

## От автора

В настоящем пособии раскрываются основные вопросы работы по физическому воспитанию детей в начальной школе.

Оно поможет правильно организовать и проводить занятия с использованием учебников для 1—2 и 3—4 классов, где представлены основы знаний о физической культуре, описания физических упражнений, правила техники безопасности и творческие задания для учащихся, в доступной форме приведены сведения о физической нагрузке, правилах её контроля и дозировки, о путях развития основных двигательных качеств и укрепления здоровья, оказания первой помощи при травмах.

Учебники помогут школьникам сформировать, закрепить, углубить первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья и успешно освоить практические умения и навыки, предусмотренные Федеральным государственным образовательным стандартом.

Для большей наглядности и лучшего освоения материала учебники снабжены многочисленными рисунками, которые разъясняют и дополняют текстовой материал или несут самостоятельную смысловую нагрузку.

Надеюсь, что красочно оформленные книги понравятся всем ученикам начальной школы и они с удовольствием будут заниматься физическими упражнениями на уроках физической культуры; проявят интерес к различным видам спорта. Учителям же они помогут лучше организовать уроки и самостоятельные занятия учащихся по месту жительства, проверить их знания, умения и навыки.

## Пояснительная записка

Методическое пособие написано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и разработанной на его основе примерной программы по физической культуре.

По своей структуре и содержанию данное методическое пособие базируется на авторской рабочей программе по физической культуре для 1—4 классов и материалах учебников по физической культуре для 1—2 и 3—4 классов Г. И. Погадаева.

В пособии подробно рассматриваются следующие вопросы.

1. Предупреждение травматизма на занятиях: характеристика травм, причины травматизма, основные меры предотвращения травматизма, применение страховки, помощи и самостраховки. Первая помощь при травмах и несчастных случаях.

2. Возрастные особенности младших школьников: физическое развитие (опорно-двигательный аппарат, осанка, сердечно-сосудистая система, дыхание, пищеварение, органы чувств); психологические особенности (эмоции); развитие двигательных качеств (сила, быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, равновесие). Врачебно-педагогический контроль.

3. Основы урока физической культуры: требования, структура, типы уроков и их методы ведения. Методы обучения: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, указания, показ упражнения, совершенствование, соревнование, исправление ошибок, беседа. Задания на дом. Условия проведения уроков. Подготовка учителя к уроку.

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ**

Профилактика травматизма и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач учителя. Эту работу следует проводить регулярно и последовательно, что поможет исключить случаи нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера, приводящих к травмам.

На занятиях по физическому воспитанию используется разнообразное спортивное оборудование. Во избежание возможных травм необходимо выполнять следующие правила: все действия учащихся по установке спортивного оборудования должны организовываться и осуществляться только в присутствии учителя и по его распоряжению; возле спортивного оборудования не должно быть посторонних предметов; по окончании установки спортивного оборудования в рабочее положение требуется обязательное его испытание.

За спортивным оборудованием необходимо осуществлять технический уход. Он заключается в систематическом контроле со стороны учителя за целостностью элементов снарядов, узлов и их креплений. Также необходима систематическая проверка прочности установки снарядов, растяжек для крепления к полу, страхующих устройств.

Занятия на спортивном оборудовании должны проходить организованно и под непосредственным контролем учителя.

В целях безопасного выполнения упражнений на спортивных снарядах важно грамотно применять приёмы помощи, страховки и самостраховки.

Помощь заключается в физических усилиях, прилагаемых учителем или учащимися для пра-

вильного и успешного завершения всего упражнения или его части. К основным видам физической помощи относятся помощь подталкиванием, поддержка «фиксацией» и помощь «проводкой».

Страховка — готовность учителя или учащегося оказать помощь занимающемуся в случае неудачного исполнения им упражнения.

Самостраховка — способность занимающихся самостоятельно выходить из опасных ситуаций, прекращая при этом выполнение упражнения или изменяя его для предотвращения возможной травмы.

Причинами получения травмы учащимися зачастую бывают неудовлетворительное состояние покрытий в местах занятий: неровный, твёрдый грунт площадок; скользкий или неисправный пол спортивных залов; плохое состояние беговых дорожек, мест отталкивания и приземления для прыжков. Важно, чтобы своевременно были устранены недостатки оборудования мест занятий: изношенность снарядов, гимнастических матов; плохое качество, неисправность спортивного инвентаря или неправильное его хранение; несоответствие размеров и массы инвентаря индивидуальным особенностям занимающихся.

Знание причин спортивного травматизма — залог правильного построения занятий.

Для профилактики спортивного травматизма учителя должны строго соблюдать правила рациональной методики обучения и тренировки; знать соответствующие инструкции и положения о проведении уроков физической культуры, внеклассных мероприятий и соревнований. Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований можно назвать одной из причин травматизма.

Как правило, к травмам приводят ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), недостаточный учёт состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности.

ти школьников, отсутствие индивидуального подхода. Часто причиной получения травмы служит пренебрежительное отношение к вводной части занятия, разминке; неправильное обучение технике выполнения физических упражнений; отсутствие необходимой страховки, самостраховки или неправильное их применение; частое и сверхмерное применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на учащихся начальной общеобразовательной школы. Причинами травм, кроме этого, являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании у учащихся двигательных навыков.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий также может быть причиной травматизма: малые спортивные залы, тесные тренажёрные залы, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жёсткое покрытие (бетон, асфальт) легкоатлетических дорожек, неровность игровых площадок, неправильно выбранные трассы для кроссов и занятий лыжной подготовкой. Причиной травм может быть и плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие видам спорта.

Вероятность получения травм возрастает при неудовлетворительном санитарно-гигиеническом состоянии залов и площадок: запылённости, плохой вентиляции, недостаточном освещении мест занятий, неправильно спроектированных и построенных спортивных площадок (лучи солнечного света бьют в глаза), низкой температуре воздуха и воды в бассейне. Влияют на травматизм также неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; сильный ветер с дождём или снегом.

Особое место среди причин спортивного травматизма занимает низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьёзному от-

ношению к страховке. Зачастую этому способствует низкая квалификация учителей и их неумелое управление поведением детей во время занятий.

Трудно переоценить важность медицинского контроля и соблюдения врачебных требований в профилактике спортивного травматизма. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуски к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, несоблюдение учителем врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболеваний и травм, по ограничению интенсивности нагрузок.

Как видно из вышеизложенного, в основе борьбы с травматизмом лежит строгое выполнение учителем и учащимися обязательных правил при проведении занятий по физическому воспитанию.

Необходимо особо сказать ещё об одной важнейшей причине травм — гипокинезии. Отрицательные последствия гипокинезии общеизвестны: в первую очередь страдают энергетический обмен и основные физиологические системы растущего организма. Малоподвижный образ жизни способствует развитию у учащихся различных отклонений в состоянии здоровья, таких как нарушение зрения, осанки, заболевания позвоночника, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела. Часто встречаются и другие отклонения — неврозы, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, в обмене веществ. Наблюдения показывают, что учащиеся с недостаточной двигательной активностью обладают плохой координацией движений, плохо ориентируются в пространстве в статике и динамике. Реакция на внешние раздражители у них замедленная, нет ловкости в движениях. Для таких детей случайные падения во время игр оборачиваются травмами разной степени тяжести.

В определении соответствия физической нагрузки состоянию здоровья и уровню подготовленности учащихся по внешним признакам поможет таблица.

### Внешние признаки утомления при физических напряжениях

Признаки	Небольшое физическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление 1-й степени)	Резкое переутомление (острое переутомление 2-й степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкое (ниже пояса), выступление солей
Дыхание	Учащённое (до 22—26 раз/мин на равнине и до 32—36 раз/мин на подъёме)	Учащённое (38—48 раз/мин), поверхностное	Резкое (более 50—60 раз/мин), учащённое, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, лёгкое покачивание, отставание от группы	Резкие покачивания, появление некоординированных движений, отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные пле-	Измощённое выражение лица, резкое нарушение осанки («вот-вот упадёт»),

Признаки	Небольшое физическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление 1-й степени)	Резкое переутомление (острое переутомление 2-й степени)
		чи), снижение интереса к окружающему	апатия, жалобы на резкую слабость, сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряжённая	Искажённая
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
Пульс	110—115 уд/мин	160—180 уд/мин	180—200 уд/мин и более

Особое внимание рекомендуется уделять физическому воспитанию детей, ослабленных в результате перенесённых различных заболеваний или травм. Следует отметить, что всякое обострение туберкулёзной интоксикации требует временного освобождения от занятий физическими упражнениями до полного выздоровления. При заболеваниях уха, глаз, нервной системы, опорно-двигательного аппарата вопрос о возобновлении занятий решается врачами-специалистами. На практике часто встречаются отрицательные последствия и различные осложнения при раннем назначении двигательных



режимов после перенесённых заболеваний или травм. Например, при воспалительном процессе в бронхах, лёгких под действием сильных лекарств смазывается клиническая картина. Человек может чувствовать себя здоровым, а патологический процесс продолжается скрыто и на высоте физической нагрузки (особенно соревновательной) может дать молниеносное обострение с явлением острой сердечно-сосудистой недостаточности, вплоть до смертельного исхода. Поэтому следует строго выполнять предписания лечащих врачей по срокам начала занятий упражнениями на уроках физической культуры. В практической работе рекомендуется пользоваться таблицей, где указаны примерные сроки возобновления занятий физкультурой после некоторых заболеваний и травм.

*Таблица 2*

**Примерные сроки возобновления занятий физической культурой учащимися основной медицинской группы после некоторых заболеваний и травм (от начала посещения школы)**

Наименование болезни	Сроки возобновления занятий	Примечание
Ангина	2—4 недели	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование. Избегать охлаждения во время занятий лыжами, плаванием и т. п.
Острые респираторные заболевания	1—3 недели	Избегать охлаждения. Лыжи, коньки, плавание могут быть временно исключены. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать только через нос

Наименование болезни	Сроки возобновления занятий	Примечание
Острый отит	3—4 недели	Запрещается плавание. Избегать охлаждения. При хроническом отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости, наступающей часто после операции, исключаются такие упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, перевороты, вращения и т. д.)
Пневмония	1—2 месяца	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание и зимние виды спорта (из-за чистоты воздуха, отсутствия пыли и положительного влияния на систему дыхания)
Плеврит	1—2 месяца	Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость и упражнения, связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание и зимние виды спорта
Грипп	2—3 недели	Необходимо наблюдение врача, контроль ЭКГ
Острые инфекционные заболевания (корь, диф-	1—2 месяца	Лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны серд-

Наименование болезни	Сроки возобновления занятий	Примечание
терия, скарлатина, дизентерия и др.)		ца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натуживанием. ЭКГ-контроль
Острый нефрит	2—3 месяца	Навсегда запрещаются упражнения на выносливость и водные виды спорта. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи
Ревмокардит	2—3 месяца	Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронической инфекции. Не менее года перенёсшие заболевание занимаются в специальной группе. Необходим ЭКГ-контроль
Гепатит инфекционный	6—12 месяцев (в зависимости от течения и формы заболевания)	Исключаются упражнения на выносливость. Необходим регулярный контроль за функцией печени
Аппендицит (после операции)	1—2 месяца	В первое время следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузки на мышцы живота
Перелом костей конечностей	3 месяца	Не менее трёх месяцев следует исключать упражнения, дающие резкую нагрузку на повреждённую конечность

<b>Наименование болезни</b>	<b>Сроки возобновления занятий</b>	<b>Примечание</b>
Сотрясение мозга	2—3 месяца (в зависимости от тяжести и характера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение невропатолога. Следует исключить упражнения, связанные с резким сотрясением тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.)
Растяжение мышц и связок	1—2 недели	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в повреждённой конечности должно быть постепенным
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее 6 месяцев после операции вмешательства	Предварительное, длительное применение лечебной гимнастики

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ И НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

Первая помощь должна оказываться сразу на месте происшествия умело и быстро ещё до прибытия врача или до транспортировки пострадавшего в больницу. Каждый человек должен уметь оказывать первую помощь. Правильно оказанная первая помощь сокращает время специального лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего. Она заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведении простейших лечебных мероприятий и в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение, предупреждении опасных последствий травм (кровотечений, шока и инфекций).

Руководствоваться при оказании первой помощи нужно следующими принципами: правильностью и целесообразностью, быстротой, спокойствием, решительностью, обдуманностью.

При осмотре пострадавшего устанавливают: вид и тяжесть травмы; обстоятельства, при которых произошла травма; время возникновения травмы; место возникновения травмы; способ обработки раны, места повреждения; необходимые средства первой помощи в зависимости от данных возможностей и обстоятельств.

При оказании первой помощи необходимо: вынести пострадавшего с места происшествия; обработать повреждённые участки тела и остановить кровотечение; переломы иммобилизовать и предотвратить возможные осложнения (травматический шок, западение языка и т. п.); доставить или же обеспечить транспортировку пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Необходимо уметь обращаться с пострадавшим при оказании первой помощи, в частности правильно снять одежду. Это особенно важно при переломах, сильных кровотечениях, при потере сознания. Ни в коем случае нельзя переворачивать и тащить пострадавшего за вывихнутые и сломанные конечности — это может усилить боль, вызвать серьёзные осложнения и даже шок. Надо знать, как правильно приподнять пострадавшего, а в случае необходимости и перенести его в другое место. Раненого приподнимают осторожно, поддерживая снизу. Для этого иногда требуется участие двух и более человек.

Участие двух человек желательно и при снятии с пострадавшего одежды и обуви. При повреждении верхних конечностей одежду снимают, начиная со здоровой руки. Затем освобождают от одежды повреждённую руку, поддерживая её снизу. Подобным образом снимают одежду с нижних конечностей. Если снять вещи с пострадавшего трудно, то их распарывают по швам. При кровотечениях достаточно просто разрезать одежду выше места кровотечения. Правильное обращение с пострадавшим является важной составляющей первой доврачебной помощи. Неправильное обращение с раненым снижает её эффективность.

При оказании первой помощи нельзя обойтись без перевязочного материала. Он должен быть в каждой школе (аптечка, шкафчик, санитарная сумка).

## **Ушибы**

Ушибы — это повреждение мягких тканей без нарушения целостности общего кожного покрова. Нередко ушибы сопровождаются повреждением кровеносных сосудов и возникновением подкожных кровоизлияний (гематом). В месте ушиба возникает боль, припухлость: изменяется цвет кожи в результате кровоизлияния; нарушаются функции суставов и конечностей.

Пострадавшему необходимо обеспечить полный покой. Если на месте ушиба имеются ссадины, их смазывают перекисью водорода, спиртовым раство-

ром йода или бриллиантовой зеленью. Для профилактики развития гематомы и уменьшения боли места ушиба орошают хлорэтилом, кладут на него пакет гипотермический для оказания первой помощи «СНЕЖОК», или пузырь со льдом (снегом, холодной водой), или кусочки льда, обёрнутые полиэтиленовой плёнкой, полотенце (салфетку), смоченное в холодной воде и слегка отжатое, после чего накладывают давящие повязки. Если образовалась гематома, то для её быстрого рассасывания на третьи сутки к месту ушиба прикладывают сухое тепло: грелку с горячей водой либо мешочек с прогретым песком. При ушибах конечностей ушибленную область фиксируют тугой повязкой.

## **Вывихи**

Вывих — это полное смещение суставных поверхностей костей, вызывающее нарушение функции сустава. Вывихи возникают при падении на вытянутую конечность, при резком повороте плеча, разрыве связок, укрепляющих соответствующие суставы. При вывихе конечность принимает вынужденное положение, деформируется сустав, ощущаются болезненность и ограничение активных и пассивных движений.

Необходимо обеспечить пострадавшему полный покой и неподвижность повреждённой конечности путём наложения фиксирующей повязки. Руку подвешивают на косынке; на ногу накладывают импровизированную шину. После этого пострадавшего направляют в лечебное учреждение. Не следует пытаться самостоятельно вправить вывих. Это может привести к тяжёлым последствиям, надолго затянуть лечение и неблагоприятно отразиться на восстановлении нормальной функции сустава.

## **Переломы**

Перелом — полное или частичное нарушение целостности кости. Переломы бывают закрытыми (без повреждения целостности общего кожного покрова и сли-

зистых оболочек), открытыми (повреждён кожный покров, иногда в ране видны костные отломки); без смещения (отломки кости остаются на месте), со смещением (отломки смещаются в зависимости от направления действующей силы и сокращения мышц). В месте перелома ощущается резкая боль, усиливающаяся при попытке движения; возникают припухлость, кровоизлияние, резкое ограничение движений. При переломах со смещением отломков наблюдается укорочение конечности, необычное её положение.

Пострадавшему необходимо обеспечить полный покой и неподвижность повреждённой конечности. Для этого применяют специальные стандартные шины, а при их отсутствии — импровизированные шины из подручного материала: линеек, зонтиков, фанеры, палок, лыж, которые накладывают поверх одежды. Для создания полной неподвижности повреждённой конечности необходимо фиксировать не менее двух суставов — выше и ниже места перелома. Шина должна быть наложена так, чтобы середина её находилась на уровне перелома, а концы захватывали соседние суставы по обе стороны перелома.

