



Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова

Обучение в 4 классе

по учебнику

«Физическая культура»

Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой

*Программа
Методические рекомендации
Поурочные разработки*



АСТ • Астрель
Москва

УДК 372.8:796
ББК 74.267.5
Л 63

Лисицкая, Татьяна Соломоновна

Л 63 Обучение в 4 классе по учебнику «Физическая культура» Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой: программа, методические рекомендации, поурочные разработки/ Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. — Москва: АСТ: Астрель, 2013. — 127 [1] с.: ил. — (Планета знаний).

ISBN 978-5-17-078604-6 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-45476-9 (ООО «Издательство Астрель»)

УДК 372.8:796
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-17-078604-6 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-45476-9 (ООО «Издательство Астрель»)

© Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., 2013

© ООО «Издательство АСТ», 2013

© Художественное оформление

ООО «Издательство Астрель», 2013

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Дорогие коллеги!</i>	4
-------------------------------	---

ПРОГРАММА КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4 КЛАСС	6
----------------------	---

Пояснительная записка	6
-----------------------------	---

Содержание программы	10
----------------------------	----

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» К КОНЦУ 4 КЛАССА	12
--	----

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	17
--	----

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО РАБОТЕ С УЧЕБНИКОМ	43
------------------------------------	----

Общие рекомендации по изучению учебного материала.	43
---	----

Особенности структуры и содержания учебника	51
---	----

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы у детей	106
--	-----

2. Упражнения для третьего урока физической культуры	110
---	-----

3. Выбор программы упражнений	118
-------------------------------------	-----

4. Критерии оценок и виды учёта успеваемости учащихся на уроках физической культуры.	120
---	-----

Рекомендуемая литература	124
--------------------------------	-----

Дорогие коллеги!

Учебно-методический комплект «Планета знаний» состоит из учебников, рабочих тетрадей и методических пособий для всех классов по всем предметам начальной школы.

Основная особенность этого комплекта заключается в его целостности: единстве структуры учебников; единстве сквозных линий типовых заданий; единстве подходов к организации учебной и внеурочной деятельности. Подготовка учебников предшествовала разработке общей концепции, общих дидактических и педагогических подходов, которые с учётом специфики предметов реализованы в каждом компоненте комплекта.

Знакомство с каждым учебником и каждой крупной темой начинается со специальных разворотов — маршрутов, в которых при помощи изобразительных средств представлены все темы учебника.

Учебный материал каждого учебника разделён на основную и вариативную части. В основной части находятся обязательные для всех учащихся задания, которые обеспечивают освоение ими нового материала в соответствии с «Обязательным минимумом».

В вариативной части — задания, выполняемые учащимися по выбору учителя. Здесь задания представлены на поиск информации, творческую и интеллектуальную деятельность. Во всех учебниках и учебных пособиях данные задания имеют единую маркировку: это облегчает работу учителя и школьника с частями комплекта.

Такая структура организации материала даёт возможность осуществлять дифференцированный подход в классах, где обучаются дети с разным уровнем подготовки.

Во всех книгах комплекта с помощью специально подобранных заданий заложена возможность работы учащихся в парах. Это позволяет: привлечь максимальное количество учащихся к активному выполнению задания; разнообразить формы выполнения заданий репродуктивного характера; дать возможность каждому ученику работать на доступном ему уровне в индивидуальном темпе; ввести воспитательные моменты в учебную деятельность.

Проверочные и тренинговые задания могут быть использованы по усмотрению учителя для диагностики знаний учащихся, устранения пробелов в знаниях, индивидуальной работы с учениками, организации самостоятельной работы школьников.

В организации внеурочной деятельности учителю помогут специальные развороты проектной деятельности учащихся. Работа над проектами способствует расширению кругозора учеников по темам, близким к учебным, формирует у них умение работать с информацией, развивает творчески. Работа над проектами носит исключительно добровольный характер.

ПРОГРАММА КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4 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.

Учитывая эти особенности, целью примерной 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 направленность.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Образовательные задачи.

- 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. Воспитательные задачи.

- Формирование у школьников устойчивого интереса к осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание 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 возрастно-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 индивидуальных 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 освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

— *принцип соблюдения межпредметных связей*, ориентирующий 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 людьми 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;
- проявлять смелость во время выполнения физических упражнений, управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- 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;
- характеризовать явления давать их объективную оценку на основе приобретённых знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 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;

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

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

Структура курса

В предложенной программе выделяются три раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, физическому развитию человека, закалывающим процедурам, профилактике нарушений осанки, влиянию занятий физической культурой на характер 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.

4 класс

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура.

3—4 классы. Учебник. — М. : АСТ : Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 4 класс. Рабочая тетрадь. — Москва : АСТ : Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение в 4 классе по учебнику «Физическая культура». — Москва : АСТ : Астрель.

Содержание программы

4 класс

102 ч — 3 ч в неделю

Основы знаний о физической культуре

(6 ч распределяются в течение года)

Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв. *Влияние* занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. *Измерение* частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. *Роль* внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. *Достижения* российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности

(в течение года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закалывающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (94 ч)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика (24 ч)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м., бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м. на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 70 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (22 ч)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приема, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (20 ч)

Организующие команды и приёмы: повторить изученные в 1—3 классах.

Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. *Повороты:* переступанием на месте, в движении. *Спуск:* в основной, низкой стойке. *Подъём:* «лесенкой», «ёлочкой». *Торможение:* «плугом», «упором».

Подвижные игры (30 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу» «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К концу 4 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических ка-

честв (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получат возможность научиться:

- определять изменения в сердечнои и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получат возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

4 класс

102 ч — 3 ч в неделю

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
Лёгкая атлетика и подвижные игры (28 ч)			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Разучить поворот кругом в движении. 3. Повторить подвижную игру «Гретий лишний». 	Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Проявлять быстроту и внимание в игровой деятельности.
2	История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать об истории развития физической культуры в России в XVII—XIX вв. 2. Повторить поворот кругом в движении. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись». 	Иметь представление об истории развития физической культуры в России в XVII—XIX вв. Выполнять повороты кругом в движении.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
3	Развитие координационных способностей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс упражнений координационной направленности со скалкой. 2. Повторить повороты награвом, налево в движении. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись». 	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Проявлять внимание и быстроту в игровой деятельности.
4	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. 2. Разучить перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении с поворотом. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров». 	Иметь представление о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Осваивать перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении с поворотом.
5	Бег с высоким подниманием бедра.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении с поворотом. 2. Разучить бег с высоким подниманием бедра. 3. Повторить подвижную игру «Попали в мяч». 4. Развивать координацию движений. 	Уметь перестраиваться из колонны по три в колонну по одному в движении с поворотом. Осваивать технику бега с высоким подниманием бедра. Проявлять меткость в игровой деятельности.

6	Развитие гибкости.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс упражнений на гимнастических скамейках, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить бег с высоким подниманием бедра. 3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч». 	<p>Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Следовать инструкциям учителя.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
7	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. 2. Повторить бег с высоким подниманием бедра. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись». 	<p>Выполнять ходьбу в разном темпе. Осваивать технику бега с высоким подниманием бедра.</p>
8	Челночный бег 3x10 м.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить челночный бег 3x10 м. 2. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. 3. Развивать быстроту. 	<p>Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. Выполнять разновидности ходьбы.</p>
9	Развитие скоростно-силовых способностей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений на скоростно-силовой направленности на шведской стенке. 2. Повторить изученные разновидности ходьбы и бега. 3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч». 	<p>Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Уметь выполнять разновидности бега и ходьбы. Проявлять меткость в игровой деятельности.</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
10	Положение — «низкий старт».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить положение — «низкий старт». 2. Повторить прыжки в высоту с прямого разбега. 3. Разучить подвижную игру «Комбинированная эстафета». 4. Развивать прыгучесть. 	Осваивать положение «низкого старта». Совершенствовать технику прыжков в высоту с прямого разбега. Проявлять быстроту и внимание в игровой деятельности.
11	Бег на 30 м на время.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить положение — «низкий старт». 2. Бег на 30 м с «низкого старта». 3. Повторить «Комбинированную эстафету». 	Осваивать технику бега на короткие дистанции с «низкого старта». Проявлять быстроту и внимание в игровой деятельности.
12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленными на формирование правильной осанки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить бег с «низкого старта». 2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров». 	Выполнять и составлять комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки. Выполнять бег из различных исходных положений.
13	Прыжок в высоту с бокового	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 	

	разбега способом «перешагивание».	2. Разучить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». 3. Повторить подвижную игру «Гретий лишний».	Осваивать технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Следовать инструкциям учителя.
14	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1. Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 2. Повторить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Выполнять прыжки через скакалку.
15	Развитие силы.	1. Разучить комплекс упражнений на силу с набивными мячами. 2. Повторить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». 3. Эстафеты с мячом.	Соотнести упражнения с развитием определённых физических качеств. Выполнять прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».
16	Равномерный медленный бег до 800 м. Воспитание выносливости.	1. Равномерный медленный бег до 800 м. 2. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 3. Воспитывать выносливость.	Проявлять выносливость во время бега. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
17	Комплекс упражнений со скакалкой	1. Повторить бег из различных исходных положений.	

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
	Тема урока кой, направленный на формирование правильной осанки.	2. Разучить комплекс упражнений со скакалкой, направленный на формирование правильной осанки. 3. Повторить подвижную игру «Передаль-садись».	Выполнять и составлять комплексы упражнений со скакалкой, направленные на формирование правильной осанки.
18	Развитие координационных способностей.	1. Повторить комплекс упражнений координационной направленности. 2. Повторить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	Соотнести упражнения с развитием определенных физических качеств. Выявлять типичные ошибки при выполнении прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».
19	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.	1. Повторить равномерный медленный бег до 800 м. 2. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м. 3. Повторить подвижную игру «Попали в мяч».	Совершенствовать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Проявлять меткость в игровой деятельности.
20	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.	1. Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы.	Выполнять и составлять комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы. Осваивать технику метания теннисного мяча в цель с 6 м.

		<p>2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Комбинированная эстафета».</p>	
21	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	<p>1. Повторить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>2. Повторить метание теннисного мяча с отскоком от стены.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».</p>	<p>Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Координировать свои действия во время метания. Проявлять ловкость и быстроту в игровой деятельности.</p>
22	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	<p>1. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.</p> <p>2. Подвижная игра «Вызов номеров».</p> <p>3. Воспитывать внимание.</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения прыжков через скакалку. Проявлять внимание в игровой деятельности.</p>
23	Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>1. Повторить комплекс упражнений скоростно-силовой направленности.</p> <p>2. Повторить изученные прыжки через скакалку.</p> <p>3. Эстафеты с мячом.</p>	<p>Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Уметь выполнять прыжки через скакалку, вращая её вперёд-назад.</p>
24	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	<p>1. Повторить бросок набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.</p> <p>2. Повторить прыжки через скакалку с продвижением, вращая её вперёд.</p> <p>3. Подвижная игра «Третий лишний».</p> <p>4. Развивать силу.</p>	<p>Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди. Осваивать технику прыжков через скакалку с продвижением. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
25	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. 2. Повторить прыжки через скакалку изученными способами. 3. Подвижная игра «Воробы, вороны». 	Совершенствовать технику броска набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Выявлять типичные ошибки при выполнении прыжков через скакалку.
26	Развитие гибкости.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений на гимнастических скамейках, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить прыжки через скакалку изученными способами. 3. Повторить подвижную игру «Попавши в мяч». 	Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Следовать инструкциям учителя. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
27	Преодоление препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов легкой атлетики. 2. Развивать быстроту. 	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.
28	Подвижные игры.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь 	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

		Гимнастика с основами акробатики (24 ч)	
29	Правила поведения на уроках гимнастики.	<p>1. Повторить правила поведения на уроках гимнастики.</p> <p>2. Повторить ходьбу с перепагиванием через предметы по перевернутой скамейке (ограниченная площадь опоры).</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».</p>	<p>Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Выполнять передвижения на ограниченной площади опоры. Проявлять внимание в игровой деятельности.</p>
30	Кувырки вперёд.	<p>1. Повторить кувырки вперёд из упора присев.</p> <p>2. Повторить стойку на лопатках из упора присев.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Не давай мяч водящему».</p>	<p>Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. Следовать указаниям учителя. Проявлять ловкость в игровой деятельности.</p>
31	Формирование правильной осанки.	<p>1. Повторить комплекс ОРУ, направленный на формирование правильной осанки.</p> <p>2. Повторить подвижную игру «Вышибалы».</p>	<p>Применять навыки правильной осанки в повседневной жизни. Соблюдать правила поведения в игровой деятельности.</p>
32	Лазанье по канату в три приёма.	<p>1. Обучить лазанью по канату в три приёма.</p> <p>2. Повторить кувырки вперёд из упора присев.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения кувырков вперёд. Проявлять силу и ловкость при лазаньи по канату.</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
33	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с измерением частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. 2. Повторить лазанье по канату в три приёма. 3. Повторить эстафету с обручами. 	<p>Уметь измерять частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Осваивать технику лазанья по канату в три приёма.</p>
34	Полоса препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить лазанье по канату в три приёма. 2. Разучить полосу препятствий с элементами акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч». 	<p>Выявлять типичные ошибки при выполнении лазанья по канату в три приёма. Проявлять быстроту и ловкость при прохождении полосы препятствий.</p>
35	Вис согнувшись.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить вису согнувшись. 2. Повторить полосу препятствий с элементами акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Вышибалы». 	<p>Осваивать технику выполнения вися согнувшись. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
36	Комплекс ритмической гимнастики.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Повторить вис согнувшись. 	<p>Уметь последовательно выполнять различные движения. Согласовывать движения с музыкальным сопровождением. Проявлять силу при выполнении вися согнувшись.</p>

		<p>3. Подвижная игра «Запрещённое движение».</p> <p>4. Развивать координацию.</p>	
37	«Мост» из положения лежа на спине.	<p>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</p> <p>2. Повторить «мост» из положения лёжа на спине.</p> <p>3. Повторить вис согнувшись.</p> <p>4. Развивать гибкость.</p>	<p>Проявлять гибкость при выполнении упражнений гимнастики. Выявлять типичные ошибки при выполнении вися согнувшись.</p>
38	Вис углом.	<p>1. Разучить вис углом.</p> <p>2. Повторить перекат назад из упора присев с последующей опорой руками за головой.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</p> <p>4. Развивать силу.</p>	<p>Осваивать технику выполнения вися углом. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений акробатики. Соблюдать правила поведения в игровой деятельности.</p>
39	Развитие силы.	<p>1. Повторить комплекс упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами.</p> <p>2. Повторить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».</p>	<p>Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Выявлять типичные ошибки при выполнении переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой.</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
40	Комплекс ритмической гимнастики.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Повторить вис углом. 3. Подвижная игра «Попади в мяч». 	Уметь последовательно выполнять различные движения. Сгласовывать движения с музыкальным сопровождением. Проявлять силу при выполнении вися углом. Проявлять координацию в игровой деятельности.
41	Кувырок назад.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Разучить кувырок назад. 3. Повторить подвижную игру «Невод». 	Осваивать технику выполнения кувырка назад. Следовать инструкциям учителя. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
42	Развитие быстроты.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений со скакалкой, направленный на развитие быстроты. 2. Повторить кувырок назад. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний». 	Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Выполнять кувырок назад. Применять навыки самостоятельной гимнастики.
43	Перелезание через препятствие (высота 100 см).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить перелезанию через препятствие (высота 100 см). 2. Повторить кувырок назад. 3. Разучить подвижную игру «Обруч на себя». 	Осваивать технику перелезания через препятствие (высота 100 см). Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка назад.

44	Вис на согнутых руках.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить перелезание через препятствие (высота 100 см). 2. Повторить вис на согнутых руках. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 4. Развивать силу. 	Совершенствовать технику вися на согнутых руках. Проявлять силу при выполнении висов. Соблюдать правила поведения во время проведения подвижных игр.
45	Формирование правильной осанки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 2. Повторить подвижную игру «Вышибалы». 	Применять навыки правильной осанки в повседневной жизни. Соблюдать правила поведения в игровой деятельности.
46	Переползание по пластушки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс ритмической гимнастики. 2. Повторить переползание по-пластунски. 3. Повторить подвижную игру «Обруч на себя». 	Выполнять комплексы ритмической гимнастики. Согласовывать движения с музыкальным сопровождением.
47	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладной перекладине.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить переползание по-пластунски. 3. Подвижная игра «Охотники и утки». 	Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Выявлять типичные ошибки при выполнении переползания по-пластунски.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
48	Формирование правильной осанки.	1. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 2. Повторить подвижную игру «Вышибалы».	Применять навыки правильной осанки в повседневной жизни. Соблюдать правила поведения в игровой деятельности.
49	Комбинация из элементов акробатики.	1. Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад). 2. Разучить комбинацию из элементов акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	Совершенствовать технику элементов акробатики. Выявлять типичные ошибки при выполнении элементов акробатики. Применять навыки самостраховки на уроках гимнастики.
50	Развитие координационных способностей.	1. Повторить комплекс ОУ координационной направленности. 2. Повторить комбинацию из элементов акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Обруч на себя».	Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Последовательно выполнять элементы акробатики.
51	Полоса препятствий.	1. Повторить комбинацию из элементов акробатики.	Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий.

		<p>2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».</p>	<p>твий. Проявлять быстроту и ловкость в игровой деятельности.</p>
52	Подвижные игры.	<p>1. Подвижные игры по выбору учеников.</p> <p>2. Воспитание выносливости.</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (24 ч)			
53	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	<p>1. Повторить правила поведения на уроках по лыжной подготовке.</p> <p>2. Повторить передвижение скользящим шагом.</p> <p>3. Равномерное передвижение до 600 м.</p>	<p>Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.</p>
54	Повторить повороты переступанием на месте.	<p>1. Совершенствовать передвижение скользящим шагом.</p> <p>2. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.</p> <p>3. Игра на лыжах «Воротца».</p>	<p>Осваивать технику скользящего шага, поворотов переступанием на месте. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
55	Эстафеты на санках.	<p>1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.</p> <p>2. Повторить эстафеты на санках.</p>	<p>Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Следить за правильным дыханием. Выполнять эстафеты на санках.</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
56	Поворот переступанием в движении.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить поворот переступанием в движении. 2. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 3. Равномерное передвижение до 800 м. 	Осваивать технику поворотов переступанием в движении, попеременного двухшажного хода. Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.
57	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить поворот переступанием в движении. 3. Игра «Снежком в цель». 	Осваивать технику передвижения попеременным двухшажным ходом. Следовать инструкциям учителя.
58	«Зимняя крепость».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Строительство «Зимней крепости». 3. Катание по желанию учащихся на лыжах и санках. 	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Строить «Зимнюю крепость».
59	Спуск в основной стойке.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить спуск в основной стойке. 3. Повторить поворот переступанием при спуске. 	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода. Соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

60	Спуск в низкой стойке.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить спуск в низкой стойке. 3. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник». 	Выявлять типичные ошибки в технике спуска в низкой стойке. Проявлять быстроту в игровой деятельности.
61	Эстафеты на санках.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Эстафеты на санках. 	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
62	Одновременный двухшажный ход.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить одновременный двухшажный ход. 2. Совершенствовать спуск в низкой стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м. 	Осваивать технику одновременного двухшажного хода. Соблюдать дистанцию во время спуска. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода при передвижении по дистанции.
63	Равномерное передвижение по дистанции.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить одновременный двухшажный ход. 2. Повторить спуск в основной стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1200 м. 	Осваивать технику одновременного двухшажного хода. Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.
64	Эстафеты на санках.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Эстафеты на санках. 	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
65	Подъём «ёлочкой».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить одновременный двухшажный ход. 2. Повторить подъём «ёлочкой». 3. Повторить торможение «плутом». 4. Разучить подвижную игру «На одной лыже». 	Выявлять типичные ошибки в технике подъёма «ёлочкой» и торможения «плутом». Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в игровой деятельности.
66	Эстафеты на лыжах.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Разучить эстафеты на лыжах. 	Следить за правильным дыханием. Применять навыки передвижения на лыжах в игровой практике.
67	Равномерное передвижение по дистанции.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать подъём «ёлочкой». 2. Равномерное передвижение до 1500 м. 3. Повторить подвижную игру «На одной лыже». 	Выявлять типичные ошибки в технике подъёма «ёлочкой». Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.
68	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.
69	Торможение «упором».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить торможение «упором». 2. Совершенствовать технику подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой». 3. Игра «Снежком в цель». 	Осваивать технику торможения «упором». Применять различные способы подъёмов на лыжах.

