкциям учителя при выполнении упражнений.
12	Прыжок в длину с места.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику прыжков вверх на двух ногах. 2. Повторить прыжки с продвижением вперёд. 3. Разучить прыжок в длину с места. 4. Подвижная игра «Два мороза». 	Оценивать правильность выполнения задания. Разучить и выполнять прыжок в длину с места. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
13	Челночный бег 3х10 м.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжок в длину с места. 2. Разучить челночный бег 3х10 м. 3. Разучить подвижную игру «Воробей, вороны». 4. Развивать координацию движений. 	Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м. Выполнять упражнения на координацию движений. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.
14	Развитие скоростно-силовых способностей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить разученные прыжки. 2. Комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Воробей, вороны».	Выполнять упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Проявлять внимание в игровой деятельности.

15	Преодоление полосы препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить челночный бег 3x10 м. 2. Преодолеть полосу из 5 препятствий. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4. Развивать выносливость. 	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Согласовывать действия партнёров в игре.
16	Метание — одно из древних физических упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о возникновении метания. 2. Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания. 3. Броски и ловля резинового мяча. 4. Прыжки через натянутую скакалку (высота 30—40 см). 	Работать с информацией. Участвовать в беседе по теме. Разучить и выполнять правильный хват малого мяча. Следовать инструкциям учителя при выполнении упражнений.
17	Метание в вертикальную цель.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 3 м. 2. Отбивы резинового мяча в парах (диаметр 13—15 см). 3. Прыжки через качающуюся скакалку. 4. Разучить подвижную игру «Совушка». 5. Развивать гибкость. 	Следовать инструкциям учителя при выполнении упражнений на метание. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель.
18	Повторение метания малого мяча в цель.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать меткость во время метания в цель. 2. Повторить метание малого мяча в цель. 3. Повторить подвижную игру «Совушка». 	Проявлять меткость во время метания в цель. Согласовывать действия партнёров в игре.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
19	Лёгкая атлетика — король спорта.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с видом спорта — лёгкой атлетикой. 2. Повторить метание теннисного мяча в цель. 3. Отбивы мяча об пол. 4. Повторить подвижную игру «Совушка». 	Участвовать в беседе о лёгкой атлетике. Иметь представления о лёгкой атлетике как виде спорта. Оценивать правильность выполнения задания. Вносить коррективы в свою работу.
20	Метание в горизонтальную цель.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить метание в горизонтальную цель. 2. Преодолеть полосу из 5 препятствий. 3. Повторить игру «Вызов номеров». 4. Развивать выносливость. 	Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. Следовать инструкциям учителя при выполнении упражнений. Согласовывать действия партнёров в игре.
21	Повторение метания в горизонтальную цель.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить метание в горизонтальную цель на различные расстояния. 2. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. 3. Игра «Вызов номеров». 	Следовать инструкциям учителя при выполнении упражнений. Проявлять меткость при метании в горизонтальную цель.
22	Как устроен человек.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о строении человека, работе мышц во время выполнения физических упражнений. 	Работать с информацией о строении человека и работе мышц. Устанавливать взаимосвязь между физическими упражнениями

		<p>2. Повторить метание в горизонтальную цель.</p> <p>3. Игра «У медведя во бору».</p>	и работой мышц. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
23	Броски набивного мяча (0,5 кг).	<p>1. Разучить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.</p> <p>2. Повторить прыжки через натянутую (высота 30—40 см) скакалку</p> <p>3. Разучить подвижную игру «Планеты».</p>	Выполнять броски набивного мяча от груди на дальность. Выявлять характерные ошибки при выполнении броска набивного мяча от груди. Соблюдать правила игры.
24	Развитие силы.	<p>1. Разучить комплекс упражнений на силу с набивными мячами (0,5 кг).</p> <p>2. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Планеты».</p>	Уметь выполнять комплекс упражнений с набивными мячами. Проявлять силу во время выполнения броска набивного мяча от груди.
25	Прыжки через качающуюся скакалку.	<p>1. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.</p> <p>2. Повторить прыжки через качающуюся скакалку.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Планеты».</p>	Выполнять броски набивного мяча на дальность. Проявлять силу в бросках набивного мяча, волевые усилия. Согласовывать действия партнеров в игре.
26	Преодоление препятствий.	<p>1. Повторить разученные виды бега.</p> <p>2. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов легкой атлетики.</p> <p>3. Развивать быстроту.</p>	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Проявлять волевые усилия. Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
27	Развитие ловкости.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие ловкости. 2. Повторить прыжки через качающуюся скакалку. 3. Подвижная игра «Воробы, вороны». 	<p>Уметь выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие ловкости.</p> <p>Проявлять внимание и ловкость в игровой деятельности.</p>
28	Подвижные игры.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь. 	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры. Выявлять причины успешной игры.</p>
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АГРОБАТИКИ (24 ч)			
29	История развития гимнастики.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать об истории развития гимнастики. 2. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики. 3. Разучить положение упор присев. 	<p>Иметь представление об истории развития гимнастики. Участвовать в беседе. Соблюдать правила поведения на уроках гимнастики. Выполнять положение упор присев.</p>
30	Осанка человека.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представление о правильной осанке человека. 2. Повторить положение упор присев. 3. Разучить подвижную игру «Запрещённое движение». 4. Развивать координацию движений. 	<p>Различать хорошую и плохую осанку. Участвовать в беседе о правильной осанке. Соблюдать правила в игровой деятельности.</p>

31	Формирование правильной осанки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. 2. Повторить положение упор присев. 3. «Запрещённое движение». 	<p>Выучить упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Проявлять внимание в игровой деятельности.</p>
32	Положение «группировка».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить положение группировка. 2. Разучить приставной шаг. 3. Повторить игру «Запрещённое движение». 4. Развивать координацию движений. 	<p>Выполнять группировку из различных исходных положений. Разучить и выполнять приставной шаг. Соблюдать правила игры.</p>
33	Утренняя гимнастика.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о пользе утренней гимнастики. 2. Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики. 3. Повторить приставной шаг. 4. Повторить группировку. 	<p>Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выполнять группировку в различных положениях.</p>
34	Развитие гибкости.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Подвижная игра «Воробы, вороны». 3. Воспитание внимания. 	<p>Выучить упражнения, направленные на развитие гибкости. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.</p>
35	Перекаты в группировке.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить перекаты в группировке вперёд-назад. 2. Повторить комплекс упражнений для утренней гимнастики. 	<p>Выполнять перекаты в группировке. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
36	Физкультурные минутки.	<p>3. Разучить подвижную игру «Охотники и утки».</p> <p>1. Рассказать о физкультурных минутках. 2. Разучить комплекс упражнений для физкультурных минуток. 3. Повторить перекаты вперёд-назад в группировке. 4. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</p>	<p>Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки. Выявлять характерные ошибки при выполнении перекатов в группировке вперёд-назад.</p>
37	Развитие силы.	<p>1. Разучить комплекс упражнений в парах, направленный на развитие силы. 2. Повторить перекаты вперёд-назад в группировке. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</p>	<p>Выучить упражнения, направленные на развитие силы и уметь выполнять их в парах. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
38	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях.	<p>1. Разучить лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях. 2. Повторить комплекс упражнений для физкультурных минуток. 3. Разучить подвижную игру «Гномы, великаны».</p>	<p>Осваивать лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>

39	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. 2. Разучить перекаты прогнувшись. 3. Повторить подвижную игру «Гномы, великаны». 4. Воспитывать внимание. 	Изучать способы лазанья по наклонной скамейке. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Разучить и выполнять перекаты прогнувшись.
40	Лазанье по гимнастической скамейке изученными способами.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить лазанье по гимнастической скамейке изученными способами. 2. Повторить перекаты прогнувшись. 3. Подвижная игра «Охотники и утки». 	Выполнять лазанье по гимнастической скамейке изученными способами. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
41	Лазанье по гимнастической стенке различным способом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить лазанье по гимнастической стенке различным способом. 2. Повторить перекаты прогнувшись. 3. Разучить подвижную игру «Передай мяч!». 4. Воспитывать смелость. 	Выполнять лазанье по гимнастической стенке различным способом. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Соблюдать правила игры.
42	Режим дня школьника.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о режиме дня школьника. 2. Повторить лазанье по гимнастической стенке. 3. Повторить подвижную игру «Передай мяч!». 	Составлять самостоятельно режим дня. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Проявлять ловкость и быстроту в игровой деятельности.
43	Лазанье по гимнастической стенке различным способом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить лазанье по гимнастической стенке различным способом. 2. Подвижная игра «Передай мяч!». 3. Воспитывать смелость. 	Разучить и выполнять лазанье по гимнастической стенке различным способом. Проявлять смелость при выполнении упражнений гимнастики.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
44	Перелезание через гимнастическую скамейку.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить лазанье по гимнастической стенке одноимённым способом. 2. Разучить перелезание через гимнастическую скамейку. 3. Каты мяча по полу в парах. 4. Разучить подвижную игру «Мышеловка». 	Разучить и выполнять перелезание через гимнастическую скамейку. Выполнять каты мяча по полу в парах. Соблюдать правила игры. Следовать инструкциям учителя.
45	Перелезание через горку матов.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить перелезание произвольным способом через горку матов. 2. Повторить перелезание через гимнастическую скамейку. 3. Повторить подвижную игру «Мышеловка». 	Уметь перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
46	Преодоление препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить перелезание через разные препятствия. 2. Подвижная игра «Мышеловка». 3. Развивать быстроту. 	Уметь преодолевать препятствия. Следовать инструкциям учителя. Проявлять быстроту в игровой деятельности.
47	Вис лёжа на низкой перекладине.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить вис лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить перелезание через горку матов. 	Уметь правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа. Проявлять силу при выполнении упражнения гимнастики.

		<p>3. «Запрещённое движение».</p> <p>4. Развивать силу.</p>	<p>Проявлять координацию и внимание в игровой деятельности.</p>
48	<p>Как правильно ухаживать за своим телом.</p>	<p>1. Дать представления о личной гигиене школьника.</p> <p>2. Разучить ходьбу на носках по гимнастической скамейке.</p> <p>4. Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	<p>Применять навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. Участвовать в беседе о гигиене. Разучить и выполнять ходьбу на носках по гимнастической скамейке. Соблюдать правила игры.</p>
49	<p>Развитие чувства равновесия.</p>	<p>1. Разучить упражнения, направленные на развитие равновесия.</p> <p>2. Повторить ходьбу на носках по гимнастической скамейке.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>Разучить и выполнять упражнения, направленные на развитие равновесия. Выполнять ходьбу на носках по гимнастической скамейке.</p>
50	<p>Полоса препятствий.</p>	<p>1. Повторить ходьбу на носках по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Уметь сохранять равновесие на ограниченной площади опоры. Применять навыки лазания и перелезания в преодолении полосы препятствий.</p>
51	<p>Спортивные виды гимнастики.</p>	<p>1. Рассказать о спортивных видах гимнастики (спортивная, художественная, акробатическая, командная).</p> <p>2. Повторить изученные на уроках элементы акробатики.</p> <p>3. Подвижная игра «Передай мяч!».</p>	<p>Работать с информацией о спортивных видах гимнастики. Выполнять изученные элементы акробатики. Соблюдать правила игры.</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
52	Подвижные игры.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. 2. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. 3. Воспитание выносливости. 	Знать и выполнять упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОЗДУХЕ (24 ч)			
53	История возникновения лыж.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать об истории возникновения лыж. 2. Познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке. 3. Научить скреплять лыжи для переноски их к месту урока. 	Участвовать в беседе об истории лыж. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Уметь скреплять лыжи.
54	Как подготовиться к урокам на лыжах.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о подборе одежды и обуви для лыжных прогулок. 2. Обучить переноске лыж к месту занятий. 3. Разучить укладку лыж на снег. 4. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу без лыж. 5. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу на лыжах (имитация ступающего шага). 	Уметь подбирать одежду и обувь для лыжных прогулок. Выполнять переноску лыж к месту занятий и укладку лыж на снег. Разучить и выполнять перенос веса тяжести с ноги на ногу на лыжах.

55	Эстафеты на санках.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Разучить эстафеты на санках. 	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Разучить и выполнять эстафеты на санках.
56	Основные способы передвижения на лыжах.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с основными способами передвижения на лыжах. 2. Обучить передвижению ступающим шагом без палок. 3. Обучить хвату лыжных палок. 	Иметь представление о способах передвижения на лыжах. Выполнять правильный хват лыжных палок. Следовать инструкциям учителя при выполнении упражнений.
57	Передвижение скольльзящим шагом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить передвижение ступающим шагом без палок. 2. Обучить передвижению скольльзящим шагом без палок. 3. Обучить работе рук с палками при передвижении на лыжах. 	Выполнять ступающий шаг с палками. Разучить и выполнять скольльзящий шаг. Разучить и выполнять работу рук с палками при передвижении на лыжах.
58	«Зимняя крепость».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Строительство «Зимней крепости». 3. Катание по желанию учащих на лыжах и санках. 	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Строить «Зимнюю крепость».
59	Повороты передвижением вокруг пятка.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить повороту передвижением вокруг пятка. 2. Обучить передвижению ступающим шагом с палками. 3. Повторить скольльзящий шаг без палок. 	Разучить и выполнять поворот передвижением вокруг пятка. Разучить и выполнять передвижение ступающим шагом с палками. Повториться скольльзящим шагом без палок.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
60	Передвижение скользящим шагом с палками.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить поворот переступанием вокруг пяток. 2. Повторить передвижение ступающим шагом с палками. 3. Обучение скользящему шагу с палками. 	Осваивать технику поворотов переступанием. Следовать инструкциям учителя при выполнении упражнений. Разучить и выполнять передвижение скользящим шагом с палками.
61	Эстафеты на лыжах и санках.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить эстафеты на лыжах. 2. Повторить эстафеты на санках. 	Разучить и выполнять эстафеты на лыжах и санках.
62	Подъём в уклон.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить подъёму в уклон ступающим шагом. 2. Повторить передвижение скользящим шагом. 3. Разучить игру «Воротца». 	Разучить и выполнять подъём в уклон ступающим шагом. Осваивать технику передвижения скользящим шагом. Проявлять ловкость и быстроту в игровой деятельности.
63	Основная стойка лыжника.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить основной стойке лыжника на спуске. 2. Повторить подъём в уклон ступающим шагом. 3. Совершенствовать скользящий шаг. 4. Воспитывать выносливость. 	Выполнять основную стойку лыжника. Осваивать технику подъёма в уклон ступающим шагом. Передвигаться скользящим шагом.
64	Метание снежков в цель.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Метание снежков в цель. 	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Применять навыки метания.

65	Спуск с пологого склона.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить основную стойку лыжника на спуске. 2. Обучить спуску с пологого склона в основной стойке. 3. Обучить подъёму в уклон скользанием шагом. 4. Разучить игру на санках «Буксиры». 	Осваивать технику спуска в основной стойке лыжника. Разучить и выполнять подъём в уклон скользанием шагом. Соблюдать правила игры «Буксиры». Согласовывать свои действия.
66	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить повороту переступанием вокруг носков лыж. 2. Повторить спуск с пологого склона в основной стойке. 3. Повторить подъём в уклон скользанием шагом. 4. Повторить игру «Буксиры». 	Осваивать технику поворотов на лыжах на месте. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
67	Спуск с пологого склона.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спуск с пологого склона в основной стойке. 2. Эстафеты на лыжах. 	Применять изученные способы передвижения на лыжах во время проведения эстафет.
68	Торможение палками.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить стоя на месте постановке лыжных палок при торможении. 2. Обучить торможению палками при спуске с пологого склона на низкой скорости. 3. Повторить поворот переступанием вокруг носков лыж. 4. Разучить игру «Кто дальше?». 	Осваивать технику торможения палками при спуске с пологого склона. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения торможения. Разучить игру на лыжах «Кто дальше?».

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
69	Торможение падением.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить падению на бок, стоя на месте. 2. Обучить торможению падением на бок на спуске с небольшого склона. 3. Повторить торможение палками. 4. Повторить игру «Кто дальше?». 	Осваивать технику торможения падением. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Проявлять координацию при выполнении торможения падением на бок.
70	«Вышибалы» на снегу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Разучить подвижную игру «Вышибалы» на снегу. 	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Уметь играть в подвижную игру «Вышибалы».
71	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона. 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость. 	Применять навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона. Определять ситуации, требующие применения приемов предупреждения травматизма.
72	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равномерное передвижение скользкими шагами до 500 м. 2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке. 	Проявлять выносливость и силу воли при прохождении дистанции.

73	Метание снежков на дальность.	1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Метание снежков в цель.	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Применять навыки метания.
74	Совершенствование спусков и подъёмов.	1. Спуск через «воротца» без палок. 2. Подъём скользящим шагом.	Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон.
75	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
76	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (26 ч)			
77	Закаливание организма.	1. Познакомить с основными средствами закаливания. 2. Разучить ходьбу с остановкой по сигналу учителя. 3. Подвижная игра «Совушка».	Участвовать в беседе о закаливании. Иметь представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Разучить и выполнять ходьбу с остановкой по сигналу учителя.
78	Бег из различных исходных положений.	1. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу учителя. 2. Разучить бег из различных исходных положений.	Выполнять бег из различных исходных положений. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
79	Разновидности ходьбы.	3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». 1. Повторить изученные виды ходьбы. 2. Повторить подвижную игру «Волк во рву». 3. Воспитывать чувство товарищества.	Выполнять ходьбу различными способами. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять взаимопомощь в игровой деятельности.
80	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.	1. Обучить прыжку в высоту с места толчком двумя ногами. 2. Повторить бег из различных исходных положений. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».	Осваивать технику прыжка в высоту толчком двух ног. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила игры.
81	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	1. Обучить прыжку в высоту с места толчком одной ноги. 2. Повторить прыжок в высоту с места толчком двух ног. 3. Подвижная игра «Мышеловка».	Осваивать технику прыжка в высоту толчком одной ноги. Соблюдать правила игры. Проявлять ловкость и быстроту в игровой деятельности.
82	Прыжки по разметкам.	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств.	Разучить и выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств.

		<p>2. Прыжки по разметкам на разное расстояние.</p> <p>3. Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Соизмерять свои усилия при отгадывании на разные расстояния.</p>
83	<p>Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.</p>	<p>1. Повторить прыжок в высоту с места толчком одной ноги.</p> <p>2. Обучить прыжкам в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.</p> <p>3. Разучить подвижную игру «Подними платок».</p>	<p>Осваивать технику прыжков на разную высоту (до касания разметок). Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>
84	<p>Физические качества человека.</p>	<p>1. Рассказать о физических качествах человека.</p> <p>2. Повторить прыжки толчком одной ноги на разную высоту.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Подними платок».</p>	<p>Иметь представление о физических качествах человека. Участвовать в беседе о физических качествах человека. Выполнять прыжки толчком одной ноги на разную высоту.</p>
85	<p>Ритмическая гимнастика.</p>	<p>1. Разучить комплекс ритмической гимнастики.</p> <p>2. Подвижная игра «Мяч водящему».</p>	<p>Разучить и выполнять комплекс ритмической гимнастики. Уметь выполнять движения в определённом ритме и темпе. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
86	<p>Развитие физических качеств.</p>	<p>1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества.</p> <p>2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками.</p>	<p>Иметь представление о физических упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств. Разучить и выполнять комплекс упражнений с гимнасти-</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
87	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	3. Подвижная игра «Воробьи, вороны». 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие силы. 2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками. 3. Разучить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.	ческими палками. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости. Выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
88	Развитие координационных способностей.	1. Комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей. 2. «Запрещённое движение».	Разучить и выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей. Применять координационные способности в игровой деятельности.
89	Спортивные игры.	1. Рассказать о спортивных играх. 2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов. 3. Разучить подвижную игру «Гретий лишний».	Иметь представление о спортивных играх как об игре команды. Осваивать технические приёмы спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
90	Метание теннисного мяча на дальность.	1. Обучить метанию теннисного мяча на дальность.	Осваивать технику метания на дальность. Соблюдать правила техники безопасности

		<p>2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие быстроты.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Претий лишний».</p>	<p>при выполнении метания теннисного мяча на дальность.</p>
91	<p>Развитие силовых способностей.</p>	<p>1. Комплекс упражнений, направленный на развитие силовых способностей с набивными мячами.</p> <p>2. Подвижная игра «Волк во рву».</p>	<p>Разучить и выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие силовых способностей. Соблюдать правила игры.</p>
92	<p>Метание теннисного мяча на заданное расстояние.</p>	<p>1. Обучить метанию теннисного мяча на заданное расстояние.</p> <p>2. Повторить метание теннисного мяча на дальность.</p> <p>3. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.</p>	<p>Осваивать технику метания на заданное расстояние. Проявлять скоростно-силовые способности во время метания теннисного мяча на дальность.</p>
93	<p>Положение — «высокий старт».</p>	<p>1. Разучить положение «высокого старта».</p> <p>2. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние.</p> <p>3. Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>Осваивать технику «высокого старта». Выявлять характерные ошибки при выполнении метания теннисного мяча на заданное расстояние. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
94	<p>Развитие выносливости.</p>	<p>1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости.</p> <p>2. Подвижная игра «Планеты».</p>	<p>Разучить и выполнять комплекс упражнений «круговой тренировки», направленный на развитие выносливости.</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
95	Бег на 30 м.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить положение «высокого старта». 2. Разучить бег на 30 м на время. 3. Разучить подвижную игру «Пингвины с мячом». 	Выполнять положение «высокий старт». Осваивать технику бега на короткие дистанции. Проявлять ловкость и прыгучесть в игровой деятельности.
96	Элементы спортивных игр.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом». 3. Разучить задания с элементами спортивных игр. 	Выполнять комплексы упражнений, направленный на развитие различных физических качеств. Выполнять элементы спортивных игр.
97	Развитие физических качеств.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексное развитие физических качеств. 2. Подвижная игра «Третий лишний». 	Разучить и выполнять упражнения, направленные на комплексное развитие физических качеств. Проявлять внимание, быстроту и ловкость в игровой деятельности.
98	Совершенствование элементов спортивных игр.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Воробы, вороны». 	Выполнять элементы спортивных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения двигательных задач.