Прежде чем наложить стандартную или импровизированную шину, необходимо тщательно осмотреть повреждённую конечность. В случае открытого перелома на рану накладывают стерильную повязку. Запрещается вправление торчащих костных отломков или их удаление.

При переломах бедра шина накладывается так, чтобы она фиксировала тазобедренный, коленный и голеностопный суставы.

При переломе плеча шиной фиксируют плечевой и локтевой суставы, а согнутая в локтевом суставе рука подвешивается на косынке, бинте, шарфе.

При переломе предплечья фиксируют локтевой и лучезапястный суставы.

Если по близости нет подручного материала для импровизированной шины, то сломанную верхнюю конечность прибинтовывают к туловищу, а нижнюю — к здоровой конечности.



У детей младшего школьного возраста переломы имеют свои особенности (в связи с неполным окостенением скелета). Часто при травмах перелом бывает на месте прикрепления эпифиза (головки кости) к телу кости и при небольшом смещении становится на место. Бывают и переломы в области тела кости по типу зелёной веточки: кость сломалась, но надкостница осталась цела и отростки не сместились. Такие переломы трудно диагностируются. Поэтому у школьников при травмах с подозрением на вывих или перелом обязательно надо наложить шину и направить пострадавшего в лечебное учреждение.

## Раны

Рана — повреждение тканей и органов с нарушением целостности их покрова, вызванное механическим воздействием. Раны бывают поверхностными, когда повреждена лишь кожа или слизистая (ссадины), и глубокими. Выделяют также полостные ранения, проникающие в брюшную, грудную полость и в череп. По характеру повреждения тканей различают резаные, рубленые, колотые, рваные, ушибленные раны.

*Характерные признаки.* Каждый вид ран имеет свои особенности. Края резаной (стеклом) раны расходятся, рана сильно кровоточит, вызывая боль. Рубленая рана по своим характеристикам похожа на резаную, но может сопровождаться повреждением костей. Колотая рана, нанесённая колющим предметом (гвоздём, арматурой), может выглядеть небольшой на кожной поверхности, но быть очень глубокой и сопровождаться значительным повреждением внутренних органов (при проникновении в грудную или брюшную полость). В результате смещения мышц и других тканей канал такой раны имеет сложную форму, что способствует развитию инфекции. Рваная и ушибленная раны сопровождаются значительным нарушением жизнеспособности тканей краёв раны. Они мало кровоточат, но боль при таких ранениях более длительная и сильная, а заживление — более медленное. Интенсивность боли

различна — в зависимости от чувствительности повреждённых тканей и характера ранения. Значительная боль возникает в момент ранения, но вскоре постепенно стихает. Усиление боли и воспалительный процесс наступают при проникновении в рану инфекции. Расхождение краёв раны из-за эластичности тканей приводит к образованию раневой поверхности.

*Первая помощь.* Первоочередная задача при ранении — остановка кровотечения. Следующая задача — защита раны от попадания микробов, для этого на неё накладывают повязку. Третья задача — уменьшение боли, которое достигается наложением повязки и приданием удобного положения раненой части тела: для нижних конечностей и туловища — лёжа, для верхних конечностей — подвешивание на перевязи. После наложения повязки пострадавший должен быть направлен в поликлинику или больницу для хирургической обработки раны.

*Кровотечение при ранениях.* Всякое ранение сопровождается кровотечением в большей или меньшей степени. Наиболее сильное кровотечение наблюдается при повреждениях артерий (артериальное кровотечение), при этом обильно выделяется кровь алого цвета. Если рана открыта, кровь бьёт из неё фонтаном, толчками (пульсирующей струёй). При повреждении крупных артерий (шеи, бедра, подмышечной области) только экстренная помощь может спасти жизнь раненого. При повреждении вен (венозное кровотечение) кровь тёмно-красного цвета вытекает из повреждённого сосуда непрерывной струёй. При повреждении крупной вены кровь быстро заполняет рану и вытекает из неё. Повреждение вен шеи и грудной клетки, помимо опасности большой потери крови, может сопровождаться попаданием в ток крови пузырьков воздуха. Нередко такая воздушная закупорка сосудов оказывается смертельной.

Часто очень трудно определить, какие сосуды (или сосуд) повреждены при ранении. В связи с этим при всяком обильном кровотечении целесообразно предполагать повреждение артерии.

При повреждении мелких сосудов (капиллярное кровотечение) кровь обильно выделяется только при ранениях внутренних органов при пониженной свёртываемости крови.

Различают наружные кровотечения, когда кровь выделяется наружу через повреждённую кожу и слизистые, и внутренние, при которых кровь скапливается в тканях и полостях тела (брюшной, грудной). Кровотечения могут возникнуть сразу после ранения (повреждения сосудов) и через некоторое время, когда сосуд может быть разрушен воспалительным процессом в ране (вторичные кровотечения).

*Помощь при кровотечении.* Для уменьшения потери крови нужно остановить кровотечение как можно быстрее на месте происшествия (временная остановка кровотечения). В больнице будет произведена окончательная остановка кровотечения.

При кровотечении из капилляров и мелких вен достаточно бывает поднять вверх раненую конечность или наложить давящую повязку на рану. Наложение давящей повязки осуществляется следующим образом: кожу вокруг раны смазывают настойкой йода, затем на рану накладывают перевязочный материал, вату и туго прибинтовывают.

При артериальном кровотечении из раны на руке или ноге эффективным методом является прижатие артерии к кости выше (по току крови) места ранения, т. е. между раной и сердцем. Прижатие производят одним или двумя пальцами, наложенными один на другой, а также четырьмя. Остановка кровотечения таким способом должна производиться до прибытия медицинского работника или доставки пострадавшего в лечебное учреждение. Во время транспортировки ручное прижатие можно заменить давящей повязкой.

Артериальное кровотечение в области локтевого сгиба, медиальной поверхности предплечья, в подколенной и паховой областях может быть остановлено сгибанием конечностей после прикрытия раны скомканным куском марли или бинтом. Максимально согнутую в суставе конечность фиксируют ремнём, бинтом, косынкой или шарфом.

Кровотечение в подмышечной области временно может быть остановлено стягиванием максимально отведённых назад рук и фиксацией их в таком положении (в области локтей).

При значительных артериальных кровотечениях на конечности накладывают жгут или импровизированный жгут-закрутку. Можно использовать резиновую трубку, носовой платок, бельё, но ни в коем случае не верёвку или шнур, которые могут повредить кожную ткань. Жгут накладывают на конечность поверх прокладки (одежды, полотенца, ваты). Затягивание жгута или закрутки производится до исчезновения пульса ниже места ранения. Конец жгута закрепляют узлом или крючком и цепочкой. Слабо наложенный жгут не останавливает кровотечение (конечность становится синюшной); при чрезмерном затягивании жгута могут быть повреждены мягкие ткани конечности.

Накладывают жгут не более чем на 1,5—2 ч, а в зимнее время — на 1 ч. Каждые полчаса его ослабляют на несколько минут, пережимая пальцем артерию, а затем снова затягивают, немного отступив от прежнего места наложения. Жгут и закрутка должны быть видны, а к одежде пострадавшего должна быть прикреплена записка с указанием времени наложения жгута.

*Защита раны от заражения.* Поверхности раны нельзя касаться руками и задевать одеждой. Для доступа к ране одежду на пострадавшем разрезают (а не снимают её) и раздвигают в стороны, не трогая края раны. Промывать рану водой нельзя: микробы вместе с водой могут проникнуть в глубь раны. Кожу вокруг раны смазывают настойкой йода, спиртом или одеколоном. Для защиты от заражения рану закрывают чистой марлевой салфеткой, чистым лоскутком хлопчатобумажной ткани и накладывают повязку с помощью бинта или косынки. Нельзя извлекать из раны попавшие в неё предметы (кусочки одежды, дерева, осколки стекла и т. д.). Лучше всего воспользоваться стерильным (обеззараженным) перевязочным пакетом. Раскрыв пакет, ватно-марле-

вую подушечку внутренней стороной накладывают на рану и закрепляют бинтом. Две подушечки предусмотрены для сквозной раны: одну накладывают на входное, а другую на выходное раневое отверстие. Если рана не сквозная и имеет малую поверхность, подушечки кладут одну на другую; при большой поверхности ранения их помещают рядом. Бинтуют рану марлевыми бинтами различного размера.

При бинтовании следует руководствоваться следующими правилами:

- ▶ бинт держат в правой руке, а его свободный конец — в левой;
- ▶ бинт раскручивают в направлении слева направо и снизу вверх;
- ▶ сначала бинт закрепляют ниже места ранения 3—4 витками;
- ▶ каждый последующий виток должен на  $\frac{2}{3}$  закрывать предыдущий;
- ▶ заканчивают бинтование 3—4 витками выше места ранения;
- ▶ натяжение бинта должно быть таким, чтобы он не сползал при движениях и чрезмерно не сдавливал область бинтования;
- ▶ ноги бинтуют выпрямленными, а согнутую под прямым углом руку после бинтования подвешивают на косынке или на кольце из широкого бинта;
- ▶ конец бинта закрепляют английской булавкой или пропускают под несколько предыдущих витков и затягивают.

## **Сотрясение мозга**

Сотрясение и сдавливание головного мозга наблюдается при ушибе головы во время падения, бега, выполнения упражнений на снарядах, перекладине, гимнастической скамейке, лестнице, бревне, падения с каната, столкновения во время игры, падения на льду и т. д. Бессознательное состояние после удара головой может быть вызвано кровоизлиянием, сдавливающим головной мозг, или нарушением деятельности мозга, называемым сотрясением мозга.

Сотрясение головного мозга сопровождается потерей сознания в момент удара головой (хотя бы на короткий срок), последующей рвотой, головокружением, головными болями. Придя в сознание, пострадавший не помнит, как произошёл несчастный случай, а не редко не может вспомнить и то, что было незадолго до него. Длительная потеря сознания или вторичная потеря его через некоторое время после того, как пострадавший пришёл в себя, свидетельствует обычно о более тяжёлом состоянии: ушибе головного мозга и сдавливании его кровоизлиянием.

Оказывая помощь, при потере сознания после ушиба головы не надо пытаться вывести пострадавшего из бессознательного состояния. Следует подождать, пока сознание само вернётся. При этом пострадавший должен находиться в максимально спокойном и удобном положении: лёжа на спине, с приподнятой головой и верхней частью туловища. На голову следует положить пакет гипотермический для оказания первой помощи «СНЕЖОК», или пузырь со льдом, или холодный компресс до приезда «скорой помощи», или же осторожно, без тряски и толчков, доставить пострадавшего в лежащем положении в больницу.

При возвращении сознания, даже если пострадавший чувствует себя удовлетворительно, его направляют в больницу, так как возможны поздние осложнения после сотрясения и ушиба мозга. При рвоте голову пострадавшего поворачивают набок и удерживают её в таком положении, удаляя платком рвотные массы изо рта и глотки.

## **Остановка сердца**

Остановка сердца чаще всего случается при большой кровопотере, тепловом ударе, утоплении. Главными признаками остановки сердца являются: потеря сознания; отсутствие сердцебиения (пульса); остановка дыхания; расслабление всех мышц.

При оказании помощи человеку в таких случаях необходимо: уложить его на твёрдую ровную поверхность; расстегнуть пояс, ворот рубашки, галстук; на-

чать выполнять искусственное дыхание и наружный массаж сердца. Выдох в рот пострадавшего должен поднимать его грудную клетку. Для этого надо очистить ротовую полость, а при выдохе зажимать нос пострадавшего. Массаж проводят, надавливая на нижнюю треть грудины. Грудная клетка при этом должна прогибаться на 3—4 см. Частота надавливаний — примерно 1 раз в секунду. На каждые 10—12 надавливаний должно приходиться 2 выдоха в лёгкие пострадавшего. Так надо действовать, если помощь оказывает один человек. Если спасающих двое, то на каждые 5 надавливаний должен приходиться 1 выдох.

Помощь надо оказывать до появления у пострадавшего дыхания или до прибытия медицинских работников.

# ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

## Физическое развитие

Физическое развитие считается закономерным процессом изменения морфологических и функциональных особенностей организма, тесно связанным с возрастом и полом человека, состоянием его здоровья, наследственными факторами и условиями жизни. К младшему школьному возрасту относятся дети 6—10 лет. В этот период организм ребёнка интенсивно растёт и развивается. Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются.

Таблица 3

### Показатели физического развития младших школьников

Возраст, лет	Масса тела, кг		Рост, см	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
6	19,7—24,1	19,0—23,5	111—121	111—120
7	21,6—27,9	21,5—27,5	118—129	118—129
8	24,1—31,1	24,2—30,8	125—135	124—134
9	26,1—34,9	26,6—35,6	128—141	128—140
10	30,0—38,4	30,2—38,7	135—147	134—147

В среднем за год масса тела увеличивается на 3—4 кг, длина — на 4—5 см, окружность грудной клетки — на 2—3 см. Минимальный прирост длины тела наблюдается у девочек в возрасте с 7 до 8 лет и у мальчиков — с 8 до 9 лет. Мальчики и девочки рас-



тут почти одинаково. Однако рост у мальчиков увеличивается преимущественно за счёт длины ног, у девочек в большей мере за счёт длины туловища.

Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет большую гибкость, мускулатура его недостаточно развита, наблюдается относительно большая высота межпозвоночных дисков, поэтому он податлив к искривлению. К семи годам кости таза начинают срастаться, при резких сотрясениях возможно их смещение, поэтому в данном возрасте нежелательно выполнение прыжков с приземлением на твёрдую поверхность. Окостенение фаланг пальцев заканчивается к 9—11 годам.

Мышцы детей эластичны, богаты водой, но беднее, чем у взрослых, белковыми веществами, жирами и неорганическими солями. Они не способны к значительным напряжениям и податливы к растягиванию. Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим младшим школьникам даются труднее точные мелкие движения.

Возрастные особенности моторики в значительной степени обуславливаются функциональными возможностями вегетативных систем организма, которые характеризуются следующими признаками: относительно большей, чем у взрослых, поверхностью лёгких; большим количеством крови, протекающей в единицу времени через лёгкие; большей величиной минутного объёма дыхания; большим минутным объёмом крови в покое и при мышечной деятельности; высокой эластичностью сосудов.

Постепенно с возрастом замедляется частота сердечных сокращений (ЧСС): в 7—8 лет она составляет в среднем 80—92 уд/мин, в 9—10 лет — 76—96 уд/мин. При физических нагрузках ЧСС у детей 6—10 лет возрастает в большей степени, чем у взрослых. При интенсивности нагрузки 70% от максимальной ЧСС у мальчиков 7—8 лет увеличивается до 162 уд/мин, у девочек — до 171 уд/мин. У детей

9—10 лет при такой же нагрузке ЧСС достигает: у мальчиков — 165 уд/мин, у девочек — 178 уд/мин. Возрастные резервные возможности сердца и кровеносных сосудов в этом возрасте проявляются в том, что ЧСС после нагрузки (50—70% от максимальной) восстанавливается за 1—3 мин.

В период с 6 до 10 лет изменяется деятельность дыхательной системы: существенно возрастает ёмкость лёгких (с 1100 до 2200 мл), снижается частота дыхания (с 24 до 18 дыханий в минуту).

В 6—7 лет активно развиваются механизмы аэробного энергообеспечения мышечной деятельности. Период «расцвета» аэробных возможностей наступает с 9—10 лет, роль анаэробных (бескислородных) механизмов в этом возрасте ещё мала. У детей 6-летнего возраста значительно повышается максимальное потребление кислорода (МПК). В дальнейшем величина относительного МПК как показателя аэробных возможностей растёт до 10—11 лет. При этом отмечается, что величина МПК зависит от уровня двигательной активности ребёнка. Необходимость двигательной активности проявляется в большой потребности младших школьников к различным движениям, подвижным играм.

Двигательный аппарат детей 6—10 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки, даже небольшие — поддержание позы сидения, — переносятся хуже. Аэробное энергообеспечение двигательной активности мышц у нетренированных детей 6—10-летнего возраста обеспечивает работу небольшой продолжительности. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

При формировании двигательной функции детей необходимо учитывать координационную сложность применяемых упражнений, их влияние на вегетативные органы и энергетические затраты при их выполнении. Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и

быстро восстанавливаются. Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга. Дети способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики сравнительно несложных движений; при специальном обучении эта способность улучшается. Разгибательные движения дети оценивают лучше, чем сгибательные; точнее оценивают большие пространственные величины, промежутки времени и мышечные усилия, чем малые. Младшие школьники успешно осваивают простые по координации движения, состоящие из одного-двух элементов, которые не требуют при выполнении большой точности и больших мышечных усилий.

## **Психологические особенности**

При обучении и воспитании младших школьников важно учитывать наряду с морфофункциональными и их психологические особенности. Важнейшая роль в обеспечении адаптивного взаимодействия организма со средой принадлежит центральной нервной системе. К шести годам вес мозга достигает 90% веса мозга взрослого человека, созревают лобные области коры, увеличивается активность ассоциативных структур мозга, принимающих активное участие в становлении мозговых механизмов зрительного восстановления. Созревают механизмы произвольной регуляции не только простых, но и сложных функций, что создаёт основу для управления механизмами восприятия и внимания. В то же время в младшем школьном возрасте ведущим компонентом внимания и включения механизмов анализа и обработки информации является эмоциональная значимость сигнала, что важно учитывать при разработке методик обучения.