70	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. Повторить торможение «упором». 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость.	Выявлять типичные ошибки при выполнении торможения «упором». Выполнять изученные способы передвижений на лыжах.
71	«Зимняя крепость».	1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Стройительство «Зимней крепости». 3. Катание по желанию учащих на лыжах и санках.	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Строить «Зимнюю крепость».
72	Служки и подъёмы изученными способами.	1. Совершенствование техники торможения «плугом» и «упором». 2. Совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами. 3. Разучить подвижную игру «Слалом».	Выявлять типичные ошибки при выполнении спусков и подъёмов различными способами. Применять изученные способы спусков и подъёмов в игровой деятельности.
73	Эстафеты на санках.	1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Повторить эстафеты на санках.	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Следить за правильным дыханием. Выполнять эстафеты на санках.
74	Равномерное передвижение.	1. Равномерное передвижение изученными способами по дистанции до 2000 м. 2. Воспитывать выносливость.	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
75	Метание снежков в цель.	1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Метание снежков в цель.	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Применять навыки метания.
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.
Лётная атлетика и подвижные игры (26 ч)			
77	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижной и подвижными играми.	1. Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Повторить бег с изменением направления. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	Знать технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Соблюдать правила поведения во время проведения подвижных игр.
78	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	1. Рассказать о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. 2. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы. 3. Подвижная игра «Волк во рву».	Иметь представление о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.

79	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. 2. Повторить подвижную игру «Перед-садись». 	<p>Знать и выполнять упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Применять навыки правильной осанки в повседневной жизни.</p>
80	Бег из различных исходных положений.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить бег из различных исходных положений. 2. Повторить ходьбу противходом. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров». 	<p>Выполнять ходьбу противходом. Следовать указаниям учителя. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
81	Развитие координационных способностей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений координационной направленности. 2. Повторить разученные способы ходьбы и бега. 3. Подвижная игра «Пустое место». 	<p>Выполнять различные виды ходьбы и бега. Знать упражнения для развития координационных способностей. Проявлять внимание и быстроту в игровой деятельности.</p>
82	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». 2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. 3. Подвижная игра «Мышеловка». 	<p>Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.</p>
83	Развитие гибкости.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс ОРУ, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить разученные прыжки. 3. Подвижная игра «Мышеловка». 	<p>Соотносить упражнения с развитием определённых качеств. Выполнять инструкции учителя.</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
84	Прыжки с высоты,	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». 2. Повторить спрыгивание с препятствия высотой до 70 см. 3. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести. 	Выявлять типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги». Применять навыки правильного приземления.
85	Прыжки с поворотом на 360°.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить прыжку с поворотом на 360°. 2. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». 3. Повторить подвижную игру «Воробы, вороны». 	Проявлять прыгучесть при выполнении прыжков. Выявлять типичные ошибки при выполнении прыжков в длину способом «согнув ноги».
86	Развитие силы,	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность. 2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие силы с набивными мячами. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 	Соотносить упражнения с развитием определённых качеств. Проявлять быстроту и координацию в игровой деятельности.
87	Метание малого мяча на даль-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжок с поворотом на 360°. 	Выполнять прыжки с поворотом.

	ность с одного шага.	2. Обучить метанию малого мяча на дальность с одного шага. 3. Повторить метание малого мяча на заданное расстояние. 4. Подвижная игра «Третий лишний».	Осваивать технику метания малого мяча на дальность с одного шага.
88	Броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.	1. Повторить броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность. 2. Повторить метание малого мяча на дальность с одного шага. 3. Развивать силу.	Проявлять силу при выполнении бросков набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность. Выявлять типичные ошибки в технике метания малого мяча на дальность с одного шага.
89	Развитие скоростно-силовых способностей.	1. Повторить комплекс упражнений скоростно-силовой направленности. 2. Повторить метание малого мяча на дальность с одного шага. 3. Подвижная игра «Вышибалы».	Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Проявлять ловкость и меткость во время проведения подвижных игр.
90	Броски набивного мяча (1кг) снизу вперёд-вверх.	1. Повторить броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность. 2. Повторить броски набивного мяча (1кг) снизу вперёд-вверх. 3. Повторить подвижную игру «Линейная эстафета».	Осваивать технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх. Проявлять силу. Следовать указаниям учителя.
91	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.	1. Рассказать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. 2. Повторить «Линейную эстафету». 3. Развивать быстроту.	Знать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. Применять навыки эстафетного бега в игровой деятельности.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
92	Развитие выносливости.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости. 2. Повторить разновидность прыжков. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 	Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. Совершенствовать технику прыжков. Следовать инструкциям учителя.
93	Ведение баскетбольного мяча.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ведение баскетбольного мяча. 2. Равномерный бег до 5 мин. 3. Разучить подвижную игру «Перестрелка». 	Осваивать технику ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега.
94	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки с гимнастическими палками. 2. Повторить подвижную игру «Перестрелка». 	Знать и выполнять упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Применять навыки правильной осанки в повседневной жизни. Проявлять взаимопомощь в игровой деятельности.
95	Развитие силы.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс упражнений в парах, направленный на развитие силы. 	Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

		<p>2. Повторить ведение баскетбольного мяча.</p> <p>3. «Линейная эстафета».</p>	
96	Элементы спортивных игр.	<p>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</p> <p>2. Повторить задания с элементами спортивных игр.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».</p>	<p>Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. Проявлять внимание и быстроту в игровой деятельности.</p>
97	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	<p>1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.</p> <p>2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой».</p> <p>3. Прёжки через скакалку за 30 с.</p>	<p>Осваивать технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками, ведения баскетбольного мяча «змейкой».</p>
98	Ведение футбольного мяча.	<p>1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.</p> <p>2. Повторить ведение футбольного мяча.</p> <p>3. Равномерный бег до 6 мин.</p>	<p>Осваивать технику ведения футбольного мяча. Следовать инструкциям учителя. Проявлять выносливость в беге.</p>
99	Развитие чувства ритма.	<p>1. Повторить комплекс ритмической гимнастики под музыку.</p> <p>2. Повторить ведение футбольного мяча.</p> <p>3. Подвижная игра «Волк во рву».</p>	<p>Уметь выполнять упражнения в определённом ритме. Выполнять ведение футбольного мяча.</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
100	Совершенствование элементов спортивных игр.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений координационной направленности. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Передал-садись». 	Соотнести упражнения с развитием определённых физических качеств. Выполнять элементы спортивных игр. Проявлять ловкость и быстроту в игровой деятельности.
101	Подвижные игры и эстафеты.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. 	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
102	Подвижные игры и эстафеты.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. 	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С УЧЕБНИКОМ

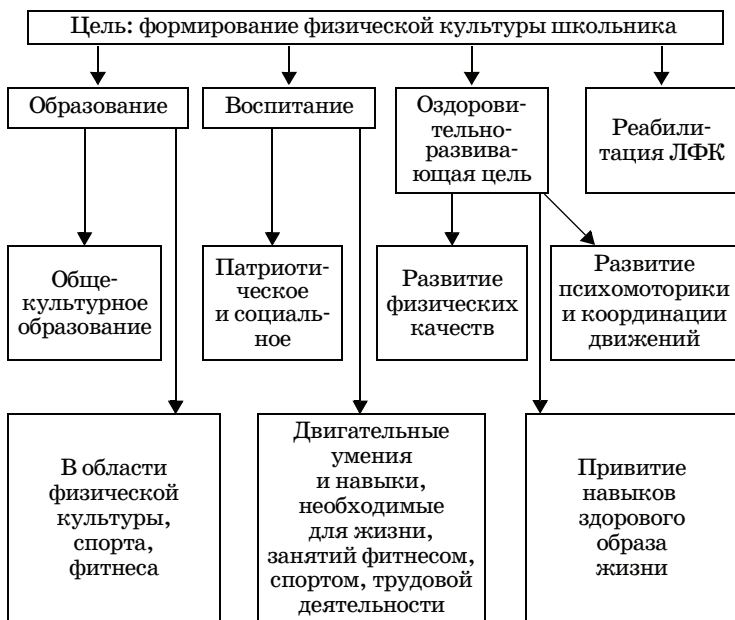
Общие рекомендации по изучению учебного материала

Введение

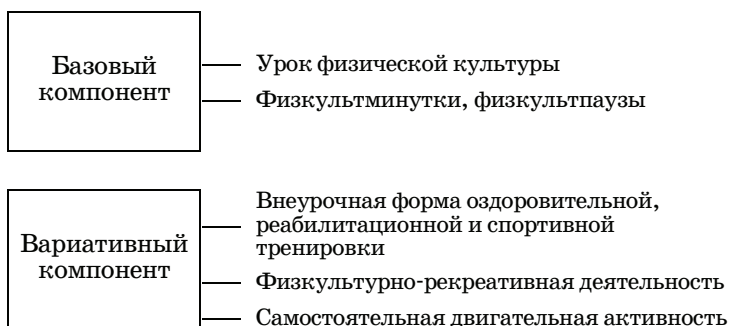
Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьёзно ухудшает здоровье школьников, ослабляет его защитные функции организма, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

В последние годы в школьное физкультурное образование активно внедряются инновационные технологии, которые рассматриваются как качественный системный и динамический процесс, опирающийся на общекультурное развитие школьника; как фактор оптимизации режима учебного дня; как неотъемлемая часть всего учебно-воспитательного процесса образовательного заведения, определяющая его культурное пространство, выполняющие образовательные, воспитательные и развивающие (оздоровительные) функции.

Содержание инновационной технологии представлено взаимосвязанными организационным и методическим компонентами. Основной **целью** здоровьесформирующей технологии является формирование физической культуры личности младшего школьника.



Формы проведения занятий



I. Принципы и цели

При работе с детьми 4 классов сохраняются основные дидактические принципы физического воспитания.



Происходит лишь некоторое смещение акцентов, принципиально не меняющих основные позиции теории и методики физического воспитания. Становится правомерным введение и дифференциация таких понятий, как двигательная активность (деятельность), тренировка оздоровительная (ТО), рекреативная двигательная деятельность, спортивная деятельность, специализированные занятия с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

1. Двигательная активность (деятельность), под которой понимается нерегламентированная физическая на-

грузка спонтанного (непроизвольного) или заранее запланированного характера. Двигательная активность — это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Другими словами, двигательная активность — суммарная величина разнообразных движений за определённый промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведённых движений (локомоций). Двигательная активность измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности (в *кал* или *Дж* за единицу времени), в количестве выполненной работы, например в количестве сделанных шагов, по затратам времени (число движений за сутки, за неделю), по суммарной величине частоты сердечных сокращений за определённый промежуток времени. Двигательная деятельность человека — одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определённом уровне двигательной активности. *Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм ребёнка.*

2. Тренировка оздоровительная (ТО), которая подразделяется на **оздоровительно-развивающего (ТОР)** и **оздоровительно-поддерживающего** характера (ТОП). Для детей 4 классов возможно ставить конкретные задачи по обучению, воспитанию координационных способностей, развитию физических качеств. Это отражается в программно-целевом подходе, который с 10-летнего возраста включает конкретные постановки целей, тестирования, средства для достижения целей, коррекцию процесса физического воспитания. Таким образом, принцип планирования приобретает чёткие целевые установки и «работающие» формы.

Результаты:

- Улучшение физического развития;
- Общее оздоровление, улучшение деятельности иммунной системы, снижение заболеваемости;
- Позитивные изменения психического здоровья.

В возрасте второго детства (до 10—12 лет) детям можно рекомендовать самые разнообразные физические упражнения. Исключение надо сделать лишь для видов с *длительным статическим удержанием грузов* (гирь, штанг и т.п.), что отрицательно скажется на опорно-двигательном аппарате и росте тела ребёнка, а также — *видов с длительным натуживанием* — через повышение внутри грудного и внутрибрюшного давлений это неблагоприятно сказывается на сердечно-сосудистой системе школьника.

У ребёнка этого возраста ещё относительно слабы процессы внутреннего торможения в ЦНС, в связи с чем он не любит выполнять монотонные длительные упражнения. Поэтому лучшим средством физического воспитания для детей остаются игры или занятия, несущие игровую форму, как например, *развлекательная гимнастика*. Игра является замечательным средством не только физического, но и эстетического, трудового, нравственного воспитания, она стимулирует и познавательную активность ребёнка. Вот почему, придав любому виду детской активности игровую форму, можно поддержать и повысить работоспособность, интерес, наклонности и восприимчивость ребёнка.

3. Рекреативная двигательная деятельность. Современные школьники проявляют особый интерес к оздоровительно-развлекательным, преимущественно самостоятельным формам физической активности, где они не только могут компенсировать недостаток в движении, но и творчески раскрыться. По результатам проведенного анкетирования (А.А. Астахов) учащихся общеобразовательных школ г. Калуги, 72,2% участвующих в опросе школьника хотят, чтобы третий урок по физической культуре проводился в форме самостоятельных занятий, под контролем учителя. 83,5% респондентов считает, что содержание третьего урока по физической культуре должно определяться на основе интересов школьников.

Среди опрошенных учителей физической культуры калужских школ больше 50% считают, что содержание самостоятельных занятий школьников, проводимых в рамках третьего урока по физической культуре, должно определяться на основе интересов детей.

Неурочные формы занятий, в которых доминируют рекреативные направления, на наш взгляд, могут существенно повысить уровень физической культуры школьников, начиная с 3—4 классов. Но эти формы занятий сегодня реализуются не в полном объеме. Такую точку зрения подтверждают исследования, проведенные И.Н. Никулиным. По его данным в 65% школ Российской Федерации физкультурно-рекреативные мероприятия не проводятся. А значит, положительная направленность на реализацию этой деятельности формируется недостаточно. Хотя стихийный интерес школьников к формам физической активности, направленной на восстановление психофизиологической работоспособности, развлечение и активный отдых проявляется в значительной степени.

С нашей точки зрения, физкультурно-рекреативную работу можно рассматривать в качестве педагогической системы с присущими ей свойствами: наличие компонентов, взаимосвязей, структурной иерархии и т.д. Для успешной реализации воспитательно-образовательных и оздоровительно-воспитательных целей физкультурно-рекреативной работы необходима четкая организация всех субъектов, занимающихся данным видом деятельности.

Следует отметить, что для младших школьников наиболее привлекательными являются формы физического воспитания, которые отвечают требованиям физкультурно-рекреативной деятельности. К ним можно отнести:

1. *Рекреативную деятельность на природе.* Это прохождение элементов ориентирования, что важно знать детям, например определение, где север, юг, запад, восток в форме игры. Как строить палатки, шалаши. Применение традиционных национальных танцев, игр на свежем воздухе.
2. *Патриотическая деятельность и игры социального характера,* способствующие воспитанию коммуникативных способностей, чувства гордости за Родину, товарищества и пр.
3. *Национальные традиционные игры,* наиболее популярные в том или ином регионе, области.
4. *Использование танцев как средства физического воспитания, танцевальных направлений фитнеса.*
5. *Проведение различных праздников, фестивалей, конкурсов по заранее составленному сценарию.*

4. Спортивная деятельность.

Как следует относиться к спортивной специализации младшего школьника? Этот вопрос часто ставят родители и учителя школ. Он остается дискуссионным и среди специалистов. Прежде всего, секционные занятия в школе, в детско-юношеских специализированных школах, ДОУ и других специализированных детских учреждениях не должны быть обязательной формой для всех. Идеальным вариантом следует считать такой, когда ребёнок проявляет чётко выраженную склонность и интерес к тому или иному виду спорта. Тогда слышишь: «Я хочу быть хоккеистом, таким как Илья Ковальчук, хочу заниматься художественной гимнастикой и быть гибкой как Евгения Канаева». Пусть дети в возрасте 9—12 лет научатся принимать решения, пробуют свои возможности, удовлетворяют свои амбиции. Не получилось! В данном случае пусть это не будет драмой, предоставьте им возможность сменить вид спорта, заняться в фитнес-клубе.

Можно пойти и по другой дороге: заниматься всеми доступными и интересными для ребёнка видами спорта понемногу. Любой из них имеет свои достоинства, но имеет и недостатки. При занятиях же многими видами положительные стороны каждого суммируются, отрицательные — нивелируются. В результате такой ребёнок, обладая богатым арсеналом двигательных умений и навыков, может иметь в своей физической подготовленности преимущество перед представителями отдельных видов спорта (хотя и уступает им в «их» видах). Зачастую узкая спортивная специализация (даже младшего школьника) сопряжена с необходимостью тренироваться долго и часто. Организм ребенка восстанавливается после физической нагрузки в общем-то довольно интенсивно.

Можно выбрать и третий вариант — заниматься «для себя», без ориентации и мотивировки на высокие спортивные достижения — в школьной секции, в ДОУ, фитнес-клубе.

Важную роль в ориентации учащихся играет учитель физической культуры. Именно он может посоветовать ученику или родителям заняться тем или иным видом спорта в ДЮСШ, школьных секциях. Следует отметить необходимость особого отношения к детям, имеющим чуть ли не ежедневные дополнительные занятия спортом в ДЮСШ.

5. Специализированные занятия с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, но не освобождённые от физкультуры

К специализированным занятиям для плохо успевающих детей и имеющих отклонения в состоянии здоровья, нарушения осанки и др. К ним относятся *ЛФК* и *реабилитационные занятия*. Не может быть двух мнений по поводу справок от врача из лечебных учреждений об освобождении школьников от уроков физкультуры (за исключением определённых заболеваний). Нет оправдания выписывающему такую справку врачу, так как чисто профессионально он должен понимать, что, обрекая ребёнка на покой и фармакологию, он только усугубит его ослабленное состояние. В этих условиях есть только одно действенное и естественное средство терапии большинства заболеваний — движение. Разумеется, не обязательно в форме только школьных уроков физкультуры.

Закаливание. Наука о закаливании построена на знании природы естественного механизма регулирования температуры внутренней среды человека. При температуре воздуха 18—20° С, при температуре воды 32—34° С организм не нуждается ни в выработке тепла, ни в охлаждении посредством испарения. Это зона *теплового комфорта*. Температура ниже комфортной способствует активации защитных механизмов организма. Лучший эффект даёт резкий, но короткий холодовой раздражитель, чем слабый и длительный.

Важно проводить закаливание систематически, т.е. ежедневно. Если вы начали закаливать ребёнка, то делайте это регулярно. Длительные перерывы ведут к угасанию, а то и к полной утрате приоритетных защитных реакций. Сила закаливающего фактора должна нарастать постепенно. Для закаливания можно применять различные факторы внешней среды: воздух, воду, снег и т.д.

Закаливающие факторы должны воздействовать на различные участки тела: горло, ступню, все тело. Поэтому нужно сочетать местные закаливающие факторы с общими. Чтобы не было привыкания организма только к определённым факторам, их нужно менять так же, как и силу самого закаливающего фактора. Ребёнок должен заниматься закаливанием только в хорошем настроении.