99	Разновидности бега.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ. 2. Повторить разученные способы бега. 3. Упражнения с мячом в парах. 4. Воспитывать внимание. 	Выполнять комплекс ОРУ. Осваивать технику бега, различными способами. Выполнять упражнения с мячом в парах.
100	Метание в цель и на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. 2. Повторить метание в цель и на дальность. 3. Подвижная игра «Волк во рву». 	Выполнять упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания теннисного мяча на дальность и в цель.
101	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики и спортивных игр.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ. 2. Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики и спортивных игр. 	Соблюдать правила игр. Применять, полученные на уроках физической культуры умения и навыки в игровой деятельности.
102	Подвижные игры и эстафеты.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств. 2. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. 	Выполнять упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С УЧЕБНИКОМ

Введение

Всестороннее развитие человека в современном обществе представляет собой не просто потребность, но и необходимое условие общественного прогресса. При этом физическое воспитание выступает как базовое, интегрирующее звено, содержащее громадный потенциал формирующего, воспитательного воздействия на личность.

Система физического воспитания по своей направленности относится к самым гуманным социальным институтам общества, так как она связана с основной ценностью природы — с человеком, его здоровьем, физическим и духовным развитием.

Проблема формирования привычек здорового образа жизни, сознательного отношения к собственному здоровью и физической подготовленности существенно активизируется на всех возрастных этапах развития личности и выступает как социально значимая задача, которая должна решаться за счёт новых подходов к системе физического воспитания. Проведённые в этом направлении исследования свидетельствуют о наличии существенных резервов реорганизации современной системы физического воспитания учащихся, позволяющих выйти на качественно новый уровень её функционирования.

Развитие способности преобразовывать себя в результате учебной деятельности является именно тем условием, когда ребёнок действительно может стать субъектом деятельности и объектом общественного влияния.

Физическое развитие детей рассматривается как один из обобщающих параметров здоровья и социального благополучия общества. Именно особенности развития детского организма определяют основные перспективы здоровья последующих поколений, включая потенциальное долголетие и передачу определённых качеств будущим поколениям.

Основная и обязательная форма физического воспитания в школе — **урок физической культуры**. Именно уроки являются наиболее экономной и эффективной формой организации систематических занятий физическими упражне-

ниями. Урок физкультуры по своему содержанию, организации, методике проведения можно считать одной из самых сложных дисциплин в школе. Он включает: освоение двигательных действий, развитие физических качеств, стимулирование детей к преодолению физических нагрузок — и всё это на общем фоне строгих норм и правил поведения и положительных эмоциональных реакций.

На уроках физической культуры школьники не только получают необходимые знания, но и познают себя, возможности своего организма, закаляют своё тело, формируют характер. И в этом процессе учитель и ученик должны выступать как *единомышленники*.

Одна из первоочередных задач, стоящих перед учителем, — пробудить у ребёнка интерес к занятиям физической культурой, сформировать потребность в ежедневной двигательной активности.

Оценка успеваемости

В физическом воспитании учащихся оценивают знания, двигательные умения и навыки, уровень развития физических качеств. Процесс оценки успеваемости должен быть непрерывным, комплексным, объективным, открытым, доступным для понимания учащихся.

В практике физического воспитания выделяют три взаимосвязанных вида учёта успеваемости: *предварительный, текущий и итоговый*.

Каждый ребёнок индивидуален. Дети приходят в школу с разным уровнем физического развития. Кто-то одарён природой великолепными физическими данными — для таких ребят не составляет труда освоить программу по физической культуре. Для других это сложная, упорная работа по своему совершенствованию. И в этом случае учитель должен проявлять внимание и такт. Необходимо поддерживать таких детей, а оценивать их нужно по личностным достижениям.

Особенности структуры и содержания учебника

Структурная целостность учебника по физической культуре для 1 класса представлена разделением учебного материала (цветовая маркировка на полях книг) *на основную* (в соответствии с фундаментальным ядром содержания обра-

зования) и *вариативную часть*; *маршрутными листами*, отражающими последовательность изучения материала в целом и каждого раздела в частности; *методическим аппаратом* (система условных обозначений заданий: для работы в паре, творческих, повышенного уровня сложности — интеллектуальный марафон; заданий по выбору); *проектами*, стимулирующими самостоятельный поиск информации в различных источниках, коллективную творческую деятельность.

Выделение в структуре урока основного и вариативного материала даёт возможность учителю осуществлять дифференцированный подход в классах, где обучаются дети с разным уровнем развития физических способностей. При этом основная часть урока обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная *адаптация* к условиям окружающей среды и *самокоммуникации*. Вариативный компонент позволяет реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов.

В учебнике «Физическая культура» для 1 класса с помощью специально подобранных заданий заложена возможность работы учащихся *в парах*. Маршрутные листы, представленные в доступной для детей форме, при помощи средств физической культуры дают возможность ученикам осознанно двигаться вперёд, помогают осуществлять самоконтроль, повторять изученное.

В организации внеурочной деятельности учителю будут полезны специальные развороты с проектами. Работа над проектами способствует расширению кругозора учащихся, формирует у них умение работать с информацией, самостоятельно получать новые сведения. Целью выполнения проекта может быть: проведение мероприятия (подвижные игры, спортивные соревнования), новое знание (в исследовательских проектах), решение проблем.

Основные *содержательные линии* комплекта по физической культуре: исторические аспекты развития физической культуры и спорта в мире; физическое развитие человека; физические качества и способности; техника выполнения основных жизненно необходимых двигательных действий.

В учебнике для 1 класса выделяются три больших раздела: «Волшебная страна движения», «Страна сильных и ловких», «Один за всех и все за одного». На первых страницах

учебника учащиеся знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, а также со спортивным оборудованием и инвентарём. Первый раздел содержит материал об основных движениях и передвижениях человека, строевых упражнениях и метании. Второй раздел посвящён лёгкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке. В третьем разделе учащиеся познакомятся с подвижными и спортивными играми.

Общие рекомендации по изучению учебного материала

На первых уроках учитель знакомит детей с оборудованием спортивного зала, объясняет правила поведения на уроках физической культуры, рассказывает о её значении в жизни человека, о работе с учебником и «Спортивным дневником первоклассника», раскрывает понятия «физическая культура», «физические упражнения».

Основные понятия

Физические упражнения — это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.



Средства физического воспитания

Физическое развитие — это процесс становления и изменения морфофункциональных свойств организма, физических качеств и способностей, совершающихся под влиянием основных двух факторов:

- *воспитания* как процесса направленного педагогического воздействия;
- условий общественно-социальной организации.

Процесс воспитания можно разделить на внутренние и внешние составляющие.

К внутренним составляющим относятся:

1. генотип, т.е. совокупность всех генов, присущая данному индивидууму и определяющая «наследственную структуру» конституции, личностных свойств и особенностей;
2. функциональное состояние нейроэндокринной и иммунокомпетентной систем;
3. отклонения в развитии психомоторики ребёнка;
4. хронические соматические заболевания (при их наличии);
5. общая физическая и умственная активность;
6. культурная гетерогенность.

К внешним составляющим, влияющим на процесс воспитания, относятся:

1. сформированные двигательные стереотипы в семье;
2. условия общественно-социальной организации, а именно:
 - индустриализация, урбанизация (проживание в мегаполисах, в сельской местности и пр.);
 - экология;
 - индивидуальные условия проживания (климатические, жилищные);
 - питание.

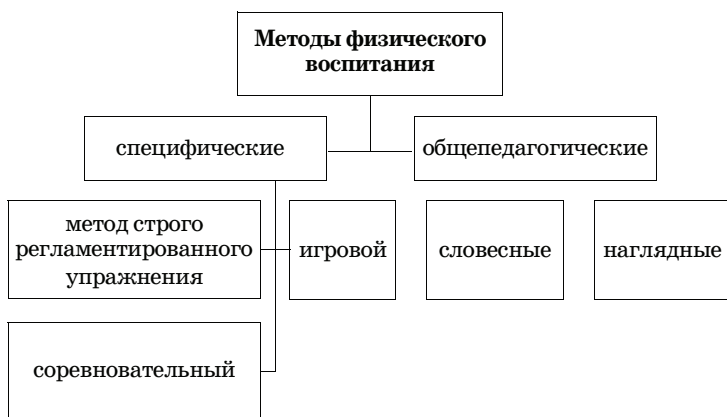
По значимости внешних и внутренних факторов в развитии организма человека на долю первых приходится 30%, а на долю «наследственности» — 70%.

В настоящее время в учебно-тренировочном процессе выделена группа факторов риска, оказывающих наиболее выраженное отрицательное влияние на развитие и состояние здоровья растущего организма:

- недостаточная двигательная активность;
- нарушение режима дня и учебно-воспитательного процесса;

- нарушение гигиенических требований к учебной и трудовой деятельности;
- нарушение организации питания;
- отсутствие у школьников гигиенических навыков, наличие вредных привычек;
- неблагоприятный психологический микроклимат в семье и в школе.

Методы физического воспитания



Возрастные особенности школьников младшего возраста

Общая оценка физического развития того или иного человека обычно включает три составляющих: уровень физического развития, соматотип — соотношение трёх основных размеров тела (длина тела, его масса, окружность грудной клетки), интенсивность нарастания тотальных размеров сердца. Наиболее «чувствительный» период в реализации «генетической программы» физического развития человека — от 4 до 12 лет. Важным признаком уровня и динамики физического развития является соотношение абсолютной и относительной (на 1 кг массы) поверхности тела. О его положительной динамике свидетельствуют изменения абсолютного и относительного показателей размеров тела.

Существуют различные подходы к оценке физического развития детей. Для этого используются специально разработанные таблицы. *Центильное* распределение показателей наиболее строго и объективно отражает колебания признаков физического развития здоровых детей. На основании результатов центильных оценок определяются темпы и гармоничность физического развития ребёнка.

Для детей младшего школьного возраста естественна потребность в высокой двигательной активности. Она определяется «генетической» программой индивидуального развития ребёнка и естественными условиями его совершенствования. Постоянно совершая движения и двигательные действия, ребёнок «двигательно самовыражается», т.е. развивает в себе врождённые задатки, определяющие функциональные возможности органов и структур организма. В случае недостаточной постоянной двигательной активности процессы развития органов и структур организма тормозятся и, как следствие этого, возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения. Вместе с тем постоянная двигательная активность является своего рода «пусковым механизмом» прогрессивного совершенствования биологической природы детей, функциональных возможностей их организма и стимулятором восстановительных процессов.

Двигательная активность ребёнка в период школьного образования, помимо положительного эффекта в обеспечении общего физического развития, является необходимым фоном для некоторых частных коррекций, например, исправления осанки, типичных отклонений в развитии стопы (плоскостопие, искривление голеней и др.).

Определяя особенности активности детей младшего школьного возраста, необходимо учитывать характер их повседневной деятельности, связанной с обучением в школе. Особенно это касается учеников 1 класса. Для ребёнка начало обучения — «критический период», когда он из «играющего» превращается в «сидящего». Свидетельство тому — снижение двигательной активности у первоклассников в среднем на 50% по сравнению с дошкольниками. Двигательная активность является одним из необходимых условий нормального развития высшей нервной деятельности ребёнка, его речевой функции и мышления. Результатами многих исследований показано, что движения способствуют зрительному и слуховому восприятию, речевому общению, процессу общего познания.

Возраст младшего школьника — тот период, когда проходят очередные качественные изменения всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности.

Среди характерных особенностей развития детского организма можно выделить следующие:

1. **Опорно-двигательный аппарат.** Для младшего школьного возраста типично относительно равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, при этом темпы прироста его отдельных размерных признаков различны. Так, у детей от 7 до 10 лет костный компонент массы тела увеличивается на 18,35%, жировой — на 17,25%, а мышечный — почти в 2 раза больше. На фоне продолжающегося окостенения скелета, неправильная «посадка» за партой и односторонняя «сидячая» нагрузка могут привести к сутулости и искривлениям позвоночника. Особенно часто это наблюдается у детей со слабой мускулатурой и мало двигающихся. Для младшего школьного возраста необходима повышенная «игровая» и общая двигательная активность как средство противодействия социально обусловленной гипокинезии в условиях школьного обучения. **Соблюдение гигиенически обоснованного двигательного режима в этом возрасте — необходимое условие сохранения и укрепления здоровья детей.**

Повышенная суставная подвижность у детей этого возраста, высокая эластичность связочного аппарата, наличие большого количества хрящевой ткани в скелетных образованиях определяют младший школьный возраст как наиболее благоприятный для направленного развития подвижности во всех основных суставах, что подтверждается результатами многих исследований. С другой стороны, пластичность детского скелета требует осторожности в использовании силовых упражнений и особого внимания при формировании правильной осанки. При этом необходимо на занятиях физическими упражнениями строго «дозировать» нагрузки на позвоночник, особенно вертикального (сжимающего) давления «ударного» характера.

Любая физическая нагрузка на ребёнка должна распределяться в равной степени на все звенья тела. При этом различные нарушения осанки могут привести к задержке в

развитии двигательных умений и навыков, нарушениям процессов костеобразования, недостаточному развитию мышечного корсета, затруднению работы внутренних органов.

Для физического развития детей младшего школьного возраста характерна следующая особенность — развитие мышц верхних конечностей опережает развитие мышц нижних конечностей. Особенно интенсивно развиваются мышцы рук в 6—7 лет. В возрасте от 7 до 11 лет постепенно завершается окостенение рук, укрепляются суставной и связочный аппараты, а также мышцы кисти. Это позволяет выполнять более тонкую и тяжёлую работу руками и ряд сложных физических упражнений.

Кроме того, в двуполом детстве (7—11 лет) морфологические возможности и функциональный потенциал ещё не достигают своих максимальных значений, и для формирования мышечной системы и функции энергообеспечения «критическим» оказывается 10-летний возраст. Данное обстоятельство следует учитывать при подборе физических упражнений развивающего характера и сочетании движений отдельными звеньями тела, регулируя степень физической нагрузки в соответствии с конкретным возрастным этапом.

2. Центральная нервная система. В младшем школьном возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток, при этом сохраняется преобладание процессов возбуждения над торможением. Большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы в детском возрасте способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

К концу младшего школьного возраста, по мере структурно-функционального созревания мозга, совершенствуются нейрофизиологические механизмы и возрастают функциональные и адаптационные возможности ребёнка.

3.) Дыхательная система. Для возрастного развития системы дыхания, как и для других функциональных систем, характерно чередование периодов интенсивного и замедленного развития её функций на разных этапах онтогенеза.

У детей 7—11 лет, на фоне относительно слабого развития дыхательных мышц, дыхание является поверхностным и частым — 22-24 цикла в минуту. Значительно увеличивается масса лёгких, а структурные изменения обуславливают повышение их жизненной ёмкости. В начале данного возрастного периода более интенсивно меняются показатели эффектив-

ности лёгочного газообмена (поглощение кислорода и выделение углекислого газа), увеличиваются возможности системы в максимальной вентиляции лёгких (МВЛ).

Морфологические исследования показали, что лёгкие детей, по сравнению со взрослыми, содержат больше рыхлой клетчатки, богатой лимфатическими сосудами и коллагеновыми волокнами, что определяет их большую эластичность и меньшую воздушность.

Рост бронхиального дерева продолжается весь период роста ребёнка, хотя дифференцировка бронхов заканчивается к 7 годам.

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

Данные изменения отражают повышение возможностей обеспечения мышц кислородом, совершенствование энергообменных процессов. Положительные возрастные изменения в системе дыхания детей определяют расширение её функциональных границ. Это прежде всего сказывается на увеличении возможной продолжительности выполнения физических упражнений младшими школьниками на фоне высокой частоты дыхания и относительно небольших дыхательных объёмов. Это требует строгого регламентирования физических нагрузок в процессе развития различных видов проявления выносливости.

4. Сердечно-сосудистая система. Сердечно-сосудистая система школьников 7—10 лет имеет следующие особенности: в 7—9 лет вес сердца составляет 0,5% веса всего тела (соотношение, близкое к показателям взрослого). При этом снабжение органов и тканей организма кровью происходит у детей почти в два раза быстрее, чем у взрослых. Это объясняется более высокой частотой сердечных сокращений и более высокой скоростью кровотока. Высокая ЧСС, на фоне пониженного артериального давления, вызывает дополнительное напряжение в деятельности сердечно-сосудистой системы.

Частота пульса у детей во время физической нагрузки небольшой интенсивности отмечается в пределах 100—130 уд/мин, для нагрузки средней интенсивности — 130—150 уд/мин, учащение же пульса до 180—200 уд/мин свойственно для предельной нагрузки.

В целом сердечно-сосудистая система младших школьников обеспечивает выполнение физической работы раз-

личной интенсивности и напряжённости, но в сочетании с дыхательной системой она в большей степени содействует движениям аэробного характера и регламентирует длительные физические упражнения.

5. Анализаторы. Степень развития двигательного анализатора детей младшего школьного возраста, можно оценить как «зрелую». Вместе с тем функциональные возможности двигательного и других анализаторов различны. Это обстоятельство в определённой степени объясняется недостаточной зрелостью отдельных областей коры головного мозга, программирующих и контролирующих произвольные движения, что отражается на освоении и воспроизведении многих движений со сложной двигательной структурой. Не останавливаясь на особенностях развития отдельных анализаторов, можно отметить, что у детей младшего школьного возраста комплекс анализаторов обеспечивает выполнение разнообразных физических упражнений различной параметрической модальности (силовые, точностные, амплитудные и т.п.), на фоне постоянного совершенствования анализаторных систем.

Давая характеристику школьникам младшего школьного возраста в целом, можно заключить, что: 1) начало данного периода — это «узловой момент», когда меняются жизненные условия и «статус» ребёнка, увеличиваются нагрузки разного рода, происходит ускоренное развитие и перестройка организма; 2) физическое развитие детей сопровождается значительными колебаниями различных параметров; 3) наличие определённой динамики «чувствительности» организма к внешним воздействиям, в частности физическим упражнениям конкретной направленности, требует соответствующего акцентированного физического развития.

Сложность процесса физического воспитания младших школьников, возможности проявления индивидуальных особенностей каждого из них во многом объясняют определённую противоречивость данных о динамике отдельных показателей физического развития детского организма.

В связи с этим, для практики физического воспитания важен полный учёт показателей функциональных возможностей организма ребёнка и выделение «базовых» критериев для организации занятий физическими упражнениями, выбор адекватных физических нагрузок, что и определяет методику эффективного физического развития ребёнка.