В 6—10 лет получают значительное развитие основные свойства нервных процессов, такие как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются ещё малой устойчивостью, что обуславливает быструю утомляемость нервной системы. Вместе с тем большая возбудимость, реактив-

ность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

Начало обучения в школе значительно влияет на характер протекания психических процессов, изменяет восприятие и память, внимание, воображение и мышление — все те формы психической деятельности, уровнем и качественным своеобразием которых характеризуется умственное развитие школьника. Установлено, что к младшему школьному возрасту дети обладают достаточно развитыми процессами восприятия, но управлять ими не умеют. Поэтому, чем длительнее и напряжённее они протекают, тем больше утомление. В процессе начального обучения повышаются возможности детей к анализу и дифференцированию воспринимаемых предметов, что связано с формированием сложного вида познавательной деятельности — наблюдения, особенно интенсивно развивающегося в процессе учения.

Необходимым условием усвоения знаний является внимание. У младших школьников оно не обладает большой устойчивостью. Дети не могут длительно сосредоточиваться в силу особенностей их нервной деятельности. В этом возрасте произвольное внимание преобладает над произвольным, так как воля ещё не развита и регулирующая деятельность второй сигнальной системы по отношению к первой ещё недостаточна. Однако условия учебной работы требуют направлять и устойчиво сохранять внимание на том, что необходимо усвоить, а не на том, что привлекает внешней необычностью. В результате систематического целенаправленного воздействия со стороны учителя, а также активности самих детей уже в младшем школьном возрасте значительно развивается произвольное внимание.

При направленном усвоении учебного материала младшими школьниками совершенствуется память. В возрасте 7—12 лет показатели памяти изменяются разнонаправленно: с формированием и усложнением мозговых механизмов, обеспечивающих память, и увеличением работоспособности мозга

увеличивается объём памяти и степень запоминания. На данном возрастном этапе более развита память наглядно-образная, чем логическая, но имеются предпосылки для формирования логической памяти.

Подобно тому как развитие произвольного внимания является одним из путей воспитания воли, приучение к запоминанию логически связанных знаний способствует воспитанию мышления. Мышление детей младшего школьного возраста характеризуется конкретностью. На основе систематической учебной деятельности к 3—4 классам его характер изменяется: приобретаются черты развёрнутого логического мышления. Переход мышления на новую, более высокую ступень, доказывает существенное влияние на развитие других психических процессов, особенно восприятия и памяти, которые становятся управляемыми.

Аналитическая деятельность младшего школьника развивается в направлении от наглядно-действенного к абстрактно-умственному анализу; от анализа отдельного предмета, явления к анализу связей и отношений между предметами и явлениями. Последнее — необходимая предпосылка понимания младшими школьниками явлений окружающей действительности.

Хотя младший школьный возраст в отличие от подросткового не является возрастом решающих сдвигов в развитии личности, тем не менее в этот период достаточно заметно происходит формирование личности: закладывается фундамент нравственности, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Занимаясь физическими упражнениями с младшими школьниками, очень важно учитывать особенности их эмоционального состояния. Дети, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания учителей, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированы, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетво-

ряют их потребности в движении и игре. Однако в силу повышенной эмоциональности дети 6—10 лет часто перевозбуждаются. Поэтому для формирования общего положительного эмоционального фона во время занятий важно организовать упражнения таким образом, чтобы они приносили радость, но при этом не перевозбуждали. Здесь большое значение имеет поведение взрослых: ровный негромкий голос, спокойное доброжелательное отношение.

Младшие школьники зачастую бывают обидчивы и вспыльчивы. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения. Отрицательные оценки вызывают у детей состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

Для развития волевых качеств младших школьников (дисциплинированности, уверенности, настойчивости, выдержки, решительности и др.) следует в каждом конкретном случае подбирать для них упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные. Требование выполнять непосильные упражнения, наоборот, отрицательно влияет на развитие волевых качеств, может способствовать развитию неуверенности, трусости, нерешительности.

## **Развитие двигательных качеств**

Изменения, происходящие с детьми в младшем школьном возрасте, затрагивают и основные виды двигательных действий. В беге и прыжках за счёт фазы полёта и повышения гибкости суставов увеличивается длина шага, скорость бега становится в четыре раза больше скорости ходьбы, увеличивается длина и высота прыжка. В этом возрасте отмечается наибольший прирост точности прыжка. В бросках и метаниях с 7—8 лет заметно улучшается меткость попадания в цель и уменьшаются отклонения от заданного направления.

Следует отметить, что у мальчиков и девочек с возрастом существенно улучшаются показатели, харак-

теризующие умение оценивать движения в пространстве и во времени. Самой трудной для детей младшего возраста является дифференцирование степени мышечных усилий. Интегральная оценка пространственно-временных характеристик возможна для детей с 8—9 лет.

Существуют различия в подходе к обучению мальчиков и девочек 1—4 классов умениям управлять движениями в пространстве. Необходимо также правильно распределять в процессе занятий степень мышечных усилий у мальчиков и девочек.

В развитии двигательных качеств школьников есть периоды, когда педагогические воздействия дают наибольшие результаты. Установлено, что от 7 до 12 лет идёт интенсивное нарастание двигательных способностей. Задача педагогов в этот период — успеть сформировать двигательные умения, навыки и качества. Практика показывает, что наиболее успешно развитие двигательных способностей происходит в том случае, когда ребёнок достаточно много двигается, совершенствуя разнообразные движения.

В младшем школьном возрасте двигательные качества развиваются неодинаково у мальчиков и девочек. Существуют сенситивные (чувствительные) периоды, когда можно добиться наибольших приростов или положительных сдвигов.

Так, для мальчиков 1—2 классов наиболее эффективны уроки физической культуры, содержанием которых являются упражнения, развивающие быстроту. Во 2—4 классах хорошо развиваются такие физические качества, как общая выносливость, гибкость и равновесие.

У девочек упражнения на быстроту должны присутствовать на всех уроках физической культуры. Выносливость у них хорошо развивается со 2 класса. Девочкам младшего школьного возраста показаны упражнения, развивающие статическую, динамическую и общую выносливость и равновесие. Уже с 4 класса девочкам можно предлагать силовые упражнения для крупных мышечных групп.

Физические качества, подлежащие акцентированному воспитанию на уроках физической культуры у младших школьников (по А. А. Гужаловскому)

Класс (возраст, лет)	Физические качества						Гиб- кость	Равно- весие
	Сила	Быст- рота	Скорост- но-сило- вые качества	Выносливость				
				статиче- ская	динами- ческая	общая		
Мальчики								
1 (7—8)		+						
2 (8—9)		+						
3 (9—10)								+
4 (10—11)								
Девочки								
1 (7—8)		+						+
2 (8—9)		+						+
3 (9—10)		+		+				+
4 (10—11)	+	+	+	+				+



Учителя физической культуры, ориентируясь на предложенную таблицу, могут подбирать содержание занятий, которое будет способствовать более успешному развитию двигательных качеств школьников.

По данным А. А. Гужаловского, сила развивается достаточно интенсивно до 9 лет, а затем её развитие тормозится. С 11 лет сила начинает увеличиваться неуклонно, особенно интенсивно с 13 до 14—16 лет. Эти данные учителю следует использовать в практике своей работы, правильно планируя учебный материал. Силовые упражнения на различные группы мышц, присутствующие в достаточном количестве в 1 и 2 классах, должны быть несколько увеличены в 3—4 классах.

Быстрота увеличивается в возрасте от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 12 лет, а затем её развитие тормозится и даже несколько снижается. Учитывая этот факт, учителю в этот период следует вводить больше упражнений на развитие быстроты, включая их в разнообразные подвижные игры.

Рассмотрение двигательной функции учащихся младшего школьного возраста не может быть оторвано от других функций жизнедеятельности ребёнка. Поэтому развитие основных двигательных качеств следует соотносить с двигательным режимом учащихся.

Двигательная функция определяется морфологическими показателями, показателями работы мышц, управления движениями. Сюда же относится формирование основных двигательных навыков: бега, прыжков, метания, лазанья и ходьбы. Эти компоненты двигательной деятельности являются основными, определяющими двигательную функцию ребёнка. Отклонение от определённых стандартов двигательной функции в ту или другую сторону свидетельствует или об отставании, или о высокой степени физического развития ребёнка.

Младший школьный возраст также благоприятен для развития координационных способностей (КС). Естественный прирост показателей КС у детей от 7

до 10 лет составляет в среднем у девочек 63%, у мальчиков — 56%. В качестве одного из основных средств развития КС в данном возрасте используются подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и психические качества школьников.

В младшем школьном возрасте существуют предпосылки для развития общей выносливости. У девочек данного возраста периодом наибольшего прироста в развитии общей выносливости является 8—11 лет.

Большая подвижность позвоночного столба, высокая растяжимость связочного аппарата в 6—10 лет благоприятствуют развитию гибкости. Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, которые могут быть динамического (пружинистые, маховые движения) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера. Достигнутый уровень гибкости необходимо постоянно поддерживать, поэтому на уроках и дома в комплексы для младших школьников нужно включать упражнения на развитие гибкости в большом объёме.

# ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

## Распределение на медицинские группы

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности детей школьного возраста делят на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную и лечебную.

В основную медицинскую группу включают детей без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объёме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

В подготовительную медицинскую группу включают детей, имеющих значительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети, отнесённые к подготовительной медицинской группе, нуждаются не только в постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений, но и в некотором ограничении нагрузок. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения

уровня физической подготовленности, организуемых во внеурочное время, и других формах занятий.

В специальную медицинскую группу включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Занятия по физической культуре со школьниками этой группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Дети со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК).

Включение учащихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья). Перевод из специальной группы в подготовительную, а затем в основную должен производиться совместно врачом и учителем при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

## **Показатели тренированности**

Во врачебно-педагогической практике обычные исследования организма ребёнка в покое не могут вскрыть существенных отклонений от нормы в деятельности сердца и сосудов. Для этого применяют так называемые функциональные пробы сердечно-сосудистой системы, которые являются одним из способов определения уровня тренированности школьников: помогают выявить приспособляемость организма к физическим нагрузкам, а также состояние мышц сердца, кровеносных сосудов, вегетативной нервной системы.

В настоящее время используют различные функциональные пробы с разной дозированной нагрузкой (например, 20 приседаний, 60 подскоков, 2—3-минутный бег на месте). Однако необходимо, чтобы они отвечали следующим требованиям:

► нагрузка пробы должна соответствовать анатомо-физиологическим особенностям школьников;

► проба должна выявлять приспособляемость организма к физическим напряжениям;

► проба должна быть проста и пригодна в любых условиях деятельности учителя.

Указанным требованиям отвечает шестимоментная функциональная проба сердечно-сосудистой системы. Результаты обследования школьников оцениваются по следующим признакам: в процессе тренировочных занятий частота пульса в покое становится реже; под влиянием занятий физическими упражнениями разница между величинами пульса в положении стоя и лёжа постепенно уменьшается; при прочих равных условиях, чем более тренирован организм, тем меньше учащается пульс после физической нагрузки, чем тренированнее организм, тем меньше время восстановления пульса.

*Техника проведения шестимоментной функциональной пробы:*

► после 5-минутного отдыха лёжа подсчитывают пульс в течение 1 мин;

► ученик спокойно поднимается и стоит 1 мин, после чего подсчитывают пульс в течение 1 мин;

► учитель высчитывает разницу между величинами пульса в положении стоя и лёжа и умножает эту цифру на 10;

► ученик делает 20 глубоких приседаний в течение 40 с: во время приседаний энергично поднимает руки вперёд, а при выпрямлении ног (вставании) опускает вниз. После нагрузки учитель вновь подсчитывает пульс в течение первой минуты;

► подсчитывает пульс в течение второй минуты после нагрузки;

► подсчитывает пульс в течение третьей минуты после нагрузки.

Итоговая оценка уровня тренированности получается путём суммирования всех шести полученных результатов. Чем меньше суммарный показатель, тем выше уровень тренированности. Так, например, у высокоотренированных учащихся этот показатель может колебаться в пределах от 300 до 350 (5 баллов); у хорошо тренированных — от 350 до 400 (4 балла); у среднетренированных — от 400 до 450 (3 балла); у плохо

тренированных — от 450 до 500 (2 балла); у нетренированных детей или имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья — более 500 (1 балл).

Более важное значение имеет не абсолютный суммарный показатель, а его изменения под влиянием систематических занятий физическими упражнениями у одного и того же ученика. С этой целью учитель проводит функциональную пробу три раза: осенью, перед зимними каникулами и весной (перед летними каникулами); в крайнем случае — два раза в год (осенью и весной). При прочих равных условиях уменьшение суммарного показателя будет свидетельствовать об улучшении состояния здоровья, а его увеличение — об ухудшении самочувствия и снижении уровня тренированности.

## **Двигательная подготовленность**

Тестирование двигательной подготовленности учащихся входит в педагогический контроль. Учитель проводит тестирование в сентябре, определяя двигательную подготовленность школьников в начале учебного года, а затем итоговое — в мае. Такая система тестирования помогает учителю правильно планировать программный материал на весь учебный год. Сопоставляя результаты тестирования, можно корректировать свои планы.

1. *Бег на 30 м (скоростные физические способности)*. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега приходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подаётся команда «Марш!». Время определяется с точностью до 0,1 с.

2. *Челночный бег 3 × 10 м (координационные способности)*. Участвуют в забеге не менее двух школьников. У каждого из них на линии старта имеется по два кубика размером 70 × 70 мм. По команде «Марш!» надо взять один из кубиков и как можно быстрее достичь линии финиша и положить кубик на черту. Не останавливаясь, вернуться к линии

старта, забрать второй кубик и отнести его на финиш. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

3. *Прыжок в длину с места (скоростно-силовые физические способности)*. Для проведения теста необходимо провести линию и перпендикулярно ей закрепить сантиметровую ленту. Учащийся должен встать около линии, не касаясь её носками, слегка согнуть ноги в коленях и, оттолкнувшись двумя ногами, выполнить прыжок вперёд. Расстояние измеряется от начальной метки до пяток. Даются три попытки. Результат фиксируется с точностью до 1 см.

4. *Подтягивание в висе (силовые физические способности)*. Учащийся принимает положение «вис хват сверху», подтягивает тело к перекладине до уровня подбородка над ней (не касаясь подбородком перекладины), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков. При этом не разрешается выгибать тело, сгибать колени и дёргать ногами. Девочки выполняют упражнение на низкой перекладине из вися лёжа, не отрывая ног от пола.

5. *Шестиминутный бег (физические способности в выносливости)*. Тест может проводиться как в спортивном зале, так и на стадионе. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге могут участвовать от 3 до 8 человек. Фиксируется расстояние, которое ученик преодолел за 6 мин, в метрах.

6. *Наклон вперёд из положения сидя (физические способности в гибкости)*. Тест выполняется в паре. Предварительно необходимо нарисовать на полу линию А—Б и перпендикулярно ей провести мерную линию в сантиметрах. Один учащийся садится на пол так, чтобы пятки оказались на линии А—Б (расстояние между пятками 20—30 см, ступни вертикально). Партнёр прижимает его колени к полу. Первый учащийся выполняет три наклона вперёд, на четвёртом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы и удерживались в таком положении не менее 3 с.

**Уровень физической подготовленности девочек  
7—10 лет**

Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст (лет)	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м, с	7	7,6 и выше	7,5—6,4	5,8 и ниже
	8	7,3	7,2—6,2	5,6
	9	7,0	6,9—6,0	5,3
	10	6,6	6,5—5,6	5,2
Челночный бег 3 × 10 м, с	7	11,7 и выше	11,3— 10,6	10,2 и ниже
	8	11,2	10,7— 10,1	9,7
	9	10,8	10,3—9,7	9,3
	10	10,4	10,0—9,5	9,1
Прыжок в длину с места, см	7	85 и ниже	110—130	150 и выше
	8	90	125—140	155
	9	110	135—150	160
	10	120	140—155	170
Подтягива- ние на низкой перекладине из вися лёжа, кол-во раз	7	2 и ниже	4—8	12 и выше
	8	3	6—10	14
	9	3	7—11	16
	10	4	8—13	18



Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
6-минутный бег, м	7	500 и ниже	600—800	900 и выше
	8	550	650—850	950
	9	600	700—900	1000
	10	650	750—950	1050
Наклон вперёд из положения сидя, см	7	2 и ниже	6—9	12,5 и выше
	8	2	5—8	11,5
	9	2	6—9	13,0
	10	3	7—10	14,0

Таблица 6

**Уровень физической подготовленности мальчиков 7—10 лет**

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3—6,2	5,6 и ниже
	8	7,1	7,0—6,0	5,4
	9	6,8	6,7—5,7	5,1
	10	6,6	6,5—5,6	5,1
Челночный бег 3 × 10 м, с	7	11,2 и выше	10,8—10,3	9,9 и ниже
	8	10,4	10,0—9,5	9,1
	9	10,2	9,9—9,3	8,8

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места, см	10	9,9	9,5—9,0	8,6
	7	100 и ниже	115—135	155 и выше
	8	110	125—145	165
	9	120	130—150	175
	10	130	140—160	185
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	7	1 и ниже	2—3	4 и выше
	8	1	2—3	4
	9	1	3—4	5
	10	1	3—4	5
6-минутный бег, м	7	700 и ниже	750—900	1100 и выше
	8	750	800—950	1150
	9	800	850—1000	1200
	10	850	900—1050	1250
Наклон вперёд из положения сидя, см	7	1 и ниже	3—5	9 и выше
	8	1	3—5	7,5
	9	1	3—5	7,5
	10	2	4—6	8,5

## ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Практикуются следующие формы организации работы по физическому воспитанию детей школьного возраста:

1. Уроки физической культуры.
2. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физкультурные паузы, подвижные перемены.
3. Внеклассная и внешкольная работа.
4. Занятия физическими упражнениями дома.