Особенности структуры и содержания учебника

Структурная целостность учебника по физической культуре для 4 классов представлена разделением материала (цветовая маркировка на полях книг) *на основную* (в соответствии с фундаментальным ядром содержания образования) 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 *инвариативного* и *вариативного* материала даёт возможность учителю осуществлять дифференцированный подход в классах, где обучаются дети с разным уровнем развития физических способностей. При этом инвариативная 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 4 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.

Изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе начинается разделом **«Физическая культура и спорт»**.

Основная цель раздела — сформировать у учащихся знания об истории развития видов спорта, умения выполнять жизненно важные способы движений и передвижений.

Раздел включает следующие темы:

1. Строевые упражнения.
2. Лёгкая атлетика.
3. В спортивном зале.
4. Преодоление.
5. Исторические странички.
6. Гимнастика.
7. Ваш домашний фитнес-клуб.
8. Лыжная подготовка.
9. Спортивные игры.
10. Подвижные игры.
11. Плавание.

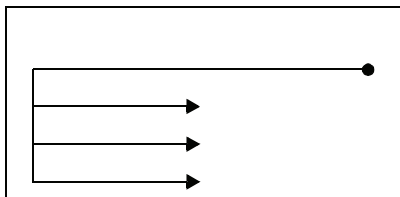
Тема «Строевые упражнения»

В 4 классе ученикам необходимо закрепить навыки выполнения построений и перестроений *из одной шеренги в две, из колонны по одному в две колонны, повороты направо и налево в движении. Освоить перестроение из колонны по одному, в колонну по три (четыре), с поворотом в движении.*

**Перестроение из колонны по одному,
в колонну по три (четыре), с поворотом в движении**

При передвижении класса в обход налево подаётся команда: «В колонну по три (четыре) налево — Марш!». После поворота первой тройки следующие делают поворот на том же месте, что и первые. Для обратного перестроения подаются команды: «Напра-во!» и «В колонну по одному в обход налево шагом — Марш!»

Необходимо обращать внимание на правильность выполнения поворотов в движении, их синхронность, соблюдение дистанции и интервала, равнение.



**Строевые приёмы по командам:
«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»**

Команда «Равняйся!» обычно подаётся после построения в шеренгу. По этой команде учащиеся должны повернуть голову в сторону направляющего. По команде «Смирно!» учащиеся принимают строевую стойку. Команда «Вольно!» в зависимости от конкретных условий выполняется по-разному. В сомкнутом строю по команде «Вольно!» расслабляется правая или левая нога, и, не сходя с места, ученик принимает более свободное положение. В разомкнутом строю по команде «Вольно!» правая нога отставляется на полшага в сторону, масса тела равномерно распределяется на обе ноги, руки свободно складываются скрестно на поясище.

Тема «Лёгкая атлетика»

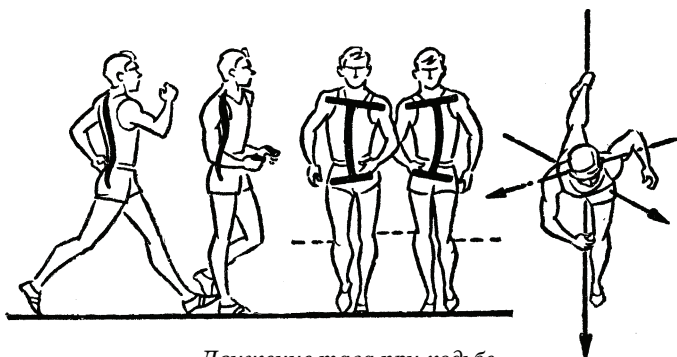
Ходьба

К 4 классу ученики должны овладеть навыками рациональной ходьбы — идти свободно, без лишнего напряжения, оптимально сочетая длину и частоту шагов.

Ходьба относится к циклическим движениям, потому что состоит из повторения одних и тех движений отдельных частей тела в определённой последовательности. Циклом движения в ходьбе является *двойной шаг* (шаг с левой ноги и с правой).

Во всех видах ходьбы (обычная, спортивная и др.) имеется одна и та же особенность — постоянная опора. Эта особенность и отличает ходьбу от бега, где чередуются опорные и полётные периоды.

Движения рук и ног в ходьбе строго перекрёстны. Плечевой пояс и таз совершают сложные встречные движения. При ходьбе таз движется по трём осям: *поперечной, сагитальной и вертикальной*.



Движение таза при ходьбе

Хорошо известно, что с увеличением скорости ходьбы увеличивается частота и длина шага. С увеличением темпа ходьбы до 190—200 шагов/мин. время двухопорного периода сокращается до нуля, появляется период полёта, а это значит, что ходьба переходит в бег.

Бег

В 4 классе решается задача управления скоростью передвижения в беге на различных отрезках дистанции, осваивается равномерный бег до 6 мин, изучается положение — «*низкий старт*».

При анализе бега достаточно рассмотреть один цикл бегового движения (характер и последовательность движений отдельных звеньев и всего тела), включающий в себя двойной шаг.

В двойном шаге содержатся два периода опоры и два периода полёта. В каждом периоде различают две фазы. Период опоры включает в себя фазы торможения и отталкивания. А в периоде полёта — фазы подъёма и снижения ОЦМТ (общий центр массы тела).

Что же является источником движения в беге?

Согласно первому закону динамики, движение тела происходит за счёт взаимодействия сил. Источником движущих сил в беге является работа мышц. Но одной мышечной

силы для передвижения недостаточно. Для движения требуются внешние силы, которые, взаимодействуя с внутренними силами (силы, возникающие при работе мышц), создают возможность передвижения. Внешними силами при передвижении человека являются: сила тяжести (P), сила сопротивления среды (Q), сила реакции опоры (R).

Равномерный бег

При освоении равномерного длительного бега школьниками необходимо рационально распределять силу по дистанции, управлять скоростью передвижения, следить за дыханием. Младшие школьники, как правило, не умеют медленно и равномерно бегать, и любой бег начинают с предельной для себя скорости. Для удержания равномерной скорости может использоваться следующий методический приём: на первом круге задаётся одинаковая скорость для всего класса, а примерно с трети или половины дистанции разрешается бежать в удобном для каждого ученика темпе.

И всё же, несмотря на предупреждение, очень часто возникает следующая ситуация: сильные пытаются обогнать как можно больше одноклассников и начинают бег с повышенной скоростью. Средние и слабые пытаются не отстать от них, и лишь 2—3 ученика из всего класса выполняют установку учителя и бегут в равномерном темпе. В связи с этим целесообразно применять индивидуальные учебные задания. Одним ставится задача — постараться лидировать со старта до конца дистанции, другим — со старта начинать медленно, но к середине дистанции подтянуться к лидерам. Для учеников средней и более слабой группы предлагается попеременное лидирование в каждой группе при равномерном темпе бега.

Низкий старт

Бег на короткие дистанции — *спринт* условно подразделяется на четыре фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Наиболее трудными элементами спринтерского бега являются старт и первые шаги стартового ускорения. Именно они требуют от бегуна высокой быстроты, силы, координации.

По команде «На старт!» бегун занимает положение низкого старта. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун при-

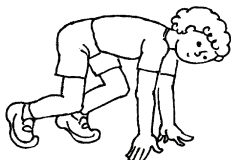
нимает положение упора, ставит руки вплотную к стартовой линии. Пальцы рук образуют упругий свод, кисти параллельны линии старта. Прямые ненапряжённые руки расставлены на ширину плеч. Голова продолжает вертикаль туловища, спина ровная или полукруглая. Взгляд направлен вниз за линию старта. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой впереди стоящей ноги и коленом другой ноги.

По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отрывает колено сзади стоящей ноги от дорожки. Плечи выдвигаются за линию старта. Тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди. Таз приподнимается выше уровня плеч на 10—15 сантиметров. Голова остаётся в неизменном положении относительно туловища, взгляд направлен вниз. Спринтер должен находиться в состоянии сжатой пружины, быть готовым стартовать.

По команде «Марш!» бегун устремляется вперёд. Стартовое движение начинается с мгновенного отрыва рук и мощного отталкивания ногами.



На старт!



Внимание!



Марш!

Прыжки

В 4 классе продолжается закрепление и совершенствование навыков прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5—7 беговых шагов разбега, изучение прыжков в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», прыжков с высоты до 70 см, совершенствование навыка прыжков в длину с места.

Четвероклассники должны уметь концентрировать усилия в отталкивании, сохранять правильное положение тела

при его выполнении, сохранять равновесие в полёте. Чтобы сосредоточить внимание учащихся на правильности выполнения отталкивания, место отталкивания в прыжках в длину обозначают условной зоной 30х50 см.

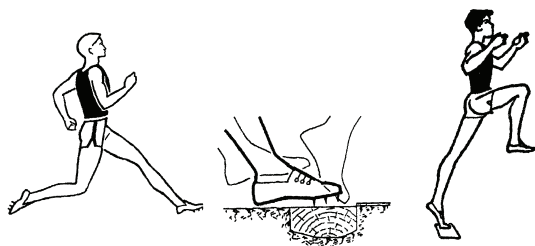
Прыжок в длину с разбега

Для совершенствования техники выполнения прыжков в длину с разбега перед школьниками ставятся следующие задачи:

- постепенно повышать скорость разбега;
- осваивать перевод скорости разбега в скорость отталкивания за счёт эффективного набегания и загребающей постановки ноги на отталкивание;
- совершенствовать маховое движение ногой;
- повышать эффективность отталкивания с акцентом на активное разгибание толчковой ноги в коленном и голеностопном суставах.

Техника выполнения прыжка

Разбег (12—16 м) начинается из стандартного положения: толчковая нога впереди, маховая сзади на носке, ноги чуть согнуты. Во время разбега нога ставится на переднюю часть стопы, туловище слегка наклонено вперёд, движение рук вперёд-назад, голова держится прямо. Последние три шага разбега достигают наибольшей длины. Последний шаг разбега выполняется несколько быстрее. Отталкивание производится быстро и сопровождается энергичным, согласованным маховым движением ногой и руками.



Отталкивание в прыжке в длину

Дальность прыжка зависит от быстроты разбега. Скорость разбега должна быть оптимальной для каждого ученика. Разгибание толчковой ноги должно сочетаться с махом согнутой ноги и движением рук.

Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей:

1. Бег на 30—40 м с максимальной скоростью. (Повторить 3—4 раза.)
2. Бег с ускорением на дистанции 15—20 м (4—6 раз.)
3. Прыжок вверх с подтягиванием коленей к груди (6—8 раз).
4. Выпрыгивания из приседа с продвижением вперёд 6—8 м (3—5 раз).
5. Прыжок в высоту с места на возвышение 30—40 см толчком двух ног (4—6 раз) (рис. 1).
6. И.п. — стоя лицом к гимнастической скамейке, согнутая правая нога на скамейке, руки согнуты в локтях. Толчком правой вверх смена положения ног. При выполнении упражнений акцентировать внимание учащихся на полном разгибании толчковой ноги в коленном и голеностопном суставах.
7. Прыжок-спрыгивание с высоты 60—70 см с последующим выпрыгиванием вверх после отталкивания двумя ногами на заданную высоту (4—6 раз).
8. То же, отталкиваясь левой, правой ногой с высоты 30—40 см (рис. 2.)
9. Тройной прыжок с места (6—8 раз).
10. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд (многоскоки).

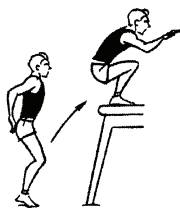


Рис. 1

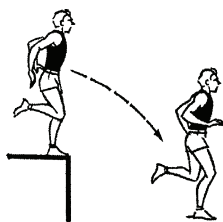


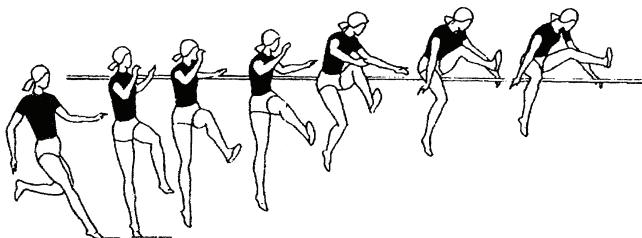
Рис. 2

**Прыжок в высоту с бокового разбега
способом «перешагивание»**

Техника прыжка в высоту

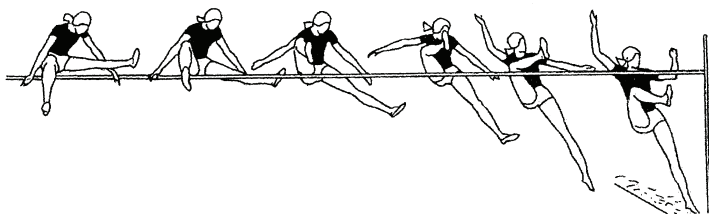
Прыжок в высоту способом «перешагивание» школьники 10—11 лет обычно выполняют с 3—5 беговых шагов разбега. Разбег прямолинейный, под углом 30—40° к планке со

стороны маховой ноги. При выполнении последнего шага туловище прыгуна за счёт активного разгибания маховой ноги принимает вертикальное или с небольшим наклоном назад положение.



Место отталкивания находится на расстоянии 2—2,5 ступней от планки. Ведущую роль в движениях прыгуна при отталкивании играют маховые движения свободной ногой и руками. Чем с большим ускорением они выполняются, тем мощнее будет отталкивание.

Во время взлёта маховая нога продолжает разгибаться в коленном суставе. Туловище по мере входа на планку маховой ноги наклоняется к ней. Пройдя планку, маховая нога активно опускается вниз, толчковая поднимается вверх и переносится через планку. Приземление происходит на маховую ногу.



Для обучения разбегу под нужным углом к планке используется разметка направления разбега, мест отталкивания и приземления. Учителю следует добиваться, чтобы учащиеся выполняли мах свободной ногой в направлении разбега. Выполняя отталкивание необходимо сочетать маховые движения с продвижением всего туловища вперёд. При правильном выполнении отталкивания с одного шага приземление происходит на место толчка. С увеличением скорости разбега дальность полёта возрастает. Быстрый мах согнутой

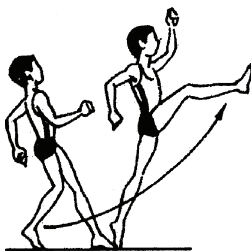
ногой в сочетании с продвижением всего тела на упругую, слегка сгибающуюся ногу обеспечивает рациональное использование внешних и внутренних сил. **На место приземления необходимо постелить гимнастический мат.**

При обучении прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание» перед школьниками ставятся следующие задачи:

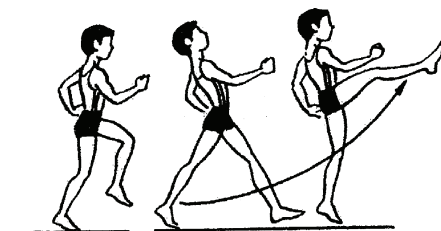
- Необходимо сочетать быстрое опускание одной ноги с подъёмом другой.
- Маховые движения свободной ногой и руками надо выполнять по направлению разбега, а приземление — на линии продолжения разбега.
- Для повышения эффективности отталкивания необходимо быстрое выполнение маха ногой и руками.

Примерные упражнения для ознакомления с техникой прыжка в высоту способом «перешагивание»:

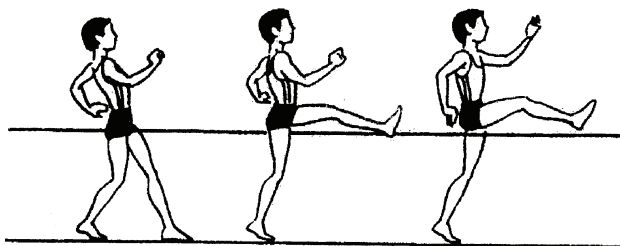
1. Имитация начала отталкивания на месте. Упражнение начинают с движения тела вперёд на упруго сгибающуюся толчковую ногу в сочетании с движением согнутой маховой ноги бедром вперёд-вверх и с махом руками.



2. То же, но после предварительных шагов. Выполняется с более активным продвижением тела на толчковую ногу и быстрым махом ногой и руками.

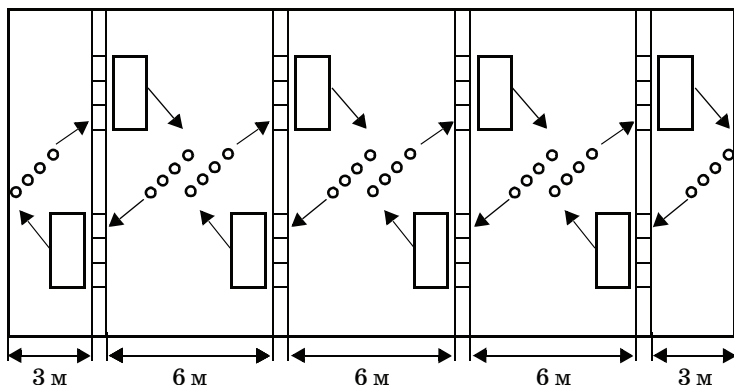


3. Выполнение отталкивания с нескольких шагов разбега.
4. Поочерёдный перенос ног через планку из исходного положения боком к ней. Постановка маховой ноги за планкой сочетается с началом поднимания вперёд-вверх толчковой ноги. Высота планки 30—40 см.



5. Поочерёдный перенос ног через планку после ходьбы укороченными шагами. Ходьба выполняется под углом 30—40°.
6. То же, но выполняется с разбега укороченными частыми шагами.
7. Прыжки способом «перешагивание» с 3—5 шагов разбега.

Для обеспечения необходимой нагрузки в прыжках следует оборудовать несколько мест, позволяющим выполнять задания сразу нескольким ученикам.



Расположение в спортивном зале (12x24 м) секторов для прыжков в высоту.

Прыжки со скакалкой

Нормативные требования к прыжкам через скакалку для учеников 4 класса

Класс	Оценка в прыжках через скакалку					
	на скорость (за 30 с)			на выносливость (с)		
	удовл.	хорошо	отл.	удовл.	хорошо	отл.
IV	25	30	35	50	60	70

Прыжки через скакалку на скорость

Прыжки выполняются на двух ногах с одним вращением скакалки за определённое время. Чтобы успеть сделать максимальное количество прыжков, они должны быть невысокими, практически без подседания перед отталкиванием, при активной работе голеностопного сустава. Учитываются только те прыжки, в которых ученик перепрыгнул через скакалку. Начинают прыжки по команде «Марш!», заканчивают по команде «Стоп!».

Прыжки через скакалку на выносливость

Прыжки выполняются на двух ногах с одним вращением скакалки за возможное время. Разрешается допустить 2—3 сбоя без потери темпа движения. Учитывается время, в течение которого ученик выполнял прыжки.

Эстафета со скакалкой

Играющие делятся на 2 команды и становятся в колонну по одному. Первый и второй игроки отделяются от колонны и берут за концы скакалку. По сигналу преподавателя они проходят вдоль всей колонны, а игроки подпрыгивают на месте, стараясь не задеть скакалку. Затем первый игрок становится в конец колонны, а второй и третий продолжают игру тем же способом. Игра длится до тех пор, пока первый игрок вновь не окажется во главе колонны. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

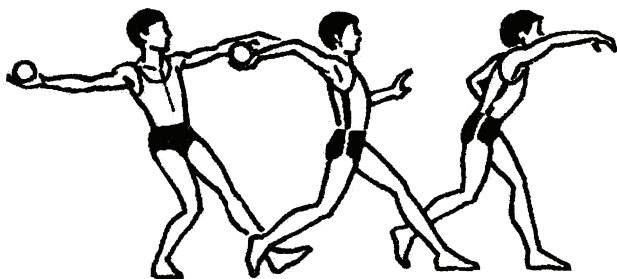
Метание

В 4 классе ребята осваивают метание малого мяча с одного шага.

Ученики 4 класса уже могут выполнять достаточно сильные и далёкие броски, поэтому учитель должен обращать особое внимание на организацию занятий, размещение занимающихся, требовать от них строгого соблюдения порядка и дисциплины. При выполнении метания в парах целесообразно ловить мяч после отскока.