Таким образом, функциональные возможности младших школьников, уступая возможностям взрослых по многим

показателям, создают достаточную базу для направленного физического воздействия с целью качественного и достаточно быстрого развития и совершенствования функциональных возможностей организма в целом. При этом разновременность развития физических способностей (темпы и количественные характеристики), многообразие видов их проявления в двигательных ситуациях, требует подбора адекватных средств физической подготовки, учёта возрастных и половых особенностей школьников в достаточно широком возрастном диапазоне (7—10 лет), а также сложной динамики возможных колебаний физических способностей на протяжении обучения в начальной школе.

Раздел «Волшебная страна движения»

Изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе начинается разделом «Волшебная страна движения».

Основная цель раздела — сформировать у учащихся знания о зарождении физической культуры как необходимой, неотъемлемой составной части жизни людей, о движениях человека, умения выполнять основные способы передвижений.

Раздел включает следующие темы:

1. Движения и передвижения человека.
2. В спортивном зале.
3. На спортивной площадке.
4. Строевые упражнения.
5. Метание теннисного мяча в цель.

1. Тема «Движения и передвижения человека»

Учитель знакомит ребят с основными способами движений и передвижений человека. Рассказывает, в чём их отличие.

Учителю на заметку

Движения — это жизнь. Всё, что происходит в живом организме, внешне проявляется в движениях.

Движения осуществляются при помощи двигательного аппарата, который состоит из *скелета*, *мышц* и управляющих ими *нервов*.

Скелет служит опорой для всего организма и защищает от повреждений более глубоко расположенные органы, а также выполняет двигательную функцию.

В процессе занятий физической культурой и спортом скелет становится более прочным в результате уплотнения коркового слоя костей.

У человека насчитывается около 400 мышц, с помощью которых осуществляются все активные движения, поддержания различных поз. Мышцы удерживают органы в определённом положении, обеспечивают функцию внешнего дыхания, вырабатывают тепло и т. д.

По мере роста человека увеличивается процентное содержание массы мышц. У 8-летнего ребёнка мышцы составляют 27,2% всей массы тела, к 15 годам их масса увеличивается до 32,6%, а к 17—18 годам — до 44,2%. При этом у детей и подростков рост отдельных групп мышц происходит неравномерно. Для раннего детства характерно общее слабое развитие мускулатуры конечностей с преобладанием силы мышц-разгибателей по сравнению с силой мышц туловища.

Ходьба — один из основных способов передвижения человека. Учитель объясняет технику выполнения свободного широкого шага и разучивает его с детьми. При правильной ходьбе важно соблюдать следующие правила:

1) положение тела и движения рук и ног свободны и естественны;

2) шагающая нога плавно и мягко ставится на пятку с последующим перекатом на носок, колено слегка сгибается, смягчая толчок;

3) туловище и голова держатся прямо, плечи развёрнуты;

4) движения рук и ног чередуются перекрёстно.

В первом классе ученики должны освоить также ходьбу на носках, на пятках, с различным положением рук, на внешней и внутренней стороне стопы, имитационную ходьбу.

При выполнении имитационной ходьбы можно предложить ученикам изобразить походку медведя, цапли, утки, пингвина и др. животных и птиц.

Изучая ходьбу с различным положением рук, начните выполнять упражнение на 4 шага, затем на 2 и на 1 шаг. Например: 4 шага — руки на пояс, 4 шага — руки вперёд, 4 шага — руки в стороны, 4 шага — руки вверх.

Учителю на заметку

Ходьба — замечательное средство для развития и укрепления мышц, главным образом ног. К сожалению, многие учителя без должного внимания относятся к этому классическому прикладному физическому упражнению, забывая о том, что ходьба является основным средством перемещения в пространстве. Включая в урок упражнения в ходьбе, учитель решает две задачи. Во-первых, он формирует основы рациональной техники прикладных движений и, во-вторых, обогащает двигательный опыт ребёнка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их выполнения.

Бег — способ передвижения, при котором человек поочерёдно отталкивается от земли то правой, то левой ногой. Бег, в отличие от ходьбы, имеет фазу полёта. Занятия бегом предъявляют более высокие требования к организму, чем при ходьбе.

Во время бега в работу вовлекаются почти все мышечные группы, усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательных систем, ускоряется обмен веществ. При беге комплексно проявляются и развиваются основные физические качества.

Разновидности бега: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Изучение техники бега следует начинать с имитации движения рук и ног на месте. Одна из задач, стоящих перед учителем в первом классе, — обучение детей умению бежать равномерно. В 1 классе равномерный бег включают в урок в виде кратковременных и небольших по расстоянию перебежек в чередовании с ходьбой. Дети должны научиться правильно, постепенно, переходить с одного вида движений на другой. Сочетание бега с ходьбой ограничивается 60-метровой дистанцией.

Основные ошибки при выполнении бега:

- 1) наклон туловища вперёд или назад;
- 2) неправильное положение головы и плеч;
- 3) раскачивание из стороны в сторону;
- 4) бег на полусогнутых ногах;
- 5) неполное разгибание ноги при отталкивании;
- 6) несогласованность в работе рук и ног.

Изучение техники быстрого бега в 1 классе лучше начинать с использования групповых перебежек. Чтобы научить детей бегать по прямой, от стартовой линии размечают беговые дорожки шириной 1 м и длиной 10—15 м. Постепенно ширина дорожки уменьшается до 30—40 см.

Учителю на заметку

Важным моментом на уроках с учениками младших классов является обучение правильному дыханию. Состояние дыхания во многом определяет успех обучения физическим упражнениям. Правильное дыхание — лучшая профилактика многих заболеваний. Более того, оно может оказывать и многообразный лечебный эффект.

Во время выполнения физических упражнений нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определённой фазе движения. Величина мышечного усилия достоверно зависит от того, на какую фазу дыхания (вдох, выдох или задержку дыхания) приходится момент усилия. Наибольшая величина мышечной силы наблюдается в момент натуживания или кратковременной задержки дыхания, средняя величина на фазе выдоха и наименьшая — во время вдоха. Учитель физической культуры должен научить ребят произвольно управлять своим дыханием.

Произвольное дыхание — это такие изменения дыхания, которые ученик осуществляет по словесной инструкции или «самопри-

казу» («дышать так-то!»). *Непроизвольное дыхание* — это такие изменения дыхания, которые осуществляются свободно, естественно, без контроля сознания и о которых можно сказать примерно так: я дышал так, как хотелось.

Всегда ли нужно придерживаться таких рекомендаций, как: «*дышите глубже*», «*дышите носом*»? Максимальных величин лёгочной вентиляции, которыми отличаются почти все упражнения циклического характера, выполняемые с большой интенсивностью, можно достичь лишь при смешанном дыхании (ртом или носом). Причём доля ротового дыхания составляет 80—90% и более, в то время как на носовое дыхание приходится лишь 10—20%. Это вовсе не снижает значение носового дыхания. Просто иногда в физкультурно-спортивной практике при выполнении упражнений большой мощности целесообразно рекомендовать: «*дышите чаще*», «*дыхание смешанное*».

Дыхательная практика — базовый цикл

Сядьте на коврик. Примите комфортное положение тела. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании. Сделайте три полных дыхательных цикла. Вдох и выдох, естественные и расслабленные. Представьте, что вы на берегу моря. Вокруг вас золотистый песок, над головой ясное небо. Ощутите запах морского воздуха. Улыбнитесь. Медленно откройте глаза.

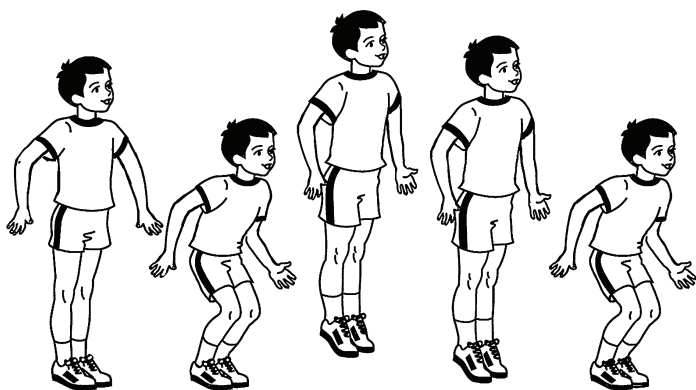
Прыжки и прыжковые упражнения содействуют развитию опорно-двигательного аппарата, координируют движения ребёнка, обеспечивают накопление значительного моторного опыта. Прыжки развивают скоростно-силовые качества, быстроту, выносливость. Навыки, приобретаемые в процессе занятий прыжками, относятся к числу жизненно необходимых. Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития двигательных способностей. Применяя доступные для каждого возраста прыжковые упражнения, можно точно регулировать воздействие нагрузки на организм занимающихся.

В начальных классах при обучении прыжкам основной задачей является формирование навыка отталкивания вверх и мягкого приземления.

В 1 классе ученики осваивают прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов разбега.

Прыжки можно выполнять сначала у опоры или в парах поочередно, акцентируя внимание учащихся на мягком приземлении, во время которого они должны в начале касаться пола передней частью стопы, с дальнейшим перехо-

дом на всю стопу и амортизировать приземление небольшим сгибанием в коленных суставах.



Примерные упражнения, используемые для обучения прыжкам на двух и одной ноге:

1. Прыжки на месте на двух ногах с произвольным положением рук. Вначале выполняются низкие прыжки, затем более высокие.
2. Прыжки на месте на двух ногах с определённым положением рук.
3. Прыжки на месте на одной ноге.
4. Прыжки поочерёдно на правой, затем левой ноге.
5. Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперёд.
6. Прыжки на двух ногах через линии, начерченные на расстоянии 40—50 см.
7. Прыжки на одной ноге с небольшим продвижением вперёд.

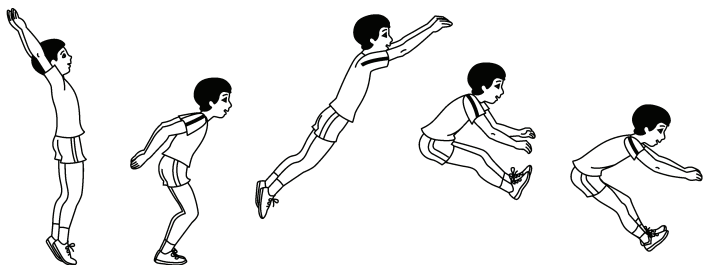
Прыжки с высоты до 30 см

1. Спрыгивания с гимнастической скамейки из полуприседа с мягким приземлением.
2. Спрыгивания с высоты до 30 см.
3. Спрыгивания в круг, нарисованный на расстоянии 15—20 см от скамейки.
4. Спрыгивания на заданное расстояние.

Прыжок в длину с места

Техника прыжка. Подготовка к отталкиванию: стопы на ширине плеч или чуть уже, руки вверх, немного прогнуться в пояснице, поднимаясь на носки. Сгибая ноги в коленях,

опуститься на всю стопу руки вниз-назад. Наклониться вперёд так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Во время отталкивания руки активно выносятся вперёд-вверх по направлению прыжка, происходит разгибание в коленных и сгибание в голеностопных суставах. После отталкивания ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах и подтягиваются к груди.

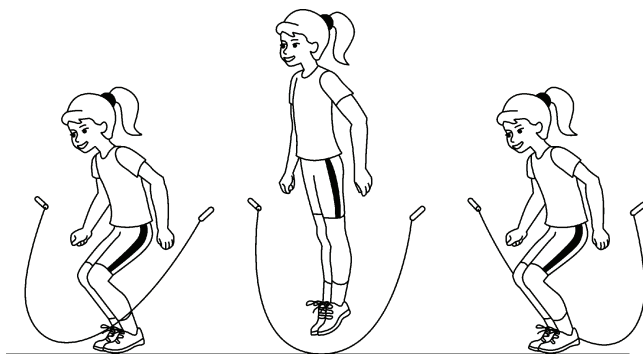


Результат прыжка в длину является одним из показателей физической подготовленности ученика.

Для развития прыгучести, а также как подготовительные упражнения к прыжкам в высоту и длину можно использовать доставание подвешенных предметов (флажки, ленты и т. д.) в прыжке толчком одной, двумя ногами с места и с 3—4 шагов разбега.

Прыжки через качающуюся скакалку

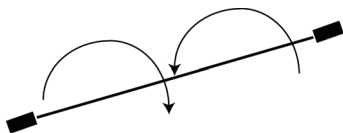
Техника прыжка. Приготовиться к отталкиванию нужно, когда скакалка наиболее удалена от ученика. Фаза прыжка совпадает с прохождением скакалки в нижней точке. Фаза приземления — с покачиванием скакалки в ближнюю к и.п. сторону.



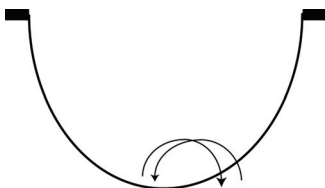
Сначала выполняется один прыжок с места. Затем несколько прыжков подряд (4—6). Прыжки через качающуюся скакалку с 3—4 шагов разбега.

Примерные упражнения, используемые для обучения прыжкам через качающуюся скакалку:

1. Прыжки из стороны в сторону, через лежащую на полу скакалку или начерченную линию.



2. Прыжки через приподнятую от пола (10 см) неподвижную скакалку.



3. Прыжки с 3—4 шагов разбега через натянутую на высоте 20—30 см скакалку.

Учителю на заметку

Во время занятий бегом, прыжками особое внимание следует уделять укреплению сводов стопы. Используя комплекс упражнений, поддерживающих и развивающих рессорные свойства стопы, следует защитить её от деформации ударных нагрузок, возникающих во время бега и прыжков.

Упражнения для укрепления сводов стопы

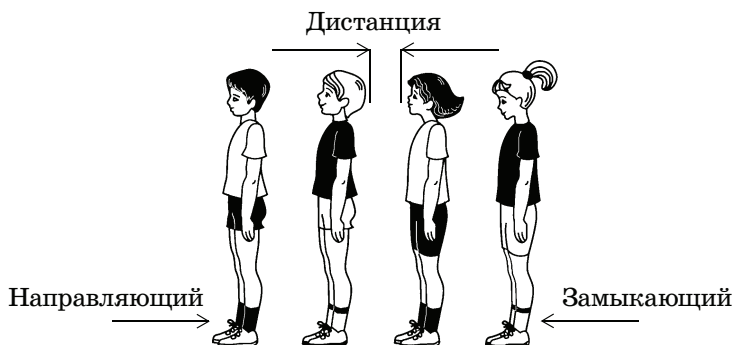
Упражнения сидя:

1. Стопу на себя, вытянуть.
2. Круговые вращения стопой наружу, затем внутрь.
3. Стопу вытянуть, сгибать и разгибать пальцы.
4. Поочерёдное сгибание и разгибание правой и левой стопы.

Упражнения стоя, в ходьбе и беге.

1. В парах взяться за руки. Поочерёдный подъём на носки (8—10 раз).
2. Ходьба на носках, руки за голову.
3. Ходьба на пятках, руки на пояс.
4. Ходьба перекатным шагом с пятки на носок.
5. Медленный бег на носках.

Строевые упражнения



С помощью строевых упражнений решаются задачи формирования навыков коллективных действий, воспитания дисциплины и организованности, выработки чувства ритма, формирования правильной осанки. **Строевые упражнения можно применять в любой части урока.** В *подготовительной части урока* они используются для организованного начала занятий, размещения учащихся для выполнения общеразвивающих упражнений. В *основной части* — для организованного перехода от одного вида упражнений к другому. В конце урока эти упражнения являются хорошим средством для снижения нагрузки и подготовки ребят к предстоящей учебной работе.

Все строевые упражнения подразделяются на четыре подгруппы:

— **Строевые приёмы.** К ним относятся выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить! Разойдись!», повороты на месте и расчёт.

— **Построения и перестроения.** Построение в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг.

— **Передвижения.** Передвижения различного характера и способы их выполнения.

— **Размыкания и смыкания.** Способы увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя.

Строй — установленное размещение учащихся для совместных действий.

Фланг — правая и левая оконечности строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

Фронт — сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом.

Интервал — расстояние по фронту между учащимися.

Дистанция — расстояние в глубине между учащимися, стоящими в колонне.

Направляющий — учащийся, идущий в колонне первым.

Замыкающий — учащийся,двигающийся в колонне последним.

Шеренга — строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

Колонна — строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу.

Метание малого мяча в цель

Метание является сложным в координационном отношении двигательным действием. Метание выполняют *с места в цель, на дальность, заданное расстояние.*

Для успешного обучения метанию на уроках с младшими школьниками кроме малых мячей используют большие и средние резиновые мячи, волейбольные мячи, надувные камеры от мячей, лёгкие набивные мячи (до 0,5 кг), а также всевозможные нетяжёлые предметы: кубики, резиновые кольца, шары, обручи.

В младшей школе учащиеся должны овладеть основами метания малого мяча с места способом «из-за головы через плечо».

Задачи обучения:

1. Создать правильное представление о технике метания малого мяча с места способом «из-за головы через плечо».
2. Научить технике метания малого мяча способом «из-за головы через плечо» из исходного положения, стоя

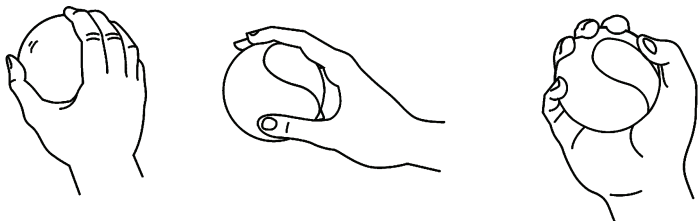
лицом в направлении метания, левая нога впереди, правая рука с мячом над головой.

3. Научить технике перехода в положение «натянутый лук» «из-за головы через плечо» с последующим выполнением броска.

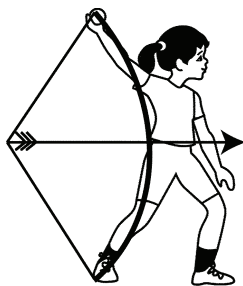
4. Научить технике метания мяча на дальность с шага.

Техника выполнения. При правильном способе метания движение начинается с работы ног, затем в работу включается туловище и плечевой пояс, и завершают метание плечо, предплечье и кисть. Основными составляющими элементами техники являются: правильное выполнение хлестообразного движения рукой и последовательное включение в работу звеньев тела, позволяющих использовать усилия всего опорно-двигательного аппарата.

Обучение технике метания малого мяча нужно начинать с освоения правильного свободного хвата, при котором указательный и средний пальцы размещены сзади мяча, а большой и безымянный поддерживают его сбоку. В другом варианте мяч кладётся на три пальца, а мизинец и большой поддерживают мяч сбоку.



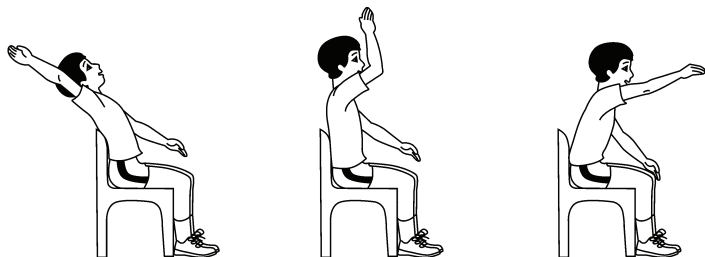
Указательный и средние пальцы производят окончательное, финальное усилие броска, посылая мяч в нужном направлении после хлестообразного движения кистью метательной руки из положения «натянутого лука».



Положение «натянутого лука»

Учителю на заметку

Для освоения положения «натянутый лук» ребятам можно дать задание на дом: из исходного положения (и.п.) сидя на стуле, вплотную к спинке, правая рука вверх (высота спинки стула должна доходить до середины спины). Не отрывая спины от спинки стула, прогнуться в грудном отделе позвоночника с отведением правой руки вверх-назад, затем выпрямить туловище со сгибанием руки в локтевом суставе и закончить движением руки вперёд-вверх.



Раздел «Страна сильных и ловких»

Основная цель данного раздела — сформировать у учащихся знания о строении своего тела, личной гигиене, физических качествах, умения выполнять элементы гимнастики, передвижения на лыжах.

Раздел включает следующие темы:

1. Как устроен человек.
2. В спортивном зале.
3. Лёгкая атлетика — королева спорта.
4. Все на лыжню.
5. Гимнастика.