*Уроки физической культуры* являются основной формой работы. Они проводятся учителями по утверждённому расписанию для всех учащихся, которые по состоянию здоровья могут заниматься физическими упражнениями. Уроки физической культуры обеспечивают необходимыми знаниями и разносторонней физической подготовкой, а также служат основой для организации других форм физического воспитания.

В физическом воспитании учащихся значительное место отводится *физкультурным мероприятиям в режиме учебного дня* школы, которые направлены на решение определённых задач физического воспитания, подготовку учащихся к предстоящей умственной работе, восстановление и повышение работоспособности школьников во время учебных занятий.

*Внеклассная и внешкольная работа* имеет большое значение. Внеклассная работа содействует расширению и углублению учебной работы по физическому воспитанию и проводится в виде игр, прогулок, походов, экскурсий, занятий в кружке физической культуры, на сборах, в форме спортивных развлече-

ний, соревнований, физкультурных выступлений и праздников. Внеклассная работа организуется на основе активности и самостоятельности детей. Внешкольная работа способствует более широкому развитию различных форм занятий по физическому воспитанию, удовлетворяет повышенный интерес отдельных учащихся к занятиям играми, гимнастикой и в доступной форме спортом. Она охватывает массы учащихся различными видами здорового культурного отдыха в свободное от учебных занятий время, в осенние, зимние, весенние и летние каникулы.

Не менее важны различные занятия физическими упражнениями дома, в семье. Это утренняя гигиеническая гимнастика, подвижные игры на свежем воздухе, летние и зимние спортивные развлечения (катание на велосипеде, на санках, лыжах, коньках, купание и т. д.). К этому виду занятий относится также и выполнение домашних заданий, которые даются учителем на уроках физической культуры. Занятия физическими упражнениями проходят особенно успешно, когда родители всячески поощряют эти занятия и создают для детей определённые условия: приобретают необходимый инвентарь, спортивный костюм, соответствующую литературу (учебники), помогают в подборе физических упражнений, участвуют в оборудовании спортивных площадок для детей по месту жительства, организуют кружки, секции, команды.

# ОСНОВЫ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Основной формой организации учебно-воспитательной работы в школе является урок. Урок физической культуры для всех учащихся — обязательная форма занятий.

Уроки физической культуры имеют свои специфические особенности. Они проводятся в зале, на площадке, где дети менее ограничены в движениях, чем в классе, за рабочим столом. Учащиеся занимаются в спортивных костюмах и обуви, находятся в иных температурных условиях; во время урока неоднократно меняются формы взаимодействия обучаемых. В процессе занятий физической культурой на организм ребёнка воздействуют многообразные двигательные ощущения, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся. Высокий организационный и методический уровень уроков физической культуры способствует побуждению у детей интереса к занятиям в спортивных секциях.

## Требования к уроку

Урок физической культуры должен отвечать следующим требованиям: носить воспитывающий характер; быть методически правильно построенным; содержать определённые общие задачи, выполнение которых обеспечивается всем процессом обучения, серией уроков, и частные, выполняемые в течение одного, отдельно взятого урока; продолжать последовательно предыдущие занятия и в то же время иметь свою целостность и законченность. В процессе урока нужно также предусматривать задачи и содержание следующего занятия; учитывать состав

учащихся, их возраст, пол, физическое развитие и физическую подготовленность. Такой урок должен содержать упражнения и игры, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья, правильно сочетаться с другими уроками в расписании учебного дня; быть интересными для учащихся, побуждать их к активной деятельности.

## **Структура урока**

Построение урока зависит от поставленных задач, которые определяются последовательным изучением программного материала. Для выполнения этих задач подбираются соответствующий учебный материал и методические приёмы обучения. Для проведения каждого урока физической культуры учитель составляет план, в содержание которого входит рациональный подбор упражнений, правильное расположение материала, определение возможной нагрузки и её правильное распределение на всём протяжении урока.

Часто урок физической культуры требует от занимающихся усиленной деятельности. К этой работе организм должен быть подготовлен. Постепенность и тренировка — основное физиологическое правило, следуя которому можно подготовить организм к решению трудных задач. Это обязывает учителя планировать материал таким образом, чтобы значительные усилия учащиеся прилагали не в начале урока, а в его середине, после определённой подготовки. Выполнение основных педагогических задач чаще всего приходится на период самого большого напряжения и активности учащихся. Подведение младших школьников к решению основных задач урока требует и соответствующей организационной подготовки, создания у них необходимого настроения и желания приступить к выполнению наиболее трудных задач.

После общего большого напряжения организма, повышенного эмоционального состояния учащихся недопустим резкий переход в состояние покоя. Поэто-

му в построении урока должен быть отражён постепенный переход к состоянию покоя и организованное завершение занятий. Таким образом, в построении урока различают три части. Первая часть — организующая, подготавливающая учащихся к выполнению наиболее трудных задач урока, условно называется вводной. Вторая — основная — часть направлена на выполнение основных задач урока. Во время третьей — заключительной — организованно завершается урок. Деление урока на части относительно. Каждый урок — это единое целое, элементы которого находятся в тесной взаимосвязи.

*Вводная часть.* Хорошая организация учащихся — необходимое условие полноценного проведения урока. Подготовка к уроку начинается на перемене. По звонку дети строятся на урок. Всё это учитель разъясняет на первом уроке.

В начале урока лучше всего строиться по длинной стороне зала, на расстоянии 1 м от стены, спиной к окну, в шеренгу по росту. В таком строю учащиеся и учитель хорошо видят друг друга. Кроме того, учащиеся быстро запоминают свои места. Вначале построение происходит под руководством учителя. После того как учащиеся научатся строиться самостоятельно, учитель поручает проведение построения им самим (сначала тем, кто лучше усвоил, затем дежурным по классу). После построения дежурный подаёт команды «Равняйсь!» и «Смирно!». После команды «Смирно!» учитель приветствует детей.

Начиная с 3 класса дежурные отдают рапорт учителю. С этого организационного момента начинается каждый урок физической культуры. Затем учитель знакомит учащихся с задачами урока и приступает к выполнению упражнений вводной части.

Вводная часть урока может начинаться с расчёта, поворотов на месте, ходьбы, упражнений, игр и со свободных действий учащихся. С теми, кто пришёл на урок в возбуждённом состоянии, лучше провести игры, которые отвлекут от предшествующих впечатлений. Если учащиеся пришли на урок спокойными и сосредоточенными, с ними сразу можно изучать

элементы строя и перестроения. Упражнения, которые необходимы для проведения вводной части в соответствии с задачами и содержанием урока и обеспечивают разностороннее влияние на организм, должны быть достаточно хорошо знакомы детям. Подводящие упражнения обычно проводятся в конце вводной части урока.

Если уроки проводятся на площадке в прохладную погоду, то во вводной части урока возникает дополнительная задача — хорошо разогреть организм. Для этого должно быть увеличено количество общеразвивающих упражнений, предложен более быстрый темп их выполнения и несколько больше затрачено времени на вводную часть урока.

*Основная часть.* Между вводной и основной частями урока нет резкой границы. Упражнения основной части должны быть последовательным продолжением вводной.

Общеразвивающие упражнения применяются как для достижения умеренного физиологического эффекта, так и для подготовки к другим, основным видам упражнений. Различные виды ходьбы и бега, прыжков, метаний, упражнения в лазанье, равновесии, висах, акробатические упражнения, упражнения в переползании вводятся в основную часть урока для решения конкретных педагогических задач, а также с целью значительного физиологического воздействия.

В основную часть урока обычно включают подвижные игры. С учащимися 1—2 классов в течение урока чаще всего проводятся две игры, при этом одна обязательно в основной части. С учащимися 3—4 классов, как правило, проводят одну игру (в одной из частей урока). В основной части урока проводятся игры, требующие большой подвижности участников (с бегом, прыжками, лазаньем, метаниями). Часто игры становятся средством решения одной из конкретных задач основной части урока и занимают по времени всю основную часть.

Для разностороннего воздействия на учащихся и усвоения ими большего количества движений в ос-



новную часть урока включается от двух до четырёх видов физических упражнений. Для учеников 1—2 классов необходимо большое многообразие движений и частая их смена, поэтому в основную часть лучше включать три-четыре вида упражнений. Ученикам 3—4 классов предлагают два-три вида упражнений, так как от учащихся этого возраста требуется более точное выполнение движений, и они затрачивают больше времени на разучивание и усвоение упражнений.

В основной части урока большое значение имеет правильное расположение практического материала. Вначале изучают новый материал и упражнения, требующие наибольшего внимания и точности выполнения (упражнения в равновесии предшествуют знакомым играм), затем выполняют упражнения, связанные со значительной нагрузкой на организм, с соблюдением принципа постепенного нарастания нагрузки. Если в основную часть включены метание и игра с бегом, то вначале проводится метание, а потом игра. Совершенствование пройденного материала происходит после изучения нового. Упражнения, которые сильно повышают эмоциональное состояние детей, проводятся в конце основной части урока. Это делается для того, чтобы эмоциональное состояние учащихся не отразилось на выполнении технически трудных движений. По большинству видов физических упражнений учитывается степень усвоения учащимися материала, пройденного в основной части урока. Вначале осуществляется подготовка к выполнению упражнений, а затем проводится учёт.

*Заключительная часть.* Правильно проведённая основная часть урока вызывает у учащихся некоторое нервное возбуждение, учащение дыхания и повышение частоты сердечных сокращений (пульса). Чтобы создать благоприятные условия для перехода к другому виду деятельности, организм школьника необходимо привести в более спокойное состояние. Снижение нагрузки, начавшееся в конце основной части, должно завершиться с окончанием урока. По-

степенный переход к спокойному состоянию достигается путём применения простых построений, перестроений, ходьбы, дыхательных упражнений, спокойных игр. В конце урока учитель подводит итоги, указывает на положительные стороны и недостатки, делает замечания отдельным учащимся и даёт задание на дом. Заканчивается урок организованным уходом учеников с места проведения занятий.

## Типы уроков

Принято различать следующие типы уроков:

- ▶ вводные;
- ▶ ознакомления с новым материалом;
- ▶ совершенствования в выполнении пройденного материала;
- ▶ смешанные;
- ▶ учётные.

Любой урок физической культуры должен не только соответствовать типовой структуре, но и иметь свои особенности.

*Вводные уроки* проводятся в начале учебного года, а также перед прохождением новых разделов и тем программы. В начале вводного урока учитель проводит беседу: знакомит школьников с содержанием предстоящих уроков, с задачами, требованиями, предъявляемыми к ученикам, обращает внимание детей на необходимость активных действий, совместных дружных усилий всего класса, бережного отношения к спортивному оборудованию и инвентарю. Беседа должна быть выразительной, эмоциональной, вызывать у детей интерес. После подготовки учащихся к предстоящим урокам часть времени учитель использует для проведения знакомых игр, так как игровая деятельность является отличной настройкой. Хорошо, когда инициатива в выборе, организации и проведении игры предоставляется школьникам.

На вводном уроке в 1 классе учитель рассказывает детям о физической культуре, об уроках физкультуры, спортивной форме, общих правилах по технике безопасности. Можно разучить с учащимися физ-

культминутку для других уроков и комплекс гимнастики до занятий. На этом уроке дети перешагнут порог спортивного зала, придут на спортивную площадку, где учитель расскажет им о местах занятий. Первый урок физической культуры имеет большое значение в жизни детей, поэтому он должен быть проведён празднично и только на оценку отлично.

*Урок ознакомления с новым материалом* проводится вслед за вводным. Урок такого типа может быть единственным по каждому виду упражнений, так как в последующих уроках обязательно будет встречаться материал, знакомый детям по предыдущему уроку. Особенность такого урока в том, что каждая его часть содержит новые для детей упражнения.

*Смешанные уроки* проводятся чаще всего. В них сочетаются задачи ознакомления с новым материалом и совершенствования в выполнении пройденного. Новый материал следует давать по одному из видов упражнений и отводить на него довольно много времени. Оставшуюся часть урока посвящают повторению уже освоенных упражнений для достижения более точного их выполнения. Как правило, новый материал требует от детей большей сосредоточенности и даётся в первой половине урока.

На *учётных уроках* подводятся итоги, проверяются и оцениваются знания и умения учащихся. Учётные уроки планируются заранее, ученики должны о них знать и систематически готовиться.

## Методы ведения урока

Под методами ведения урока физической культуры понимаются способы организации учащихся для выполнения упражнений. Основные методы, используемые в начальных классах, — фронтальный, поточный, посменный, групповой и индивидуальный.

При организации урока по *фронтальному методу* упражнения одновременно выполняет весь класс. Преимущество этого метода — большой охват учащихся, достижение высокой степени нагрузки и

плотности урока. Это лучший способ организации учащихся для коллективного выполнения упражнений по команде учителя. Он особенно удобен при ознакомлении с новым учебным материалом, при изучении большинства упражнений (построений и перестроений, упражнений на осанку, с мячами, скакалкой, палками, элементов лыжного строя и передвижения на лыжах, игр).

*Поточный метод* подразумевает выполнение учащимися одного и того же упражнения по очереди, один за другим, непрерывным потоком. Таких потоков может быть два-три, в зависимости от условий. Например, при обучении упражнениям в равновесии два-три потока могут быть организованы при наличии двух гимнастических скамеек. Преимущество одного потока — возможность наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений. При двух-трёх потоках увеличивается плотность урока, а следовательно и нагрузка. Поточный метод удобен при выполнении акробатических упражнений, упражнений со скакалкой, перелезания, лазанья по гимнастическим скамейкам и по гимнастической стенке, равновесия, опорных прыжков, при спусках и подъёмах на лыжах, а также при прыжках в длину и высоту. Разновидность поточного метода — поочерёдное выполнение нескольких различных упражнений. Чаще всего поточный метод применяется при проведении упражнений с целью увеличения нагрузки и совершенствования умений и навыков.

*Посменный метод* состоит в том, что все учащиеся распределяются на смены для выполнения упражнений. Во время занятий одной смены участники других смен наблюдают за товарищами. Посменный метод обычно применяют при лазанье, висах, акробатических упражнениях, прыжках с высоты, метаниях в цель и на дальность. В этом случае учителю удобнее наблюдать за учащимися во время выполнения упражнений.

При *групповом методе* каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очерёдности разные виды упраж-

нений. К такому способу прибегают в основной части урока, когда для занятий одним видом упражнений не хватает оборудования и инвентаря. Чтобы рациональнее использовать время, одновременно изучаются два-три вида упражнений. Через определённый промежуток времени группы меняются местами занятий. Деление на группы проводится путём расчёта по два, по три или перестроением из колонны по одному в колонну по два, по три. Можно образовывать группы с учётом их подготовленности. В каждой группе назначается старший. Располагаются группы так, чтобы не мешать друг другу. Групповой метод может применяться только после того, как учащиеся будут достаточно подготовлены к самостоятельным занятиям.

*Индивидуальный метод* выполнения упражнений чаще всего используется в учётных уроках. Он позволяет учителю после выполнения упражнения каждым учеником подвести итоги, обратить внимание на недостатки и ошибки, отметить лучшее выполнение упражнения.

Применение различных методов разнообразит урок, а это всегда положительно воспринимается детьми. Методы ведения урока зависят от поставленных задач, конкретных условий, контингента учащихся и их подготовленности.

## **Методы обучения**

Всё многообразие методов и методических приёмов в практике обучения физической культуре находится в тесной взаимосвязи. Применяя их в различных сочетаниях, учитель обеспечивает полноценный процесс физического воспитания.

Известны следующие методы обучения физической культуре.

*Рассказ.* Применяется при ознакомлении с новыми упражнениями, объединёнными единой сюжетной линией; при изучении новой игры, имеющей сюжет и конкретные образы. Требования к рассказу: эмоциональность, выразительность, краткость и конкретные образы. Рассказ сочетается с объяснени-

ем. Ценность рассказа как метода состоит в том, что новый материал сообщается в повествовательной, занимательной форме, что способствует лучшему усвоению изучаемого материала и эффективному выполнению упражнений. Этот вид работы трудоёмкий, требует большой подготовки, но получаемый эффект оправдывает затраченные усилия. Во время рассказа учитель может ознакомить детей с разнообразными упражнениями, сообщить им интересные и полезные сведения.

*Объяснение.* Это один из основных методов обучения во всех классах, так как даёт представление об изучаемом упражнении, о движении (как правильно надо выполнять движение). Объяснение должно быть доступным и соответствовать уровню развития учащихся. Использование образных сравнений помогает лучшему усвоению и выполнению упражнений. Во время объяснений дети узнают много новых слов, таких как «шеренга», «колонна», «стойки», «гимнастическая стенка», «гимнастическое бревно», «гимнастический мат» и др. Учителю следует тщательно готовиться к объяснениям, которые должны быть отточенными по форме, эмоциональными, настораживающими и в то же время ободряющими. Если изучается сложное упражнение, надо акцентировать внимание детей на главном.