Обучение технике метания с одного шага

Метание с одного шага выполняется из и.п. стоя полубоком по направлению метания; выпрямленная в локтевом суставе правая рука отведена назад. Несколько сгибая правую ногу, перенести на неё массу тела и оторвать от опоры левую ногу, плечи поворачиваются направо, составляя одну прямую с рукой и совпадая с направлением движения вперёд.



Метатель проходит через положение так называемого «натянутого лука». Правильное выполнение шага с броском создаёт условия для эффективного разгона снаряда в двухопорном положении. Максимально быстрое разгибание туловища и продвижение грудью вперёд заканчивается хлестообразным движением метаемой рукой.

Примерные упражнения, используемые для овладения техникой метания малого мяча:

1. Метание малого мяча в цель из фронтальной стойки, левая нога впереди.
2. Метание малого мяча с расстояния 6 м в щит на дальность отскока.
3. Метание малого мяча в определённую зону.
4. Метание малого мяча стоя боком в направлении метания.

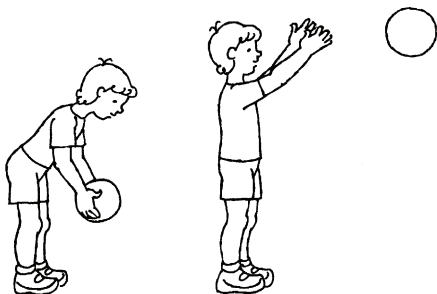
- Имитация постановки левой ноги и захвата снаряда при выполнении броскового шага.
- Метание малого мяча с одного шага на дальность в коридор 10 м.

Большую пользу в обучении школьников метанию приносят упражнения с набивными мячами.

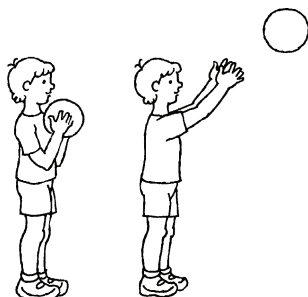
Во всех упражнениях с набивными мячами очень важно добиваться последовательного включения в работу мышц ног, туловища, метаемой руки (рук). Следует следить за правильной траекторией полета мяча. Важно добиваться от учеников сохранения устойчивого положения после выпуска мяча.

Комплекс упражнений с набивными мячами:

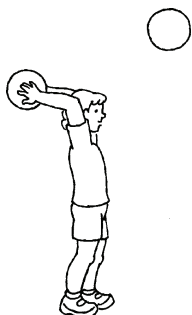
- И.п. — стойка ноги врозь. Бросок набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх после предварительного замаха (6—8 раз).



- И. п. — стойка ноги врозь. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх (6—8 раз).



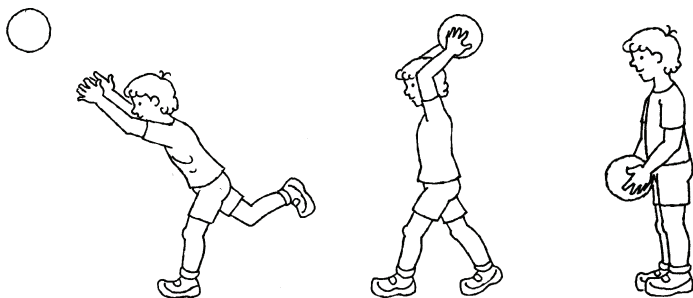
3. И. п. — стойка ноги врозь. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы вперёд-вверх (6—8 раз).



4. И.п. — то же, но левая (правая) нога вперёди. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы вперёд-вверх (6—8 раз).



5. И.п. — Основная стойка. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы вперёд-вверх с шагом левой ногой (6—8 раз).



На заметку учителю!

Некоторые характеристики легкоатлетических снарядов и условий для метаний

Вид метаний	Вес снаряда (кг)	Форма снаряда, габариты (см)	Место для метания (м)	Способ выброса снаряда	Влияние возд-я среды на полёт	Сообщение скорости снаряду, %	
						в стартовом разоне	в финальном разоне
Толкание ядра (<i>муж.</i>)	7,257	Шар 11—13	Круг 2,13	Толчок от плеча одной рукой	Снижает	15—20	80—85
Толкание ядра (<i>жен.</i>)	4,0	Шар 9,5—11	Круг 2,13	То же	То же	15—20	80—85
Метание копья (<i>муж.</i>)	0,8	Длина 260—270	Длина дорожки для разбега 30—36,5	Бросок одной рукой через плечо	Повышает	20—30	70—80
Метание копья (<i>жен.</i>)	0,6	Длина 220—230	Длина дорожки для разбега 30—36,5	Бросок одной рукой через плечо	Повышает	20—30	70—80
Метание диска (<i>муж.</i>)	2,0	21,9—22,1 толщина 4,4—4,6	Круг 2,5	Бросок одной рукой сбоку	То же	30—40	60—70
Метание диска (<i>жен.</i>)	1,0	18,0—18,2 толщина 3,7—3,9	Круг 2,5	Бросок одной рукой сбоку	То же	30—40	60—70
Метание молота	7,257	Шар 10,2—12,0 Длина 117,5—121,5	Круг 2,13	Бросок двумя руками	Снижает	75—85	15—25

Тема «Гимнастика с основами акробатики»

На заметку учителю!

Слово «акробат» произошло от греческого «акробатэс» — поднимающийся вверх. Изображения, обнаруженные при раскопках на стенах, вазах, кубках и фресках в Египте, Греции и других странах, говорят о том, что более чем за 2000 лет до нашей эры акробатические упражнения использовались для демонстрации ловкости, силы и смелости в различных состязаниях.

Акробатика как вид спорта впервые утверждена в нашей стране в 1939 г. За это время российские акробаты добились больших успехов на мировой арене.

Термины акробатики:

Равновесие — это способность сохранять устойчивое положение тела.

Шпагат — сед с предельно разведёнными ногами.

Мост — дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Упор — вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точки опоры.

Стойка — вертикальное положение тела (вверх или вниз головой).

Перекат — вращательное движение тела с последовательным касанием пола без полного переворачивания.

Группировка — максимально согнутое положение туловища и ног с захватом руками за голени.

Кувырок — вращательное движение тела с последовательным касанием пола и полным переворачиванием вперёд, назад или в сторону.

Перекидка — вращательное движение тела вперёд или назад прогнувшись через стойку на руках без фазы полета.

Колесо (переворот в сторону) — переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

Курбет — вращение тела назад (с рук, на ноги) прыжком согнувшись с фазой полета.

Рондат — переворот с поворотом на 180° в сторону разбега в момент прохождения стойки с последующим сгибанием тела и полётом из стойки (курбет) с приземлением на ноги.

Вальсет или подскок с одной ноги на другую — связующий элемент для перехода от разбега к выполнению последующего упражнения.

Полупереворот — вращение тела вперёд (с рук на ноги) или назад (с ног на руки) прыжком с фазой полёта прогибаясь.

Переворот — вращательное движение тела с полным переворачиванием вперёд или назад, с промежуточной опорой на руки, с одной или двумя фазами полета.

Сальто — вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры на руки.

Согнувшись — тело согнуто в тазобедренном суставе и поясничном отделе позвоночника, ноги выпрямлены, руки и голова опущены.

Прогнувшись — тело прогнуто, ноги выпрямлены, голова чуть назад, руки произвольно.

Два-три кувырка вперёд

Техника выполнения. После первого кувырка, который выполняется несколько энергичнее, чем обычно, поставить руки на пол и, не задерживаясь, выполнить второй, третий кувырок.

Типичные ошибки:

- Опора руками близко к ступням.
- Отсутствие отталкивания ногами.
- Неполная группировка или отсутствует захват за ноги.
- Опора руками сзади при переходе в упор присев.
- Остановка между кувырками.

Кувырок назад в группировке

Техника выполнения. Из упора присев сгруппироваться и выполнить перекат назад на лопатки, быстро подставить руки на уровне головы ладонями на пол (пальцы к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и прийти в упор присев.

Последовательность обучения:

- Повторить кувырок вперёд.
- Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

— Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки:

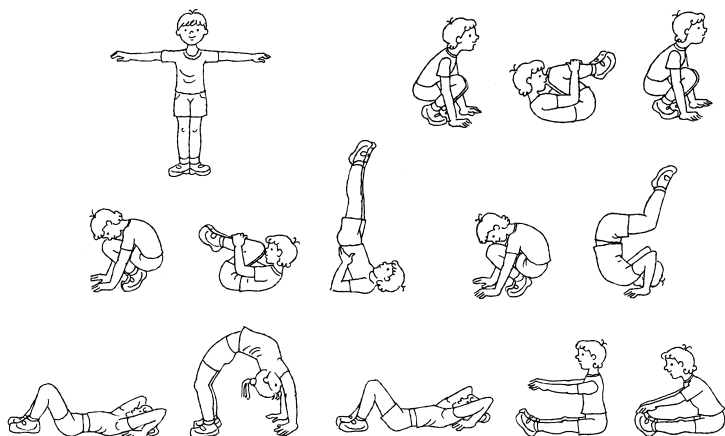
- Неточная постановка рук.
- Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
- Неплотная группировка.
- Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
- Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой подтолкнуть под спину.

В дальнейшем кувырки назад рекомендуется изучать, изменяя исходное (стоя ноги врозь, согнувшись, на коленях и т.д.) и конечное положения тела, способы выполнения (на колени, в полушпагат, на одну ногу).

Примерная комбинация из изученных элементов акробатики

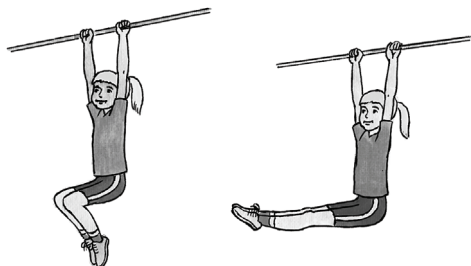
1. И.п. — стойка, руки в стороны.
2. Из упора присев три кувырка вперёд.
3. Из упора присев, перекатом назад стойка на лопатках, затем сед в группировке.
4. Из упора присев, кувырок назад.
5. Выполнить «мост» из положения лёжа на спине.
6. Из седа — наклон вперёд



Упражнения на перекладине

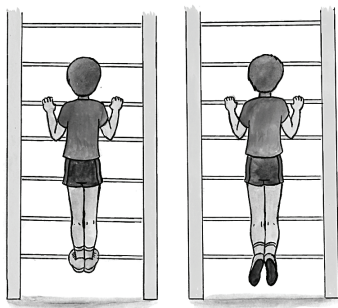
Упражнения на перекладине развивают силу и в первую очередь укрепляют мышцы рук.

Вис, согнув ноги, вис углом



Вис на согнутых руках

Это очень хорошее упражнение для тех, кто хочет научиться подтягиваться на высокой перекладине (особенно для мальчиков). Сначала выполнить вис на согнутых руках на шведской стенке. Стоя на 1—2 рейке, руки хватом сверху на уровне плеч, необходимо напрячь мышцы рук и поочередно убрать с опоры правую, затем левую ногу.



Лазанье по канату

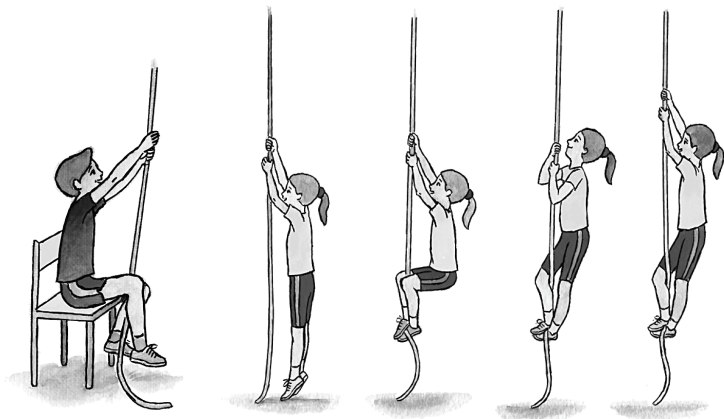
Упражнения в лазанье развивают силу мышц рук и плечевого пояса, ловкость, воспитывают смелость.

Сначала необходимо научить ребят правильно захватывать канат ногами.

Лазанье по канату обычно выполняют в три приёма:

1. Из вися стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат ногами скрестно.

2. Разгибая ноги, подтянуться на руках.
3. Перехватить руки как можно выше.



Типичные ошибки:

- Неправильный захват ногами.
- При выполнении второго приёма ноги проскальзывают вниз.
- При выполнении второго приёма тело недостаточно высоко подтягивается.
- При выполнении третьего приёма недостаточно высоко выполняется перехват руками.

На заметку учителю!

Фитнес-программа «Кроссфит»

Одним из направлений общей физической подготовки для людей разного возраста и физической подготовленности, которое быстро развивается в области фитнеса, является *кроссфит* (CrossFit). Кроссфит был разработан Грегом и Лореном Глазманами для сотрудников спецподразделений, полицейских и военных.

Система «кроссфит» является программой, которая развивает силу, силовую и общую выносливость и благодаря высокой интенсивности занятий приносит быстрый и ощутимый эффект в развитии физической формы. Уникальность кроссфита заключается в том, что в ней используются одновременно гимнастические силовые элементы, элементы тяжёлой атлетики и пауэрлифтинга, лёгкой атлетики (беговые упражнения).

Применяемая сегодня система кроссфита имеет своих предшественников. Как ни странно может показаться, это — советская система БГТО.

CrossFit предлагает специализированные программы и курсы, включая программу CrossFit Kids — для детей. Ниже мы приводим комплекс для детей 4 класса, который доступен как девочкам, так и мальчикам. Основным содержанием для этого возраста являются гимнастические упражнения. Они просты по технике, большинство из них осваивались в разделе «Гимнастика». В данном случае требуется соблюдение быстрого или среднего темпа выполнения, строго соблюдая дозировку выполнения упражнений.

Комплекс упражнений «Кроссфит»

1. Из и.п. — о.с. выполнить упор присев, переступая на руках, перейти в упор лёжа, согнуть-разогнуть руки (отжимание), переступанием на руках вернуться в упор присев, прыжок вверх, и.п. Повторить 4—8 раз без пауз отдыха.
2. Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется прыжок на возвышение. Это может быть горка матов, степ-платформа, невысокая скамейка. Повторить 4 раза без пауз отдыха. Выполнять в умеренном или быстром темпе в зависимости от физической подготовленности занимающихся и степени владения навыком входящих в соединение элементов.
3. Для выполнения упражнения понадобится *медбол* (медицинский мяч). Из и.п. — о.с. выполнить упор присев, переступая на руках, перейти в упор лёжа, согнуть-разогнуть руки (отжимание), переступанием на руках вернуться в упор присев, выполняя ходьбу в приседе, выполнить перекаты медбола вперёд на расстояние 2—3 м, прыжок ноги врозь через медбол. Повторить то же в обратном направлении.
4. Из и.п. — о.с. выполнить упор присев, прыжком перейти в упор лёжа, 4—8 сгибание-разгибание рук (отжиманий), вновь прыжком — упор присев; прыжок в длину с места, прыжок через препятствие (гимнастическую скамейку). Повторить 2 раза.
5. И.п. — упор лёжа. Ходьба на руках с поворотом на 180° или 360° (в зависимости от индивидуальной подготовки), лечь на спину и выполнить 4—8 перекатов на спине. Повторить 2—4 раза.

Тема «Лыжная подготовка»

В 4 классе учащимся даются теоретические сведения об основах правильной техники движений *одновременных, попеременных ходов*. Ребята продолжают совершенствовать технику передвижения *одновременным, попеременным двухшажным ходом, подъёма «ёлочкой», торможения «плугом», «упором»*. В занятия включаются передвижения до 1,5 км по слабопересечённой местности.

Основная нагрузка при одновременных ходах падает на мышцы рук и туловища. Эти мышцы устают быстрее других. Поэтому данный способ обычно чередуют с попеременным двухшажным ходом или другими ходами.

Работу над совершенствованием техники попеременного двухшажного хода надо начинать с того, чтобы чётко сформулировать учащимся требования к правильному выполнению того или иного разучиваемого действия (элемента техники) и указать способы самоконтроля.

Основные требования, которые учитель должен предъявлять к технике выполнения попеременного двухшажного хода.

1. Правильное отталкивание:

- Неглубокое, быстрое, но плавное приседание;
- Быстрое, но с плавным окончанием выпрямление ноги в коленном суставе;
- Полное выпрямление ноги в голеностопном суставе;
- Слитность подседания и отталкивания.

2. Правильная техника движения ноги вперёд после толчка:

- Небольшое сгибание ноги в коленном суставе;
- Оптимальная длина выпада;
- Мягкое касание лыжей снега;
- Нога выносится вперёд резко ускоренно с момента начала подседания.

3. Отталкивание руками должно выполняться энергичным нажимом на палку с самого начала постановки её на снег:

- В этом должны принимать участие не только мышцы рук, но и туловища;
- Толчки выполняются сильными и мягкими движениями;

- Усилие толчка рукой должно передаваться на всё тело;
- Ускорения маха ногой и рукой должны быть строго согласованы.

Учителю следует знать, что на этапе обучения младших школьников техническим элементам, формирования основных и специальных навыков лыжной подготовки происходит как функциональное развитие детей, так и развитие основных физических качеств.

В процессе обучения не только осваивается техника передвижения на лыжах, но и постепенно возрастает функциональная нагрузка на организм занимающихся: от замедленных движений при разучивании элементов и освоении техники хода до малых и средних скоростей передвижения и наконец оптимальных и соревновательных.

При закреплении навыков лыжной подготовки возможно и направленное воздействие нагрузки на развитие определённых физических качеств детей. Так, при изучении скользящего шага развивается сила ног. При выполнении передвижений, спусков, поворотов, подъёмов развиваются такие физические качества, как сила, выносливость, быстрота, ловкость.

Поэтому учителям следует помнить, что на этапе обучения младших школьников технике передвижения на лыжах не требуется выделения специального времени на уроке для работы над развитием физических качеств, так как необходимый уровень физического развития детей достигается в процессе обучения.

Тема «Подвижные игры»

Подвижные игры на уроках физической культуры используют строго целенаправленно, с учётом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, в тесной взаимосвязи с изучаемым на уроках учебным материалом. Важно подбирать наиболее эффективные методы и методические приёмы в организации игровой деятельности учеников, принимая во внимание уровень их физической подготовленности, функциональные особенности организма школьников, дисциплинированность класса, а также условия, в которых проводится урок.

В подвижных играх, родственных по структуре и характеру движений двигательным действиям, изучаемым в процессе занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, учащиеся приобретают в упрощённой, схематической форме многие элементарные умения и навыки, что облегчает овладение материалом программы. На этапе совершенствования двигательных действий неоднократное повторение отдельных технических приёмов в облегчённых (игровых) условиях помогает скорейшему развитию у учащихся способностей наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде.

Использование подвижных игр в целях содействия обучению движениям должно тесно сочетаться с задачами развития двигательных качеств. При этом следует учитывать возрастные возможности и уровень общей физической подготовленности учеников. Для воспитания ловкости надо обновлять и варьировать знакомые игры, ставить перед ребятами новые задачи, проводить игры с более сложными правилами коллективных и индивидуальных действий. Для развития быстроты полезно проводить игры, требующие незамедлительных двигательных ответов в часто изменяющейся обстановке, усложнённой дополнительными заданиями, а также игры с преодолением расстояний в 15—30 м на скорость. Развивая скоростно-силовые качества, надо постепенно увеличивать (по сравнению с предыдущими классами) время и дистанции в играх со скоростно-силовыми напряжениями. Воспитанию выносливости способствуют игры с непрерывной двигательной деятельностью средней интенсивности продолжительностью до 8—12 мин.