Тема «Как устроен человек»

Учитель знакомит учащихся со строением тела человека. Необходимо создать у ребёнка представление об организме человека как о взаимосвязанной, идеально согласованной системе.

Рассказать в доступной форме, как наши мышцы управляют движением. Мозг посылает мышцам сигналы, а мышцы приводят в движение наше тело. Как только мышца получает «приказ» мозга, она немедленно включается в работу и исполняет его. Например, когда дана команда к перемещению, сигнал получают мышцы ног. Когда мы на-

клоняемся, чтобы поднять мяч, подключаются мышцы спины и предплечья. Мышцы всегда находятся в движении. Даже когда мы прибываем в состоянии покоя, они находятся в лёгком напряжении, то есть в мышечном тоне.

Учителю на заметку

Твёрдую основу тела составляют его *скелет*, к которому относятся кости и все их соединения, в частности суставы (жесткий скелет). Они составляют пассивную часть опорно-двигательного аппарата, активным элементом которого являются *мышцы*. Прикрепляющиеся к костям мышцы при своих сокращениях приводят в движение как отдельные звенья скелета, так и весь скелет. Кроме того, мышцы удерживают кости в неподвижном состоянии. Так, например, когда человек стоит, сохранение вертикального положения тела возможно только при сокращении мышц, неподвижно закрепляющих кости в местах их соединений с другими костями. Форма отдельных мышц изменяется в зависимости от их состояния: сокращённого, расслабленного или растянутого.

Скелет выполняет следующие функции:

- защищает жизненно важные органы;
- служит опорой для мягких тканей и органов;
- определяет внешнюю форму сегментов тела и всего организма человека;
- обеспечивает функцию движения;
- участвует в минеральном обмене, кроветворении и в иммунных процессах.

Масса скелета составляет в среднем $1/5$ — $1/7$ общей массы тела, т.е. около 10 кг.

В процессе занятий физической культурой и спортом скелет становится более прочным в результате утолщения коркового слоя костей. Это имеет важное значение при выполнении физических упражнений, требующих высокой механической прочности костей (бег, прыжки).

У человека насчитывается около 400 мышц, с помощью которых осуществляются все активные движения, поддержание различных поз. Мышцы различаются в зависимости от длины: короткие мышцы — например, между отдельными позвонками или рёбрами; длинные — формирующие мышечные группы на конечностях; широкие, встречающиеся преимущественно на туловище.

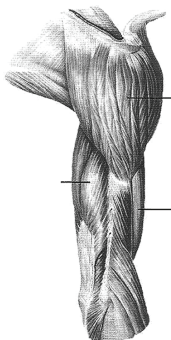
Каждая мышца имеет среднюю, собственно мышечную часть, сухожилия в местах своего начала и прикрепления и покрыта оболочкой — *фасцией*. Фасция служит защитной оболочкой для одной или нескольких мышц, целых частей тела. Она может являться местом для начала или прикрепления мышц, определяет направление хода сосудов и нервов, играет существенную роль в крово- и лимфообращении в мышцах.

В каждую мышцу входит нерв, распадающийся в ней на тонкие и тончайшие ветви. Нервные окончания доходят до отдельных мышечных волокон или их пучков, передавая им нервный импульс, который заставляет волокна мышц сокращаться.

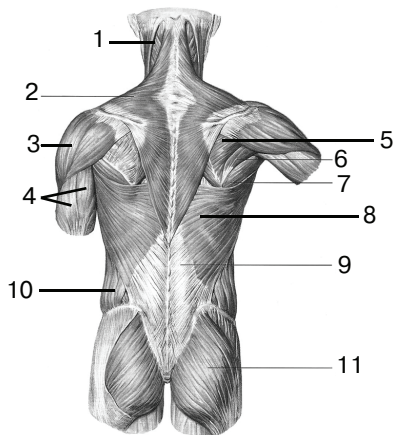
Различные группы мышц всегда находятся под непосредственным контролем и воздействием ЦНС. При движениях зачастую сокращение одних мышечных групп совпадает с расслаблением других.

Основные мышцы человека

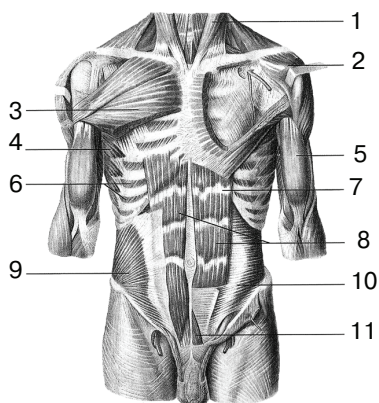
Мышцы руки



Мышцы туловища

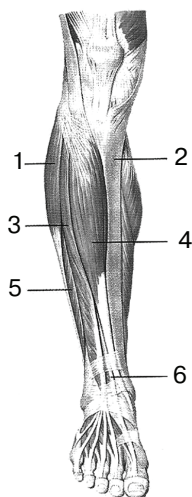


- 1 — Грудинно-ключично-сосцевидная мышца
- 2 — Трапециевидная мышца
- 3 — Дельтовидная мышца
- 4 — Трехглавая мышца плеча
- 5 — Подостная мышца
- 6 — Малая круглая мышца
- 7 — Большая круглая мышца
- 8 — Широчайшая мышца спины
- 9 — Пояснично-спинная фасция
- 10 — Наружная косая мышца живота
- 11 — Большая ягодичная мышца

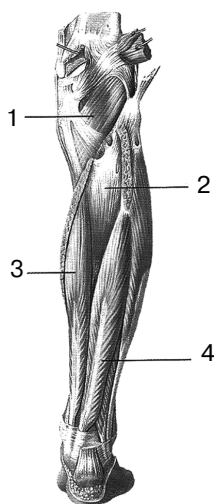


- 1 — Грудинно-ключично-сосцевидная мышца
- 2 — Дельтовидная мышца живота (оттянута)
- 3 — Большая грудная мышца
- 4 — Передняя зубчатая мышца
- 5 — Двуглавая мышца
- 6 — Внутренние межреберные мышцы
- 7 — Сухожильные перемычки
- 8 — Прямая мышца живота
- 9 — Внутренняя косая мышца живота
- 10 — Поперечная мышца живота
- 11 — Пирамидальная мышца

Мышцы ног



- 1 — Длинная малоберцовая мышца
- 2 — Большеберцовая кость
- 3 — Длинный разгибатель пальцев
- 4 — Передняя большеберцовая мышца
- 5 — Короткая малоберцовая мышца
- 6 — Длинный разгибатель большого пальца



- 1 — Подколенная мышца
 2 — Задняя большеберцовая мышца
 3 — Длинный сгибатель пальцев
 4 — Длинный сгибатель большого пальца стопы

Осанка

Осанка — это привычная поза или манера человека держать своё тело.

Правильная осанка определяется по следующим признакам:

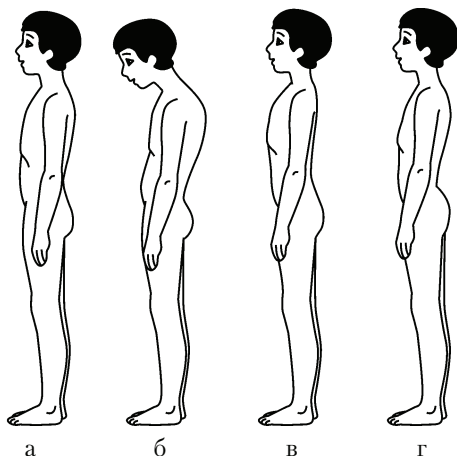
- голова и туловище держатся прямо;
- грудная клетка слегка выступает вперёд, а плечи отведены назад, живот подтянут;
- в области поясницы есть изгиб вперёд;
- ноги прямые.

Осанка зависит от состояния позвоночника, от того, насколько слаженно работают мышцы, которые поддерживают тело в вертикальном положении. **Если все мышцы развиты у человека одинаково хорошо, то осанка у него красивая, правильная.**

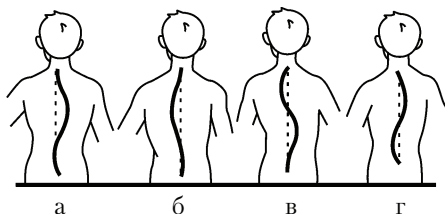
Рационально организованные физические упражнения — эффективное средство не только предупреждения, но и лечения нарушений осанки.

При правильной осанке позвоночник имеет физиологические изгибы в виде шейного и поясничного *лордоза* (изгиб вперёд) и *кифоза* (изгиб кзади) в грудном и крестцовом отделах.

Эти изгибы видны при осмотре сбоку. При осмотре со спины позвоночник должен быть прямым. Даже незаметные его искривления следует расценивать как отклонения от нормы.



а — нормальная, *б* — круглая, *в* — плоская, *г* — кругловогнутая



а — правосторонний, *б* — левосторонний, *в* и *г* — S-образные

Учителю на заметку

Для формирования правильной, красивой осанки и профилактики её нарушений применяют две группы упражнений: общеразвивающие и специальные. К первой группе относятся упражнения, укрепляющие мышцы ног, спины, живота, рук, шеи, улучшающие подвижность плечевого пояса и позвоночника. Для общего физического развития организма полезны упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, скакалками. К специальным относятся упражнения, способствующие выработке правильной осанки. Эти упражнения необходимо включать в комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и подготовительную часть урока физической культуры.

Для освоения правильной осанки ребятам можно дать задание на дом: стать спиной к стене или ровной двери так, чтобы касаться

её пятью точками своего тела (затылком, лопатками, ягодицами, икрами и пятками). Зафиксировать принятую позу и запомнить её. Сохраняя положение «правильной осанки», отойти от стены и пройти по комнате. Снова подойти к стене и проверить, удалось ли сохранить правильную осанку.

Примерный комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки

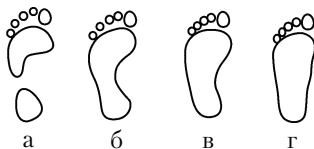
1. И.п. — лёжа на спине, руки вверх, стопы на себя. Потянуться, растягивая позвоночник (руками вверх, стопами вниз).
2. И.п. — лёжа на спине, руки вверх. Сохраняя положение повернуться на живот, затем обратно на спину. Выполнить 4 раза вправо, 4 раза влево.
3. И.п. — лёжа на спине, руки в стороны. Потянуться правой рукой к левой, затем наоборот.
4. И.п. — лёжа на спине, руки в стороны, ноги согнуты. Поочерёдные движения согнутых ног влево и вправо до касания пола.
5. И.п. — лёжа на животе, руки вдоль туловища. Перевести руки на пояс, под подбородок, за голову.
6. И.п. — лёжа на животе, руки вверх. Одновременно поднять правую ногу и левую руку, затем наоборот.



На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей. Уплотнение свода стопы вызывает болезненные симптомы: быструю утомляемость и боли в ногах при ходьбе и стоянии. Для профилактики плоскостопия у школьников применяют общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей, укрепляющие своды стопы.

Формы стопы:

- а — полая,
- б — нормальная,
- в — уплощённая,
- г — плоская



Как правильно ухаживать за своим телом

Гигиена — это наука о влиянии различных факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность, продолжительность жизни.

Обязательным гигиеническим требованием на уроках физической культуры является наличие у каждого учащегося специальной одежды и обуви, которые они надевают

перед занятиями, а после занятий снимают. Спортивная форма должна быть чистой и аккуратной. При подборе обуви надо следить, чтобы она обеспечивала правильное положение тела, соответствовала размерам стопы и её форме, обладала бы эластичностью и не затрудняла движений в голеностопном суставе.

Основное требование личной гигиены школьника — чистая кожа.

Учителю на заметку

Как убедить ребёнка мыть руки? У учеников 1 класса предупреждение: «На грязных руках микробы, которые проникают в организм человека, и он заболевает», — вызывает нежелательную реакцию. Дети начинают уклоняться от игры в песок, в мяч, не хотят поднимать с пола различные предметы, боясь запачкать руки. Из своего опыта ребёнок знает, что он уже ел немывтыми руками и не заболел. Значит, взрослые говорят неправду!

Наблюдения показали, что для выработки внутренней потребности мыть руки гораздо сильнее и точнее действует «эстетическая мотивация»: грязные руки некрасивы, неприятны. Но вместе с тем подчёркивается, что нет ничего страшного, если во время игры, упражнений руки запачкаются. И самое важное — воспитывать у ребёнка привычку мыть руки как норму поведения.

Режим дня

Режим дня — это целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенностям распорядок суточной деятельности.

Неправильно построенный распорядок дня или частые его нарушения вредно сказываются на здоровье и работоспособности школьников. Слабое физическое развитие, повышенная утомляемость, вялость, нервозность — это, как правило, следствие неправильного режима дня школьников.

В суточном бюджете времени следует выделять следующие основные компоненты режима дня:

- учебные занятия в школе и дома;
- сон;
- внешкольные занятия (музыка, занятия иностранными языками, чтение и.д.);
- занятия физической культурой и спортом;
- самообслуживание;
- личная гигиена;
- приём пищи;
- пребывание на свежем воздухе.

Выполнение режима дня требует от ребёнка не однократного действия, а систематических последовательных усилий.

Ребёнок с самого начала обучения в школе сталкивается с проблемой: нужно поступить так, а не иначе. Хочется ещё погулять, но нужно учить уроки. Хочется смотреть телевизор со старшими, но нужно идти спать. Выполнения режима дня даёт хорошую возможность воспитания самодисциплины.

Учителю на заметку

У младших школьников легче выработать привычку к организованности, порядку, систематическому труду. В результате это становится их внутренней потребностью, чертой характера.

Учитель во время уроков физической культуры может проявлять интерес к режиму дня ребят. Обсуждать с ними проблемы, из-за которых они не успели сделать запланированные на день дела.

Закаливание

Закаливание — система процедур, обеспечивающих сопротивление организма неблагоприятным факторам. При этом приспособительные реакции происходят прежде всего в нервной и эндокринной системах, во внутренних органах, на тканевом и клеточном уровнях.

При закаливании используется комплекс разнообразных процедур с целью укрепления здоровья, повышения устойчивости организма к холоду, жаре и профилактики простудных заболеваний.

Кожа ребёнка обладает рядом особенностей, которые обуславливают иную реакцию на внешнее холодное воздействие по сравнению с реакцией взрослого. Относительная поверхность кожи у ребёнка значительно больше, она более тонкая и содержит больше мелких кровеносных сосудов. Всё это обуславливает большую теплопотерю по сравнению с организмом взрослого. Закаливающие процедуры выработывают у детей условный рефлекс на охлаждение, при этом терморегулирующие механизмы (увеличение обмена веществ, усиление теплозадержания, пульсация кровеносных сосудов) срабатывают быстро, адекватно условиям. У незакалённого ребёнка все эти процессы развиты слабее, а охлаждение даже ограниченного участка тела вызывает не только местную, но и общую реакцию.

Всё сказанное относится в основном к закаливающему воздействию воды и воздуха. Такое же воздействие могут оказывать и солнечные лучи. Действие солнечных лучей на организм весьма сложно, оно способствует образованию в коже активно действующих веществ, богатых витамином Д, которые улучшают усвоение солей кальция и фосфора. При этом повышается белковый и углеводный обмен, уве-

личивается содержание гемоглобина и эритроцитов в крови, укрепляется тонус нервно-мышечного аппарата.

Правила закаливания

1. Последовательность. Если в качестве основного закаливающего средства используется обтирание, нужно постепенно снижать температуру воды на один градус и довести её до 16—18°.
2. Систематичность.
3. Начинать закаливание нужно в состоянии практического здоровья ребёнка, т.е. при отсутствии острого заболевания — простудного, инфекционного и т.д.
4. Комбинированное использование всех природных факторов для закаливания.

Обтирание. При обтирании губку или полотенце смачивают водой, отжимают, обтирают руки, потом шею, грудь, спину, затем растирают сухим полотенцем до покраснения кожи сверху вниз.

Таким же образом обтирают и растирают ноги. В первые 10 дней процедура должна занимать не более 1 мин.

Закаливание воздухом можно проводить в любое время года: летом — при открытых окнах, зимой при открытой форточке. Свежий, чистый, прохладный воздух бодрит, способствует лучшему насыщению крови кислородом, повышает тонус нервной системы. Закаливание воздухом можно проводить во время прогулок, походов, спортивных игр.

Закаливание солнцем лучше всего принимать в утренние часы недалеко от водоёма или леса при температуре воздуха не ниже 18° С.

Учителю на заметку

Как показали научные исследования последних лет, одним из эффективных способов закаливания является ходьба по рельефному резиновому коврику в ванне. При этом вода должна быть комнатной температуры на уровне голеностопных суставов. Верх должен быть в тепле, можно надеть шерстяной свитер или махровый халат.

На стопе находится большое количество нервных окончаний, которые активизируются под воздействием прохладной воды и массажа. В результате повышается функция иммунной системы.

Лёгкая атлетика — королева спорта

В беседе ученикам сообщаются сведения о лёгкой атлетике как о древнейшем виде современного спорта.

В процессе развития человека возникли и усовершенствовались движения ходьбы, бега, прыжков и метаний,

что было жизненно необходимо в борьбе за существование. Эти естественные движения использовались в быту, играх, на охоте.

История лёгкой атлетики ведёт своё начало с соревнований в беге на Олимпийских играх Древней Греции (776 г. до н. э.). Этот бег назывался *стадиодром*, или бег на стадий — длину стадиона (192,27 м).

Лёгкая атлетика делится на пять разделов: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. В настоящее время лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта. Лёгкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее воздействие на организм детей и подростков. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте.

Физические качества

Одной из основных задач физического воспитания является обеспечение оптимального развития физических качеств и способностей.

Физическими качествами принято называть врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая своё полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Теория физического воспитания выделяет пять физических качеств: *мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость*. От других личностных качеств физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач, посредством выполнения двигательных действий. Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». *Развитие* характеризует естественный ход изменений физического качества, а *воспитание* предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества. Основу двигательных способностей человека составляют *физические качества*, а форму проявления — *двигательные умения и навыки*. У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врождённых (наследственных) анатомо-физиологических задатков:

— анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов — сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости её отдельных областей и др.);

— физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем — максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);

— биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетике мышечного сокращения и др.);

— телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);

— хромосомные (генные).

На развитие двигательных способностей влияют также и психосоматические задатки (свойства психических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.).

О способностях человека судят не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки.

Воспитание физических качеств осуществляется посредством направленного развития ведущих способностей человека, на основе учёта определённых закономерностей, среди которых выделяются: гетерохронность, этапность, фазность и перенос в развитии способностей. *Гетерохронность* развития проявляется в разновременности биологического созревания отдельных частей организма, в чередовании различных периодов количественных и качественных изменений, определяющих ускорение и задержки развития. Если оказать целенаправленное педагогическое воздействие на органы и структуры, опережающие в своём развитии другие, то прирост показателей соответствующих физических способностей значительно превысит таковой, наблюдаемый в периоды их относительно равномерного развития.

В теории физического воспитания такие периоды получили название *сенситивных* (чувствительных). Периоды развития того или иного физического качества у мальчиков и девочек, как правило, не совпадают. Большой эффект педагогического воздействия достигается в периоды, совмещённые по времени с фазами ускоренного развития тех или других двигательных способностей.

Темпы прироста различных физических способностей у детей младшего школьного возраста (%)

Физические способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Скоростные	5,7	6,0	17,2	18,0
Силовые	12,7	8,7	38,0	26,0
Общая выносливость	7,9	5,5	31,6	22,1
Скоростная выносливость	3,4	3,6	13,4	14,4
Силовая выносливость	10,4	7,4	11,7	29,7

Среди физических способностей, наиболее интенсивно развивающихся в младшем школьном возрасте, выделяют *скоростные* и *координационные* способности.

В связи с этим, главным содержанием уроков физической культуры в младшем школьном возрасте должны быть локомоции, требующие проявления *быстроты, ловкости, гибкости* и *силы* отдельных мышечных групп.

Важнейшими требованиями к методике развития физических качеств в период возрастного становления организма являются *всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок* и *функциональных возможностей* растущего организма, *соответствие воздействующих факторов* особенностям этапов возрастного развития.

Методы воспитания физических качеств



Сила и силовые способности

Значение мышечной силы для человека велико: от её развития зависит здоровье человека, его внешний вид, физическая работоспособность и многие другие качества.

«Сила» — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений), а «силовые способности» — это комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности.