*Команды и распоряжения.* В процессе проведения урока учитель пользуется командами и распоряжениями. Под распоряжением понимается словесное указание учителя, которое связано с выполнением упражнений и других действий учащихся. Распоряжения применяются во всех классах. В начале обучения в 1 классе распоряжение является необходимым этапом при подготовке детей к выполнению команд. К распоряжениям учителя относятся указания о выполнении упражнений, о подготовке мест занятий, спортивного инвентаря. Все распоряжения должны быть чёткими и ясными, отдавать их надо спокойно и авторитетно.

Команда является сигналом к выполнению или прекращению действия. Каждая команда имеет оп-

ределённую форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Выполнение команды иногда сопровождается подсчётом, регулирующим темп и ритм упражнения. В отдаче команды и подсчёте большое значение имеет интонация. Благодаря ей выполнение упражнения может быть более выразительным, отрывистым или плавным, напряжённым или свободным. Команды для выполнения упражнений подаются во всех классах. Они обязательно должны быть едиными по форме, тогда и выполнение их будет строго определённым и одинаковым для всех учащихся. Хорошо поданная команда, уместно и правильно отданное распоряжение уже сами по себе имеют большое организующее и дисциплинирующее значение. При проведении урока надо умело пользоваться распоряжениями и командами как для выполнения упражнений, так и для организации учащихся.

*Указания* применяются при выполнении упражнений («Выше голову», «Спину держать прямее» и др.). Указания могут относиться к одному ученику, к группе учащихся или ко всему классу. Указания должны быть краткими, точными, требовательными, побуждающими к действию. Своевременные, уместные указания помогут лучшему выполнению упражнений.

*Показ упражнения.* Демонстрация упражнений должна проводиться с такого места, которое было бы хорошо видно всем занимающимся. Когда упражнение показывается перед разомкнутой колонной, впереди должны стоять дети меньшего роста. Если учитель демонстрирует упражнение во время движения учащихся, он должен идти им навстречу, если в кругу, то стоять рядом с ними. Демонстрируя упражнения, учитель может находиться по отношению к учащимся лицом, боком, спиной. Например, наклоны туловища или поднимание ног лучше показывать, находясь боком к занимающимся, а упражнения с руками за головой, спиной, с поворотами направо, налево кругом надо демонстрировать стоя спиной к ученикам. Показав упражнение, учитель

делает его вместе с учащимися, стоя к ним лицом и выполняя упражнение зеркально (влево, если ученики делают вправо). Так как младшие школьники имеют склонность к подражанию, то, показывая упражнение, можно сравнивать его с движениями насоса, маятника, мяча и т. д. Такой приём облегчает усвоение упражнения, а его выполнение становится эмоциональнее. Для создания правильного представления о движении используются наглядные пособия и учебники.

*Совершенствование.* Чтобы совершенствовать определённые навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений. Планомерные упражнения детей в изучаемых движениях способствуют достижению более высоких показателей физической подготовленности. Разучивание упражнений может производиться в целом и по частям. Например, при обучении лазанью по канату вначале показывается упражнение в целом. После того как создаётся представление об упражнении, приступают к обучению по элементам. Такая последовательность применяется при обучении всем сложным движениям. При выполнении упражнений в целом не рекомендуется давать учащимся сразу большое количество повторений, потому что частое повторение упражнения без необходимого изучения отдельных элементов может привести к образованию неправильного навыка, который будет трудно исправить. Чтобы быстрее и лучше овладеть элементами сложного упражнения, вначале их надо выполнять в облегчённых условиях. Усложнять условия можно тогда, когда в облегчённых условиях задание будет выполняться уверенно. Совершенствовать умения и навыки можно в играх и соревнованиях.

*Соревнование* как метод совершенствования умений применяется после того, как образовался некоторый навык. Практически он состоит в том, что во время прохождения учебного материала выявляются лучшие учащиеся, группы или команды. Соревновательный метод пробуждает интерес детей, способствует повышению результатов, позволяет за



короткий промежуток времени увеличить физиологическую нагрузку на организм. Вместе с тем соревновательный метод требует правильного педагогического руководства, поскольку создаёт известные предпосылки для проявления эгоизма, зазнайства со стороны отдельных победителей. Пользоваться соревновательным методом надо очень осторожно и грамотно, ведь в условиях соревнования у учащихся возникает большое нервное и физическое напряжение. Оно может отрицательно сказаться на их самочувствии, а также поведении во взаимоотношениях. Поэтому с учащимися 1—2 классов соревновательный метод следует ограничить играми, имеющими соревновательный характер. В 3—4 классах соревнования на уроках можно проводить по всем видам школьной программы. Основное внимание учащихся в этом возрасте надо сосредоточить не на личных достижениях, а на лучших результатах группы, команды.

*Исправление ошибок.* Общие и индивидуальные ошибки должны своевременно исправляться. Если ошибку допускает весь класс или большинство учеников, то надо прекратить выполнение упражнений и обратить внимание занимающихся на совершённую ошибку. При этом объяснение надо сочетать с показом. Показ могут выполнять учащиеся, которые хорошо справляются с упражнением, а учитель в это время объяснит технику выполнения. Если ошибки индивидуальные, учитель, не прекращая работы других, подходит к учащемуся, сделавшему ошибку, и даёт необходимые указания. Если допущено несколько ошибок, то, прежде всего, исправляются главные, наиболее существенные, а затем второстепенные.

*Беседа* может применяться во всех классах начальной школы. Она проводится в вопросно-ответной форме. Путём наводящих вопросов учитель выясняет степень усвоения материала (правила игры, как выполнять упражнение), а также побуждает учащихся к высказыванию. Беседа должна быть интересной, краткой, целенаправленной.

## Задания на дом

Физическое воспитание детей нельзя осуществить полностью только на уроках. Необходима самостоятельная работа учащихся. Один из видов такой деятельности — выполнение домашних заданий. Задания на дом содействуют воспитанию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, положительно влияют на здоровье и физическое развитие, способствуют прочному усвоению пройденного материала. Домашние задания могут быть общими и индивидуальными (с учётом особенностей каждого ученика). Примерные задания на дом:

- ▶ выучить правила техники безопасности на уроках физической культуры;
- ▶ подготовить короткий рассказ об Олимпийских играх;
- ▶ научиться отдавать рапорт;
- ▶ научиться выполнять комплекс физкультурной минуты;
- ▶ упражняться в правильности исходного положения и технике метания мяча;
- ▶ выучить правила игры «Удочка под ногами» и научиться организовать её проведение.

Задания должны быть безопасными, доступными, посильными, но вместе с тем в меру трудными. Каждое задание продумывается заранее, при составлении поурочного плана. Предлагать домашнее задание следует во время проведения урока (в связи с изучением упражнений), а в конце занятий напомнить о нём. Учитель должен подробно разъяснить содержание и технику выполнения задания, указать порядок и место его выполнения (на спортивной площадке, дома). От учеников необходимо требовать обязательного выполнения заданий, систематически проверять и оценивать их знания и умения. Только при этом условии задания на дом будут иметь смысл и способствовать успешной работе по физическому воспитанию.

## Условия проведения уроков

Костюмы для занятий физической культурой, подбор упражнений, использование оборудования и инвентаря зависят от различных условий и мест занятий.

Проведение уроков в закрытом помещении имеет свои особенности. Хорошо оборудованный спортивный зал, достаточное количество инвентаря позволяют выполнить большую часть программы и проводить урок с достаточной нагрузкой. И всё-таки в зале невозможно полностью выполнить программу (например, по лыжам и некоторым другим видам). При планировании занятий необходимо сочетать уроки в зале с уроками на открытом воздухе. Уроки в других помещениях (рекреационные залы, классные комнаты, коридоры) возможны, но в этом случае учитель сможет использовать программный материал лишь выборочно.

В прохладные дни уроки на открытом воздухе проводятся в более быстром темпе, чем в помещении. При наличии достаточной площадки можно включать такие упражнения и игры, которые нельзя провести в закрытом помещении (метание на дальность, бег на скорость, прыжки в длину с разбега и др.). При проведении уроков на открытом воздухе в зимнее время дети должны быть тепло одеты, но вместе с тем одежда не должна стеснять их движений. Уроки физической культуры зимой отличаются и по своему построению. В начале урока, чтобы ученики не замерзли, даётся быстрая ходьба, пробежки и игры с бегом.

Необходимо следить за тем, чтобы спортивная форма была всегда чистой, опрятной и чтобы дети надевали её только на время занятий. Для переодевания в школе выделяются и оборудуются отдельные раздевалки для девочек и мальчиков. Если такой возможности нет и дети вынуждены переодеваться в классной комнате, то надо установить определённый порядок для переодевания мальчиков и девочек, складывания и хранения одежды и обуви, а также для построения учеников до и после урока.

С учениками и их родителями проводятся беседы о том, чтобы дети приходили на занятия в спортивных костюмах в соответствии с погодой и видом деятельности.

## **Подготовка учителя к уроку**

Залог успешного проведения урока — хорошая подготовка к нему. Учитель начинает подготовку к занятиям задолго до начала учебного года: внимательно знакомится с программным материалом, продумывает последовательность его изучения, много внимания уделяет планированию в соответствии с конкретными условиями школы и климатическими особенностями. При подготовке к уроку составляется план и определяются конкретные задачи. В практике физического воспитания формулировка «закрепить» может относиться лишь к знанию материала, а умения и навыки в основных видах упражнений непрерывно совершенствуются.

Материал подбирается сначала для основной части, а потом для вводной и заключительной. При его подборе определяется дозировка упражнений, которая имеет решающее значение для нагрузки и формирования двигательных умений. В плане урока отражаются вопросы текущего учёта и определяется возможное задание на дом. При подготовке к уроку значительное внимание уделяется вопросам, связанным с методикой проведения упражнений. Для этого предусматриваются различные методы и приёмы, разрабатываются переходы от одного вида упражнений к другому, порядок перемещения детей после выполнения упражнений. Если в план урока включаются упражнения, требующие использования спортивного оборудования и инвентаря, то это должно быть учтено до его проведения. Следует предусмотреть, как и кто будет готовить к использованию инвентарь и убирать его после занятия.

При подготовке к уроку необходимо продумать организацию страховки учащихся. Учитель должен предусмотреть мероприятия, предохраняющие занимающихся от падений, ушибов и столкновений

(соответствующее размещение оборудования и инвентаря, использование гимнастических матов, помощь партнёров при выполнении упражнений).

Многие виды физических упражнений можно сопровождать музыкой: фигурную маршировку, танцевальные шаги и танцы, ритмические и дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами и др. Музыкальное сопровождение обогащает игровой процесс, делает его эмоционально насыщенным.

При подготовке к уроку учитель решает также вопрос о месте занятий. Не исключается возможность, что урок, начатый на площадке, в связи с изменением погоды может быть перенесён в помещение. Поэтому целесообразно организовать учебный процесс таким образом, чтобы площадка и зал всегда были подготовлены к проведению занятий.

По форме и записи планы уроков могут быть различными, но в каждом нужно указать дату проведения и номер урока, его задачи, место проведения, необходимое оборудование и инвентарь, а также содержание, дозировку выполняемых упражнений.

# **МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

Методика использования учебного материала направлена на воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Для решения данной задачи деятельность учителя физической культуры должна предусматривать создание необходимых предпосылок к самостоятельным занятиям учащихся. К ним относятся: повышение физкультурной грамотности школьников; стимулирование положительной мотивации к физической культуре и спорту; формирование основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование организационно-методических умений, дающих возможность правильно построить самостоятельное занятие, дозировать нагрузку, осуществлять простейший самоконтроль.

## **Теоретические сведения**

Теоретико-практические основы знаний обеспечивают смысловую составляющую целостного процесса обучения физической культуре в школе. В начальной школе все учащиеся должны получать необходимые знания о физической культуре и спорте, понимать значение физических упражнений, знать гигиенические правила и уметь их применять. Все эти знания помогают сознательному отношению детей к урокам физической культуры и внеклассным занятиям. В начале урока физической культуры учитель может провести кратковременную беседу. Она может состояться и в спортивном зале, и на пло-

щадке. Если беседа проходит в зале, желательно использовать наглядный материал (плакаты, учебники, тематические слайд-шоу, видеосюжеты и т. д.).

Учителю следует стремиться к тому, чтобы каждая проведённая беседа давала учащимся наряду с теоретическими сведениями практические рекомендации. Теоретические сведения по физической культуре следует сочетать со знаниями, которые учащиеся получают на уроках по другим учебным дисциплинам. Это в первую очередь касается таких тем, как «Режим дня школьника», «Предупреждение простудных заболеваний». Проводя беседы, необходимо в доступной форме знакомить учащихся с достижениями страны в области физической культуры и спорта, успехами российских спортсменов.

Желательно, чтобы теоретические сведения по физической культуре получали и родители. Для этого учитель проводит лекции, беседы, во время которых более подробно, с научным обоснованием разбираются практические рекомендации, получаемые учащимися на занятиях. Совместная работа учителя и семьи способствует положительным результатам в физическом воспитании школьников.

### **Гигиенические требования к занятиям**

Занятия физической культурой должны проводиться только при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Основные требования: гигиенически допустимое состояние мест занятий, соответствующее оборудование, инвентарь, наличие специальной одежды и обуви. Лучше всего проводить занятия на открытом воздухе, при соблюдении температурных норм. Спортивная площадка школы, стадион, лесопарк могут служить местами для коллективных и индивидуальных занятий физическими упражнениями. Нельзя заниматься вблизи свалок, на загрязнённых, запылённых площадках.

Определённые требования предъявляются также к закрытым помещениям, в которых проводятся занятия физической культурой. В спортивном зале, в другом приспособленном помещении, дома (при

индивидуальных занятиях) должно быть достаточно чисто: хорошо проветрено, необходимо поддерживать нормальную температуру.

Обязательным гигиеническим требованием является наличие у каждого учащегося специальной одежды и обуви, которые они надевают перед занятиями, а после занятий снимают. Для переодевания в спортивную форму выделяются отдельные помещения.

Большое значение имеют водные процедуры. Они вполне возможны в домашних условиях и желательны после организованных занятий физическими упражнениями в школе.

Гигиенические требования также распространяются на оборудование и инвентарь, которые должны соответствовать возрасту занимающихся. Например, требования к размеру и весу различных предметов для занятий (скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, лыжи, лыжные палки).

### **Правильное дыхание**

Общепризнано, что наиболее правильное дыхание — через нос. При таком дыхании холодный воздух согревается, освобождается от пыли. Кроме того, сухой воздух в носу увлажняется, а выделения слизистой оболочки носа губительно влияют на микробов, находящихся в воздухе. Таким образом, в глубокие дыхательные пути воздух поступает очищенным от микробов и пыли, влажным и согретым. Дыхание через рот в холодную погоду, во время занятий лыжной подготовкой может вызвать охлаждение дыхательных путей и повлечь за собой простудные заболевания. Также дыхание через рот является более поверхностным, поэтому организм получает меньше кислорода.

В целях укрепления и сохранения здоровья детей необходимо настойчиво вырабатывать у них привычку к правильному дыханию: дышать через нос глубоко, ровно, ритмично. Выработке правильного дыхания способствуют физические упражнения, особенно дыхательные упражнения, такие как:



▶ полный глубокий вдох и выдох в положении стоя или сидя;

▶ медленно поднимать плечи — вдох, опускать — выдох;

▶ кисти рук на затылке, локти направлены вперёд, в таком положении медленный и глубокий вдох (через нос) с одновременным отводом локтей в стороны, а затем — медленный выдох (через нос), локти приводятся в исходное положение;

▶ ходьба: на два шага — вдох, на два шага — выдох; на три шага — вдох, на три шага — выдох; на четыре шага — вдох, на три шага — выдох; на три шага — вдох, на четыре — выдох.

Дополнительно с упражнениями дыхательной гимнастики можно ознакомиться в учебнике для 1—2 классов. Подобные упражнения рекомендуется включать в комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минуток, физкультурных пауз, в комплексы упражнений на уроках физической культуры. Правильное глубокое дыхание улучшает кровообращение, оказывает положительное влияние на работу сердца и центральную нервную систему. О правильном дыхании следует помнить всегда, а не только во время занятий физической культурой. Нельзя забывать об осанке, имеющей прямое отношение к дыханию.

Правильная поза в положении стоя, сидя или при ходьбе содействует правильному дыханию. Для выработки правильного дыхания полезно выполнять дыхательные упражнения по пути от дома до школы и от школы домой, а также во время прогулки.

## **Осанка**

Под осанкой принято понимать привычное положение тела. Характеристика правильной осанки в положении стоя: прямое положение головы и туловища; грудная клетка развёрнута; плечи отведены назад и находятся на одном уровне; ноги полностью выпрямлены в тазобедренных и коленных суставах. К причинам, вызывающим нарушение правильной осанки, относятся: ношение школьной сумки или

портфеля в одной руке (этого можно избежать, если носить ранцы); неблагоприятные условия для работы (низкий или высокий стол, низкое или высокое сиденье, плохое освещение); различные заболевания, особенно длительные, приковывающие больного к постели.