Во время проведения подвижных игр у учащихся надо развивать привычку следить за своими манерами поведения и внешним видом, воспитывать нетерпимое отношение к проявлению грубостей в играх.

Особое значение приобретает наличие чётких правил, включающих произвольное толкование обязанностей и действий играющих. Точные правила упорядочивают взаимодействия играющих, устраняют случаи излишнего возбуждения, благоприятно влияют на проявление положительных эмоций у игроков.

Объясняя новые игры, надо учитывать, что четвероклассники уже имеют определённую игровую практику. Поэтому рекомендуется меньше разъяснять основные требования к играющим и более подробно рассказать о значении, технике и тактике данной игры. В некоторых случаях предварительное объяснение новой игры полезно сопровождать показом типичных технических приёмов, встречающихся в игре, демонстрацией отдельных тактических комбинаций.

Подвижная игра «Перестрелка»

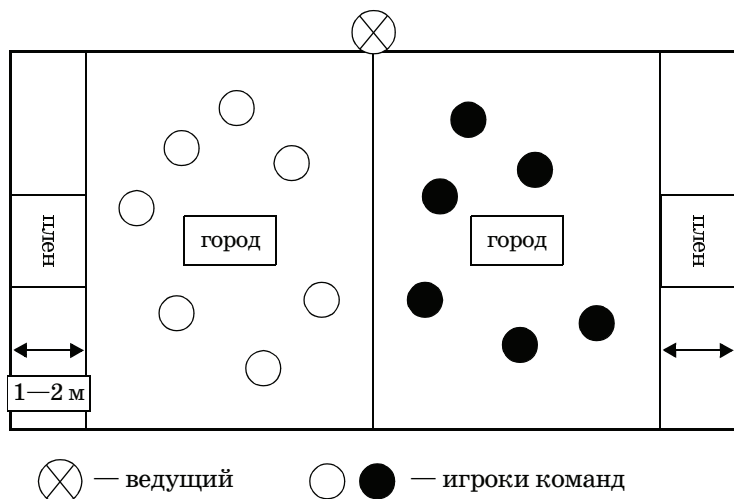
Игру можно проводить на волейбольной или баскетбольной площадке. В этом случае имеются *средняя* и *лицевые* границы площадки. Отступив на 1,5— 2 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.

Содержание игры. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в «своём городе» на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды — получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увёртывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает та команда, у которой после 10—15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Правила игры: 1. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. 2. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идёт в плен. 3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, можно только вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площад-

ки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился.
 5. За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.



Подвижная игра «Пионербол»

В пионербол играют 2 команды (в каждой 6—8 человек), которые располагаются на волейбольной площадке, разделённой сеткой. Игроки располагаются в две линии на своих сторонах площадки.

Цель игры — одной или двумя руками перебросить мяч на сторону противника так, чтобы он опустился в пределах площадки. Игроки одной команды могут передать мяч не более 3 раз подряд, при этом один и тот же игрок не должен касаться мяча подряд 2 раза.

Одна из команд по жребию начинает игру с подачи. При этом правый игрок задней линии из-за лицевой черты площадки, броском одной руки подаёт мяч на сторону противника. Подача считается правильной, если мяч перелетит над сеткой и опустится в пределах площадки команды противника. Принимающая команда старается поймать мяч и перебросить его на противоположную сторону. Игроки команды, выигравшей подачу, делают переход, они перемещаются на своей стороне площадки на одно место по часовой стрелке. Так в команде меняется подающий игрок.

Играют до тех пор, пока одна из команд не наберет 15 очков (1 очко за выигранный мяч).

Каждая команда отбивает мяч руками любым способом через сетку на сторону противника. Касание мяча тела выше пояса приравнивается к удару.

Игроки не имеют права прикасаться к мячу два раза подряд.

Вся команда имеет право касаться мяча на своей площадке не более трёх раз.

В игре касание мяча сетки ошибкой не считается. Проигрыш мяча или подачи:

- мяч коснулся земли;
- команда ударила по мячу более трёх раз;
- мяч коснулся тела игрока ниже пояса, игрок прикоснулся к мячу два раза подряд;
- игрок прикоснулся к сетке;
- игрок перешёл через среднюю линию;
- мяч перелетел над сеткой, но приземлился за линиями, ограничивающими площадку (аут);
- мяч перелетел под сеткой или коснулся предметов, находящихся вне пределов площадки.

Элементы спортивных игр

Баскетбол

Перебежки без мяча. Игра в баскетбол требует от игрока умения быстро передвигаться по площадке с резким изменением направления бега. Главное при этом — умение с места развивать максимальную скорость рывка и правильно использовать её в момент изменения направления бега либо способа передвижения. Исходное положение для рывка — высокий старт или обычная стойка баскетболиста. Передвижение производится короткими перебежками на небольшое расстояние (5—15 м).

Примерные упражнения для обучения рывкам:

1. Класс делится на группы по 7—8 человек, которые шеренгами одна за другой выстраиваются у лицевой линии площадки. Через определённые промежутки времени по сигналу учителя каждая группа учеников начинает ходьбу или бег на месте, а с последующей командой — рывок до противоположной стороны площадки.

2. Построение то же. Ученики в шеренгах рассчитываются на первый-второй. Учитель определяет сигнал для начала бега первых и вторых номеров. По одному сигналу (свисток) первые номера в шеренге бегут, а вторые (стоящие рядом) стараются осалить своего партнёра до того, как он добежит до средней линии. По другому сигналу (взмах руки) вторые номера выполняют рывок, а первые должны успеть их осалить.

Передвижение в защите. Защитник, чтобы держать в поле зрения подопечного игрока и уметь в любой момент препятствовать его активным действиям, должен находиться в положении, обеспечивающем ему свободу его передвижений. Стойка защитника — ноги на ширине плеч, согнутые в коленях, вес тела распределяется большей частью на носки, вперёд выставляется более сильная, толчковая нога, спина прямая, голова чуть приподнята вверх. Руки баскетбольному защитнику лучше держать в среднем положении: это способствует сохранению равновесия тела и более быстрому перемещению вслед за подопечным. Если защитник готовится выбить мяч у соперника или перехватить передачу, то его руки согнуты в локтях. А когда защитник препятствует проходу нападающего с мячом или броску по корзине, то держит одну руку вверх, а другую вниз.

Передвижения в защитной стойке выполняются приставными шагами вперёд, в стороны, спиной назад.

Примерные упражнения:

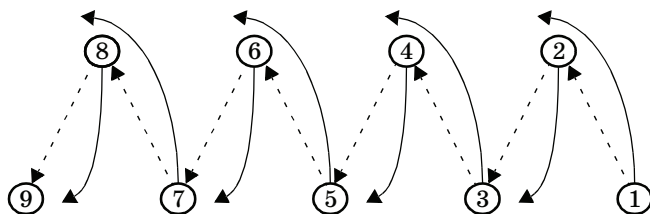
1. Ученики располагаются по периметру зала (площадки), по сигналу учителя передвигаются приставными шагами в указанном направлении.
2. Ученики располагаются по кругу (лицом внутрь), учитель — в середине круга. По сигналу учителя, ученики передвигаются приставными шагами то в правую, то в левую сторону.
3. На площадке в шахматном порядке устанавливаются стойки или другие ориентиры. Ученики приставными шагами вправо-вперёд, влево-вперёд продвигаются от стойки к стойке.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди — приёмы изучаемые одновременно. Ловля мяча двумя руками на уровне груди выполняется следующим образом: ученик вытягивает руки навстречу летящему мячу, пальцы и кисти образуют как бы воронку. Тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. В момент ловли мяч обхватывается кистями рук и подтягивается к груди. Ученик принимает устойчивое положение, равномерно распределяя тяжесть тела на обе согнутые в коленях ноги.

Передача двумя руками от груди является одним из основных приёмов игры в баскетбол. Партнёры чаще всего пользуются ею при взаимодействии на близком и среднем расстоянии. Техника выполнения передачи: кисти свободно обхватывают мяч, удерживая на уровне груди, локти опущены, ноги согнуты. Кругообразным движением рук и кистей с одновременным амортизирующим движением ног, мяч подтягивается к груди и резким движением кистей, сопровождаемым выпрямлением рук, посылаётся вперёд. Для броска мяча на среднее и дальнее расстояние применяется передача мяча одной рукой от плеча.

Примерные упражнения:

- Ученики располагаются шеренгами на расстоянии 5—6 м одна от другой в шахматном порядке. Мяч находится в руках у игрока № 1, передав мяч игроку № 2, он перебегает и становится ему в затылок. Затем игрок № 2, передав мяч игроку № 3, перебегает на его место и т.д. После того как мяч получит последний игрок, упражнение выполняется в обратном направлении.



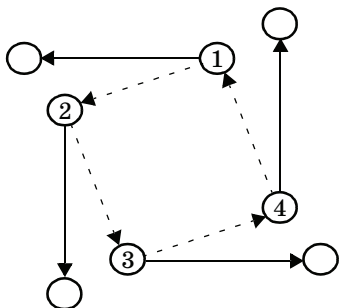
Условные обозначения:

⑨ игроки

· · → передача мяча

→ передвижение игрока без мяча

2. Ученики строятся четырёхугольником по 2—3 человека в каждом углу. Мяч находится в руках игрока № 1. Передав мяч игроку № 2, он перебегает в конец второй колонны и т.д.



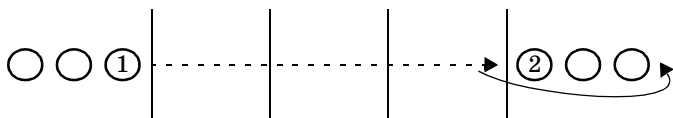
Ведение мяча — один из основных технических приёмов игры. С помощью ведения игрок может быстро продвинуться к щиту противника, выйти на выгодную для атаки корзины позицию, уйти от опеки защитника, удерживать контроль над мячом и т.д. Выполняется ведение мячом толчкообразным движением мяча кистью за счёт сгибания и разгибания руки в локтевом и лучезапястном суставах. Ведение может быть с высоким и низким отскоком мяча от пола, прямолинейное и с изменением направления.

Типичные ошибки: во время ведения ученики высоко поднимают руки в ожидания мяча, каждый толчок мяча стараются соединить с очередным шагом.

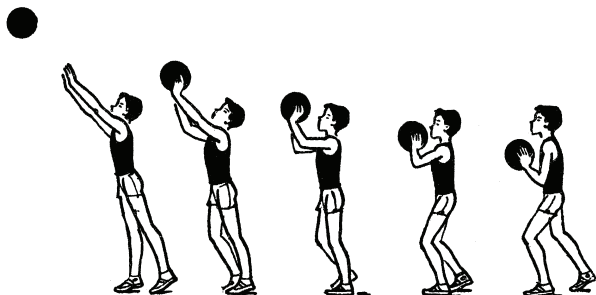
Примерные упражнения:

1. Класс делится на равные группы, которые колоннами лицом одна к другой располагаются на противоположных сторонах площадки. В 2 м от первых игроков каждой колонны проводится черта. Дойдя до черты, они кладут его на пол и переходят в конец этих колонн. Ученики из встречной колонны выбегают, берут мяч и ведут его в обратном направлении и т.д.

2. Класс делится на равные группы, которые располагаются за лицевыми линиями площадки. Расстояние между колоннами разделяется мелом на 2—3 равных отрезка. Ученики, стоящие первыми в колоннах, везут мяч к ближайшей отметке, останавливаются по сигналу учителя, продолжая вести мяч на месте, затем по сигналу продолжают вести мяч к следующей отметке и т.д. Подведя мяч к первым ученикам напротив стоящих колонн, они передают мяч и становятся им в затылок.



Бросок мяча в корзину выполняют двумя руками с места, с отскока от щита. Различают две фазы броска, определяющие структуру выполнения данного технического приёма, его стабильность и точность: подготовительную и основную. В подготовительной фазе кисти рук расположены на мяче, как и при передаче мяча от груди. В основной фазе руки выпрямляются вперёд-вверх по небольшой дуге. Дополнительным мягким толчком кистью и пальцами мячу придают поступательное движение и необходимое вращение вокруг горизонтальной оси. Движения рук согласуются с одновременным плавным разгибанием ног.



Тема «Плавание»

Плавание — один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной учебной и трудовой деятельности.

Правильно организованные занятия плаванием способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

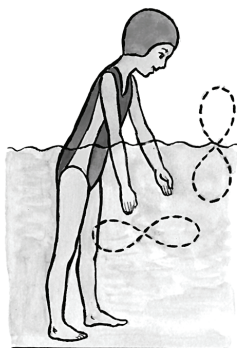
При правильно проводимых занятиях повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Плавание положительно влияет также на состояние ЦНС.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям, поэтому плавание очень полезно и людям с ослабленным здоровьем.

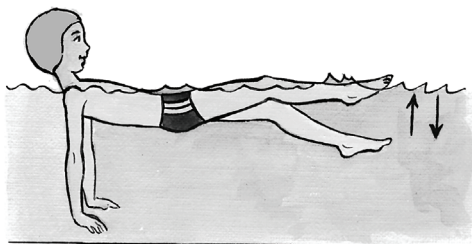
Современные спортивные способы плавания — *кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй*. Применяя совершенную технику движений спортивных способов, человек может плавать быстро и долго. О преимуществах в скорости спортивных способов плавания говорят результаты, показанные лучшими пловцами мира.

В 4 классе с первых уроков необходимо приучить занимающихся к воде, помочь ребятам преодолеть водобоязнь. Упражнения на освоение с водой выполняются сначала на суше, чтобы ученики ясно представляли себе структуру всего движения.

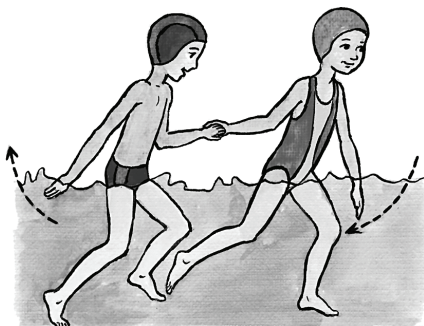
1. Стоя по пояс в воде, горизонтальные и вертикальные «восьмерки».



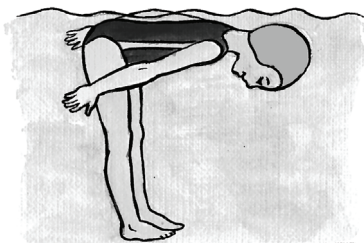
2. Лёжа на спине, опираясь руками о дно — «вертикальные ножницы» ногами. То же упражнение повторить на животе.



3. Упражнение в парах. Взяться за руки и передвигаться в воде чуть ниже пояса сначала шагом, затем бегом, помогая себе гребковыми движениями свободной руки.



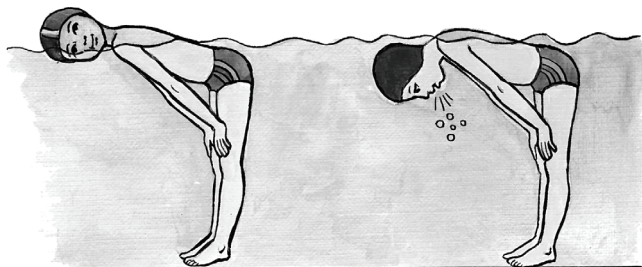
4. Стоя в воде по пояс, наклониться вперёд, опустить голову в воду и открыть глаза.



5. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, и держась за руки, поочерёдные приседания с выдохом в воду.



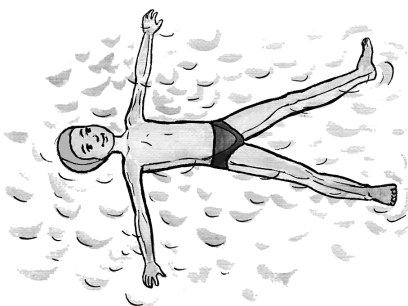
6. Стоя в воде по пояс, наклониться вперёд, опустить лицо на воду, касаясь её щекой — вдох, затем повернуть лицо в воду — выдох через рот и через нос.



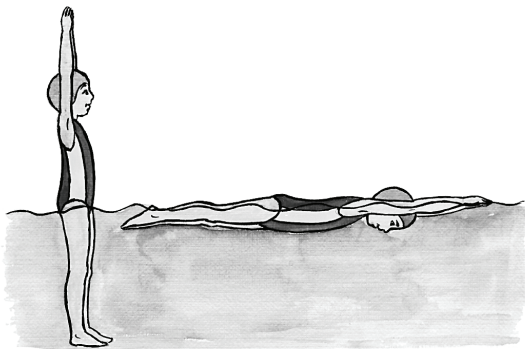
7. «Поплавок». Сделать вдох, присесть под воду, задержав дыхание, принять положение плотной группировки и в этом положении всплыть на поверхность.



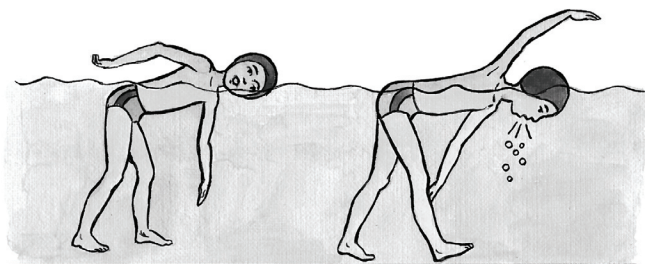
8. «Звёздочка». Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на воду, расслабить руки и ноги и развести их в стороны.



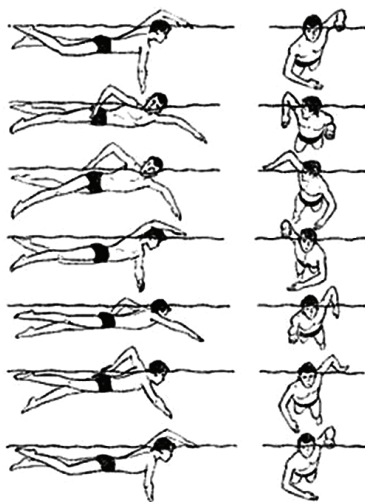
9. Скольжение на груди. Встать лицом к берегу, поднять руки вверх и свести их ладонями вместе (голова между рук), сделать вдох. Оттолкнуться ногами от дна и скользить вперёд. То же упражнение выполнить на спине.



10. Стоя по пояс в воде движения руками кролем, согласованные с дыханием. Опустить лицо щекой на воду вдох. Выдох в воду с проносом по воздуху одной руки и гребком другой. То же выполнить на шагах.



При плавании кролем пловец продвигается вперёд при помощи непрерывных гребков руками и ритмичных движений ногами. Слегка согнутые в локтях руки выполняют попеременные движения: когда одна рука делает гребок, другая двигается над водой. Ноги выполняют движения снизу вверх и сверху вниз, носки вытянуты и немного развёрнуты внутрь. Обычно в кроле на каждые два гребка руками производят шесть ударов ногами. Для вдоха голову поворачивают вправо или влево, когда рука вынимается из воды. Выдох выполняется в воду.



Примерные уроки по обучению плаванию кролем на груди и на спине

Урок 1

На суше:

1. Показать технику плавания кролем на груди и на спине в исполнении хорошего пловца, с объяснениями преподавателя по ходу исполнения.
2. Выполнить комплекс ОРУ и специальных физических упражнений для кроля. Включить в комплекс следующие упражнения:
 - Сидя, взяться одной рукой за пятку, а другой за носок стопы. Круговые движения стопой в разные стороны. То же другой стопой по 20 раз.
 - В положении упора присев мягкие, пружинящие покачивания на носках (2x30 сек.)
 - Согласование движений одной и двумя руками кролем с дыханием (2 мин).