«Силу» можно рассматривать и как «источник движения», физиологический механизм которого позволяет совершать работу разного характера.

В основе силовых способностей, как и других физических качеств, лежат соответствующие врождённые задатки.

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют: 1) собственно мышечные; 2) центрально-нервные; 3) личностно-психические; 4) биомеханические; 5) биохимические; 6) физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность.

К собственно мышечным факторам относят: сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический поперечник и массу мышц; качество межмышечной координации.

Суть центрально-нервных факторов состоит в интенсивности (частоте) эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблении, трофическом влиянии центральной нервной системы на их функции.

От личностно-психических факторов зависит готовность человека к проявлению мышечных усилий. Они включают в себя мотивационные и волевые компоненты, а также эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений.

Определённое влияние на проявление силовых способностей оказывают *биомеханические* (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс и др.), *биохимические* (гормональные) и *физиологические* (особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания и др.) факторы.

Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).

Основной целевой направленностью силовых упражнений у детей младшего школьного возраста, является всестороннее развитие общего *мышечного корсета*, а затем ведущих мышечных групп: мышцы живота и туловища, а также верхних и нижних конечностей.

В данном возрасте дети более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям динамического характера: (упражнения с использованием массы собственного тела, упражнения с набивными мячами, лёгкими гантелями массой 1 кг), а упражнения в изометрическом режиме вызывают у них быстрое утомление. При этом противопоказаны упражнения, сопровождающиеся натуживанием и задержкой дыхания.

Варианты организации силовых упражнений (на занятии, в недельном цикле и т.п.) зависят от многих условий. Так силовые упражнения могут иметь место в основной части занятия, если воспитание силы является одной из основных задач, хотя при определённых условиях могут составлять содержание любой части урока. Независимо от выбранного режима силовых упражнений, необходим обязательный учёт индивидуальных особенностей занимающихся и уровня их подготовленности.

Организация *«силовой тренировки»* подразумевает некоторые правила, имеющие важное методическое значение:

- 1) занимаясь с отягощениями, необходимо сочетать «вдох» с опусканием отягощения, а «выдох» — с подниманием;
- 2) следует стремиться к плавному и ритмичному выполнению упражнений;
- 3) рекомендуется соблюдать принцип постепенного повышения физической нагрузки.

Учителю на заметку

В процессе силовой тренировки важное значение придаётся осознанию выполненного движения, *визуализации*. Например, при отсутствии специального оборудования, вы можете использовать обычные гимнастические палки. Гимнастическая палка поз-

волит улучшить осанку, подвижность в суставах, а имитация движений по указанию преподавателя: «Представьте, что вы работаете со штангой!» — прекрасный метод научиться управлять своим телом, визуализировать тот или иной образ, концентрироваться на своих мышцах и произвольно управлять ими.

Силовые упражнения, включаемые в начале основной части урока, более эффективны, поскольку на фоне неустоленного состояния образование и совершенствование нервно-координационных связей, обеспечивающих рост мышечной массы, протекает успешнее.

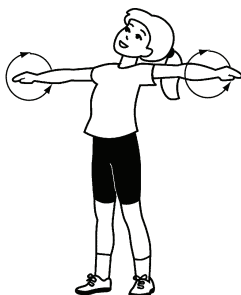
Темпы прироста силовых способностей у детей младшего школьного возраста (%)

Силовые способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Сила	12,7	8,7	38,0	26,0
Силовая выносливость	10,4	7,4	11,7	29,7

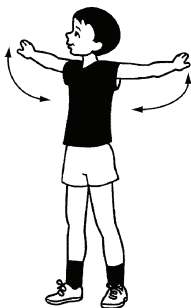
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса



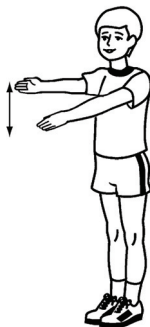
Наклоны головы



Круговые движения руками



Разведение и сведение рук



Вертикальные «ножницы»



Рывки руками

Упражнения для мышц туловища



Круговое
вращение туловища



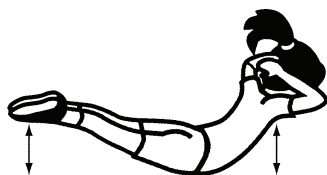
Наклоны в стороны



Наклоны вперёд

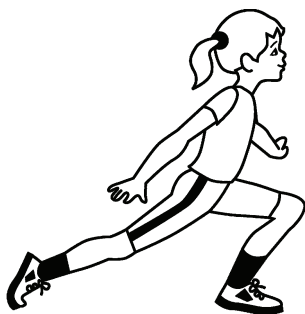


Подъём туловища
из положения лёжа на спине

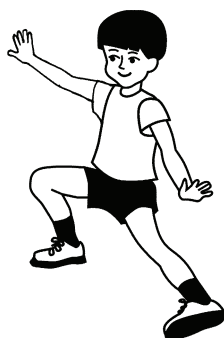


Подъём туловища из положения
лёжа на спине

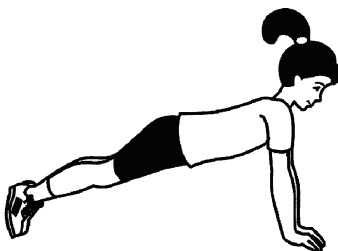
Упражнения для мышц ног



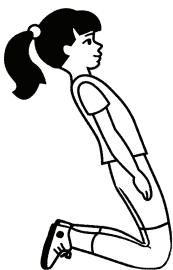
Выпады вперёд
с пружинными
движениями



Выпад в сторону
с переносом тяжести тела
с ноги на ногу



Упор присев, упор лёжа



Из стойки на коленях
наклон назад



Приседания

Быстрота. Скоростные способности

Одним из основных физических качеств, требующих внимательного развития в младшем школьном возрасте, является быстрота выполнения двигательного действия. Как правило, «быстроту» характеризуют: во-первых, способность экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных реакций; во-вторых — способность обеспечивать скоротечность внутренних процессов, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений.

Быстроту определяют и как способность совершать двигательные действия с максимально возможной скоростью в минимальный для данных условий промежуток времени.

Можно выделить три основные формы проявления «быстроты»:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость одиночного движения;
- 3) частота движений.

Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой *сенсорную реакцию*.

Различают простые реакции — это ответ заранее определённым движением на ожидаемый (известный) сигнал и сложные двигательные реакции, которые разделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект.

Иногда различают «спринтерскую» быстроту в циклических движениях, т.е. способность с максимальным проявлением силы развивать предельно высокую скорость, и понятие «быстрота реакции» как способность в кратчайший срок отреагировать на то или иное раздражение.

Уровень развития быстроты, в первую очередь, определяется функциональными характеристиками центральной нервной системы и периферического звена нервно-мышечного аппарата человека (скоростью, силой и частотой нервных импульсов, соотношением быстрых и медленных мышечных волокон, реактивностью мышц и их вязкостью др.).

Существует мнение, что возможность достижения высоких результатов в двигательной деятельности, связанной с проявлением скоростно-силового потенциала или выносливости, предопределена генетически. Но это не означает, что качество быстроты не может быть развито. Результаты исследований и физкультурно-спортивная практика свидетельствуют, что развитие различных видов быстроты осуществляется в процессе занятий физическими упражнениями. В различные возрастные периоды на успешность её развития оказывает влияние направленность тренировки и характер применяемых средств.

Среди возрастных особенностей развития быстроты следует отметить следующие: а) скорость одиночного движения значительно возрастает у детей с 4—5 лет и к 13—14 годам достигает уровня взрослого; б) максимальная произвольная частота движений увеличивается с 7 до 13 лет; в) максимальная частота движений в заданном ритме также резко увеличивается в 7—9 лет, а темп движений становится основным определителем скорости движения.

В связи с указанными особенностями проявления быстроты, методика её воспитания должна быть основана на рациональной технике упражнений, с достаточной степенью её освоения, что позволяет сосредотачивать основные волевые усилия не на способе, а на скорости их выполнения. При этом продолжительность подобной тренировки не должна приводить к утомлению и, соответственно, снижать возможность проявления скоростных способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Невысокая степень развития силы и выносливости у младших школьников ограничивает возможности скоростно-силовых проявлений в упражнениях циклического характера.

Учитывая эти обстоятельства, при воспитании быстроты в младшем школьном возрасте, следует отдавать предпочте-

ние таким скоростным способностям, как быстрота двигательной реакции, быстрота отдельных движений и способность увеличивать в короткое время темп движений, не осложнённых отягощениями.

Большую ценность в физическом воспитании детей 7—8 лет представляют «сюжетно-образные» игры и подвижные игры с элементами спорта. Важной особенностью качества быстроты является отсутствие чёткой связи между отдельными видами её проявления. Установлено, что время двигательной реакции не связано со скоростью одиночного сокращения, а последнее не всегда определяет максимальную частоту движений. Можно обладать хорошей реакцией на внешний сигнал (раздражитель), но при этом иметь ограниченный диапазон частоты движений.

Тем не менее развитие быстроты у детей младшего школьного возраста желательно проводить на фоне улучшения общей физической подготовленности.

Упражнения для развития быстроты

1. «Разновидности передвижений». На отрезках по 5—10 м максимально быстрое перемещение со сменой видов: обычный бег, бег на четвереньках, бег спиной вперёд, подскоки на двух ногах.
2. «Бег». Максимально быстрое пробегание в узком «коридоре» (10 см) или по одной линии на полу на дистанции 10 м.
3. «Прыжки со сменой ног». Из стойки ноги врозь, правая (левая) впереди, максимально быстрая смена ног.
4. «Хлопки». Максимально быстрые хлопки в ладони.
5. «Ходьба». Ходьба на месте с максимально возможной частотой в сочетании с поочерёдными движениями руками: на пояс, вниз.
6. «Отбивы». Максимально быстрые отбивы мяча об пол.

Выносливость и способности к длительной работе

Понятие «выносливость» связывают со способностью человека эффективно и длительно совершать работу вопреки наступающему утомлению.

«Выносливость» в обобщённом смысле понимают как комплекс свойств индивида, в решающей мере определяющих его способность противостоять утомлению в процессе

деятельности. Выносливость, проявляемую преимущественно в двигательной деятельности, в отличие от других видов, называют «*физической выносливостью*».

В результате тренировки на выносливость изменяются следующие физиологические параметры: а) уменьшается частота сердечных сокращений; б) в состоянии покоя и при работе с субмаксимальными нагрузками ударный объём крови увеличивается; в) увеличивается максимальный минутный объём кровообращения; г) увеличивается количество митохондрий и капилляров в мышцах, в результате чего все активные мышечные волокна в большей степени утилизируют кислород; д) происходит увеличение объёма желудочков сердца без существенного увеличения толщины их стенок.

В теории и практике физического воспитания выделяют *общую* и *специальную* выносливость. Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Данный режим работы обеспечивается преимущественно способностями выполнять двигательные действия в зоне умеренных нагрузок (*аэробная выносливость*). Основными компонентами выносливости являются возможности аэробной системы обеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Общую выносливость связывают с резервами здоровья человека, которые способны противодействовать развитию болезненных процессов в организме или компенсировать их. Она играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость — это «видовая» выносливость, характерная для определённой двигательной деятельности. Специальная выносливость квалифицируется либо по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача, либо по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи.

К отдельным видам специальной выносливости можно отнести:

1) скоростную выносливость, проявляемую в деятельности, которая предъявляет неординарные требования к

скоростным параметрам движений и совершается в режиме, выходящем за рамки аэробного обмена. Основным показателем скоростной выносливости является время, на протяжении которого удаётся поддержать заданную скорость либо темп движений;

2) силовую выносливость — способность противостоять утомлению в мышечной работе с выраженными моментами силовых напряжений. Наиболее распространённым показателем силовой выносливости является число возможных повторений контрольного упражнения, выполняемого серийно, «до отказа», с определённым внешним отягощением (не менее 30% от индивидуального максимума);

3) координационно-двигательную выносливость, которая проявляется в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям.

Выносливость воспитывается посредством решения двигательных задач, требующих мобилизации психических и биологических процессов в фазе компенсаторного утомления, при этом должен обеспечиваться вариативный характер работы с обязательно меняющимися нагрузками и структурой двигательного действия.

Уровень развития выносливости (особенно статической и скоростной) у детей младшего школьного возраста, по сравнению со старшими школьниками, значительно ниже.

Несмотря на распространённую точку зрения о нецелесообразности развития выносливости у детей, современные исследования и практика детского спорта убеждают, что уже в младшем школьном возрасте следует направленно воздействовать на развитие выносливости разного типа, в первую очередь в работе умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей особых требований к анаэробно-гликолитическим возможностям организма.

При воспитании выносливости у младших школьников чаще всего используют «подвижные игры», включающие кратковременно интенсивные и повторяющиеся двигательные действия с «сюжетными паузами», а также игры с повышенной моторной плотностью. При достаточно умелом регулировании режима двигательной активности занимающихся игры, особенно спортивные, могут существенно содействовать развитию выносливости разного типа, в том числе и выносливости в непрерывной работе циклического

характера. Однако игровая деятельность не позволяет достаточно точно и строго дозировать воздействие и развивать различные виды выносливости. Поэтому целесообразно уже на первых этапах воспитания выносливости использование отдельных развивающих упражнений конкретной направленности и дозированного воздействия.

В процессе воспитания выносливости у детей чрезвычайно важно создать оптимальные условия для функционирования систем кислородного обеспечения организма. С этой целью в единстве с основными упражнениями на выносливость применяют специальные дыхательные упражнения, а детей учат дышать глубоко и ритмично, делать полный и форсированный цикл, включая так называемое *«диафрагмальное дыхание»*.

Ловкость. Двигательно-координационные способности

Это «комплексное» качество, обусловленное многими системами организма человека, определяется с одной стороны адекватной реакцией на появившийся и требующий срочного ответа раздражитель, а с другой — способностью к быстрой оценке ситуации и выбору правильного решения с последующим точным выполнением двигательного действия. Высшим уровнем развития ловкости считается её проявление во внезапно возникающих или меняющихся ситуациях. Кроме того, ловкость определяют как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) а также как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Качество «ловкость» позволяет успешно координировать (сочетать) движения, выполнять их с достаточной параметрической точностью (по амплитуде, направлению, темпу, усилиям). Ловкость имеет самые разнообразные связи с другими качествами и носит комплексный характер. Разновидностями проявления ловкости являются двигательные-координационные способности, для которых характерна: 1) целесообразная координация движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; и 2) перестройка координации движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий.

Главными критериями оценки координационных способностей считаются четыре основных признака: *правильность, быстрота, рациональность и находчивость*.

Хорошо развитые координационные способности являются необходимой предпосылкой для успешного обучения физическим упражнениям и вариативного их управления. Они обеспечивают экономизацию энергетических затрат на двигательную деятельность за счёт оптимального чередования мышечного напряжения и расслабления.

Возрастные особенности проявления координационных способностей не всегда чётко выражены, хотя их направленное развитие может создать значительный положительный эффект уже в младшем школьном возрасте.

Основным периодом создания «двигательной базы» (двигательного опыта) являются дошкольный и младший школьный возраст. Так, существенный прирост точности движений возможен уже с 4 лет. Причём способность достаточно точно воспроизводить амплитуду движений быстро развивается в 7—10 лет, а после 12 практически не изменяется.

Воспитание ловкости в школьном возрасте происходит, прежде всего, за счёт образования большого фонда новых двигательных форм. Чтобы совершенствовать координацию движений, их точность и экономичность, рекомендуется включать в уроки постепенно усложняющиеся задания, требующие строгого соблюдения заданных пространственных и временных параметров движений.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера (без предметов и с предметами).

Развитие пространственной точности движений можно представить в виде нескольких этапов. На первом этапе с помощью простых упражнений развивают способность оценивать «пространственное расположение своего тела». На втором предлагается принять различные позы по заданию в разных условиях опоры. На третьем этапе развитие точности достигается посредством самостоятельного выбора поз и словесного описания учеником выполненного действия. Сложность выполнения подобных движений повышается при исключении зрительного контроля, а также при использовании отягощений.

Точность воспроизведения мышечных усилий при выполнении упражнений интенсивно нарастает у детей, начиная с 8-летнего возраста. При этом способность оценивать вес предмета развивается в основном в 8—10 лет, а способность воспроизводить задаваемую величину мышечного усилия — после 11 лет.

Развитие точности временных параметров движений связано с совершенствованием так называемого «чувства времени», т.е. умения дифференцировать временные характеристики двигательного действия. Данная способность успешно развивается в младшем школьном возрасте, чему содействуют упражнения, позволяющие изменять продолжительность движений в большом диапазоне.

В целостном двигательном действии различные способности могут развиваться как *комплексно*, так и *акцентированно*. Нарастание утомления ведёт к резкому повышению числа ошибок в воспроизведении, и их закреплению.

В ряду двигательных способностей выделяется «чувство равновесия», необходимое при выполнении широкого круга двигательных действий. Чувство равновесия успешно развивается также в младшем школьном возрасте при использовании разнообразных двигательных заданий посредством постепенного изменения координационной сложности двигательного действия.

Упражнения для развития ловкости

1. «Акробатика» — из упора присев, перекат назад, перекат вперёд, перекат влево, перекат вправо.
2. «Полоса препятствий» — на дистанции 10 м: перепрыгнуть через качающуюся скакалку, пробежать на носках по «коридору» в 10 см, обежать набивной мяч.
3. «Подскоки» — подскоки на месте с последовательной сменой положения ног: ноги врозь, ноги вместе, правая впереди, ноги вместе, левая впереди, ноги вместе, ноги скрестно, ноги вместе.
4. «Сочетание отдельных действий» — из основной стойки прыжок вверх с поворотом кругом, наклон вперёд до касания пола руками, выпрямляясь, левую ногу вперёд на носок, руки на пояс, согнуть левую ногу, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
5. «Прыжки в глубину» — спрыгивание с опоры (высота 30—40 см) с точным приземлением в один из 4 квадратов (25х25 см) по заданию учителя.

Гибкость и способности амплитудных суставных движений

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу и экономичность движений. Для спортивной практики ведущие (рабочие) суставы, в которых в большей степени выполняются «амплитудные движения» это: позвоночный столб, тазобедренные, плечевые, коленные, локтевые суставы (наиболее важные для развития суставной подвижности) и лучезапястные, голеностопные и другие мелкие суставы, которые являются довольно сложными суставными образованиями и отличаются малой или ограниченной подвижностью (хотя такое разделение можно считать условным).

Содержание таких гормонов, как *эластин* и *коллаген*, в связочном аппарате и других соединительных тканях влияет на их механические свойства. Эластин определяет эластичность ткани, коллаген — её прочность, а их соотношение в организме характеризует в определённой степени уровень развития гибкости.

Суставная подвижность подвержена влиянию и внешних условий: 1) время суток; 2) температура воздуха; 3) предшествующая деятельность; 4) условия работы. Общее функциональное состояние организма и его отдельных звеньев также влияет на степень подвижности суставов.

Результаты некоторых генетических исследований подтверждают возможность определённого влияния генотипа на подвижность тазобедренных, плечевых суставов и позвоночного столба.

Специалисты различают два вида подвижности в суставах: *пассивную* и *активную*. Первая зависит от особенностей анатомического строения сустава, от эластичности и длины мышц и связок, окружающих сустав, а вторая — от тех же факторов, что и пассивная, но при этом определяется и силой мышц, окружающих сустав и осуществляющих движение.

Гибкость, как и другие физические качества человека, регрессирует по мере возрастного развития: уменьшается подвижность в сочленениях, связочный аппарат всё меньше реагирует на внешние воздействия — растягивания, эластичность связок значительно сокращается, что в конечном

итоге сказывается на уменьшении предельно возможной амплитуды движений.

Воспитывая гибкость у детей, важно обеспечить развитие подвижности во всех суставах, с акцентом на ведущих — «рабочих». Наибольшей интенсивностью развития гибкости отличается детский возраст от 6 до 11 лет. При этом значительны и половые различия — у девочек показатели гибкости на 20—30% выше, чем у мальчиков.

Основными средствами воспитания гибкости являются упражнения «в растягивании» — многократно повторяемые гимнастические упражнения с постепенно возрастающей амплитудой в активном динамическом и статическом режимах, а также пассивного характера.

Основными ограничениями размаха движений, помимо структурных особенностей суставов, являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими — задача упражнений на растягивание.