Бывает и так, что нарушение осанки сочетается с плоскостопием, которое нередко возникает в результате переутомления и ослабления мышц голени и стопы. Плоскостопие отрицательно влияет на положение таза и позвоночника, что ведёт к нарушению осанки, задерживает общее физическое развитие.

Известны следующие нарушения осанки: искривления позвоночника; неправильная форма спины, грудной клетки, живота; свисающие и сдвинутые плечи; крыловидные лопатки; лопатки на разной высоте. Любые нарушения осанки не только ухудшают внешние формы тела, но и приводят к различным отклонениям в работе различных систем организма. Незначительные нарушения осанки легко устраняются в результате систематического выполнения специально подобранных физических упражнений. При более стойких отклонениях от правильной осанки необходимо в течение длительного времени заниматься корригирующей гимнастикой. В случаях значительных нарушений осанки с ярко выраженными деформациями скелета требуется специальное медицинское обследование.

Осанка ребёнка требует постоянного контроля. При проведении плановых медицинских осмотров врач определяет состояние осанки у младших школьников и по необходимости рекомендует конкретные профилактические упражнения. Учитель физкультуры использует индивидуальный подход к ученикам, нуждающимся в коррекции осанки, уменьшая или увеличивая дозировку упражнений, давая дополнительные задания, изменяя форму их выполнения.

Необходимо разъяснить учащимся все вопросы, связанные с осанкой, учить их правильному положению тела. Школьники должны понимать значение осанки в жизнедеятельности человека и активно

вникать в суть действий по её формированию. Активность их может выражаться в самонаблюдении, в наблюдении за своими товарищами в школе и на улице. Посильную помощь могут оказать родители, создавая необходимые условия дома, наблюдая за своими детьми. Формирование правильной осанки у учащихся является одной из конкретных задач физического воспитания в 1—4 классах. Упражнения для формирования осанки включают в комплексы утренней гигиенической гимнастики, гимнастики до уроков, физкультурных минуток, физкультурных пауз во время приготовления уроков, в уроки физической культуры.

### **Закаливающие процедуры**

Под закаливанием понимается постепенное повышение сопротивляемости организма различными внешними воздействиями. Основными средствами закаливания являются естественные силы природы: солнце, воздух и вода. Обязательное условие закаливания — последовательное, систематическое, длительное воздействие на организм воздушных, солнечных ванн, водных процедур.

Физические упражнения на открытом воздухе, поддержание оптимальной температуры в помещениях, воспитание с детского возраста привычки к свежему воздуху и прохладной воде, избегание излишне тёплой одежды, соблюдение личной гигиены — всё это способствует укреплению здоровья и повышению общей устойчивости человеческого организма к неблагоприятным влияниям внешней среды.

К основным водным процедурам относятся обливание, обтирание, душ и купание. Наиболее доступно *обтирание*. Оно производится мокрым полотенцем или губкой, после чего тело насухо вытирается полотенцем. Для обтирания вначале используется тёплая вода: для детей младшего школьного возраста — от +32 до +28 °С. Затем температура воды понижается на 1 °С каждые три-четыре дня и доводится до +15 °С.

*Обливание и контрастный душ* являются более эффективными водными процедурами, и к ним

следует приступать после того, как дети привыкли к обливанию. Обливание начинают с температуры  $+33...+35^{\circ}\text{C}$ , продолжительность процедуры составляет 1—3 мин. Постепенно температуру воды необходимо снижать, доведя её до  $+15...+20^{\circ}\text{C}$ . При контрастном душе температура воды меняется в пределах от  $+38$  до  $+23^{\circ}\text{C}$ . Вначале душ следует принимать не более 10—15 с, постепенно доводя длительность процедуры до 30—40 с. Лучшим временем для начала водных процедур является утро, после зарядки.

Хорошо закаливают организм ежедневные ножные ванны перед сном: в течение 2—3 мин ноги держать в воде с температурой  $+10...+15^{\circ}\text{C}$ . Приучать себя к этой процедуре также следует постепенно.

При купании в водоёме после утренней зарядки пребывание в воде следует ограничить 2—3 мин, если купание происходит после солнечных ванн, то дети младшего школьного возраста могут находиться в воде 10—15 мин. Пребывая в воде, надо выполнять энергичные движения, так как в противном случае возможно переохлаждение.

Приём *воздушных ванн* можно осуществлять в любое время года в местах, защищённых от прямого воздействия солнечных лучей и ветра, при температуре от  $+20$  до  $+16^{\circ}\text{C}$ . Длительность приёма вначале составляет 10—15 мин, затем увеличивается до 1,5—2 ч. Лучшее время для воздушных ванн — дневные часы (с 9 до 18). Воздушные ванны не рекомендуются натошак или непосредственно сразу после приёма пищи. При появлении озноба процедуру следует прекратить немедленно. Перед приёмом воздушной ванны желательно предварительное разогревание организма.

*Солнечные ванны* лучше принимать в движении, играя в спортивные игры при температуре воздуха не ниже  $+18^{\circ}\text{C}$ , с покрытой головой. Лучшее время — с 8 до 11 ч утра, когда воздух менее нагрет, за 1,5 ч до еды или спустя 1,5—2 ч после еды. Вначале пребывание под солнцем ограничивается 8—10 мин. Затем процедуру ежедневно увеличивают на 5—10 мин и постепенно доводят до 30 мин. После солнечных ванн

рекомендуются водные процедуры. Для приёма солнечных ванн необходимо разрешение врача. Любые недомогания являются противопоказаниями к приёму солнечных ванн. Неумеренное пользование солнечных ванн вредно для организма и может вызвать тепловой удар или солнечный ожог.

### **Двигательный режим**

Движения совершенно необходимы человеку для развития всех систем организма: скелетно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной. Под влиянием разумно применяемых физических упражнений мышцы человека становятся сильными, а весь организм лучше приспосабливается к различным влияниям внешней среды. Неоценима роль движения в воспитании детей. В движениях ребёнок познаёт жизнь, окружающий мир. Овладевает умениями и навыками в труде.

Естественную потребность в движениях, большую двигательную активность, присущую детскому возрасту, следует поощрять и регулировать. Движений должно быть достаточно для нормального роста и развития, но их не должно быть излишне много во избежание перегрузки детского организма.

Двигательный режим школьника — обязательная составная часть общего распорядка дня. Для учащихся начальных классов может быть рекомендован следующий распорядок дня: подъём — 7.00 ч; утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) с последующей водной процедурой, уборка постели — 7.00—7.30; завтрак — 7.30—7.50; дорога в школу (прогулка) — 7.50—8.15; гимнастика до уроков, подготовка к урокам — 8.15—8.30; учебные занятия в школе — 8.30—13.00 (во время учебных занятий на уроках проводятся физкультурные минутки, каждую перемену учащиеся должны выходить из класса в рекреации для проветривания помещения, на одной из перемен организуются и проводятся коллективные подвижные или народные игры); дорога из школы домой (прогулка) — 13.00—13.30; обед — 13.30—14.00; дневной отдых, прогулка, игры на от-

крытом воздухе, выполнение поручений родителей по хозяйственным делам — 14.00—16.00; приготовление уроков — 16.00—17.50 (во время приготовления уроков через каждые 30 мин следует устраивать короткие перерывы (на 5—10 мин), во время которых встать из-за стола, походить по комнате, сделать несколько гимнастических упражнений); полдник — 17.50—18.00; прогулка, игры, физические упражнения — 18.00—19.00; ужин, свободное время, спокойные занятия — 19.00—20.00; приготовление ко сну — 20.00—20.20; сон — 20.20—7.00 ч.

Комплексы утренней гимнастики и упражнения для физкультурных пауз учащимся должен рекомендовать учитель, а относящимся к специальной медицинской группе — учитель по согласованию с врачом. Распорядок дня и двигательный режим для учащихся, занимающихся в кружках физической культуры, в спортивных секциях, в предметных, технических кружках, музыкальных школах и т. д., разрабатываются родителями в тесном контакте с учителем физкультуры и руководителями кружков и секций, исходя из конкретных условий жизнедеятельности ребёнка. При этом за основу для составления любого конкретного распорядка дня и двигательного режима следует взять приведённый выше распорядок дня как наиболее отвечающий задачам укрепления здоровья учащихся.

## **Практические умения и навыки**

### **Гимнастические строевые упражнения**

*Построения и перестроения* способствуют формированию у учащихся начальной школы правильной осанки, воспитанию дисциплинированности, готовности выполнять распоряжения учителя, согласованности при совместных действиях. Использование таких упражнений позволяет оперативно руководить учениками во время урока, быстро размещать их для занятий. При этом к учащимся предъявляются конкретные требования. На определённых этапах обучения они должны уметь выполнять повороты, стоя

на месте, налево, направо, кругом, рассчитываться и размыкаться по команде, выполнять различные перестроения, отдавать рапорт. Эти умения позволяют создать основу для успешного обучения более сложным строевым приёмам и перестроениям.

С учениками 1 класса при проведении построений и перестроений учитель сначала пользуется не командами, а распоряжениями (указаниями), например: «Дети, станьте, не мешая друг другу, в один ряд лицом ко мне», «Станьте один за другим, руки положите на плечи впереди стоящему», «Повернитесь лицом (спиной) ко мне». Со временем учитель переходит к командам, какое-то время ещё сочетая их с указаниями. Время полного перехода от распоряжений к командам зависит от подготовленности учащихся. В отличие от распоряжений, команды должны быть краткими и чёткими. В команде различают две части: предварительную, произносимую медленно и протяжно, членораздельно (поясняет, что предстоит выполнить), и исполнительную, произносимую чётко, отрывисто (сигнал к выполнению). Например, подаётся команда: «Три шага вперёд шагом (предварительная часть команды) марш! (исполнительная часть команды)» или соответственно: «Напра-во!», «Упражнение начи-най!», «Кру-гом!». Учащихся как можно чаще следует привлекать к подаче команд, к выполнению заданий на построение, которые хорошо разучены классом. Это организует и дисциплинирует детей, способствует лучшему усвоению учебного материала. Гимнастические построения и перестроения не должны занимать более 10 мин урока. Это особенно относится к построениям и перестроениям на месте, так как длительное стояние отрицательно влияет на осанку и форму стопы.

*Построение в шеренгу и в колонну по одному.* Перед началом урока удобной формой построения учащихся является шеренга. Дети учатся занимать свои места по росту, находиться на определённом расстоянии друг от друга и соблюдать равенство. Все эти элементы правильного построения усваиваются не сразу. Особенно трудно даётся соблюдение правиль-

ного расстояния. Ускорению обучения способствует применение различных приёмов. В начале урока учитель образует с учащимися круг, затем предлагает каждому запомнить своих соседей справа и слева. По команде «Разойдись!» дети выходят из строя, свободно передвигаются по площадке или играют. Через 10—12 с по команде «Становись!» ученики должны стать на прежнее место. Для разнообразия учитель может назвать фамилию и имя ученика, который становится первым на своё место, а дальнейшее построение идёт от него влево или вправо, в зависимости от того, какую руку он отведёт в сторону. На первых уроках задание повторяется несколько раз.

Обычно такой приём даёт хорошие результаты, и его можно использовать при обучении построению в колонну по одному. Немного позже вместо команды «Становись!» можно подавать команду «В шеренгу становись!» (предварительно напомнив, что такое шеренга). В начале обучения построение проводится на одном и том же месте. Потом переходят к построению в шеренгу и колонну в разных местах спортивного зала или площадки от направляющего (первого стоящего ученика в шеренге или колонне по одному), а затем к построению на скорость.

Обучение равнению по носкам лучше всего начинать с построения учеников вдоль обозначенной линии (на площадке или в зале). После того как дети научатся строиться у линии, переходят к построению и выравниванию без линии. Когда учащиеся усвоят равнение по носкам, можно изучать с ними равнение в шеренге по команде «Равняйся!» или «Налево равняйся!» (равнение по левофланговому). Учащиеся поворачивают голову направо (налево) и становятся так, чтобы видеть грудь четвертого человека, считая себя первым. При этом носки ног должны находиться на одной линии. Правофланговый (левофланговый) в это время стоит в положении «смирно».

*Команды «Смирно!» и «Вольно!».* Положение по команде «Смирно!»: стоять прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуть на ширину ступни; ноги выпрямить, плечи развернуть; руки опустить,



пальцы полусогнуты; голову держать прямо, смотреть перед собой. 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, учащийся принимает более свободное положение. В разомкнутом строю по команде «Вольно!» правая нога отставляется на полшага в сторону, вес тела равномерно распределяется на обе ноги, руки сгибаются за спину (правой рукой надо захватить запястье левой руки). В любом строю может быть применена команда «Правой (левой) вольно!»: по этой команде правая (левая) нога расслабляется, руки свободно опущены или за спиной.

*Повороты на месте.* Для того чтобы подвести учащихся к поворотам на носке и на пятке, изучаются повороты на месте переступанием, прыжком, по разделениям. Учитель вначале знакомит школьников с расположением левой и правой стороны. Для этого даются такие распоряжения: «Поднимите правую руку», «Повернитесь в сторону правой руки». На данном этапе разучивания поворотов способ выполнения поворота не имеет значения. После усвоения учениками правой и левой сторон им демонстрируется поворот переступанием, а затем поворот прыжком. Поворот переступанием выполняется на два счёта по команде «Нале-во!» или «Напра-во!». Поворот прыжком выполняется на один счёт по команде «Прыжком напра-во!». После освоения этих видов поворотов приступают к изучению и выполнению поворота по разделениям направо. Демонстрируя учащимся поворот по разделениям, следует обратить особое внимание на то, что он выполняется на пятке правой ноги и носке левой. Поворот по разделениям делается на два счёта: на счёт «раз» поворот выполняется на пятке правой и носке левой ноги, на счёт «два» левая нога приставляется к правой. Повороты лучше всего изучать в шеренге. Поворот налево изучается после усвоения поворота направо.

Если повороты на месте направо и налево во 2 классе выполняются по разделениям, то в 3—4 клас-

сах ученики должны делать их по команде «Направо!» или «Нале-во!». Первое время следует вести подсчёт «раз-два», чтобы поворот чётко и ритмично выполнялся всеми учащимися одновременно. Так же по разделениям изучается поворот кругом. Он выполняется на пятке левой ноги и на носке правой в сторону левого плеча (на  $180^\circ$ ). Чтобы учащиеся быстрее усвоили этот поворот, вначале его следует демонстрировать следующим образом: по команде «Кругом — раз!» выполнить поворот, по счёту «два» правую ногу приставить к левой. При повороте руки прижать к бёдрам, корпус не наклонять, голову держать прямо.

*Выполнение команд «Шагом марш!», «Класс, стой!».* При разучивании этих команд вначале обращают внимание на выполнение их предварительной и исполнительной части. По команде «Шагом!» (предварительная часть) вес тела следует перенести на правую ногу, расслабив левую (левую ногу можно поставить на носок, оставляя её на месте), а по команде «Марш!» (исполнительная часть) движение начать с левой ноги. Объяснение обязательно сопровождается показом. После этого нескольким учащимся по желанию предлагается выполнить эту команду. Затем упражнение выполняется всем классом одновременно. Учащиеся должны научиться правильно ходить в ногу. Первый этап обучения — это обучение ходьбе начиная с левой ноги. Объяснение задания учитель даёт при выполнении команды «Шагом марш!». Обычно используется следующий приём. Дети стоят в шеренге (колонне по одному). Учитель предлагает им по команде «Шагом!» произнести слово «левая» и одновременно слегка приподнять левую ногу, а по команде «Марш!» начать ходьбу с левой ноги. Изучая ходьбу в ногу, особое внимание надо уделять ритмичной ходьбе, ходьбе в разном темпе, пользуясь подсчётом, хлопками в ладоши. При изучении команды «Класс, стой!» следует обратить внимание на то, чтобы учащиеся после команды «Стой!» вначале сделали шаг вперёд, а затем приставили ногу.

*Перестроение.* Перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки, можно совершить следующими способами.

Способ первый: всем детям, стоящим в шеренге, предлагают взяться за руки; учитель левой рукой захватывает правую руку правогофлангового или правой левофлангового и, двигаясь по кругу (в это время все дети держатся за руки), соединяет руки направляющего и замыкающего.

Способ второй: всем детям, стоящим в шеренге, предлагают взяться за руки, а двум учащимся, стоящим в середине шеренги, не сходить с места; напротив учащихся, стоящих в середине шеренги, на расстоянии 8—10 шагов становится учитель и даёт распоряжение «Держась за руки, сделаем (образуем) круг!»; далее учитель отводит руки в стороны вниз и предлагает учащимся с правого и левого фланга, держась за руки между собой, подходить к нему, образуя круг. После усвоения этих способов учитель знакомит детей с построением в круг, взявшись за руки. Когда будут хорошо изучены оба способа перестроения по распоряжению, переходят к построению по команде «В круг, взявшись за руки, становись!», затем «В круг становись!».