В воде:

1. Сесть на край бортика. По команде и под счёт инструктора выполнять движения ногами, как при плавании кролем (2 мин).
2. Войти в воду и проплыть «по-своему» (15—25 м).
3. Погружения в воду с головой и открывание глаз в воде (5—6 раз).
4. Скольжение на груди (5—6 раз).
5. Скольжение на спине, сначала вытянув руки вдоль туловища, а затем вперёд (5—6 раз).
6. Движения ногами кролем на груди, опираясь руками о бортик (2 мин).
7. Выдохи в воду (10 раз).
8. Движения ногами кролем на спине, опираясь руками о бортик (2 мин).
9. Выдохи в воду (10 раз).
10. Скольжения на груди и на спине с последующими движениями ногами кролем (10—12 раз).
11. Движения руками кролем, стоя на дне (1—2 мин).
12. Скольжения на груди с последующими движениями руками кролем (10—12 раз).

Методические указания. Основной задачей первых уроков для умеющих плавать является освоение элементов техники плавания кролем на груди и на спине: положения тела, дыхания, движений ногами и руками, согласование их с дыханием. Это осуществляется за счёт выполнения упражнений в скольжениях, выдохах в воду, движений ногами и руками кролем — сначала на месте, затем с поддержкой и в плавании.

Требования дисциплины и соблюдение правил безопасности на занятиях должны быть очень строгими. На первом занятии необходимо договориться с группой об условных сигналах, приобретающих значение команд, и в дальнейшем требовать их немедленного выполнения.

Урок 2

На суше:

Повторить материал предыдущего урока, уделяя особое внимание упражнениям на согласование движений руками кролем с дыханием.

В воде:

1. Выполнить соскок или прыжок вниз ногами и проплыть 15—25 м любым способом.
2. Движения ногами кролем на груди и на спине, опираясь руками о бортик (2—3 м). В перерывах — выдохи в воду с поворотом головы на вдох.
3. Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской) (до 25 м).
4. Движения руками кролем, стоя на дне (30 сек).
5. Скольжения на груди с последующими движениями ногами кролем, чередуя их со скольжениями с последующими движениями руками (10—12 раз).
6. Проплывание серий отрезков кролем на груди в полной координации с задержкой дыхания (4x6 м).
7. Плавание кролем на спине (25 м).
8. Движения одной и двумя руками кролем в согласовании с дыханием (стоя и передвигаясь по дну) (2 мин).
9. Плавание кролем на груди при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами (4x10 м).

10. Проплывание серии отрезков кролем на груди в полной координации с задержкой дыхания (4x10 м).
11. Проплыть кролем на спине возможно большее расстояние.
12. Игры с мячом, элементами плавания, нырянием.

Методические указания. Основная задача этого и последующих уроков — обучение плаванию кролем при помощи ног и рук в согласовании с дыханием. Для этого используются главным образом плавание кролем на груди при помощи ног (с доской) и плавание кролем при помощи рук с поддержкой между ногами. Поскольку освоение дыхания при плавании кролем на груди представляет наибольшую трудность, то около 2/3 упражнений на первых уроках выполняются в плавании на груди. С первого урока и до конца обучения надо систематически демонстрировать детям технику плавания кролем, чтобы они копировали движения хороших пловцов, улучшая свою технику.

Урок 3

На суше:

1. Выполнить комплекс упражнений для кроля, обращая внимание на согласование движений руками с дыханием.
2. Имитация спада в воду согнувшись:

И.п. — о.с., руки вверху, кисти соединены, голова между руками. Наклониться вперёд, согнуться и коснуться пола руками.

В воде:

1. Спад в воду, из положения согнувшись (5—6 раз).
2. Проплыть возможно большее расстояние любым способом.
3. Движения ногами кролем на груди и на спине, опираясь руками о бортик (2 мин). В перерывах — выдох в воду.
4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног (с доской) — дыхание произвольное и с выдохами в воду (25 м).
5. Движения руками кролем в согласовании с дыханием (стоя и передвигаясь по дну) (2 мин).

6. Плавание кролем при помощи рук в согласовании с дыханием и поддержкой между ногами (25 м).
7. Проплывание серии отрезков кролем в полной координации, чередуя его с плаванием с задержкой дыхания (6x8—10 м).
8. Старт из воды. Взяться руками за бортик или стартовые поручни, поставить ноги на поворотный щит и принять положение плотной группировки. Из этого положения оттолкнуться ногами с одновременным махом руками вперёд, прогнуться и выполнить скольжение на спине с последующими движениями ногами кролем (4—5 раз).
9. Выполнить старт из воды и проплыть на спине возможно большее расстояние.
10. Прыжки в воду, игры с мячом, нырянием, элементами эстафетного плавания.

Методические указания. На этом и последующих уроках перед проплыванием серии отрезков кролем на груди необходимо выполнять упражнения на согласование движений кролем с дыханием, стоя на месте. Если недостаточное согласование движений руками кролем с дыханием по-прежнему является препятствием для увеличения длины проплываемых расстояний, то нужно отводить больше времени на выполнение этого упражнения. При плавании кролем на груди в полной координации можно делать вдох через 1—2 гребка, а затем постепенно выполнять его на каждый гребок рукой.

Урок 4

На суше:

1. Выполнить комплекс ОРУ.

В воде:

1. Спад в воду, из положения согнувшись (2—3 раза).
2. Встать на край бортика, захватив его край пальцами ног, руки вверху, ладони соединены, голова между руками. Согнув ноги в коленях, слегка присесть и оттолкнувшись ногами, прыгнуть в воду (5—6 раз).
3. Выполнить прыжок в воду и проплыть, возможно, большее расстояние любым способом.

4. Движения ногами кролем на груди и на спине, опираясь руками о бортик (2 мин). В перерывах — выдох в воду.
5. Выполнить упражнения 5—7 предыдущего урока.
6. Плавание кролем на груди (25 м).
7. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног (25 м).
8. Плавание кролем на спине (2x25 м).
9. Плавание кролем на груди и на спине в быстром темпе (6x12 м).
10. Эстафетное плавание (кролем на груди, на спине, при помощи ног и другие варианты) попереком бассейна на отрезках (8—15 м).
11. Игры в воде, прыжки в воду.

Методические указания. Задачей этого и последующих уроков является совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине и постепенное увеличение расстояний, проплываемых данными способами.

Урок 5

На суше:

1. Выполнить комплекс упражнений для кроля.
2. Имитация стартового прыжка:
И.П. — согнутые в коленях ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль бёдер. Оттолкнуться ногами с одновременным махом руками и сделать выпад вперёд на одну ногу; руки вытянуты вперёд, кисти соединены, голова между руками.
3. Показать технику плавания кролем на груди и на спине в исполнении хорошего пловца.

В воде:

1. Выполнить спад и прыжок в воду вниз головой (2—4 раза).
2. Стартовый прыжок. Встать на край бортика, захватив его край пальцами ног, согнуть ноги в коленях и принять стартовую позу пловца. Оттолкнуться ногами с одновременным махом руками и выполнить прыжок в воду (3—4 раза).
3. Проплыть серию отрезков кролем на груди и на спине в быстром темпе (8 x12 м).

4. Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской) (2x25 м).
5. Движения руками кролем в согласовании с дыханием (стоя и передвигаясь по дну) (2 мин).
6. Плавание кролем на груди при помощи рук с поддержкой между ногами (2x25 м).
7. Проплавание серии отрезков кролем в полной координации, чередуя его с плаванием с задержкой дыхания (4x12 м).
8. Плавание кролем на спине при помощи ног (25 м).
9. Выполнить старт из воды и проплыть кролем на спине возможно большее расстояние.
10. Игры и развлечения в воде, прыжки в воду.

Методические указания. На этом и последующих уроках упражнения в плавании кролем на груди и на спине в полной координации, с задержкой дыхания, при помощи ног, рук и в других сочетаниях являются основным учебным материалом для совершенствования согласования движений и техники плавания. Плавание в полной координации и плавание по элементам (при помощи рук и ног) на каждом уроке используется приблизительно в равном объёме. Это соотношение может меняться в зависимости от уровня плавательной подготовленности занимающихся и конкретных задач обучения. Увеличение проплываемых расстояний достигается за счёт повторения серий отрезков и дистанций в плавании в полной координации и по элементам. Общая длина проплываемых отрезков и серий зависит от уровня плавательной подготовленности. Основной критерий для определения длины отрезка — способность большинства ребят в группе преодолевать его, не допуская ошибок в технике. Систематическая работа над совершенствованием техники плавания и согласованием движений руками и ногами с дыханием развивает качества, характерные для хорошего пловца: умение подчинять движения руками и ногами ритму дыхания с продолжительным выдохом и коротким вдохом; максимально продвигаться вперёд после каждого гребка; ритмично работать руками и ногами, чередуя напряжение и расслабление мышц. При выполнении стартового прыжка нужно стараться прыгать вперёд, а не вверх; не погружаться глубоко после прыжка; дальше проскользнуть под водой, используя инерцию после прыжка.

Урок 6

На суше:

1. Комплекс упражнений для кроля и упражнения для ознакомления с техникой выполнения поворотов при плавании кролем на груди и на спине.
2. Поворот при плавании кролем на груди — «маятник». Встать лицом к стене на расстоянии шага и опереться в неё ладонью правой руки; левая рука вытянута назад. Принять положение группировки — согнуть правую ногу и прижать колено к груди. Согнуть правую руку и навалиться на неё плечами. Затем оттолкнуться рукой от стены и начать движение головой и плечами от поворотного щита к вытянутой руке. Одновременно с движением верхней части туловища поставить правую ногу на стенку. Выполнить мах правой рукой через верх до соединения её с левой и оттолкнуться ногой от стенки.
3. Поворот при плавании кролем на спине. Встать боком к стене и опереться в неё ладонью правой руки. Принять положение группировки — согнуть правую ногу и прижать колено к груди. Повернуться лицом к щиту, выпрямить правую руку и поставить правую ногу на щит. Выполнить мах обеими руками вперёд и оттолкнуться ногой от поворотного щита.
4. Выполнить поворот на груди и на спине с «подплыванием» к поворотному щиту (сделать 2—3 шага с «гребковыми» движениями руками).

В воде:

1. Выполнить стартовый прыжок (3—4 раза) и с последнего прыжка проплыть, возможно, большее расстояние кролем на груди.
2. Выполнить упражнения 4—7 из предыдущего урока.
3. Выполнить стартовый прыжок и проплыть кролем на груди в быстром темпе (25 м).
4. Выполнить поворот «маятником» на спине по частям (касание рукой стенки, группировка, постановка ног, толчок и скольжение с места, подхода, со скольжения и подплывания) (2—4 раза).
5. Поворот на груди. Взяться прямой рукой за сливной жёлоб, сгруппироваться и поставить ноги на стенку

(другая рука вытянута вперёд). Сделать вдох, пронося руку над водой, одновременно опустить лицо в воду, соединить руки и оттолкнуться ногами (2—4 раза).

6. Поворот на спине. Взяться прямой рукой за сливной жёлоб, сгруппироваться и поставить ноги на щит так, чтобы повернуться к нему лицом (другая рука вытянута назад). Пронести руку над водой до соединения её с другой рукой и оттолкнуться ногами (2—4 раза).
7. Плавание кролем на спине при помощи ног (25 м).
8. Выполнить старт из воды и проплыть кролем на спине (50 м).
9. Эстафетное плавание поперёк бассейна (длина 8—15 м). Каждый этап эстафеты начинать со стартового прыжка (5 мин).

Методические указания. По мере усложнения заданий, постепенного увеличения объёма и интенсивности плавания на каждом уроке возрастает физическая нагрузка и повышается уровень плавательной подготовленности занимающихся. Поскольку плавание кролем на спине осваивается легче, большинство ребят предпочитают плавать именно этим способом. Для совершенствования навыка плавания кролем на груди на каждом занятии даётся больший объём плавания данным способом. При составлении комплекса упражнений на согласование движений с дыханием в соответствии с подготовленностью занимающихся необходимо учитывать, что эти упражнения по мере усложнения исполняются в следующем порядке: плавание при помощи ног с дыханием, движения одной и двумя руками кролем с дыханием (стоя и передвигаясь по дну); плавание кролем при помощи рук с поддержкой между ногами; плавание кролем на спине; плавание кролем на груди в полной координации. Упражнения для освоения техники поворотов выполняются в плавании на груди и на спине.

Урок 7

На суше:

1. Повторить материал предыдущего урока.
2. Показать технику плавания кролем на груди и на спине в исполнении хорошего пловца.

В воде:

1. Выполнить стартовый прыжок и проплыть, возможно большее расстояние любым способом или в комбинации (плавание на груди и на спине).
2. Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской), чередуя его с плаванием при помощи рук с поддержкой между ногами (2х25 м).
3. Плавание кролем на спине (2х25 м).
4. Плавание кролем на груди (4х25 м).
5. Повороты при плавании кролем на груди и на спине: с подхода, скольжения и подплывания к поворотному щиту (2—3 мин).
6. Выполнить старт из воды и проплыть кролем на спине в быстром темпе (25 м).
7. Проплавание серии отрезков кролем на груди и на спине с наименьшим количеством гребков (8—12 м).
8. Эстафетное плавание поперек бассейна (5 мин).

Методические указания. На этом и последующих уроках основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания: ритмичности, мягкости, свободы и лёгкости выполнения движений, увеличению продвижения вперёд от каждого гребка. Это достигается за счёт проплывания отрезков и дистанций разной длины, в различном темпе, с изменением скорости. Одновременно с увеличением дистанций, проплываемых в свободном темпе, в программу уроков включается проплавание серий отрезков (8, 10, 12 м) в быстром темпе, эстафетное плавание, а также плавание на дистанцию 25 м на скорость. Плавание в быстром темпе чередуется с проплыванием отрезков с наименьшим количеством гребков, что способствует повышению эффективности гребка, увеличению продвижения вперёд после каждого гребка.

Урок 8

На суше:

Повторить материал предыдущего урока.

В воде:

1. Выполнить стартовый прыжок по команде преподавателя и проплыть кролем на груди 25 м с учётом времени.
2. Выполнить старт из воды по команде преподавателя и проплыть кролем на спине 25 м с учётом времени.

3. Плавание кролем на груди при помощи рук (с поддержкой между ногами) в полной координации (100 м).
4. Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской) (2x25 м).
5. Плавание кролем на спине при помощи ног (2x25 м).
6. Плавание кролем на спине (2x50 м).
7. Проплыwanie серии отрезков кролем на груди и на спине с наименьшим количеством гребков (4x12 м).
8. Игры в воде.

Методические указания. Продолжается совершенствование техники плавания и увеличение проплываемых расстояний кролем на груди и на спине. Одновременно на суше и в воде совершенствуются такие физические качества, как координация движений, сила, гибкость, быстрота, выносливость, поскольку уровень их развития определяет успешность обучения.

Урок 9

На суше:

1. Выполнить комплекс упражнений для кроля.
2. Беседа о правилах выполнения старта, финиша и прохождение дистанции на соревнованиях по плаванию.

В воде:

1. Выполнить стартовый прыжок и проплыть, возможно, большее расстояние кролем на груди.
2. Проплыwanie серии отрезков кролем на спине, чередуя его с плаванием кролем на спине при помощи ног (2x25 м). В перерывах между сериями — выполнение поворотов.
3. Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской) с выдохами в воду (2x25 м).
4. Проплыwanie серии отрезков кролем на груди, чередуя его с плаванием на спине с наименьшим количеством гребков (6x12 м).
5. Выполнить старт по команде преподавателя (с тумбочки, из воды) и проплыть 25 м сначала кролем на груди, а потом кролем на спине.
6. Игры и развлечения в воде, прыжки в воду, эстафетное плавание.

Методические указания. Продолжается совершенствование техники плавания и основных физических качеств, определяющих успешность обучения.

Урок 10

На суше:

Повторить материал предыдущего урока.

В воде:

1. Выполнить стартовый прыжок по команде преподавателя и проплыть кролем на груди с учётом времени (25 м).
2. Выполнить старт из воды по команде преподавателя и проплыть кролем на спине с учётом времени (25 м).
3. Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской) (25 м).
4. Выполнить стартовый прыжок и проплыть кролем на груди (25 м).
5. Выполнить старт из воды и проплыть кролем на спине (50 м).
6. Эстафетное плавание поперёк бассейна (5 мин).
7. Игры и развлечения в воде, прыжки в воду.

Методические указания. В заключение урока нужно провести беседу о правилах безопасности во время купания и плавания в естественных водоёмах, вспомогательных плавсредствах и способах их применения. Если позволяют условия, занятия плаванием следует продолжить. За основу берутся уроки 7—10, которые можно чередовать в зависимости от контингента занимающихся и задач обучения.

Предлагаемое поурочное распределение учебного материала для освоения способов кроль на груди и на спине может быть взято за основу для конкретного планирования, но ни в коем случае не должно сковывать инструктора в его практических действиях. Успешность обучения во многом зависит от условий для проведения занятий: наличия естественного или искусственного водоёма, «лягушатника», климатических и погодных условий, возраста и уровня плавательной подготовленности ребят. Исходя из имеющихся возможностей и собственного практического опыта, инструктор может заменять одни упражнения другими, упрощать или усложнять их, увеличивать или уменьшать нагрузку на уроке и таким образом ускорять или замедлять темпы освоения программы.

Тема «Физическое развитие человека»

На заметку учителю!

Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.

К концу XVII в. Россия представляла собой обширное многонациональное централизованное феодально-абсолютистское государство, нуждавшееся в развитии промышленности, военного дела, науки и техники, просвещения, усовершенствовании государственного аппарата.

В 1701 г. в Москве в школе математических и навигационных наук вводится физическая подготовка как обязательный учебный предмет, а затем (в 1719 г.) и в Морской академии в Санкт-Петербурге. Средствами физического воспитания были фехтование, верховая езда, гребля, парусное дело, стрельба из пистолета, танцы и игры.

Во второй половине XVIII в. открываются гимназии и пансионаты для обучения детей дворян и разночинцев. Здесь внимание обращалось на воспитание внешним манерам поведения, а также проводилось обучение фехтованию и танцам.

В правление Екатерины II большое внимание уделялось организации просвещения особенно в военно-учебных заведениях, комплектовавших своих воспитанников из дворян. В возрасте от 15 до 18 лет главное внимание уделялось верховой езде, вольтижировке и фехтованию. С 1772 г. в военном корпусе велось обучение «мячиковой игре».

Если в первой половине XVIII в. физическое развитие проводилось по методам, усвоенным из немецких кадетских корпусов, то при Екатерине II «решающее влияние оказала система физического воспитания французской дворянской молодежи».

Лучше всего физическое воспитание было поставлено в закрытых дворянских учебных заведениях-лицеях. В Царском-Сельском лицее был специальный зал, где занимались фехтованием, гимнастикой и другими физическими упражнениями и играми.

Реформы XVII и XVIII вв. оказали влияние на создание системы военно-физической подготовки в русской армии. Все началось с организации Петром I Семёновского и Преображенского потешных полков. В ходе потех совершенствовались боевая выучка солдат, развивались ловкость, выносливость, сила, быстрота. Во время игр и походов солдаты учились брать искусно построенные крепости, преодолевать препятствия.

Большая заслуга в сохранении петровских традиций принадлежит А.В. Суворову (1730—1800). В своих произведениях об армии он изложил взгляды на военно-физическую подготовку солдат и офицеров.

Суздальский полк под его командованием значительно выделялся своей военной и физической подготовкой из числа других. Вопросы морального и физического воспитания русского бойца стояли у него на первом плане. Физическая подготовка солдат велась Суворовым весьма разнообразно. Он учил быстроте перестроений, меткому огню. Каждое учение заканчивалось штыковым боем, которому он придавал решающее значение. Знаменитый суворовский военный переход через Альпы стал возможен лишь потому, что и в мирное время Суворов придавал большое значение выносливости. «Учить не рассказом, а показом» — было основное правило Суворова. Его методика обучения солдат, нашла своё отражение в книге «Наука побеждать».