Амплитудные суставные движения способствуют приобретению навыка глубокого расслабления, что благотворно влияет не только на эмоциональную сферу, но и на эффективность физической работы в целом.

Методика развития гибкости требует соблюдения конкретных правил организации упражнений: 1) для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок; 2) прежде чем начать маховые движения ногами, следует подготовить мышцы к подобным действиям; 3) при воспроизведении значительной амплитуды следует избегать резких движений, рывков; 4) после основных растягивающих упражнений целесообразно вернуться к движениям разминающего характера, переключиться на другие группы мышц; 5) нагрузку в упражнениях на гибкость следует увеличивать за счёт увеличения количества упражнений и числа их повторений.

Основным методом для развития гибкости является *повторный метод* с серийным выполнением. Для достижения относительно срочного эффекта в развитии гибкости (3—4 месяца) рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: 40% — активные, 40% — пассивные и 20% — статические. Чем меньше возраст, тем

больше в общем объёме должна быть доля активных упражнений и меньше — статических.

Для развития гибкости эффективно использование упражнений скоростно-силового характера: пружинные движения, махи с последующим удержанием ног. При этом в упражнениях с отягощением вес не должен снижать скорость выполнения махов или пружинных движений, а условия выполнения движений значительно облегчаются за счёт использования опоры.

Значительные перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне её развития. Так, например, двухмесячный перерыв ухудшает подвижность в суставах на 10—12%.

Уровень развития гибкости должен несколько превосходить ту максимальную амплитуду, которая нужна для овладения техникой изучаемого двигательного действия. Этим создаётся так называемый «запас гибкости». Достигнутый уровень гибкости следует постоянно поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений. Поэтому на уроках с младшими школьниками упражнения на развитие гибкости надо включать постоянно и в большом объёме.

Утренняя зарядка

Утренняя зарядка играет важную роль в период перехода от сна к бодрствованию.

Во время сна нервные клетки отдыхают, организму требуется меньше кислорода, уменьшается частота сердечных сокращений, реже становится дыхание. Проснувшийся человек не готов сразу включиться в активную работу, так как состояние заторможенности нервной системы после сна сменяется готовностью к работе в течение 2—3 часов.

Продолжительность утренней зарядки 10—15 минут. И как результат — решительная походка, ощущение лёгкости в движениях, ясности в голове. **Утренняя зарядка не должна утомлять.** Основная её цель — зарядить организм бодростью, силой, поднять настроение.

Задачи утренней зарядки:

1. Пробудить организм, подготовить его переход от сна к активной работе.

2. Воспитывать силу воли, дисциплинированность. Вставать по утрам, когда ещё можно понежиться в постели, — проявление воли, победа над собой.
3. Физическое совершенствование человека.

Физические упражнения необходимо подбирать с таким расчётом, чтобы дать нагрузку на все группы мышц.

В проведении утренней зарядки детям необходима помощь взрослых, их пример. Дети склонны к подражанию. На смену подражанию при регулярности занятий со временем придёт привычка, выработается потребность.

«Все на лыжню!»

В местностях, месяцами покрытых снегом, человек ещё в древние времена был вынужден создавать предметы, обеспечивающие ему возможность продвигаться по снегу, особенно зимой, т. к. охота для него была жизненно необходимой. Древние лыжи имели различную форму и назначение: они либо препятствовали погружению в снег (это были круглые или овальные снежные обода), либо позволяли быстро скользить по равнине. Ф. Нансен в своём произведении «В снежной обуви через Голландию» называет горы Алтая родиной скользящих лыж. Он продвигался через снежные районы в северном и северо-западном направлении до Скандинавии и дальше, до Средней Европы. Постепенно из широких и имеющих выпуклую форму лыжи превратились в длинные и узкие.

В средневековье лыжный бег традиционно использовали скандинавские рыцари и крестьяне.

В XVIII в. в Скандинавии использовали парные лыжи, имеющие неодинаковую длину. Более короткая для лучшего отталкивания покрывалась мехом, в то время как длинная лыжа позволяла лучше скользить. Применялась лишь одна палка длиной в человеческий рост, в большинстве случаев без кольца.

Лыжный спорт относится к тем видам спорта, которыми можно заниматься с самого раннего детства и до глубокой старости. Он является важным средством поддержания и улучшения здоровья. Лыжная подготовка представляет широкие возможности разнообразной спортивной деятельности на свежем воздухе и при этом вовлекает в работу почти все системы организма.

При первоначальном обучении передвижению на лыжах необходимо учитывать два компонента:

1. устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре;
2. определённую, иногда непривычную координацию движений различных способов ходов, спусков, торможений, подъёмов, поворотов.

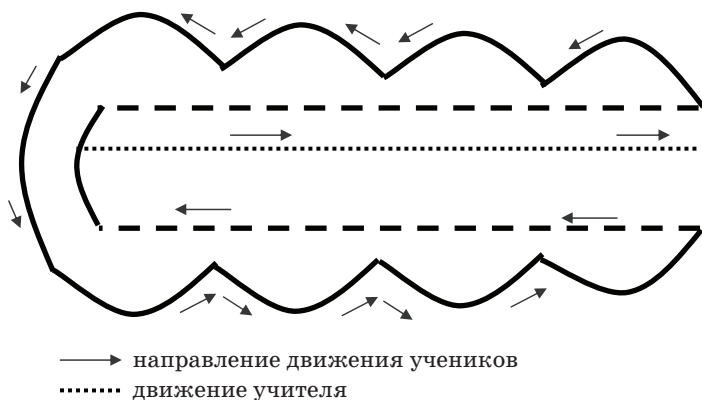
Скорость и эффективность передвижения на лыжах тесно взаимосвязаны с уровнем развития физических способностей лыжника — его выносливости, силы, быстроты, ловкости.

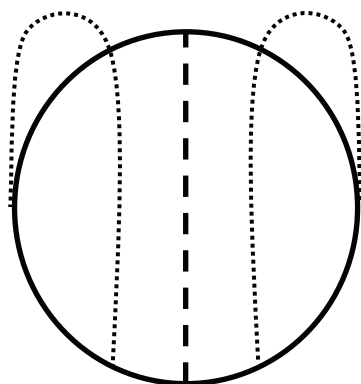
Техника движений лыжника

Основу техники движения лыжника составляют отталкивания ногами, руками и свободное скольжение. Основное назначение отталкивания — увеличение скорости передвижения. Лыжа при отталкивании ногой должна остановиться и прочно сцепиться со снегом. После этого осуществляется подготовка к толчку — сгибание и разгибание частей тела в суставах (коленном, голеностопном и тазобедренном). Одновременно с этим, чтобы увеличить силу отталкивания, разгибается туловище. Маховые движения рук и ног, выполняемые в этот момент, содействуют увеличению скорости движения. Следует иметь в виду, что выполняемые маховые движения должны быть синхронными и заканчиваться в момент окончания толчкового движения.

Повышение эффективности учебного процесса во многом связано с организацией занятий на учебной площадке и учебном склоне. Учебная площадка должна быть ровной и расположена недалеко от школы.

Примерные схемы учебных площадок





— — — — — движение учеников
..... движение учеников
- - - - - движение учителя

На первых уроках по лыжной подготовке необходимо сообщить ученикам правила поведения, переноски лыж и лыжных палок, требования к одежде и инвентарю. Передвигаясь по учебному кругу, ученики должны соблюдать дистанцию не менее двух и не более трёх метров, не задевать задние концы лыж у идущего впереди лыжника, не обгонять и не отставать.

Надо объяснить ученикам, что лыжник с палками — фигура очень устойчивая, поэтому они не должны бояться падений.

Поворот переступанием

Повороту переступанием обучают в разомкнутом строю в одну шеренгу, сначала без палок. Поочерёдные поднимания носка правой, левой лыжи. Приподняв носок правой лыжи, не отрывая пятку, отвести его на полшага вправо, поставить на снег, приставить левую лыжу. Сделать несколько переступаний в одну, затем в другую сторону. Поворот выполняется по команде: «Переступанием напра-во!», вначале в медленном темпе. В дальнейшем темп увеличивается, и поворот выполняется с палками.

Ступающий шаг

Ступающий шаг — самый простой и медленный способ передвижения на лыжах. Ходьба ступающим шагом без палок является первоначальным звеном в обучении детей передвижению на лыжах. Движения рук и ног как при обыч-

ной ходьбе. Учитель должен следить за свободными, естественными движениями рук. При обучении ступающему шагу нужно решить следующие задачи:

- закрепить перекрёстную координацию в работе рук и ног;
- обучить переносу тяжести тела с одной ноги на другую;
- освоить правильное положение туловища при передвижении на лыжах;
- свободные маховые движения руками.

Скольльзящий шаг

Скольльзящий шаг является основой почти всех лыжных ходов. Движения скольльзящего шага:

1. Момент окончания толчка ногой — это исходная поза для скольжения на одной лыже.
2. Скольжение на опорной ноге.
3. Вынос ноги махом вперёд.
4. Подседание перед отталкиванием ногой.
5. Разгибание ноги в момент отталкивания.
6. Окончание толчка ногой, полное её выпрямление.

Отталкивания ногами должны сочетаться с широкими, размашистыми движениями рук. Скольльзящий шаг сначала имитируют на месте, затем выполняют по кругу без палок. Широкие скольльзящие и не очень частые шаги не только значительно экономят силы, но и позволяют удерживать скорость передвижения. Во время скольжения нужно стараться как можно дольше сохранять равновесие на одной лыже.

Подводящие упражнения для освоения техники скольльзящего шага:

1. Скольжение на одной лыже до остановки с небольшого разбега ступающим шагом.
2. Скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей или ногой без лыжи («самокат»).
3. Передвижение скольльзящим шагом под пологий уклон.
4. Передвижение скольльзящим шагом по лыжне, размеченной ориентирами, обозначающими конец и начало каждого скольльзящего шага.

Подъёмы и спуски

В первом классе ребята должны освоить подъём ступающим шагом и спуск с пологого склона.

В отличие от передвижения ступающим шагом на равнине при подъёме туловище сильнее наклоняется вперёд, а руки совершают более активную работу.

Изучение стоек спуска лучше начинать с основной стойки. *Основная стойка* — это наиболее устойчивая, удобная и безопасная поза. Для принятия основной стойки необходимо слегка согнуть в коленях ноги, туловище немного наклонить вперёд, руки согнуть в локтях и несколько вывести вперёд. **Палки всегда при спусках удерживаются кольцами назад!** В случае падения это позволяет избежать повреждений и ушибов.

Гимнастика

В эпоху первобытно-общинного строя гимнастических упражнений в нашем понимании ещё не было. Все двигательные действия носили прикладной характер и использовались для удовлетворения основных жизненных потребностей в пище, жилье, одежде.

В Древней Греции широко использовались упражнения в лазании и равновесии, игры с бегом и преодолением препятствий, перетягивание каната. С помощью гимнастических упражнений воспитывалась сдержанность, умеренность, самообладание, терпение, внимательность и чуткость.

Большой теоретический и практический интерес представляет гимнастика народов Древнего Востока, особенно Китая и Индии.

В Древнем Китае зародилась национальная гимнастика *ушу*, которая имела две формы: *солин* («внешняя») — носила явно выраженную военную направленность — и *тай-дзи* («внутренняя») — гигиенический характер.

В гимнастике *солин* все движения выполнялись с максимальным напряжением основных групп мышц. В *тай-дзи* — в сочетании с самомассажем, имели чёткую дозировку.

В Древней Индии в основе гимнастических упражнений лежало религиозно-философское учение — *йога*. Согласно йоге, человек может познать сущность вещей, самого себя, если пройдёт длинный подготовительный путь — с помощью специальных гимнастических упражнений сформирует в себе целый ряд «добродетелей» и соответствующим образом подготовит свой организм к активной двигательной деятельности.

Большое значение для формирования современных видов гимнастики оказала *сокольская гимнастика*. Сокольская гимнастика возникла в 60-х годах XIX в. в Чехии. Упражнения выполнялись на снарядах и на ковре. Внимание обращалось на красоту движений. Большое значение придавалось

упражнениям с предметами: у мужчин — с палками, гантелями, булавами, у женщин — с лентами, шарфами, венками.

Занятия гимнастикой предъявляют к занимающимся свои особые требования и оказывают на них специфическое воздействие. Гимнастические упражнения в совокупности со словом педагога, условиями проведения занятий обладают огромным разносторонним влиянием на человека как на личность и как на субъект познавательной и практической деятельности.

Особенности гимнастики:

Гимнастические упражнения в сочетании с другими средствами обладают возможностью избирательного и разностороннего воздействия на двигательную, а через неё и на другие функции организма, психические и личностные свойства занимающихся.

Гимнастические упражнения многоструктурны и многофункциональны, что позволяет применять их в оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных целях.

При овладении гимнастическими упражнениями в активное взаимодействие вовлекаются все органы и системы организма.

Гимнастические упражнения и комплексы из них могут применяться при изучении и развитии способностей к различным видам спортивной и учебной деятельности.

Подготовка мест занятий и меры предупреждения травм на уроках гимнастики

Причинами травм могут быть: несоблюдение принципов сознательности и активности, систематичности, доступности и последовательности в обучении; отсутствие систематического контроля за деятельностью учащихся, страховки и помощи; неправильная страховка, незнание приёмов само-страховки; плохая дисциплина; нерациональное размещение занимающихся, неисправность инвентаря; несоответствие мест занятий санитарно-гигиеническим требованиям.

Занятия физической культурой должны быть чётко спланированы и организованы. Ученикам необходимо выполнять все требования учителя, связанные с методикой обучения и организацией класса. Нарушение указаний учителя, попытка сделать упражнение наспех, выполнение упражнений без матов, без страховки и разминки могут привести к травме.

Группировка

Техника выполнения. *Группировка* — максимально согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены). Группировка — подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков. Различают следующие виды группировки: в приседе, сидя, лёжа на спине. Из данных исходных положений необходимо согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперёд, локти прижать к туловищу, спину округлить.

Последовательность обучения

1. Из стойки руки вверх присесть и принять положение группировки в приседе, встать в и.п.
2. Из седа на полу руки в стороны, группировка, вернуться в и.п.
3. Из положения лёжа на спине руки вверх, группировка, вернуться в и.п.
4. Из положения лёжа на спине руки вверх, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Типичные ошибки:

- Откинута назад голова.
- Ноги вместе, не разведены.
- Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко).
- Неплотная группировка.

Перекаты

Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Выполняются вперёд, назад, в сторону; в группировке, согнувшись и прогнувшись.

Перекат вперёд (до опоры ступнями о мат) и назад (до опоры о мат затылком) в группировке.

Последовательность обучения

1. Из положения группировки сидя перекат назад-вперёд на спине.
2. Из положения группировки сидя перекат назад, и перекатом вперёд вернуться в и.п.

3. Из упора присев перекаат назад в группировке, и перекаатом вперёд, сед в группировке.
4. Из упора присев перекаат назад в группировке, и перекаатом вперёд и.п.
5. Из положения лёжа на груди прогнувшись руки вверх, перекаат вправо кругом. То же в другую сторону.
6. Из стойки на коленях перекаат в группировке влево или вправо, вернуться в и.п.
7. Из упора присев перекаат в сторону и возвратиться в и.п.

Учителю на заметку

Во время проведения подготовительной, заключительной частей урока не забывайте о музыкальном сопровождении. Музыка позволит повысить интерес ребёнка к уроку, создаст определённый эмоциональный фон занятия. Во время выполнения общеразвивающих, танцевальных упражнений под музыку воспитывается чувство ритма. Широко использовать музыкальное сопровождение можно и на 3 уроке физической культуры.

Лазанье и перелезание

Лазанье и перелезание связаны с преодолением препятствий и носят прикладной характер. Упражнения в лазаньи и перелезании — это активные двигательные действия, при выполнении которых в работу включаются все звенья двигательного аппарата.

Лазанье по наклонно поставленной скамейке

В 1 классе лазанье осуществляется по наклонно поставленной скамейке под углом 30° в упоре присев и стоя на коленях одноимённым (движение ногой сочетается с движением одноимённой руки) и разноимённым (движение левой ноги сочетается с движением правой руки) способами.

Подводящие упражнения:

1. Выполнить на полу положения упор присев и упор стоя на коленях.
2. То же, но на гимнастической скамейке.
3. Лазанье по горизонтальной скамейке в упоре присев: одноимённым способом, разноимённым способом.
4. То же, но в упоре на коленях.

Лазанье по гимнастической стенке

Лазанье по гимнастической стенке выполняется вверх и вниз, также одноимённым и разноимённым способами. При лазаньи смотреть на место перехвата рук.

Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов

Необходимо научить детей перелезанию через вертикальные препятствия.

Подводящие упражнения:

1. Стоя боком к гимнастической скамейке, опереться руками о её края, поочередно поставить ноги на скамейку в упор стоя на коленях и, поочередно переставляя ноги на другую сторону скамейки, закончить упражнение.
2. То же, но через упор присев.
3. То же, но с поочередным перешагиванием.
4. Перелезание через две скамейки произвольным способом.

Учителю на заметку

Термины гимнастических упражнений

Стойки:



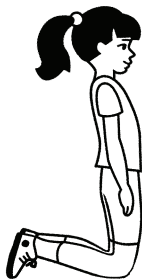
основная
стойка (о.с.)



стойка руки
вверх



стойка ноги врозь,
руки на пояс



стойка
на коленях

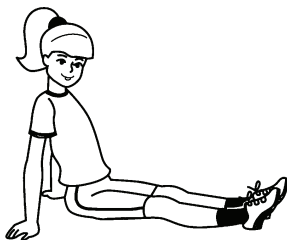


стойка
на правом колене

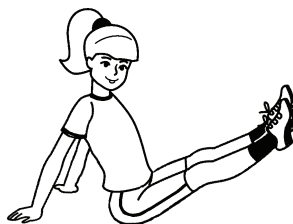


стойка
на лопатках

Упоры:



упор сидя



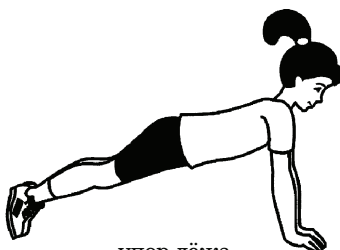
упор сидя углом



упор присев



упор стоя на коленях



упор лёжа

Подвижные игры

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Это свободная, осмысленная деятельность, направленная на достижение условной цели. Характерной чертой подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры. Двигательные действия в игре мотивированы её сюжетом. Эти действия направлены на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели игры.

Всё многообразие подвижных игр современные специалисты подразделяют на собственно подвижные игры и спортивные игры.

Одно из педагогических достоинств подвижных игр состоит в том, что они не требуют от участников специальной подготовленности. Правила в них варьируются самими играющими и руководителями в зависимости от условий, в которых проводится игра. В них нет точно установленного числа игроков и точного размера площадки. Взаимозаменяется и варьируется инвентарь для игр. Всем групповым подвижным играм присущи состязательность, соревновательность и взаимовыручка в интересах достижения игровой цели.

Каждая подвижная игра имеет свои содержание и форму. Содержание подвижной игры составляет её сюжет (образный или условный замысел, план игры), правила и двигательные действия. Форма подвижной игры — это организация действия игроков, предоставляющая возможность выбора нескольких способов достижения цели.

Методические особенности подвижных игр:

- образность;
- самостоятельность действий, необходимых для достижения цели, ограничиваемая правилами;
- творческая инициативность в действиях в соответствии с правилами;
- исполнение отдельных ролей в игре, согласно её сюжету, устанавливающее определённые взаимоотношения среди участников игры;
- внезапность, изменчивость ситуации в игре, требующая от игроков быстроты реакции, инициативы;
- элементы соревнования в игре, требующие полной мобилизации сил игроков и повышающие эмоциональность игры;
- столкновение противоположных интересов в разрешении игровых «конфликтов», что создаёт высокий эмоциональный тонус.

В 1 классе игры, связанные с бегом и прыжками, должны быть краткими по времени и сопровождаться частыми передышками.

Национальные подвижные игры

Русская национальная игра «У медведя во бору»

Медведь, выбранный жеребьёвкой, живёт в лесу, в очерченной берлоге. Дети идут в лес за грибами, ягодами и говорят стихи:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру!
Медведь постыл
На печи застыл!

Когда ребята произносят последние слова, медведь бежит за ними и старается кого-нибудь поймать. Дети должны успеть убежать в свой дом.