Для того чтобы выполнить перестроение в круг из колонны по одному, учитель становится впереди колонны и подаёт команду: «За мной шагом марш!» Он и стоящие за ним ученики идут, образуя замкнутый круг. Затем подаётся команда: «Класс, стой!» После этого учащимся предлагается повторить указанное перестроение, но впереди становится один из них. Прделав это упражнение несколько раз, учитель объясняет, что перестроение из колонны по одному в круг надо выполнять по команде «По кругу марш!». Когда учащиеся будут достаточно подготовлены, учитель строит круг по команде «В круг становись!» из других положений и построений, требуя построения по росту.

Перестроение из одной шеренги в две возможно выполнить тремя способами.

Способ первый: рассчитать на первый-второй; подать команду: «Вторые номера, два шага назад шагом марш!» или «Первые номера, два шага вперёд шагом марш!». В этом случае ученики будут стоять в две шеренги в шахматном порядке. Чтобы вторые номера стояли в затылок первым, подаётся дополнительная команда: «Вторые номера, шаг вправо шагом марш!»

Способ второй: рассчитать на первый-второй; подать команду: «В две шеренги на два счёта стройся!» — по ней вторые номера с правой ноги делают шаг назад вправо и становятся в затылок первым номерам.

Способ третий: рассчитать на первый-второй; подать команду: «В две шеренги стройся!» По этой команде вторые номера выполняют левой ногой шаг назад, правой ногой — шаг вправо и приставляют левую ногу к правой.

Чтобы выполнить перестроение в две шеренги лицом друг к другу, вторым (или первым) номерам надо сделать два шага вперёд и повернуться кругом. Во время обучения учащихся рекомендуется менять местами. Перестроение из двух шеренг в одну выполняется в обратном порядке по команде «В одну шеренгу стройся!».

*Ходьба в обход* — один из самых простых способов движения колонны вдоль границ спортивного зала или площадки. Для выполнения такого движения подаётся команда: «Направо (или налево) в обход шагом марш!»

В начале урока дежурный отдаёт *рапорт*. Учитель должен ознакомить учащихся с правилами поведения дежурного и лично продемонстрировать его действия перед строем. Затем он предлагает двум-трём ученикам потренироваться в отдаче рапорта. В дальнейшем дежурные рапортуют на каждом уроке. Дежурный строит учащихся в шеренгу, выравнивает их и рассчитывает по порядку номеров. Затем подаёт команду: «Класс, смирно!» — и подходит к учителю. Остановившись в трёх-четырёх шагах от него, принимает положение «смирно» и докладывает следующим образом (подставляя необходимые имена, фамилии и

численные данные): «Раиса Фёдоровна! В классе 25 человек. В строю (на уроке) 23 человека. Отсутствуют Петров Иван и Рябова Марина. Дежурный по классу Катков Фёдор». После рапорта дежурный делает два шага в сторону и три-четыре шага вперёд, поворачивается кругом, лицом к строю. Учитель произносит: «Здравствуйте, дети!» Ученики дружно, чётко и громко (но без крика) отвечают: «Здравствуйте!» После приветствия учитель разрешает дежурному встать в строй. Дежурный кратчайшим путём возвращается в строй и поворачивается кругом.

### **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения (основные положения и движения головы, рук, ног, туловища) способствуют общему физическому развитию школьников, имеют большое образовательное значение. Также упражнения незаменимы при формировании правильной осанки и при обучении детей глубокому дыханию. Они обязательно включаются в состав комплексов утренней гимнастики, выполняемой дома, а также гимнастики непосредственно перед уроками и физкультурных минут.

Особенностью общеразвивающих упражнений является их определённое, направленное воздействие на отдельные группы мышц и суставов, а также на организм в целом. Они могут быть использованы в качестве корригирующих и профилактических упражнений. Общеразвивающие упражнения активно содействуют сознательному овладению двигательным аппаратом, развитию координационных способностей. Существует множество подобных упражнений. Однако следует выполнять лишь основные, которые имеют решающее значение для правильного физического развития учащихся. Пользоваться ими нужно выборочно, имея в виду воздействие на определённые группы мышц. Общеразвивающие упражнения надо включать в каждый урок. В комплекс должны входить упражнения для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног. При составлении комплексов рекомендуется придерживаться следую-

щих требований: доступность упражнений; последовательный переход от простых упражнений к сложным; постепенное возрастание нагрузки; воздействие на все группы мышц; соблюдение принципа чередования упражнений для различных мышечных групп; включение дыхательных упражнений и упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

Хорошо знакомые общеразвивающие упражнения следует выполнять во вводной части, а вновь разучиваемые включают в основную часть урока. Общеразвивающие упражнения могут служить подготовительными к основным движениям. Например, движения рук, туловища выполняются перед метанием; взмахи ногами, подпрыгивание — перед прыжками. Как правило, они проводятся непосредственно перед выполнением основных движений.

В работе с учащимися начальных классов особое внимание уделяют упражнениям с большой амплитудой в разных направлениях, носящим характер естественных, подражательных движений: «Птицы летят», «Как прыгают воробышки», «Конница», «Винт», «Дровосек». Вместо чисто дыхательных упражнений («Вдох» и «Выдох») можно давать имитационные упражнения: «Трубач», «Часы», «Петух и куры», «Насос» и др. Готовясь к подражанию знакомым звукам, учащиеся должны постараться сделать глубокий вдох и выдох.

При выполнении упражнений с большой амплитудой и на растягивание нельзя допускать резких, сильных, рывковых движений, вызывающих болевые ощущения и травмы. Для создания прочных умений и навыков необходимо частое повторение упражнений. Поскольку многократное повторение одних и тех же упражнений скучное занятие, выполнять их надо в разных вариантах, изменяя исходное положение и направление движения, вводя дополнения, изменяя амплитуду и темп. Упражнения могут выполняться при различных построениях (в кругу, в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в разомкнутой шеренге, на месте и в движении) и с раз-

ными предметами (скакалками, палками, обручами, кеглями, кубиками, мячами). Эти условия определяются учителем в зависимости от подготовленности учащихся и места занятий.

Большое воспитательное дисциплинирующее значение при выполнении общеразвивающих и подготовительных упражнений имеют команды. Обычно соблюдается следующий порядок: во время объяснения или показа учителем упражнения учащиеся находятся в положении «вольно»; после объяснения или показа подаётся команда «Смирно!», а затем «Исходное положение принять!» или распоряжение «Примите исходное положение». Для начала упражнения подаётся команда «Упражнение начинай!» и ведётся подсчёт или подсказка: «вправо, влево, прямо»; по необходимости делаются замечания и исправляются ошибки; для окончания выполнения упражнения подаётся команда «Стой!» (если во время выполнения упражнения идёт подсчёт, то команда «Стой!» подаётся вместо последнего счёта, например: «раз-два-три-четыре», «раз-два-три — стой!»). В 1 классе начинать упражнения можно с распоряжения: «Делайте, как я», «Делайте за мной», «Прыгайте, как мячики». Учитель должен уделять большое внимание правильному выполнению упражнений. Неправильно усвоенное и закреплённое движение с трудом поддаётся исправлению.

При выполнении упражнений необходимо следить, чтобы дети дышали правильно. Глубокий вдох лучше делать в той фазе упражнения, когда грудная клетка расширяется (это время наиболее благоприятно для наполнения воздухом лёгких), а выдох, когда грудная клетка сужается. Выдох должен быть глубоким, как вдох. Первое время для активизации внимания детей необходимо, чтобы они следили за своими движениями и проверяли правильность выполнения; затем им предлагается контролировать действия товарищей. После приобретения учащимися необходимых умений и навыков практикуется выполнение ими некоторых простых упражнений с закрытыми глазами.

Для правильного выполнения общеразвивающих и подготовительных упражнений важно исходное положение учащегося, которое может облегчать или усложнять выполнение упражнения. Исходное положение является составной частью целого упражнения, поэтому требуется его точное выполнение. Для удобства исходные положения можно разучивать как самостоятельные задания.

Основные исходные положения для ног: основная стойка; стойка ноги врозь (на ширине ступни, на ширине плеч, шире плеч); стойка ноги врозь, левая или правая нога впереди; стойка ноги скрестно правой (левой); стойка правая (левая) ступня продолжение другой.

Исходные положения для рук: руки на пояс; руки к плечам; руки перед грудью; руки за спину; руки за голову; руки над головой; руки в стороны, вперёд, назад, вверх.

Кроме того, в качестве исходных положений используются: упор присев; стойка на двух коленях или на одном колене; сидя или лёжа на полу; сидя или лёжа (продольно и поперёк) на гимнастической скамейке.

### **Акробатические упражнения**

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности, улучшают функции вестибулярного аппарата, приучают ориентироваться в пространстве. Разностороннее влияние акробатических упражнений помогает более быстрому овладению навыками во многих видах спорта, в частности в спортивной гимнастике, лёгкой атлетике, прыжках в воду, спортивных играх, прыжках на лыжах, фигурном катании на коньках.

Для занятий акробатическими упражнениями необходимо иметь ковровые дорожки и гимнастические маты с покрышками. Ковровые дорожки и маты должны быть всегда чистыми, покрышки на матах следует использовать только для занятий акробатикой и регулярно стирать.



Акробатические упражнения разделяют на динамические и статические. Динамические упражнения: из положения лёжа на спине в группировке перекаат назад, вперёд, влево (вправо); перекаат в сторону из положения лёжа на спине руки вверх, из упора стоя на коленях (на одном колене); кувырок вперёд, назад. Статические упражнения: стойка на лопатках, согнув ноги; стойка на лопатках («берёзка»); «мост»; полушпагат.

*Перекааты.* Перекаатами называются акробатические упражнения, в которых происходит последовательное касание пола отдельными частями тела без переворотов через голову. Для того чтобы приступить к изучению перекаатов, необходимо вначале освоить положения в группировке. Перед выполнением группировки любого вида важно не забыть проделать подготовительные упражнения, которые позволяют избежать некоторых ошибок в технике выполнения и получения травм.

1. Глубокое приседание, стоя на всей ступне с захватом голеней обеими руками.

2. Наклоны туловища вперёд, к ногам.

3. Лёжа на спине, сгибание ног к груди.

4. Сидя с прямыми ногами, наклоны туловища вперёд, к ногам.

5. Из положения сидя с прямыми ногами одновременно сгибание ног к груди и наклон туловища к ногам.

6. То же с захватом голеней руками.

После выполнения подготовительных упражнений можно перейти к группировкам.

► Группировка в приседе: из стойки ноги врозь (на ширине одной ступни), ступни параллельно, глубоко присесть (сначала на носках, а потом на всей ступне) и одновременно наклонить туловище к коленям, руками захватить голени и плотнее притянуть туловище к коленям, голова между коленей, наклонена.

► Группировка сидя: из положения сидя на полу согнуть ноги в коленях, ступни поставить слегка врозь, руками захватить снаружи верхние части го-

леней и плотно подтянуть ноги к груди, колени врозь, голова между коленей, наклонена.

► Группировка лёжа на спине: из положения лёжа на спине согнуть ноги, захватить руками голени и подтянуть колени к плечам, а плечи к коленям, колени врозь, голова между коленей, наклонена.

Чтобы сделать перекат назад из упора присев, вначале надо выполнить несколько перекатов вперёд и назад в положении группировки лёжа на спине, обратив внимание на сохранение плотной группировки во время перекатов.

Обучение перекату в сторону из упора стоя на коленях следует начинать с переката в сторону из упора на коленях в группировке. Став левым боком к гимнастическому мату, принять исходное положение в упоре стоя на коленях (непосредственно на краю мата), сильнее согнуть ноги в коленях, туловище и голову наклонить вперёд (к ногам), перекатиться на левый бок, на спину, на правый бок и вернуться в исходное положение. После того как дети освоят это упражнение и в правую и в левую сторону, следует перейти к изучению переката в сторону из упора стоя на коленях с группировкой во время переката на спине, а затем и к перекату из упора стоя на одном колене.

Для выполнения переката в сторону из упора стоя на одном колене необходимо стать на левое колено левым боком к мату, руки на пол (кисти под плечами), правую ногу в сторону на носок. Перекаты необходимо научиться выполнять как в левую, так и в правую сторону. После освоения перекатов можно приступить к изучению кувырок.

*Кувырки.* Кувырок вперёд из упора присев в положение сидя: принять упор присев, поставив руки несколько вперёд; переводя центр тяжести на руки и сгибая их, оттолкнуться ногами и, плотно сгруппировавшись, выполнить переворот через голову до положения сидя. Кувырок вперёд из упора присев до упора присев выполняется так же, как и кувырок вперёд до положения сидя. Отличие лишь в том, что при переходе в упор присев надо группировать-

ся более энергично. Последовательность обучения: а) группировка из различных исходных положений; б) из упора присев перекат назад и перекатом вперёд сед в группировке; в) из упора присев кувырок вперёд в сед в группировке; г) из упора присев перекат назад и перекатом вперёд упор присев; д) из упора присев кувырок вперёд в упор присев.

Кувырок назад в группировке выполняется из «упора присев» (руки несколько впереди): перенести тяжесть тела на руки, затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличивая вращающий момент за счёт плотной группировки, в момент касания гимнастического мата лопатками поставить кисти за плечи и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног), перейти в упор присев. Последовательность обучения: а) кувырок вперёд; б) из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой; из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Возможные ошибки при выполнении кувырков: недостаточная группировка при переворачивании; неправильное положение рук в упоре присев (руки при опоре расположены близко к ногам или слишком далеко); отсутствие толчка ногами; потеря направления, уход в сторону; опора головой об пол.

*Стойка на лопатках.* Вначале стойка на лопатках выполняется из положения лёжа на спине: поднимая ноги и туловище, опереться на затылок и лопатки, локти поставить на пол (ближе друг к другу), руками опереться в поясницу, согнутые ноги в коленях выпрямить вертикально вверх (носки оттянуты), таз подать вперёд. Это упражнение можно усложнить, выполняя его из седа, перекатом назад и из упора присев перекатом назад. В начале обучения следует помогать ученикам, поддерживая их за ноги, стоя сбоку.

## **Лазанье и перелезание**

Упражнения в лазанье и перелезании способствуют развитию координации движений, ловкости, силы, выносливости. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке способствует ещё

и формированию правильной осанки. Важно научить школьников наиболее рациональным и удобным способам передвижения по гимнастической лестнице, стенке, скамейке. Учитывая то обстоятельство, что упражнения в лазанье и перелезании выполняются на снарядах на некоторой высоте, учитель должен стремиться обеспечить чёткую организацию занятий. Подход к снарядам и отход от них, начало выполнения упражнений, окончание их должны быть показаны и объяснены с предельной точностью. Особенно это касается упражнений, воздействующих на формирование осанки. Следует постепенно переходить от упражнений относительно простых к более сложным.

Для проведения лазанья ученики разбиваются на группы по числу имеющихся пролётов гимнастической стенки, гимнастических скамеек, канатов. Каждая группа становится в колонну по одному и занимает место против пролёта стенки или против скамейки. Вначале упражнения выполняются по группам. Одна группа выполняет упражнение, остальные наблюдают. Позже, когда учащиеся приобретут навыки и необходимую организованность, учитель проводит упражнения потоком, но с соблюдением определённых интервалов. Для обучения лазанью и перелезанию используются гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, канаты, гимнастические брёвна и другие спортивные снаряды.

### **Равновесие**

В основе упражнений в равновесии — удержание и перемещение тела на уменьшенной площади опоры. Они способствуют развитию координации движений, ориентировки в пространстве, смелости, решительности, воспитанию внимания и самообладания. Простейшие упражнения в равновесии можно выполнять предварительно без оборудования: ходьба по намеченной линии, стойка и поднятие на носках, стойка на одной ноге. Для выполнения упражнений на уроках физической культуры требуется спортивное оборудование, которое может нахо-

даться как на площадке, так и в спортивном зале: гимнастические скамейки, гимнастические брёвна, бум. Если упражнение выполняется на повышенной опоре (бум, гимнастическое бревно), то необходимо обеспечить безопасность (гимнастические маты, страховка, самостраховка).

Упражнения в равновесии можно усложнить: изменениями исходных положений рук; движениями рук, туловища, ног; изменением способов передвижения (на ступнях, носках, переменным или приставным шагом); движением в разных направлениях (вперёд, назад, боком); повышением опоры; уменьшением площади опоры; введением дополнительных предметов (палка, мяч); дополнительными заданиями (подлезание, перешагивание, броски и ловля).

### **Переползание**

Передвижение по земле (по полу, по гимнастическому снаряду) лёжа или на четвереньках называется переползанием. При выполнении подобных упражнений вовлекаются в работу крупные мышечные группы, происходит положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Переползание способствует развитию таких двигательных качеств, как быстрота, ловкость, а также выносливости и формированию правильной осанки. На уроках физической культуры упражнения в переползании могут проводиться в любом приспособленном месте, но при обязательном соблюдении санитарно-гигиенических требований: чистоты помещения, пола, снарядов. Учащиеся должны быть в тренировочных костюмах.

### **Простые и смешанные висы**

Простые и смешанные висы как упражнения оказывают преимущественное воздействие на мышцы рук и плечевого пояса, спины, живота и груди. Кроме того, они способствуют формированию правильной осанки. Упражнения в висах при фиксированном положении рук затрудняют дыхание. Поэтому надо следить за тем, чтобы дети не задерживали дыхания и оно было ровным и глубоким. При выполне-

нии многих упражнений необходимо стелить гимнастические маты. Для висов обычно используются самые разнообразные спортивные снаряды, такие как гимнастическая стенка, гимнастическая лестница, канат, шест, кольца, брусья, бум, перекладина. Специалисты в области гимнастики рекомендуют определённую последовательность изучения упражнений в висах.