На флоте петровско-суворовские традиции военно-физической подготовки воплотил адмирал Ф.Ф. Ушаков (1744—1817). Специальная физическая подготовка матросов включала упражнения в лазании по канатам и мачтам, бег по корабельным снастям, упражнения на быстроту в устанковке и уборке парусов, занятия плаванием и греблей, прицельной стрельбой с движущихся качелей, имитирующих качку, учебные abordажные бои. Из наиболее прогрессивных систем военно-физической подготовки моряков эта система способствовала повышению боеспособности российского флота.

В XVIII в. среди простого народа бытовали излюбленные физические упражнения, к которым в первую очередь можно отнести *борьбу* и *кулачный бой*.

Борьба и кулачный бой проводились в праздничные дни, когда на соревнования приходило много зрителей. Были выработаны неписанные правила соревнований, которых неуклонно придерживались противники. Имена кулачных бойцов были широко известны в городе и в деревне.

Среди молодежи были популярны такие игры, как *городки*, *свайка*, *игры в мячик* (ножик, мушка, чушка). Все эти игры на ловкость, силу и скорость были древнейшего происхождения и полностью сохранили свою самобытность в XVIII веке.

Сохранились в XVIII в. также и другие виды народных развлечений: качели, катание с гор и на коньках.

Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям

Внимание — это направленность и сосредоточенность нашего сознания на определённом объекте. Объектом внимания может быть всё, что угодно, — предметы, явления, отношения, действия, мысли, свой собственный внутренний мир. «...Внимание есть именно та дверь, через которую проходит всё, что только входит в душу человека из внешнего мира», — писал К.Д. Ушинский.

Во время разучивания и выполнения упражнений физической культуры школьники должны быть очень внимательными и сосредоточенными. Если ученики отвлекаются, то они не видят и не слышат, как нужно правильно выполнять упражнение. **И самое главное, невнимательность на уроке может привести к травме.**

Повторить разученные движения, полученную информацию помогает память.

Память — процесс запоминания, сохранения и воспроизведения информации.

Двигательная память у детей

Принято различать три вида памяти:

- образную память на информацию, полученную посредством двигательного анализатора (проприорецепторов);
- память, выражающуюся в виде формирования, сохранения и воспроизведения самих движений (двигательных умений и навыков);
- специальную память на движения вообще, выделяемую по запоминанию определённого материала — движений.

Первый вид памяти предлагается обозначать термином «проприоцептивная память», второй — «двигательной памятью», третий — «памятью на движения», подчеркивая специфичность запоминаемого материала — движений. «Память на движения» состоит из двух основных видов памяти: памяти на форму, памяти на последовательность движений.

Первая включает память на параметры движений (пространственные, временные, скоростные, силовые). Память на одиночное движение исключает память на последовательность движений.

Таким образом, память, связанную с полимодальным запоминанием целостных двигательных актов (трудовых действий, физических упражнений, бытовых навыков), целесообразно называть памятью на движения, аналогично тому, как по характеру запоминаемого материала говорят о памяти на цифры, буквы, фигуры, цвет, музыку и т. д.

Можно обладать большим объёмом образной памяти на состав движений и малым объёмом памяти на последовательность движений, поэтому последняя нуждается в том, чтобы на нее обращали специальное внимание.

Для запоминания отдельных движений требуется соблюдение следующих требований и умений педагога:

- чётко поставить задачу — зачем нужно изучать то или иное упражнение, комбинацию и т. п.;
- повысить внимание учащихся за счёт мотивации к заданиям, применение специальных приёмов (например, открытых ладоней по Эрикссону);
- применение чёткой, принятой в физической культуре терминологии (например, «упор присев», а не «сели на корточки»),
- создание визуального образа движения, что облегчит запоминание и в дальнейшем воспроизведение движения;
- чёткий показ упражнения;
- применения подводящих и подготовительных упражнений;
- организация учебного процесса (правильное построение занимающихся, использование зеркал, музыкального сопровождения, ориентиров и пр.);
- проведение «знакомых» движений в соединениях с прямой и обратной последовательностью.

Запоминание серий последовательных движений существенно зависит от модальности восприятия (зрительное и кинестетическое восприятие), координационной сложности и характера действий. Быстрота заучивания движений зависит от индивидуальных особенностей детей, их предыдущего двигательного опыта, мотивации к предлагаемому материалу (желанию выполнить).

Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся I—IV классов

Возраст	Мальчики			Девочки		
	Уровень подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7
Бег 1000 м (мин, с)						
6	6,00 и ниже	6,01—9,01	9,02 и выше	6,10 и ниже	6,11—9,10	9,11 и выше
7	5,45 и ниже	5,46—8,45	8,46 и выше	6,00 и ниже	6,01—9,09	9,10 и выше
8	5,36 и ниже	5,37—8,30	8,31 и выше	5,50 и ниже	5,51—8,50	8,51 и выше
9	5,16 и ниже	5,17—8,15	8,16 и выше	5,40 и ниже	5,41—8,40	8,41 и выше
10	5,00 и ниже	5,01—8,00	8,01 и выше	5,30 и ниже	5,31—8,30	8,31 и выше
Челночный бег 3х10 м						
6	10,2 и ниже	11,2—10,8	11,8 и выше	10,8 и ниже	11,6—11,0	12,1 и выше
7	9,9 и ниже	10,8—10,3	11,2 и выше	10,2 и ниже	11,3—10,6	11,7 и выше
8	9,1 и ниже	10,0—9,5	10,4 и выше	9,7 и ниже	10,7—10,1	11,2 и выше

Возраст	Мальчики				Девочки			
	Уровень подготовленности							
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	низкий
1	2	3	4	5	6	7		
Челночный бег 3х10 м								
9	8,8 и ниже	9,9—9,3	10,2 и выше	9,3 и ниже	10,3—9,7	10,8 и выше		
10	8,6 и ниже	9,5—9,0	9,9 и выше	9,1 и ниже	10,0—9,5	10,4 и выше		
Подтягивания, кол-во раз Вис (с)								
6	3 и выше	2	1 и ниже	10 и выше	4—9	3 и ниже		
7	4 и выше	2—3	1 и ниже	12 и выше	5—11	4 и ниже		
8	5 и выше	3—4	2 и ниже	14 и выше	7—13	6 и ниже		
9	6 и выше	3—5	2 и ниже	16 и выше	8—15	7 и ниже		
10	7 и выше	4—6	3 и ниже	18 и выше	9—17	8 и ниже		
Подъем туловища за 30 с (кол-во раз)								
6	17 и выше	9—16	8 и ниже	16 и выше	8—15	7 и ниже		
7	18 и выше	9—17	8 и ниже	17 и выше	9—16	8 и ниже		

8	19 и выше	10—18	9 и ниже	17 и выше	9—16	8 и ниже
9	20 и выше	10—19	9 и ниже	18 и выше	9—17	8 и ниже
10	21 и выше	11—20	10 и ниже	18 и выше	9—17	8 и ниже

Наклон вперёд из седа ноги врозь (см)

6	6 и выше	3—5	2 и ниже	11 и выше	6—10	5 и ниже
7	7 и выше	4—6	3 и ниже	12 и выше	6—11	5 и ниже
8	8 и выше	4—7	3 и ниже	12 и выше	6—11	5 и ниже
9	9 и выше	5—8	4 и ниже	13 и выше	7—12	6 и ниже
10	10 и выше	5—9	4 и ниже	14 и выше	7—13	6 и ниже

1. Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы у детей

Сердце — один из самых важных органов человека. Оно работает без передышки, обеспечивая поступление с кровью кислорода и питательных веществ к остальным органам и тканям. Можно без преувеличения сказать, что оно отвечает за весь организм. Сердце ребёнка имеет ряд анатомо-физиологических особенностей.

С возрастом происходит нарастание массы сердца: к 8 месяцам масса удваивается, к 3 годам — утраивается, к 6 годам увеличивается в 11 раз. Особенно интенсивно в связи с большей нагрузкой на него растёт левое сердце, толщина стенки левого желудочка достигает к 14 годам почти 10 мм (правого — 6 мм). Оба предсердия большие, толщина их стенок 2 мм. Одновременно происходит тканевая дифференцировка. **До 10—12 лет у детей лёгочная артерия шире аорты, затем просветы их становятся одинаковыми, а после полового созревания устанавливается обратное взаимоотношение.**

Сосуды подводят и распределяют кровь по органам и тканям ребёнка. Их просвет у детей раннего возраста широк. По ширине артерии равны венам. Соотношение их просвета составляет 1:1, затем венозное русло становится шире, к 16 годам их соотношение составляет 1:2. Рост артерий и вен часто не соответствует росту сердца. Стенки артерий более эластичны, чем стенки вен. С этим связаны меньшие показатели, чем у взрослых, периферического сопротивления, артериального давления и скорости кровотока.

Строение артерий также меняется. У новорождённых стенки сосудов тонкие, в них слабо развиты мышечные и эластические волокна. До 5 лет быстро растёт мышечный слой, в 5—8 лет равномерно развиты все оболочки сосудов, к 12 годам структура сосудов у детей такая же, как у взрослых.

Частота пульса у детей зависит от возраста. У новорождённого она составляет 160—140 ударов в 1 мин, в 1 год — 110—140, в 5 лет — 100, в 10 лет — 80—90, в 15 лет — 80.

С возрастом нарастает систолическое артериальное давление, имеется тенденция к повышению диастолического давления. *Систолическое* (максимальное) артериальное давление — давление, возникающее в артериальной системе во время систолы (сокращения) левого желудочка сердца.

Диастолическое (минимальное) артериальное давление — давление, возникающее в артериальной системе во время диастолы (расслабления) левого желудочка сердца

Величина артериального давления у детей

Возраст	Артериальное давление, мм рт. ст.	
	Систолическое	Диастолическое
Новорождённые	60—80	40—50
2—8 недель	90	40—50
2—12 месяцев	100	50—60
2 года — 6 лет	100—110	60—70
7—10 лет	100—120	60—80
11—14 лет	110—120	70—80

Напомним наиболее важные функции сердечно-сосудистой системы:

1) поддержание постоянства внутренней среды организма;

2) доставка кислорода и питательных веществ во все органы и ткани;

3) выведение из организма продуктов обмена веществ.

Эти функции сердечно-сосудистая система может обеспечить только в тесном взаимодействии с органами дыхания, пищеварения и мочевыделения. Совершенствование работы органов кровообращения происходит неравномерно на протяжении всего периода детства.

Суммарные просветы артерий и вен большого круга кровообращения в раннем возрасте близки между собой (1:1), для сравнения у детей старшего возраста это соотношение равно 1:3, а у взрослых — 1:5. Система капилляров у детей относительно и абсолютно шире, чем у взрослых,

что вызывает затруднения в поддержании температурного гомеостаза.

У новорождённых особенно интенсивно снабжается кровью головной мозг (39 % МОК и 15 % — у взрослого) и печень (23 % и 30 % соответственно), относительно слабее — скелетные мышцы (< 10 % и 20 %) и почки (12 % и 25 % соответственно). С возрастом увеличивается кровоток через скелетные мышцы и почки, а доля минутного объема крови, протекающей через сосуды мозга, уменьшается. Своеобразие кровоснабжения мозга детей раннего возраста определяется наличием родничков, сглаживающих колебания давления в полости черепа, особенно при крике.

Пульс у детей всех возрастов более частый, чем у взрослых. Это объясняется более быстрой сокращаемостью сердечной мышцы в связи с меньшим влиянием блуждающего нерва и более интенсивным обменом веществ. Повышенные потребности тканей растущего организма в крови удовлетворяются относительным увеличением минутного объема сердца. Частота пульса у детей с возрастом постепенно уменьшается.

С возрастом увеличивается удельное периферическое сопротивление. Это происходит за счёт:

- 1) увеличения длины резистивных сосудов и извилистости капилляров;
- 2) снижения растяжимости стенок резистивных сосудов;
- 3) усиления тонуса гладких мышц сосудов.

Интересно отметить, что сумма частоты пульса и величины систолического артериального давления во все периоды детства равна примерно 200. Высота венозного давления у детей в норме колеблется от 35 до 120 мм вод. ст. (3—8 мм рт. ст.). С возрастом происходит увеличение ударного и минутного объема крови.

Лёгкие у детей, как и у взрослых, делятся на доли, доли на сегменты. Лёгкие имеют дольчатое строение, сегменты в лёгких отделены друг от друга узкими бороздами и перегородками из соединительной ткани. Основной структурной единицей являются альвеолы. Число их у новорождённого в 3 раза меньше, чем у взрослого человека. Альвеолы начинают развиваться с 4—6-недельного возраста, их формирование происходит до 8 лет. После 8 лет лёгкие у детей увеличиваются за счёт линейного размера, параллельно нарастает дыхательная поверхность лёгких.

В развитии лёгких можно выделить следующие периоды:

1) от рождения до 2 лет, когда происходит интенсивный рост альвеол;

2) от 2 до 5 лет, когда интенсивно развивается эластическая ткань, формируются бронхи с переbronхиальными включениями лёгочной ткани;

3) от 5 до 7 лет окончательно формируются функциональные способности лёгких;

4) от 7 до 12 лет, когда происходит дальнейшее увеличение массы лёгких за счёт созревания лёгочной ткани.

Основной функцией лёгких является дыхательная. Считается, что через легкие ежедневно проходит 10 000 л воздуха. Кислород, поглощённый из вдыхаемого воздуха, обеспечивает функционирование многих органов и систем; лёгкие принимают участие во всех видах обмена веществ.

Дыхательная функция лёгких осуществляется с помощью биологически активного вещества — *сурфактанта*, также оказывающего бактерицидное действие, препятствующего попаданию жидкости в лёгочные альвеолы.

С помощью лёгких из организма удаляются отработанные газы.

Ритм дыхания

Оценка состояния дыхания начинается с определения его частоты и ритма с учётом возраста ребёнка. Частоту дыхания (ЧД) лучше подсчитывать у спящего ребёнка, хотя это далеко не всегда возможно. В состоянии бодрствования ЧД обычно выше, поэтому важно знать диапазон нормы.

Частота дыхания у детей в зависимости от возраста

Возраст	Частота дыханий в 1 мин
До 3 мес	40—45
4—6 мес	35—40
7—12 мес	30—35
2—3 года	25—30
5—6 лет	около 25
10—12 лет	20—22
14—15 лет	18—20

Ритм дыхания у здорового ребёнка не бывает регулярным, дыхание варьирует как по частоте, так и по глубине.

Суммируя всё сказанное об анатомо-физиологических особенностях сердечно-сосудистой системы у детей, можно сказать, что относительно большая масса сердца, относительно более широкие отверстия сердца и просветы сосудов являются факторами, облегчающими циркуляцию крови у детей.

Для детей раннего возраста характерны малый систолический объём крови и высокая частота сердцебиений, а минутный объём крови на единицу массы тела относительно велик. Большее количество крови и особенности энергетического обмена у детей заставляют сердце выполнять работу относительно большую, чем работа сердца взрослого человека. Резервные же возможности сердца в раннем возрасте ограничены из-за большей ригидности сердечной мышцы, короткой диастолы и высокой частоты сердечных сокращений. Отсутствие отрицательного воздействия на сердечную мышцу детского сердца хронических и острых инфекций, различных интоксикаций является его преимуществом.

2. Упражнения для третьего урока физической культуры

Метод Пилатеса

Современный взгляд на здоровый стиль жизни в последние годы вызвал интерес к восточным оздоровительным системам — йоге, ушу и пр., а также западным методам тренировки, основанным на неразрывной связи тела и сознания. В результате инновационного развития указанных систем создалось самостоятельное направление, получившее название «ментальный фитнес», «разумное тело» или как его называют за рубежом *Body & Mind*.

Термин *Body & Mind* пришёл из области телесной терапии, развитие которой приходится на 40—50-е гг. прошлого века. Занятия ментальным фитнесом способствуют улучшению выносливости, силы, гибкости, функции равнове-

сия, положительно воздействует на иммунную и нервную системы. К ментальному фитнесу относится и система «Пилатес», созданная около ста лет назад врачом, тренером и спортсменом *Джозефом Пилатесом* (Joseph Hubertus Pilates) (1880 — 1968). В конце прошлого века метод Пилатеса был возрождён и модернизирован. Автор данной системы разработал всего лишь 34 упражнения, тогда как сейчас их насчитывается около 500. Основное содержание системы Дж. Пилатеса — укрепление мускулатуры, стабилизация мышц спины и брюшного пресса, удерживающих позвоночник в правильном положении. Поэтому этот метод рекомендуется применять и для коррекции осанки. Изначально Пилатес называл свою систему Contrology, так как основным правилом является контроль работы всего тела и дыхания.

Упражнения можно делать без дополнительного инвентаря. Такая методика называется «Мэт Пилатес» сила и гибкость

Золотое правило этой системы: правильное выполнение упражнения гораздо важнее, чем количество его повторов или величина усилий при каждом движении. Освоить простое движение часто бывает сложнее, чем заставить свой организм сделать что-то на пределе сил. Выполнение же упражнений с контролем над телом не даёт быстрых результатов, но спустя какое-то время они становятся очевидны. После прекращения занятий по методике Пилатес достигнутые результаты сохраняются. И если человек решит возобновить их даже после 2-летнего перерыва, у него будет ощущение, что он занимался только вчера. Пилатес позволяет растянуть и укрепить основные группы мышц, не забывая при этом и о более мелких и слабых. Главное отличие этого метода — сведение практически к нулю возможности травм и негативных последствий. Программа ориентирована на оздоровление позвоночника, дыхательных органов, желудка. Это один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно тренируя его. Тренировка по системе Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм. Именно поэтому для занятий Пилатесом практически не существует никаких противопоказаний,

им можно начать заниматься в любом возрасте, находясь в любой физической форме, т.к. напряжение позвоночника и суставов, самых ранимых мест во время занятий спортом, сведено к минимуму.

Общие рекомендации

Для занятий по данной системе необходимо выбирать удобную, не стесняющую движений одежду. Более всего для выполнения упражнений подходит облегающая, но не сковывающая движений одежда. Одежда не должна мешать следить за правильностью выполнения движений.

Выполнять упражнения пилатес нужно босиком или в носочках, это необходимо для того, чтобы мышцы голени и стоп полностью участвовали в работе.

За час до и в течение часа после тренировки стоит воздержаться от приёма пищи. Упражнения следует выполнять на коврике или на полотенце.

С учащимися 4 классов нужно освоить упражнения базовой программы.

Необходимо стараться выполнять все упражнения без ошибок. Нельзя забывать, что выполнение упражнений по методу Пилатеса ни в коем случае не должно вызывать боль.

Техника упражнений по методу Пилатеса

Все упражнения по методу Пилатеса выполняются таким образом, чтобы позвоночник находился в естественном положении. Естественный прогиб позвоночника позволяет добиться наилучших результатов. Например, в положении лёжа расстояние между поясницей и полом не должно превышать ширину ладони.

Если ноги во время упражнения согнуты или подняты, то поясница естественным образом прижимается к полу. Не надо этому препятствовать. Поясничный отдел должен оставаться плоским.

Одно из самых главных правил в технике пилатес — сохранить вытяжение мышц во время их напряжения.

При выполнении упражнений нужно «подкручивать» таз вперёд. Живот втянут, нужно пытаться приблизить пупок к позвоночнику. Особое внимание уделяется положе-

нию лопаток, что позволяет улучшить осанку, в особенности при кифозе грудного отдела позвоночника. Лопатки во время занятий нужно плотно прижимать к рёбрам, свести их к центру спины и опустить вниз к копчику.

Очень важно освоить *технику дыхания* пилатес. Наиболее типичным является грудной тип дыхания. Обычно это удаётся не сразу. Дыхание верхнее, грудное, живот втянут и не выделяется вперёд при вдохе. При вдохе грудная клетка также не выдаётся вперёд, а раздвигается в стороны. Вдох происходит через нос, выдох через рот.

Ноги во время упражнений должны находиться в позиции Пилатес. Это означает, что ноги слегка раздвинуты наружу в тазобедренных суставах, носки разведены врозь, колени выпрямлены, но расслаблены, не заблокированы. При этом расслаблена передняя поверхность бедра.