Пойманный становится медведем.

Правила игры. Медведь выходит из берлоги только после произнесения последних слов.

Белорусская народная игра «Ёжик и мыши»

Игроки мыши — становятся в круг. Ёжик в центре круга. По сигналу учителя все идут вправо, а ёжик влево. Игроки произносятся слова:

Бежит ёжик — тупу-туп,
Весь колючий, остёр зуб!
Ёжик, ёжик ты куда?
Что с тобою за беда?

После этих слов все останавливаются. К ежу подходит один игрок и говорит:

Ёжик ножками — туп-туп!
Ёжик глазками луп-луп!
Слышит ёжик — всюду тишь,
Чу!.. Скребётся в листьях мышь!

Ёж имитирует движенья: осторожно ходит, прислушивается. Ведущий говорит:

Беги, беги, ёжик,
Не жалея ты ножек,
Ты лови себе мышей
Не лови наших детей!

Мышки убегают, а ёж их ловит. Запятнанная мышка выходит из игры.

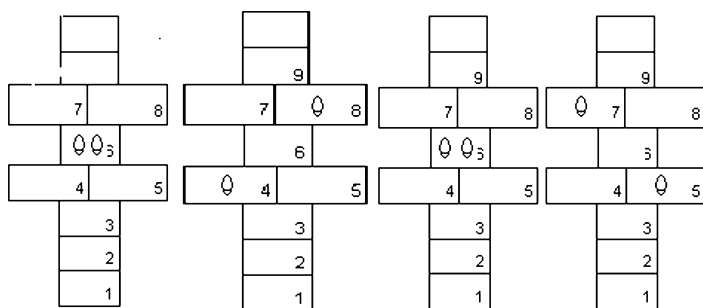
Дагестанская народная игра «Подними платок!»

Игроки становятся в круг, в центре которого лежит платок. Звучит национальная мелодия лезгинки. Дети выполняют танцевальные движения. С окончанием музыки ученики пытаются первыми поднять платок.

1. Дополнительный материал для 3-го часа физической культуры

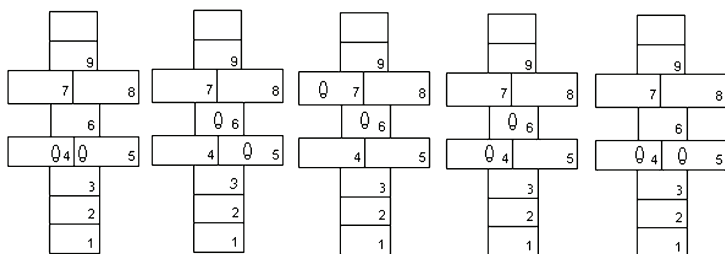
Занимательная аэробика

Примеры обучения шагам классической аэробики в программе «Классики»



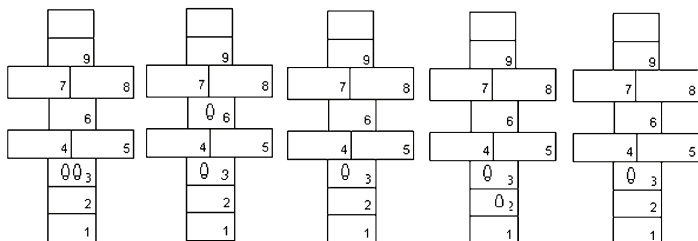
Прыжки ноги врозь — ноги вместе

Из и.п. ноги вместе в положение ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бёдра слегка развёрнуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Упражнение выполняется на 2 счёта.



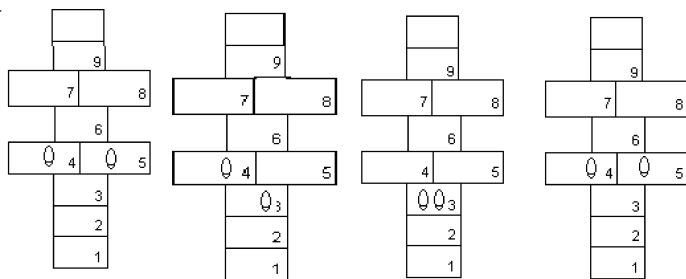
Бокс-степ (Крос-степ)

Выполняется на 4 счёта и состоит из 4 шагов, первый или второй шаг выполняются скрестно впереди опорной ноги. Выполняется из и.п. — узкая стойка ноги врозь. Упражнение выполняется на 4 счёта: 1 — шаг правой вперёд; 2 — шаг левой вперёд-вправо (стопы на одной линии); 3 — шаг правой назад; 4 — шаг левой назад (в и.п.). С целью повышения интенсивности (High Impact) движения выполняются с небольшими подскоками.



Мамбо-степ

Выполняется на 4 счёта: 1 — шаг правой ногой вперёд, 2 — переступить на левую, 3 — шаг правой ногой назад, 4 — приставить левую ногу к правой ноге. Аналогично движение выполняется с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».



Реверс-степ

Движение аналогично V-степу, но выполняется из стойка ноги врозь шагом одной назад (в диагональ), затем другой (в диагональ). В конечном положении — ноги вместе (или рядом, стопы параллельно).

Примерный урок гимнастики для детей 6—7 лет

Подготовительная часть. Первая серия упражнений выполняется поточным методом с показом тренером каждого упражнения. Возможно выполнение по кругу или в шеренгах с продвижением вперёд — назад, вправо — влево.

1. «Солдатики». Ходьба на месте, оттягивая носки, затем вперёд с носка.
2. «Цыплята». Ходьба на полупальцах, руки на поясе.
3. «Уточки». Ходьба на полупальцах, в полуприседе.
4. Лёгкий бег (джогинг) — 1 мин.
5. «Мартышки». Бег на «четвереньках» с переходом на обычный бег по кругу. Повторить то же по другой диагонали.
6. Скачки «кенгуру» (на двух ногах, руки согнуты, локти вниз, кисти расслаблены).
7. Скачки «пони» (маленькие подскоки со сменой ног).
8. «Играем в солдатики». Марш по кругу, затем на месте.

Основная часть. Упражнения в партере

9. Сед углом (ноги под 45). 1—4 — разведение ног в стороны с одновременным сгибанием и разгибанием стоп. 5—8 — приведение ног с одновременным сгибанием—разгибанием стоп.
10. «Лягушка». В седе ноги согнуты стопы вместе, руками взяться за носки. 1—4 — пружинные движения коленей в стороны, 5—8 — наклон вперёд. Повторить 4 раза.
11. «Качалка». И. п. — то же, что в упр. 10. Движение всем туловищем вправо-влево. Повторить 8 раз.
12. «Кошечка». В упоре на коленях выполнить круглую спину, прогнуться (повторить 8 раз), сгибание-разгибание рук в стойке на коленях (повторить 8 раз).
13. «Раки». В упоре сзади ходьба вперёд и назад. Вновь повторить первую серию с небольшим усложнением за счёт различных движений руками, затем повторить вторую серию. Серии повторяются 3—4 раза.
14. «Рисуем солнышко». Лицом в круг. И.п. — о.с. 1—2 — подняться на носки, дугами внутрь руки вверх (вытянуться вверх, «подтянуть» мышцы живота, плечи

не поднимать). 3—4 — опуститься на всю стопу, дугами наружу руки вниз, потряхивая кистями.

15. «Цветок». Лицом в круг. И. п. — первая свободная позиция, руки согнуты перед телом, предплечья касаются друг друга, кисти наружу, ладони повернуты вверх. Сгибание и разгибание кистей в скрестное положение.

Полоса препятствий

Вариант средней сложности

В данном варианте использовалось следующее оборудование: гимнастическая скамейка, низкое гимнастическое бревно, мягкие модули разных геометрических форм, подвесная конструкция с канатом или подвесной трапецией, гимнастическая стенка, горки, крепящиеся к ней, конусы, гимнастические палки длиной 80 см, кегли, обручи диаметром 60 см вставляющиеся в конусы. Среди мягких модулей в данном варианте применялись следующие разновидности: круглые для пролезания, большой поролоновый мат высотой метр, два метра длиной и шириной, арки и др.

Последовательность прохождения: пролезание в обруч боком, проползание на животе на гимнастической скамейке с подтягивание руками, пролезание в арку лёжа на полу, перепрыгивание (перешагивание) конусов с фиксированными в них палочками на высоте 10—20 см от пола, пролезание а обруч или в модульные конструкции в виде четырёхугольника с отверстием посередине, ходьба руки в стороны по гимнастическому бревну.

Заключительная часть. Упражнения на растягивание и равновесие по методике «Гимнастическая йога».

2. Уроки развивающей гимнастики

Урок № 1

Тема: «Путешествие Маугли и его друзей»

Мальчик Маугли и его друзья (пантера Багира, удав Каа, медведь Балу, волк Акела) живут в джунглях. Сейчас в джунглях засуха, давно не было дождей, и все животные хотят пить. Но чтобы пройти к водопою, друзья должны преодолеть множество препятствий: избежать встречи со злым тигром Шерханом, пробраться через ветви лиан и не упасть в горную реку. Ребята должны помочь Маугли провести своих друзей к водопою через полные опасностей джунгли.

Задачи занятия:

1. Обучение вису выпрямившись.
2. Развитие координации.
3. Воспитание взаимопомощи.

Инвентарь: скамейки, шведская стенка, кольца, маты, скакалки.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть (10 мин) Для того чтобы провести животных к водопою, нужно быть сильным и ловким, поэтому начнём с разминки. 1) ходьба обычным шагом; 2) ходьба на носках; 3) ходьба в полуприседе; 4) ходьба, имитирующая походку животных (медведя, пантеры, обезьяны).	По $1/2$ круга	Спина прямая, плечи расправлены.

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
II	<p align="center">ОРУ</p> <p>1. Наклоны головы. И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1) наклон головы вперёд; 2) и.п.; 3) наклон головы назад.</p> <p>2. «Прятки». И.п. — стойка ноги врозь, руки согнуты перед лицом, ладони наружу. 1—2) Раскрыть руки на ширину плеч; 3—4) и.п.</p> <p>3. Наклоны в сторону. И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—2) Наклон влево; 3—4) и.п.; 5—6) наклон вправо; 7—8) и.п.</p> <p>4. «Сопrotивление». И.п. — стойка друг напротив друга, держась за руки, правая рука согнута на уровне груди, левая прямая. 1—2) Смена положения рук; 3—4) и.п.</p> <p>5. «Кошечка». И.п. — упор на коленях. 1—2) прогнуться; 3—4) спина круглая.</p> <p>6. Наклон вперёд. И.п. — сед, руки в стороны.</p>	<p>6—8 раз</p> <p>6—8 раз</p> <p>по 4 раза</p> <p>По 6—8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Следить за осанкой.</p> <p>Чтобы пройти через джунгли, раздвигаем лианы, но на пути хищники, нужно спрятаться.</p> <p>Выполняя наклон, говорим стишок: «Тик-так, тик-так весь день вот так, так-тик, так-тик, я так привык!» Дети должны угадать, о чём стишок.</p> <p>Меняя руки, оказываем небольшое сопротивление.</p> <p>Выполняем так же красиво, как пантера Багира.</p> <p>Наклон стараемся выполнять с прямыми коленями.</p>

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>III</p>	<p>1—3) Три пружинящих наклона вперёд, руками коснуться носков ног; 4) и.п.</p> <p>Основная часть (20 мин)</p> <p>Обучение вису выпрямившись. Учимся правильно выполнять хват сверху за низкую перекладину.</p> <p>1) Стойка на носках, руками выполнить хват за перекладину. 2) Выполнить вис на невысокой перекладине с помощью преподавателя.</p> <p>Полоса препятствий</p> <p>Теперь мы готовы к сложному путешествию. Нам предстоит проползти по подземному ходу (маты), преодолеть горные хребты (наклонная скамейка), лианы (шведская стенка), пройти над пропастью (по двум развёрнутым скакалкам).</p>		<p>В путешествии по джунглям придётся много передвигаться на руках по лианам.</p> <p>Сначала дать опробовать детям каждое упражнение отдельно.</p>
<p>IV</p>	<p>Заключительная часть (10 мин)</p> <p>1. Играем в героев «Маугли».</p> <p>2. Все животные очень устали, пора отдохнуть.</p>		<p>Дети изображают героев «Маугли», преподаватель отгадывает.</p> <p>Дети ложатся на маты и закрывают глаза в позах своих героев.</p>

Урок № 2

Тема: «Приключения Буратино»

Буратино и его друзья (папа Карло, Мальвина, Пьеро, пудель Артемон) ищут золотой ключик, который откроет потайную дверь, ведущую в театр кукол. Но их сбивают с пути хитрые кот Базилио и лиса Алиса, а злые Карабас-Барабас и Дуремар преследуют по пятам. Чтобы достичь своей цели, ребятам нужно научиться выполнять новые упражнения, быть внимательными, сильными, ловкими.

Задачи занятия:

1. Обучение положению «группировка», приставному шагу.
2. Повторение виса выпрямившись.
3. Развитие силы.
4. Воспитание внимания.

Инвентарь: маты, скамейки, перекладина, кегли, мяч.

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть (10 мин) под музыку к сказке «Буратино». 1) ходьба обычным шагом; 2) высокий шаг; 3) ходьба «змейкой»; 4) обучение приставному шагу.	$1/2$ круга	Идём, как цапля, высоко поднимая ногу.
II	ОРУ 1. Повороты головы. И.п. — стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1—2) Поворот головы вправо; 3—4) и.п.; 5—6) поворот головы влево; 7—8) и.п. 2. «Потягивания». И.п. — о.с., руки на пояс.	4 раза 6—8 раз	Спина прямая, плечи не поднимать. Тянемся руками как можно выше — растём.

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	<p>1—2) Стойка на носках, руки вверх; 3—4) и.п.</p> <p>3. Наклоны в сторону. И.п. — стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1—2) Наклон вправо; 3—4) и.п.; 5—6) наклон влево; 7—8) и.п.</p>	по 4 раза	Выполняя упражнение, повторяем стихок «Тик-так».
	<p>4. «Кошечка, пролезающая под забором». И.п. — сед на коленях с наклоном вперёд. 1—4) Сгибая руки, перейти в упор лёжа на животе прогнувшись; 5—8) и.п.</p>	4—6 раз	В упоре лёжа на животе плечи держать ровно.
	<p>5. «Велосипед». И.п. — лёжа на спине, согнув ноги. 1—8) Движение «велосипед» — поочерёдная смена согнутых ног.</p>	8 раз	Можно постепенно увеличивать темп выполнения упражнения.
	<p>Основная часть (15 мин) Обучение положению «группировка». На пруду у волшебной черепахи Тортиллы много маленьких черепашек, которые прячутся в свой панцирь. Попробуем спрятаться так же, как они, чтобы нас не нашёл злой Карabas-Барабас.</p> <p>1. И.п. — сед, согнув ноги, руки в стороны. 1—4) Выполнить группировку; 5—8) и.п.</p>	4—6 раз	Присев, нужно обхватить руками голень, подбородок прижать к груди.

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
IV	<p>2. И.п. — лёжа на спине. 1—4) Выполнить группировку; 5—8) и.п.</p>	4—6 раз	<p>Дети пробуют сначала выполнить отдельные упражнения, затем всю полосу препятствий.</p> <p>Дети построены в колонну, впереди на расстоянии 10 м стойка, которую нужно обогнуть во время бега. Каждому ребёнку присваивается номер или даются имена из сказки «Буратино».</p>
	<p>3. И.п. — сед в группировке. Выполнить перекаты на спине.</p>	4—6 раз	
	<p style="text-align: center;">Полоса препятствий</p> <p>1) пробежать «змейкой» кегли; 2) пролезть через обруч; 3) проползти по матам; 4) выполнить вис; 5) забросить мяч, в стоящую на полу корзину.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть (10 мин)</p> <p>Вы сегодня научились делать много всего нового, очень старались, но, чтобы помочь Буратино найти ключик, надо быть не только сильными и ловкими, но ещё и внимательными. Поиграем с вами в игру «Вызов номеров».</p> <p>Игра «Фигуры». Дети изображают персонажей «Буратино».</p>		

Урок № 3

Тема: «Наш друг — светофор»

Свет зелёный светофора —
Путь свободен, пешеход,
Красный — стой, а жёлтый — скоро
Можешь двигаться вперёд!

Сегодня ребята должны научиться быть вежливыми водителями и внимательными пешеходами.

Задачи занятия:

1. Обучение махам с обручем, боковому кувырку.
2. Повторение «группировки», приставного шага.
3. Развитие быстроты.
4. Воспитание внимания.

Инвентарь: скамейки, шведская стенка, обручи, маты, скакалки.

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть (10 мин) 1) ходьба обычным шагом; 2) ходьба со сменой положений рук; 3) «паровозиком»; 4) приставной шаг по кругу навстречу друг другу.	Всё по $1/2$ круга	Следим за правильной осанкой.
II	ОРУ 1. «Регулировщик». И.п. — о.с. 1) Руки в стороны; 2) руки вверх; 3) руки в стороны; 4) и.п. 2. Наклон вперёд. И.п. — о.с. 1—4) Наклон вперёд, параллельно полу, руки вперёд; 5—8) и.п.	8 раз 6—8 раз	Упражнение сначала выполнять медленно, постепенно увеличивая темп. Во время выполнения наклона, колени прямые, смотреть вперёд, спина ровная.

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	<p>3. Игра «Гномы, великаны».</p> <p>4. «Собака». И.п. — о.с. 1—4) Упор стоя согнувшись; 5—8) и.п.</p> <p>5. «Кобра». И.п. — лёжа на животе. 1—4) Упор прогнувшись; 5—8) и.п.</p>	<p>4 раза</p> <p>6—8 раз</p>	<p>Колени не сгибать.</p> <p>Упражнение выполнять плавно, без рывков.</p>
	<p>Основная часть</p> <p>1. Повторение перекатов в группировке.</p> <p>2. Обучение боковому кувырку. 1) Из седа на коленях в группировке перекат на спину; 2) Боковой кувырок.</p>	<p>8 раз</p> <p>по 4 раза</p> <p>По 8 раз</p>	<p>Держать плотную группировку.</p> <p>Колени подтянуть к груди, руками обхватить голень, подбородок прижать к груди.</p> <p>Перекачиваться, как ёжик.</p>
	<p>Упражнения с обручем</p> <p>1. Выполнить хват обруча сверху, снизу.</p> <p>2. Махи обруча в разных направлениях.</p>	<p>По 8 раз</p>	<p>Махи вперёд, назад, в лицевой, в боковой плоскостях.</p> <p>Представим, что обруч — руль машины.</p>
	<p>3. И.п. — о.с., обруч в двух руках, вытянутых впереди. Повороты обруча вправо, влево.</p> <p>4. «Двустороннее движение». Ребят разделить на две колонны и построить лицом друг к другу. Обруч на вытянутых руках впереди.</p>		<p>Поставить разделители из кегель, дети двигаются навстречу по своей полосе как можно быстрее, выполняя повороты обруча.</p>

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
IV	Заключительная часть: Игра «Светофор». Учитель — «светофор» (у учителя в руках картон красного, жёлтого и зелёного цветов). Учитель поднимает зелёный цвет для пешеходов и красный для машин, пешеходы переходят дорогу, машины стоят, затем жёлтый — внимание, и наоборот.		Половина детей — водители (держат в руках обручи), половина пешеходы. «Зебру» сделать из скакалок.

Урок № 4

Тема: «Гарри Поттер и школа волшебства»

В школе чародейства Хогвартс юный волшебник Гарри Поттер попадает в водоворот невероятных приключений. Он изучает квиддич — спорт высшего пилотажа, играет с живыми шахматными фигурами и борется с Тёмным Лордом — злым волшебником, который хочет его уничтожить. Главная цель Гарри и его друзей (Рон и Гермиона) — стоять на страже добра. Сегодня ребята научатся различным волшебным упражнениям и помогут Гарри в решающей битве со злом.

Задачи занятия:

1. Обучение махам ленты.
2. Повторение бокового кувырка.
3. Развитие координации.

Инвентарь: маты, скамейки, кегли, мяч, лента.

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть (10 мин) 1) ходьба на носках, руки за спину;	По $1/2$ круга	Следить за правильной осанкой.

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания		
II	2) на пятках, руки за голову; 3) ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; 4) ходьба в полуприседе.				
	ОРУ				
	1. Повороты туловища. И.п. — стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1) Поворот туловища налево; 2) и.п.; 3—4) то же выполнить направо.			По 4 раза в каждую сторону	Выполняя поворот, плечи не поднимать.
	2. Движения плечами. И.п. — стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1—2) Поднять плечи; 3—4) и.п.			8 раз	Спина прямая, плечи слегка отведены назад. Поднимаем плечи — удивляемся.
	3. Пружинные движения руками вперёд, в сторону.			По 6—8 раз	Руки сгибаются, а потом резким движением выпрямляются, ладонь на себя.
	4. Волны руками в различных направлениях, одновременные и поочерёдные.			По 6—8 раз	Это упражнение поможет правильно выполнять задания волшебной палочкой.
	5. Наклоны вперёд. И.п. — сед, руки в стороны. 1—3) три пружинящих наклона вперёд, руками коснуться носков ног.			8 раз	Колени стараемся не сгибать.
6. Равновесие, нога в сторону. И.п. — ноги вместе, руки на поясе 1—4) Поднять и удерживать левую ногу в сторону; 5—8) и.п.; 1—4) то же с другой ноги; 5—8) и.п.	8 раз	Упражнение поможет ловко держаться на метле Гарри «Нимбус» — 2000.			

Инвентарь: мячи, ленты, маты, скамейки, батут.

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	<p>Подготовительная часть (10 мин)</p> <p>1) ходьба обычным шагом, с различным положением рук;</p> <p>2) острый шаг;</p> <p>3) бег со сменой направления по заданию преподавателя;</p> <p>4) ходьба в полуприседе.</p>	По 1/2 круга	Следить за правильным дыханием, за осанкой.
II	<p>ОРУ</p> <p>1. «Регулировщик» (см. урок 3).</p> <p>2. «Волны». И.п. — о.с. руки согнуты перед грудью, ладони в «замок». 1—8) Плавные, волнообразные движения руками.</p> <p>3. Приседания. И.п. — о.с. 1—2) Присед, руки вперед; 3—4) и.п.</p>	8 раз 8 раз 8 раз	Следить за правильной осанкой. Изображаем, как плавает рыбка Немо. Пробуем выполнять присед с прямой спиной.
III	<p>Основная часть</p> <p>1. Повторить перекаты в группировке;</p> <p>2. Повторить махи лентой в разных направлениях, на приставных шагах.</p> <p>3. Катки мяча по полу.</p> <p>Упражнение в парах: сед, ноги врозь, друг напротив друга на небольшом расстоянии, перекатить мяч.</p> <p>Полоса препятствий</p> <p>Рыбка Немо с помощью друзей и своего папы убегает</p>	8 раз 8 раз 8—10 раз 8 раз	Пробуем изобразить лентой морские волны. Сначала преподаватель стоит в центре круга, и дети катят ему мяч. Стараемся все упражнения выполнять как

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	<p>из аквариума, преодолевает все препятствия и возвращается домой.</p> <p>1) Пролезаем через несколько обручей;</p> <p>2) по наклонной скамейке поднимаемся на шведскую стенку;</p> <p>3) приставными шагами продвигаемся по ней и спускаемся по второй скамейке;</p> <p>4) выполняем три прыжка на мини батуте, спрыгиваем на горку матов.</p>		<p>можно быстрее и без ошибок.</p> <p>Учитель располагает-ся около наклонных скамеек и страхует учеников.</p>
IV	<p>Заключительная часть:</p> <p>Игра «Море волнуется раз...»</p>		<p>Преподаватель просит изобразить морских обитателей.</p>

Урок № 6

Тема: « Удивительный Человек-паук»

Питер Паркер — одарённый подросток-сирота. Он отличник, но из-за этого подвергается насмешкам сверстников, зовущих его «книжным червём». Однажды он получает «паучьи» сверхспособности: супергибкость, суперсилу, умение передвигаться по стенам и феноменальную прыгучесть. Тогда он решает самостоятельно противостоять злу. Сегодня ребята получают представление о сверхспособностях Человека-паука.

Задачи занятия:

1. Укрепление мышц сводов стопы.
2. Обучение вращению скакалки.
3. Развитие гибкости.

Инвентарь: маты, скакалки, шведская стенка.

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	<p>Подготовительная часть (10 мин)</p> <p>1) ходьба обычным шагом, с различным положением рук;</p> <p>2) мягкий шаг;</p> <p>3) приставной шаг;</p> <p>4) ходьба, имитирующая паука.</p>	По $1/2$ круга	Следить за правильным дыханием, за осанкой.
II	<p>ОРУ</p> <p>1. Движения руками. И.п. — о.с.</p> <p>1) Правую руку на пояс;</p> <p>2) левую руку на пояс;</p> <p>3) правую руку к плечу;</p> <p>4) левую руку к плечу;</p> <p>5) правую руку вверх;</p> <p>6) левую руку вверх;</p> <p>7—8) два хлопка над головой;</p> <p>8—16) то же самое выполнить в обратной последовательности.</p> <p>2. Пружинящие наклоны вперёд. И.п. — стойка руки вверх:</p> <p>1—3) Три пружинящих наклона вперёд;</p> <p>4) и.п.</p> <p>3. Упражнение для голеностопного сустава. И.п. — сед на полу.</p> <p>1—2) Вытянуть носки;</p> <p>3—4) носки на себя;</p> <p>5—8) поочерёдные движения правой, левой стопой.</p> <p>4. «Черепашка». И.п. — упор сидя, согнув ноги.</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p> <p>Фиксировать позу 8—10 сек.</p>	<p>Упражнение сначала выполнять медленно, постепенно увеличивая темп.</p> <p>Колени прямые, наклон выполнять как можно ниже.</p> <p>Упражнение стараться выполнять с максимальной амплитудой.</p> <p>Эта поза очень напоминает паука. Дыхание ровное.</p>

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
II	<p>1—8) Развести ноги на ширину плеч, наклон туловища вперёд, руки просунуть под ногами (ноги опираются на предплечье); 1—8) — и.п.</p> <p>5. Наклоны в седе на полу. И.п. — сед, ноги врозь лицом друг к другу, выполнить поочерёдные наклоны вперёд.</p> <p>6. «Бабочка». И.п. — сед, согнув ноги. 1—8) Развести колени в стороны, стопы вместе.</p> <p>Выполняя такие упражнения, Человек-паук стал сверхгибким.</p>	<p>8— 10 раз</p> <p>Удерживать позу 8—10 сек.</p>	<p>Наклоны выполнять спокойно, без рывков, колени прямые.</p> <p>Стараться опустить колени на пол.</p>
III	<p>Основная часть</p> <p>1. Обучение вращению скакалки. Это упражнение помогло «человеку-пауку» научиться пользоваться паутиной.</p> <p>1) имитация работы кистью; 2) вращение скакалки, сложенной вчетверо; 3) вращение скакалки, сложенной вдвое.</p> <p>Полоса препятствий</p> <p>Приходя на помощь, Человек-паук показывает чудеса ловкости, преодолевая разные препятствия. Ребята тоже могут продемонстрировать свою ловкость.</p> <p>1) Проползти по матам попластунски;</p>	<p>По 8 раз</p>	<p>Вращение выполнять кистью, слегка согнув руку. Вращение выполнять в боковой плоскости вперёд, затем назад. Поочерёдно правой, левой рукой.</p> <p>Стараться выполнять задания быстро и без ошибок. Мяч прокатить от начала и до конца скамейки. Для этого нужно сделать кат точно по</p>

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
IV	2) прокатить по скамейке мяч; 3) залезть на шведскую стенку; 4) с небольшой высоты спрыгнуть на горку матов. Заключительная часть На заданную музыку придумать танец Человека-паука.	3—5 мин.	прямой и с определённым усилием. Ребята импровизируют под предложенную учителем музыку.

Урок № 7

Тема: «Ледниковый период»

На фоне тяжелейших погодных условий: снега, холода, отсутствия пищи — строгий и серьёзный мамонт Манфред и надоедливый ленивец Сид спасают человеческого младенца от саблезубых тигров. За время путешествия с Манфредом, Сидом и младенцем у саблезубого тигра Диго меняется отношение к ним, и он становится добрее. Все вместе они встречают людей и отдают им младенца, после чего Манфред, Сид и Диго становятся лучшими друзьями.

Задачи занятия:

1. Повторение вращения скакалкой.
2. Обучение равновесию — стойка на носках.
3. Развитие быстроты.
4. Воспитание внимания.

Инвентарь: скакалки, мячи, скамейки, маты, кегли.

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть (10 мин) 1) ходьба обычным шагом; 2) высокий шаг; 3) ходьба «змейкой»; 4) бег по диагонали.	По $\frac{1}{2}$ круга	Следить за правильной осанкой.

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
II	<p style="text-align: center;">ОРУ</p> <p>1. Повороты головы. И.п. — стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1—2) Поворот головы вправо; 3—4) и.п.; 5—6) поворот головы влево; 7—8) и.п.</p> <p>2. Игра «Запрещённое движение».</p> <p>3. «Потягивания». И.п. — о.с., руки на пояс. 1—2) Стойка на носках, руки вверх; 3—4) И.п.</p> <p>4. «Кобра». И.п. — лёжа на животе. 1—4) Упор прогнувшись; 5—8) и.п.</p> <p>5. «Корзиночка». И.п. — лёжа на животе. 1—4) Согнуть ноги, хват руками за голень снаружи, прогнуться; 5—8) и.п.</p>	<p>4 раза</p> <p>3—4 мин</p> <p>6—8 раз</p> <p>4—6 раз</p> <p>4—6 раз</p>	<p>Спина прямая, плечи опущены.</p> <p>Для «запрещённого движения» желательнее предлагать разнообразные упражнения (наклон, присед, поворот и т.д.).</p> <p>Тянемся руками как можно выше — растём.</p> <p>Упражнение выполняем плавно, без рывков.</p> <p>Прогибаясь, держим плечи ровно.</p>
III	<p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1. Повторить вращения скакалкой вперёд, назад на месте, на шагах, на беге.</p> <p>2. Обучение равновесию — стойка на носках, с различным положением рук.</p>	<p>По 8 раз</p>	<p>Следить за активной работой кистью.</p> <p>Выполнить сначала у опоры (или в парах), затем на середине.</p>

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
IV	3. Перепрыгнуть или перешагнуть через качающуюся скакалку. 4. «Догони мяч». Вспомним белку, которая охотилась за жёлудем и никак не могла его схватить. Заключительная часть Игра «Гномы, великаны».	4—6 раз	Постепенно увеличивать высоту. Преподаватель катит мяч, дети догоняют его по одному. После игры отмечаются самые внимательные ученики.

Урок № 8

Тема «101 далматинец»

Злодейка Круэлла Де Виль мечтает под Рождество спать себе шубу из щенков-далматинцев. Сообщники Круэллы — двое бандитов — похищают щенков. Но их родители — пара далматинцев — вместе со своими друзьями полны решимости вернуть своих детей. Поможем им в этом непростом деле, ребята!

Задачи занятия:

1. Обучение равновесию на одной ноге, вторая согнута у колена, отбиваем мяча.
2. Повторение стойки на носках.
3. Развитие чувства равновесия.
4. Воспитание культуры движений.

Инвентарь: мяч, скамейка, маты, шведская стенка, малые мячи, корзины.

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть (10 мин) 1) ходьба обычным шагом, 2) высокий шаг, 3) приставной шаг, 4) бег в разном темпе.	По $\frac{1}{2}$ круга	Идём, как цапля, высоко поднимая ногу.

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
II	<p align="center">ОРУ</p> <p>1. Повороты головы. И.п. — стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1—2) Поворот головы вправо; 3—4) и.п.; 5—6) поворот головы влево; 7—8) и.п.</p> <p>2. «Потягивания». И.п. — о.с., руки на пояс. 1—2) Стойка на носках, руки вверх; 3—4) и.п.</p> <p>3. Наклоны в сторону. И.п. — стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1—2) Наклон вправо; 3—4) и.п.; 5—6) наклон влево; 7—8) и.п.</p> <p>4. «Кошечка», которая прячется от щенков. И.п. — сед на коленях с наклоном вперёд. 1—4) Сгибая руки, перейти в упор лёжа на животе прогнувшись; 5—8) вернуться в и.п.</p> <p>5. Наклон назад из стойки на коленях.</p>	<p>4 раза</p> <p>6—8 раз</p> <p>по 4 раза</p> <p>4—6 раз</p> <p>4—6 раз</p>	<p>Спина прямая, плечи не поднимаем.</p> <p>Тянемся руками как можно выше — растём.</p> <p>Выполняя упражнение, повторяем стихок «Тик-так».</p> <p>Упражнение «кошечка, пролезающая под забором».</p> <p>Упражнение сначала выполнять с помощью преподавателя.</p>
III	<p align="center">Основная часть</p> <p>1. Повторим равновесие на носках с различным положением рук. 2. Обучение равновесию на одной, вторая согнута у колена.</p>	<p>По 4 раза</p>	<p>Пробуем постоять с закрытыми глазами.</p> <p>Опорная нога прямая, корпус ровно.</p>

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
IV	<p>1) выполнить у опоры; 2) выполнить равновесие на середине с различным положением рук; 3) выполнить равновесие на скамейке.</p> <p>3. Обучение отбивам мяча. Когда щенки маленькие, они похожи на мячики, так же прыгают и катаются. Попробуем сделать на месте несколько прыжков, как мячики.</p> <p>1) Небольшие прыжки на месте в приседе; 2) мяч в двух руках, выполнить отбив, преподаватель ловит мяч; 3) отбивы в медленном темпе двумя руками, постепенно увеличивается темп.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Все щенки разбежались, их нужно собрать и привести домой.</p> <p>Ученики делятся на 3 команды. По залу раскидать разноцветные мячики (или кегли) трёх цветов, поставить три корзины.</p>		<p>Стараемся зафиксировать равновесие 4—6 с.</p> <p>Ребята должны определить, где сложнее сохранить равновесие: стоя на полу или на скамейке.</p> <p>Ребята образуют круг, учитель в центре круга. Каждый ученик поочередно выполняет отбив учителю.</p> <p>Дети по команде преподавателя собирают мячики, каждый цвет в свою корзину.</p> <p>Побеждает команда, первая собравшая все мячи.</p>

Урок №9

Тема: «Винни-Пух и его друзья»

Винни-Пух — добрый плюшевый мишка, попадающий в смешные истории. Его друзья — поросёнок Пятачок, который боится темноты, весёлый Тигра, серьёзный Кролик и мудрая Сова. Эти герои любят порезвиться и повеселиться, но в трудной ситуации всегда поддерживают друг друга. Почему бы детям не присоединиться к их забавам?

Задачи занятия:

1. Обучение шагам галопа в сторону, кругам лентой.
2. Повторение равновесия на одной, вторая согнута у колена.
3. Развитие прыгучести.
4. Воспитание чувства ответственности.

Инвентарь: лента, маты, шведская стенка, скамейка.

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть (10 мин). Используем музыку к мультфильму «Винни-Пух». 1) ходьба обычным шагом; 2) шаг, имитирующий походку Винни-Пуха; 3) Обучение шагам галопа в сторону.	По $1/2$ круга	Идём, переваливаясь с ноги на ногу.
II	ОРУ 1. Наклоны головы. И.п. — стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1—2) Наклон головы вправо; 3—4) и.п.; 5—6) то же влево; 7—8) и.п. 2. «Потягивания». И.п. — о.с., руки на пояс. 1—2) Стойка на носках, руки вверх; 3—4) и.п.	4 раза 6—8 раз	Спина прямая, плечи не поднимаем. Поднимаемся на носках как можно выше — растём.

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	<p>3. «Бокс». И.п. — стойка, ноги врозь, правая рука вперёд, левая согнута перед грудью, кисти сжаты в кулак.</p>	<p>8— 10 раз</p>	<p>Упражнение, имитирующее движения бокса.</p>
	<p>1—2) Сменить положение рук; 3—4) и.п. 4. Выпады. 5. «Бабочка» (см. урок № 6).</p>	<p>По 4 раза</p>	<p>Туловище держим прямо, плечи ровно.</p>
	<p>Основная часть</p> <p>1. Повторение равновесия на одной, вторая согнута у колена. 1) Выполнить равновесие на середине с различным положением рук; 2) выполнить равновесие на скамейке.</p> <p>2. Обучение кругам лентой. 1) Имитация круга палочкой ленты; 2) круг сложенной лентой; 3) круг расправленной лентой.</p> <p>3. Упражнения для развития прыгучести. 1) Запрыгнуть на горку матов; 2) спрыгнуть со скамейки, затем запрыгнуть на маты; 3) спрыгнуть со шведской стенки на горку матов.</p>	<p>По 4 раза</p> <p>6—8 раз</p>	<p>Опорная нога прямая. Плечи ровно.</p> <p>Представим, что мы рисуем круги на бумаге. Круг выполняется за счёт активной работы кистью.</p> <p>Высота горки матов до 40 см.</p>

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
III	4. Вспомните, как Винни-Пух был «тучкой» и убежал от пчёл. Проползти под натянутой скакалкой.	4 раза	Стараться не задевать скакалку, чтобы пчёлы вас не заметили.
IV	Заключительная часть Преподаватель даёт задание детям изобразить героев Винни-Пуха: медвежонка, поросёнка, сову, кролика, тигру.		Игра проводится под музыкальное сопровождение.

Урок № 10

Тема: «Том и Джерри»

Это история о безуспешных попытках кота Тома поймать маленького мышонка Джерри. У Джерри много друзей, он быстрый, смелый, ловкий и всегда убегает от коварного Тома.

Задачи занятия:

1. Разучивание «вертушки» обруча на полу
2. Повторение кругов лентой, галопа в сторону.
3. Развитие ловкости.
4. Воспитание внимания.

Инвентарь: маты, лента, скакалка, обручи.

№ п\п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть (10 мин). 1) ходьба обычным шагом; 2) острый шаг; 3) повторение шагов галопа в сторону; 4) лёгкий бег по диагонали.	По $\frac{1}{2}$ круга	Во время отталкивания соединяем ноги, вытягиваем носки.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
II	ОРУ		
	1. «Потягивания». И.п. — о.с., руки на пояс. 1—2) Стойка на носках, руки вверх; 3—4) и.п.	4 раза	Поднимаемся на носках как можно выше — растём.
	2. «Бокс» (см. урок № 9).	10—12 раз	Упражнение, имитирующее технику бокса.
	3. Наклоны в седе на полу, ноги вместе, ноги врозь.	8—10 раз	Наклон выполнять как можно ниже.
III	Основная часть		
	1. Повторение кругов лентой. 1) Круг сложенной лентой; 2) круг расправленной лентой.		Следить за активной работой кистью.
IV	Заключительная часть		
	Игра «Ловишки». Дети делают себе «хвостики» из скакалок — они мышки Джерри. «Ловишка» — кот Том — должен поймать как можно больше хвостиков. Побегали, а теперь нужно успокоиться. Упражнения на расслабление.	По 4 раза	Кисть удерживает обруч на полу хватом сверху. Активным движением кисти от себя выполнить «вертушку» обруча. «Ловишку» следует менять через определённое учителем время. Напомнить детям, что они должны быть внимательными во время игры, не сталкиваться между собой.

Методическое издание

**Лисицкая Татьяна Соломоновна,
Новикова Лариса Александровна**

ОБУЧЕНИЕ В 1 КЛАССЕ

по учебнику «Физическая культура»

Программа, методические рекомендации,
поурочные разработки

Рисунок на обложке *Г. А. Мацыгина*

Редакция «Образовательные проекты»

Ответственный редактор *Н. В. Анашина*

Редактор *М. О. Баронова*

Художественный редактор *Т. Н. Войткевич*

Технический редактор *А. Л. Шелудченко*

Корректор *И. Н. Мокина*

Оригинал-макет подготовлен ООО «БЕТА-Фрейм»

Общероссийский классификатор продукции

ОК-005-93, том 2;

953005 — литература учебная

Сертификат соответствия

№ РОСС RU.АЕ51.Н15301 от 04.05.2011 г.

ООО «Издательство Астрель»

129085, г. Москва, пр-д Ольминского, д. 3а

Издаётся при техническом участии ООО «Издательство АСТ»

По вопросам приобретения книг обращаться по адресу:

129085, Москва, Звёздный бульвар, дом 21, 7 этаж

Отдел реализации учебной литературы

«Издательской группы АСТ»

Справки по телефону: (495) 615-53-10, (495) 775-74-45 доб. 1-17-04