Задняя поверхность шеи должна быть вытянута. На начальном этапе при выполнении упражнений лёжа под шею можно положить небольшой валик.

Нужно следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений пилатес голова не запрокидывалась. Голова должна быть продолжением корпуса. Для того чтобы обеспечить правильное положение головы, представим себе, что между подбородком и грудью зажат апельсин. А вот при выполнении упражнений стоя, представим, что на голове находится стакан с водой, и задача сделать так, чтобы вода не пролилась

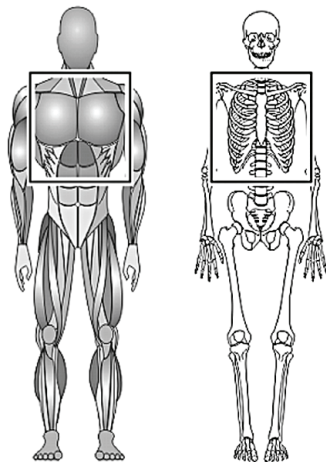
Положение тела во время занятий пилатесом подчиняется трём принципам

- **BOX**
- **SPINE**
- **POWERHOUSE**

The BOX

Грудная клетка и дыхание всегда были для «пилатеса» центральным пунктом. Дыхание должно быть равномерным, дыхание грудное, но не вперёд, а в стороны (понаблюдайте за собой в зеркало). Грудная клетка и в частности рёбра должны расходиться в стороны при вдохе. Живот втянут. Лёгкие полностью наполняются воздухом.

Выравнивание грудной клетки в туловище Йозеф Пилатес называл «бокс Пилатес». Также большое значение во время занятий уделяется отделу позвоночника от плечевых суставов до тазовых костей. Лобковая кость и пупок находятся на одной вертикальной линии.



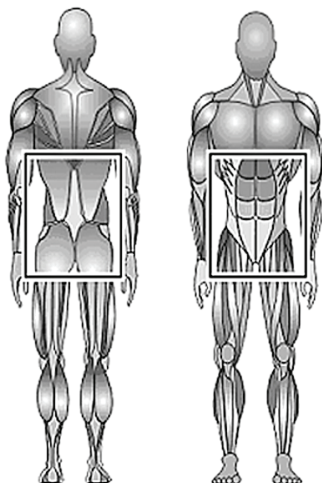
The SPINE

Позвоночник — один из самых важных элементов нашего тела. В занятиях по методу Пилатеса позвоночник должен быть расслаблен. Лопатки опущены вниз и сведены. Позвоночник должен быть ровным, прямым. Позвоночник связывает «бокс Пилатес» с «каркасом прочности».



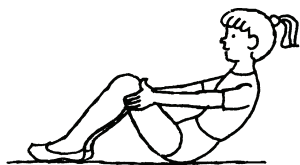
The POWERHOUSE

Самым важным элементом при статических упражнениях и динамических движениях является «каркас прочности». Он обеспечивает контроль тазовых костей, которые в большинстве упражнений должны находиться в статическом положении. Например, упражнения на скручивание выполняются исключительно верхней частью тела, таз неподвижен.

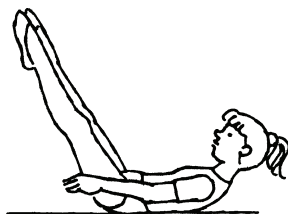


Базовые упражнения

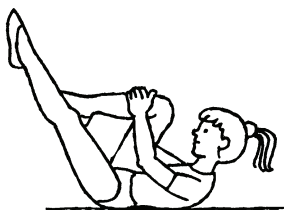
Базовые упражнения являются самыми лёгкими.



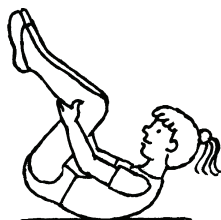
Скручивание



Растяжение



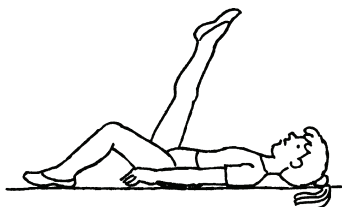
*Поочерёдное
растяжение*



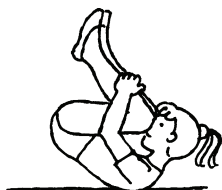
Раскачивание



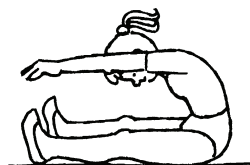
Сотня



Круг ногой



Перекаты



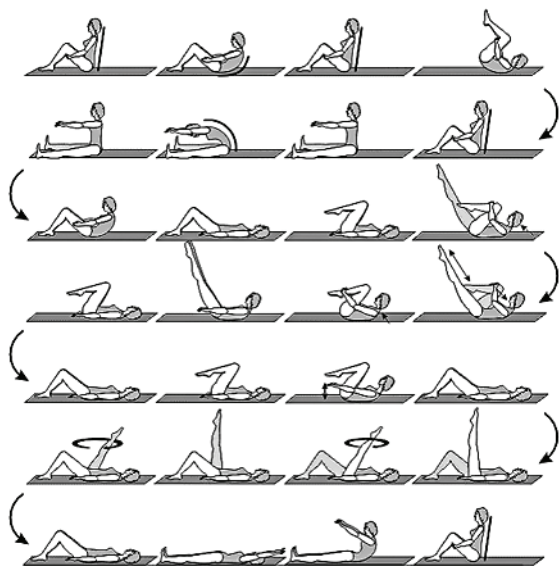
Наклоны вперёд



Из седа переход в положение лёжа

Последовательность выполнения упражнений

После освоения основных базовых упражнений пилатес необходимо научиться выполнять их в определённой последовательности. Нужно научиться выполнять упражнения так, чтобы одно упражнение плавно перетекало в другое, ведь одна из главных задач при выполнении упражнений пилатес — их плавность, отсутствие резких движений. Ниже представлена таблица последовательности выполнения упражнений пилатес, для достижения плавного выполнения всех движений и плавного перехода от одного упражнения к другому. Каждое упражнение необходимо выполнять три—пять раз на каждую сторону. Старайтесь соблюдать основные принципы пилатес при выполнении упражнений, это в несколько раз повысит их эффективность. Во время выполнения упражнений человек должен быть предельно сконцентрирован, выполнять все упражнения медленно, ориентируясь на свой ритм дыхания. Не забывайте притягивать пупок к позвоночнику на протяжении всего занятия! Перекатываясь с позвонка на позвонок и ни в коем случае не задерживайте дыхание!



3. Выбор программы упражнений

Физические упражнения можно разделить на две группы: *анаэробные* и *аэробные*. При анаэробных упражнениях организм не успевает усваивать кислород вдыхаемого воздуха, а при аэробных обеспечивается более полная его утилизация. Аэробная группа упражнений — это неторопливый бег на средние и дальние дистанции, плавание, ходьба на лыжах, гребля в невысоком темпе, волейбол, бадминтон.

Во время этих упражнений кровь хорошо насыщается кислородом, усиливается обмен веществ.

Ходьба. По своей популярности, ходьба далеко превосходит все прочие программы упражнений. Ходьбе не помеха ни избыточный вес, ни ожирение, ни плохая физическая форма. Ходьба с определённой скоростью в течение определённого времени может потребоваться тому, кто хочет повысить свою аэробную способность. Ходьба — безопасная и ритмичная форма активности с саморегулирующимся темпом, во время которой работают большие группы мышц.

Бег трусцой. Аэробные упражнения для здоровья более полезны, чем анаэробные. Более доступен из них бег трусцой. Глубокое и частое дыхание бегущего является прекрасной дыхательной гимнастикой, во время которой массируются лёгкие, печень, селезёнка, желудок, кишечник. Такой массаж предупреждает застой желчи, устраняет запоры, уменьшает жировые отложения в сальнике и брюшной полости.

Бег — прекрасное средство укрепления психики. Нервные люди, начиная заниматься бегом, становятся менее вспыльчивыми и раздражительными. Бег устраняет чувство постоянной взволнованности, нервного напряжения, излечивает от бессонницы. Бегающие люди всегда бодрь, активны, уверены в себе.

Бег способствует формированию твёрдости и цельности характера, преодолению трудностей, появлению чувства победителя и уверенности в себе. Существует утверждение, что при регулярных занятиях бегом в равномерном невысоком темпе инфаркт практически невозможен.

Римский поэт Гораций, живший до нашей эры, писал: «Если не бегаешь, пока здоров, будешь бегать, когда заболеешь».

Великий физиолог И.П. Павлов говорил, что от бега возникает чувство «мышечной радости», эмоционального подъёма. Это своеобразное сочетание радости физической и радости психической, конечно же, является лучшим лекарством для укрепления здоровья!

Вот несколько теорий, объясняющих превосходное действие бега на психику. Одна из них утверждает, что мозг, получающий необычно большое количество кислорода, начинает работать более эффективно, подключая центры, управляющие самокорректирующимися механизмами. Бег — прекрасное средство борьбы против депрессии. Человеческий организм — мудрейшая самонастраивающаяся машина.

Плавание — одно из лучших упражнений для развития сердечно-дыхательной выносливости, в котором участвует вся мускулатура. Развивает оно и гибкость. Поскольку во время плавания вес тела на человека не действует, нагрузка на суставы уменьшается, а мышцы работают в безопасном режиме. Плавание требует от человека более сложных навыков, чем некоторые другие формы активности.

Езда на велосипеде развивает как мышечную силу и выносливость, так и выносливость сердечно-дыхательную. Подобно плаванию, езда на велосипеде представляет собой такую форму физической активности, которая сопровождается высоким расходом энергии и, следовательно, способствует снижению веса и улучшению состава тела.

Ходьба на лыжах — очень полезный вид физических упражнений. Как и плавание, она предполагает интенсивную работу верхней части туловища.

Аэробика. Разработанная доктором *Кеннетом Купером* программа аэробики — программа, в которой используются такие обычные формы мышечной активности, как ходьба, бег и теннис. Программы аэробики, основанные на системе балльной оценки, классифицируют и оценивают различные формы активности в соответствии со связываемыми ими энергозатратами. Программы аэробики были специально разработаны для развития сердечно-дыхательной выносливости.

Циклическая тренировка (ритмическая гимнастика). Циклической тренировкой называют выполнение определённого числа соответствующим образом упорядоченных и последовательно пронумерованных упражнений.

Размер цикла определяется временем и местом занятий, а также доступностью оснащения. Темп программы регулируется самим тренирующимся, который переходит от одного упражнения к другому с индивидуальной скоростью, но прорабатывает весь цикл не отдыхая. Выбор упражнений строго специфичен. Прогресс оценивается по сокращению времени, необходимому тренирующемуся для выполнения всего цикла, или по увеличению числа повторений каждого из упражнений. Циклические тренировки могут протекать и в виде серий вольных гимнастических упражнений, не требующих специальных снарядов, или занятий с отягощениями, рассчитанных на увеличение мышечной силы и выносливости.

4. Критерии оценок и виды учёта успеваемости учащихся на уроках физической культуры

В требованиях к уровню подготовки обучающихся по физической культуре указано, что надо знать, уметь, продемонстрировать (выполняя минимальные нормативы быстроты, силы, выносливости и координации).

При *оценке техники выполнения двигательного действия в текущем учёте успеваемости* традиционно руководствовались следующими критериями.

Отметка 5: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и чётко, учащийся овладел формой движения; в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Отметка 4: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая связанность движений; в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

Отметка 3: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряжённо или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх учащийся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Отметка 2: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в коллективе (команде).

Отметка 1: отказ выполнить двигательное действие без уважительной причины или учащийся не смог выполнить упражнение.

Для оценки текущей успеваемости могут быть применены и иные варианты. Например, при оценке техники выполнения упражнений по гимнастике на уроках применяют десятибалльную шкалу с последующим переводом результатов в пятибалльную систему. К примеру, выполнение контрольного упражнения с результатом ниже 6 баллов оценивается на отметку «два», 6 — 7,5 — «три», 7,6 — 8,9 — «четыре», 9—10 — «пять».

При оценке контрольных упражнений целесообразно предоставлять учащимся не менее двух попыток (если за первую попытку ученик не получил высший балл), а также учащиеся должны знать требования к выполнению контрольного двигательного действия. Результаты оценки в баллах сообщаются сразу после выполнения упражнения. Каждое оценочное суждение должно быть обоснованным. Оценивая технику контрольного двигательного действия, необходимо сравнивать его с «образцом», доступным для данного класса (возраста) эталоном выполнения.

Оценивая текущую успеваемость, учитель должен учитывать этап обучения. На этапе формирования умения выполнять двигательное действие, допустимы упрощённые требования, а на последующих (в комбинациях, игре, соревновательной обстановке) — усложнённые.

Оценка знаний в процессе текущего учёта. Критерии оценки:

отметка 5: глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, вопроса, логичность изложения, использование примеров из практики или своего личного опыта;

отметка 4: при признаках, характерных для отметки 5, допустил несущественные отклонения и незначительные ошибки;

отметка 3: основная информация воспроизведена с нарушением логической последовательности её представле-

ния, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала, ученик не умеет использовать примеры из практики;

отметка 2: не знает существа излагаемого материала, искажает факты, правила или информацию об основных моментах;

отметка 1: отказ отвечать, полное незнание темы, вопроса.

Оценка промежуточной (периодовой) успеваемости по завершении изучения определённых тем (прыжки, метания, бег, способы передвижения на лыжах, стиль плавания, узловые моменты изучения учебного материала по спортивным играм: передачи, подачи, броски или комбинации с использованием последних и т.д.), разделов учебной программы (знания, навыки и умения по базовым средствам двигательной деятельности), а также по истечении периода учебного года (четверть, триместр, семестр).

Такая оценка реализуется с учётом результатов, параметры которых содержатся в целевой ориентации цикла технологии учебно-воспитательного процесса. Учителю необходимо помнить, что приоритет должен отдаваться отметкам, выставленным в конце учебно-воспитательного процесса. Эти отметки и следует заносить в классный журнал и дневник учащегося.

Итоговая оценка успеваемости отражает результаты учебной деятельности. В IV, IX и XI классах итоговая оценка успеваемости может проходить в форме зачёта или экзамена, а их программа заранее доводится до сведения учащихся.

Приводим один из вариантов итоговой оценки результатов учебной деятельности учащихся за одиннадцатилетний цикл обучения по предмету «Физическая культура».

Изучалось усвоение учащимися учебного материала по этапам дидактических процессов. Были отобраны группы экспертов, которые прошли специальную подготовку по оценке техники выполнения контрольных физических упражнений.

На изучение каждого двигательного действия во всех трёх классах отводилось по восемь уроков физической культуры. Из них три первых урока посвящались ознакомлению учащихся с техникой изучаемого двигательного действия,

три — углублённому разучиванию и два урока — закреплению усвоенных двигательных действий.

На первых уроках учебный материал по прыжкам в длину с места, в шаге, согнув ноги, метание теннисного мяча на дальность, стартовый разбег (III класс) учащиеся не усвоили. На втором уроке ситуация не изменилась в прыжках в длину с места и согнув ноги. Задачу второго урока по прыжкам в шаге выполнили 5 учеников (20,8%), метанию теннисного мяча — 6 (25%) и стартовому разбегу — 3 (12,5%). На третьем уроке со всеми заданиями справились соответственно 10 (41%), 9 (37,5%), 6 (25%), 13 (54,1%) и 8 (33,3%) учеников. На этапе углублённого разучивания данную задачу решили 13—16 школьников (54,1—64,1%), 10—15 школьников (41,6— 13 %).

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Астахов А.В.* Формирование готовности будущих учителей физической культуры к физкультурно-рекреативной деятельности в школе, 2008.

2. *Бараненко В.А.* Культура здоровья студента: Учебное пособие / В.А. Бараненко, Л.А. Рапонорт. — Екатеринбург, 2003.

3. *Блеер А.Н.* Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. — Москва, 2010.

4. *Бусарин А.Г.* Взаимодействие навыков и последовательности обучения школьников технике классических лыжных ходов / А.Г. Бусарин // Дети России образованны и здоровы. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции г. Санкт Петербург. — Москва, 2007.

5. *Вершинин М.А.* Технология проектирования физического воспитания учащихся младших классов на основе дифференцированного подхода / М.А. Вершинин // Учёные записки. 2012.

6. *Виленская Т.Е.* Новые подходы к проблеме физического воспитания младших школьников / Т.Е. Виленская, Ю.К. Чернышенко // Учёные записки. 2008.

7. *Деметр Г.С.* Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения. — 2005.

8. *Железняк Ю.Д.* Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. — Москва, 2004.

9. *Журавин М.Л.* Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич. — Москва, 2002.

10. *Зверева В.И.* Организационно-педагогическая деятельность руководителя школы / В.И. Зверева. — Москва, 1992.

11. *Иванова О.А.* Занимайтесь ритмической гимнастикой / О.А. Иванова, И.Н. Шарабарова. — Москва, 1988.

12. *Качашкин В.М.* Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей. — Москва, 1983.

13. *Комков А.Г.* Обучение школьников основам оздоровительной физической подготовки / А.Г. Комков // Дети России образованны и здоровы. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, г. Санкт Петербург. — Москва, 2007.

14. Лёгкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков. — Москва, 1989.

15. *Матвеев А.П.* Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений / А.П. Матвеев. — Москва, 2003.

16. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-ов физ. культ. / Л.П. Матвеев — Москва, 1991.

17. *Менхин Ю.В.* Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. — Москва, 1989.

18. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: Метод. пособие / С.Д. Поляков, С.В. Хрущёв, И.Т. Корнеева. — Москва, 2006.

19. *Найминова Э.* Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Э. Найминова. — Ростов н/Д., 2003.

20. *Никитушкин В.Г.* Лёгкая атлетика в школе : Учеб. пособие для студ. вузов / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов. — Воронеж, 2007.

21. Обучение плаванию кролем на груди и на спине. Методическое пособие для студентов всех факультетов / Составитель А.В. Пудов, 1999.

22. *Петров П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — Москва, 2000.

23. *Пельменев В.К.* История физической культуры: учебное пособие / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. — Калининград, 2000.

24. «Пилатес» — фитнес высшего класса / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая. — Москва, 2005.

25. Универсальная оценка физического развития младших школьников. Пособие для медицинских работников. — Москва, 2010.

26. Физическая культура в школе. Методика уроков в IV—VIII классах / под ред. З.И. Кузнецовой. — Москва, 1972.

27. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — Москва, 2000.

28. *s-news.ru/cross_russia.html*

29. *www.fizkult-ura.ru*

Методическое издание

**Лисицкая Татьяна Соломоновна,
Новикова Лариса Александровна**

ОБУЧЕНИЕ В 4 КЛАССЕ

**по учебнику «Физическая культура»
Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой**

**Программа, методические рекомендации,
поурочные разработки**

Художники:

О. Кулькова, Е. Гальдяева, Н. Бачинская

Редакция «Образовательные проекты»

Ответственный редактор *Н. В. Анашина*
Художественный редактор *Л. В. Фролова*
Технический редактор *А. Л. Шелудченко*
Корректор *И. Н. Мокина*

Оригинал-макет подготовлен ООО «БЕТА-Фрейм»

Обложка — дизайн-студия «Дикобраз»

Подписано в печать 12.04.2013. Формат 84×108^{1/32}

Усл. печ. л. 6,72. Тираж 2000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953005 — литература учебная

Сертификат соответствия № РОСС RU.АЕ51.Н16407 от 03.10.2012 г.

ООО «Издательство АСТ»

127006, г. Москва, ул. Садовая-Триумфальная,
д. 16, стр. 1, пом. 1, комн. 3

ООО «Издательство Астрель»

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

По вопросам приобретения книг обращаться по адресу:

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

Отдел реализации учебной литературы

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

для заметок _____