Смешанные висы (ноги касаются пола, земли): вис стоя; вис присев; опускание поочерёдно левой и правой руки в висяе стоя; поднятие поочерёдно левой и правой ноги; сгибание обеих ног в висяе стоя; сочетание поднятия ноги и опускания руки в висяе стоя; сгибание рук в висяе стоя; вис лёжа; сгибание рук в висяе лёжа; переходы из виса стоя в вис лёжа и обратно, из виса присев в вис лёжа и обратно переступанием вперёд; вис стоя сзади; вис лёжа сзади; вис лёжа боком; переходы из виса присев, стоя и лёжа в вис боком (влево, вправо).

Простые висы (ноги без опоры): вис; вис согнув (левую, правую) ногу; вис согнув ноги; вис с движением левой (правой) ноги вперёд, в сторону, назад. Соскоки из простых висов выполняются в полуприседе, руки вперёд.

### **Ходьба в строю**

Ходьба в строю организует и дисциплинирует учащихся. Одной из задач учителя является обучение правильной и красивой ходьбе. Ходьба является естественным прикладным упражнением. Во время ходьбы оказываются задействованы большие мышечные группы, благодаря чему усиливается деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. Ходьба в строю способствует формированию правильной осанки и походки. На смену ходьбе вразвалку, шарканью, топанию с опущенными плечами и головой, с выставленным вперёд животом, часто встречающимся у детей, должна прийти лёгкая непринуждённая походка, ритмичная ходьба с хорошей координацией движений рук, ног, туловища и правильным положением головы.

Правильная ходьба имеет следующие характеристики: свободное, без напряжения, естественное положение тела; голова и туловище держатся прямо; плечи развёрнуты и отведены назад; движения ног и рук перекрёстные (с движением левой ноги выносятся вперёд правая рука). Обучение ходьбе производится при прохождении элементов строя и гимнастических перестроений, в специальное время, отведённое для ознакомления с различными видами ходьбы.

Для того чтобы учащиеся приобретали правильные навыки в ходьбе, их надо учить передвигаться в строю свободно, без напряжения, в определённом ритме и темпе, начиная движение с левой ноги. Рекомендуется ходьба на носках, скрестно с развёрнутыми носками, повёрнутыми внутрь и развёрнутыми наружу, широкими шагами, с высоким подниманием бедра, приставными шагами. Эти задания надо выполнять в разном темпе, для чего рекомендуется вести индивидуальный или коллективный подсчёт (можно сочетать тот и другой). Во время ходьбы можно увеличить нагрузку за счёт дополнительных движений рук, а также чередуя ходьбу с бегом и дополнительными заданиями.

### **Опорный прыжок**

Приступать к разучиванию опорного прыжка рекомендуется с 3 класса. В 4 классе он немного сложнее, чем в 3-м. Вначале выполняется такое упражнение: вскок в упор стоя на коленях и соскок ноги врозь через гимнастический козёл (высота 90 см) в ширину. После успешного освоения этого прыжка можно приступить к опорному прыжку в упор стоя на коленях (козёл высотой 95 см) с последующим переходом в упор присев и соскок вперёд прогнувшись в полуприсед на гимнастический мат. При выполнении этих прыжков следует обращать внимание на мягкое приземление и сохранение равновесия. Выполняющим прыжки необходимо оказывать помощь и страховку, потому что даже незначительные ошибки могут вызвать падения и ушибы. Во время страховки надо стоять у места приземления и при необходимости поддерживать учащегося за руку выше локтя.

## Лёгкая атлетика

**Ходьба.** Задача упражнений в ходьбе в начальной школе состоит в том, чтобы научить детей умению изменять скорость ходьбы путём увеличения или уменьшения частоты шагов, изменения длины шага, а также сочетания изменения длины шагов с их частотой. При проведении занятий частота шагов может меняться по подсчёту учителя, под музыкальное сопровождение и другими способами изменения темпа. Допускается давать учащимся самостоятельно идти в разном темпе, напоминая им, что после быстрой ходьбы (частыми шагами) надо постепенно перейти на медленную ходьбу (редкими шагами) и спокойную. Хорошее средство, помогающее увеличению длины шагов, — ходьба по размеченным дорожкам. Отдельные участки беговой дорожки, площадки, длинной стороны спортивного зала размечаются линиями (мелом, палочками, скакалками). Длина размеченной дорожки — до 20 м, расстояние между линиями — до 100 см. Учащиеся преодолевают эти размеченные участки сначала произвольно, а затем в темпе, заданном учителем.

С изменением длины и частоты шагов ходьбу можно проводить и без разметки, по распоряжениям учителя: «Чаще шаг!», «Шире шаг!». По мере овладения учащимися ходьбой с различной частотой и длиной шагов следует проводить ходьбу с ускорением и замедлением в сочетании с обычным и удлиненным шагом. Последовательность: ходьба обычным шагом; ходьба обычным шагом в разном темпе (чаще шаг, реже шаг); ходьба по размеченным участкам; ходьба по размеченным участкам в определённом темпе (по подсчёту учителя); ходьба с изменением длины шагов; ходьба с изменением длины шагов в разном темпе.

**Бег.** Бег занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании учащихся. Он способствует развитию мышц, оказывает благоприятное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает обмен веществ. При занятиях бегом воспитыв-



ваются выдержка, настойчивость, развиваются быстрота, координация движений, выносливость. На уроках физической культуры младшие школьники должны научиться бегать с высокого старта, мягко в чередовании с ходьбой, с хорошей осанкой друг за другом и навстречу друг другу, меняя темп, с различной длиной шагов, с преодолением простейших препятствий, при этом ритмично дышать.

При обучении бегу детей следует познакомить с общепринятыми в лёгкой атлетике определениями (терминами): «толчковая нога», «маховая нога». Это необходимо для того, чтобы во время занятий можно было давать необходимые указания. Маховой называется нога, которая уже оттолкнулась от земли и находится в фазе полёта, а толчковой — нога, соприкасающаяся с землёй в момент полёта маховой ноги.

Основы правильной техники бега школьникам младших классов следует объяснить подробно: тело бегуна слегка наклонено вперёд; голова и туловище держатся на одной линии; плечи не поднимаются; толчковая нога ставится на внешнюю сторону передней части стопы и в момент отталкивания полностью выпрямляется; маховая нога сгибается в коленном суставе, бедро движется вперёд-вверх и достигает наибольшей высоты в момент толчка другой ногой; согнутые руки в локтях (до  $90^\circ$ ) двигаются в том же темпе, что и ноги; кисти не напряжены, пальцы рук полусогнуты; движения рук и ног перекрёстные (правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога).

Чаще всего бег применяется в играх, где дети могут свободно перемещаться по мере своих возможностей. Вместе с тем вначале следует чередовать ходьбу и бег, приучая школьников к выполнению движений в разном темпе. Учитель становится впереди колонны и ведёт бег в нужном ритме и темпе. Учащиеся должны бежать друг за другом, не обгоняя и не отставая, с правильной осанкой, без задержки дыхания. С первых уроков во время бега надо обращать внимание на поднимание бедра вперёд-вверх и не допускать поворотов туловища в стороны.

В 1 и 2 классах значительное время на уроках отводится бегу группами по 2—4 человека, затем по 5—12 человек. Первое время учащиеся бегают, держа за руки, на расстояние 15—20 м. Чтобы научить детей свободному мягкому бегу, следует много внимания уделять бегу на носках в разных направлениях. Для изменения направления бега надо пользоваться условными зрительными и звуковыми сигналами. В качестве простейших препятствий при беге могут быть использованы мячи набивные (медицинболы), стойки для прыжков (для обегания), условно обозначенные рвы, подвешенные на стойках ленточки или верёвочки. Способы преодоления различных препятствий необходимо предварительно объяснить и показать.

В 3 и 4 классах основное внимание уделяется прямолинейности бега, подъёму вперёд-вверх бедра маховой ноги, параллельной постановке стоп. Для обучения прямолинейному бегу рекомендуется проводить бег по «коридору» шириной до 30 см, обозначенному на беговой дорожке линиями или натянутыми на высоте до 20 см верёвочками. При беге по «коридору» учитель обращает внимание на параллельную постановку ног с передней части стопы (с носка). Прямолинейности бега и подъёму вперёд-вверх бедра ноги способствует бег с преодолением препятствий. Препятствиями могут быть набивные мячи, барьеры высотой от 30 до 50 см, расположенные так, чтобы после 3—4 беговых шагов учащиеся выполняли прыжок в шаг. Этим же целям могут служить упражнения: бег с ускорением (10 м бежать медленно, затем 15 м в полную силу, после чего перейти на ходьбу с постепенным замедлением); бег на скорость до 40 м; бег до 500 м в медленном темпе.

*Высокий старт* разучивается в следующей последовательности. Учитель демонстрирует старт и объясняет его значение. Далее рассказывает и показывает по элементам, какое положение необходимо принимать в зависимости от команды. Затем 2—3 ученика показывают старт перед классом, после чего старт разучивается со всеми учащимися. Учащиеся строят

ся в две шеренги. Первая шеренга разучивает старт, вторая наблюдает, и наоборот. Позже берут старт группами по 4—6 человек, остальные наблюдают и высказывают свои замечания по вызову учителя. По команде «На старт!» одна нога ставится у линии, другая на полшага сзади, опора на ногу, стоящей впереди, руки опущены. По команде «Внимание!» туловище наклоняют слегка вперёд, руки согнуты в локтях, одна рука (противоположная впереди стоящей ноге) впереди, другая сзади, ноги в коленях немного согнуты. По команде «Марш!» начинают бег. Первый шаг не должен быть большим.

*Низкий старт.* По команде «На старт!» левая (правая) сильно согнутая нога ставится в 20—30 см от стартовой линии, правая (левая) — в 25—30 см от впереди стоящей ноги, руки у стартовой линии немного шире плеч, большие пальцы внутрь, остальные наружу. По команде «Внимание!» ноги слегка разгибаются, туловище подаётся вперёд-вверх, вес тела частично переносится на руки. По команде «Марш!» ученики начинают бег. Первый шаг не должен быть большим.

*Прыжки.* Прыжки могут проводиться на площадке и в помещении. Во избежание травм необходимо соблюдать следующие правила: прыгать в спортивной обуви; приземляться на гимнастические маты (в зале) или в яму с песком для прыжков (на площадке); место приземления располагать не ближе 4 м от стены, забора или кустарника. Учитывая особенности детского возраста, необходимо ограничивать количество прыжков в длину или в высоту с разбега до десяти на одном уроке. Главные усилия при обучении прыжкам направлены на развитие ловкости, умения правильно и мягко приземляться. В качестве подготовительных упражнений при обучении мягкому приземлению рекомендуется применять следующие упражнения: подпрыгивания на месте, опираясь руками на рейку гимнастической стенки, с мягким приземлением на полусогнутые ноги; прыжки на месте в полуприседе и приседе по-

парно (по три), держась за руки, лицом друг к другу. Естественную потребность детей младшего школьного возраста прыгать и скакать можно удовлетворять в играх с элементами имитирующих прыжков (имитация птиц, зверей, мяча). При проведении игр детям следует напоминать о мягких прыжках и о мягком приземлении.

*Прыжки с высоты.* При обучении этому прыжку надо обращать внимание на правильный полёт, мягкое приземление и сохранение равновесия после приземления. Подготовительные упражнения к прыжкам с высоты: прыжки на месте, вперёд, в сторону, назад. Можно усложнить эти прыжки движением рук вверх в полёте, хлопками, поворотами во время прыжка. Когда учащиеся освоят эти подготовительные упражнения, можно предложить им прыжки с гимнастической скамейки. Вначале выполняются прыжки вперёд без заданий, что позволит детям следить за правильным положением рук и мягким приземлением. По мере овладения техникой прыжка с высоты следует постепенно увеличивать высоту (до пределов, предусмотренных программой).

*Прыжки на возвышение.* Прыжки на мягкое препятствие из гимнастических матов, положенных друг на друга стопкой (высота до 40 см), выполняются с места и с разбега. В прыжке с места учащийся встаёт в полушаге от гимнастического мата, отставляет одну ногу назад на носок, руки внизу сзади. Затем, делая энергичный взмах руками с одновременным быстрым движением сзадистоящей ноги, сгибая её в колене, напрыгивает на гимнастический мат и приставляет другую ногу. Прыжки на мягкое препятствие с 2—5 шагов повторяется 4—6 раз, отталкиваясь то левой, то правой ногой, с целью определения толчковой ноги.

*Прыжки в длину с места.* В прыжках в длину с места толчок выполняется двумя ногами одновременно. Для выполнения упражнения нужно сделать следующее: встать прямо, ступни параллельно, на ширине одной ступни; подняться на носки, руки вперёд-вверх; опускаясь на всю ступню, согнуть ноги, руки

назад; затем резким движением рук вниз-вперёд-вверх оттолкнуться двумя ногами вперёд-вверх. В полёте ноги вынести вперёд и приземлиться на согнутые ноги, руки вперёд. Последовательность освоения прыжков в длину с места: прыжок в длину с места из полуприседа; прыжок в длину с места из полуприседа, руки назад; прыжок в длину с места на результат. В начале обучения прыжки в длину с места проводятся в разомкнутых шеренгах. Затем прыгают группами по 2—3 человека, приземляясь на гимнастические маты или в яму с песком для прыжков.

*Прыжки в длину с разбега.* Длина разбега 5—7 м. Задача состоит в том, чтобы постепенно подвести учащихся к прыжку способом «согнув ноги». Техника прыжка: разбег с ускорением, во время толчка маховая нога, согнутая в колене, энергично движется вперёд-вверх, содействуя отталкиванию, руки резко посылаются вверх. В полёте обе ноги, согнутые в коленях, подтягиваются к груди, а перед приземлением выпрямляются вперёд. Туловище к моменту приземления наклоняется вперёд. Руки в полёте идут вниз-назад, а при приземлении выносятся резко вперёд.

При обучении детей прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» внимание в первую очередь обращают на следующие моменты: ограниченное место для отталкивания; сочетание разбега с толчком и движение согнутой маховой ноги, вынесение рук вверх-вперёд; положение туловища во время толчка и взлёта; толчок одной ногой и приземление на обе ноги; группировка в полёте; подтягивание толчковой ноги к маховой во время полёта; вынос ног вперёд перед приземлением. Рекомендуются следующие подготовительные упражнения: прыжки на точность приземления, прыжки через линию, обозначенную на месте приземления, через верёвочку (скакалку) на высоте 15—20 см, прыжки с «кочки» на «кочку», прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, произвольные прыжки в длину с разбега (4—6 шагов). В 3 и 4 классах дети учатся прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги».

Длина разбега постепенно может быть увеличена до 15—20 м.

*Прыжки в высоту с разбега.* Необходимо постепенно подвести учащихся к прыжку способом «согнув ноги». В технике этого прыжка различают четыре основные фазы: разбег, толчок, полёт и приземление. Надо разбегаться с ускорением. Во время толчка маховая нога, согнутая в колене, выносится вперёд-вверх, а толчковая выпрямляется. Приземляться следует на обе ноги мягко, выводя руки вперёд. В начале обучения детям предлагается преодолевать небольшую высоту с трёх шагов разбега, отталкиваясь одной (любой) ногой и приземляться на обе ноги. Для младших школьников затруднительно выбрать правильное место для толчка, поэтому место для отталкивания обозначается линией на полу (на земле). Линиями ограничивается и место приземления для правильного направления полёта и точного приземления.

Лучше всего проводить прыжки небольшими группами, потоком, по возможности готовить для проведения прыжков в высоту два места. Для умеющих хорошо прыгать планка устанавливается выше, а для тех, кто ещё не овладел прыжками, ниже. Первое время необходимо предлагать детям отталкиваться поочередно левой и правой ногой, чтобы лучше определиться с толчковой ногой. На первых занятиях следует ограничиться следующими упражнениями в прыжках в высоту с прямого разбега: произвольные прыжки через высоту 20 см с четырёх шагов разбега; прыжки с трёх шагов разбега через небольшую высоту с определённым местом отталкивания и мягким приземлением; прыжки в высоту с прямого разбега, отталкиваясь одной ногой, с мягким приземлением на обе ноги (высота планки до 45 см). Во 2 классе можно перейти к прыжкам в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» с пяти шагов разбега, с дополнительными заданиями (доставание подвешенных предметов, хлопок в ладоши). Во 2 и 3 классах можно проводить прыжки: высоко-далёкий прыжок — прыжок в вы-

соту через планку, при котором удалено место приземления; при далёко-высоком прыжке планка удалена от места толчка; в прыжке далёко-высоко-далёком как место толчка, так и место приземления одинаково удалены от планки. Эти прыжки следует выполнять на малой высоте.

В 3 и 4 классах дети учатся прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника прыжка: длина разбега 3—5 шагов под углом 35—45°; место отталкивания находится в 3—4 ступнях от середины линии, соединяющей основания стоек; через планку вначале переносится маховая нога, за ней толчковая; приземление происходит на маховую ногу, боком к планке. Во время перехода через планку туловище наклонено к толчковой ноге; руки в момент толчка, облегчая взлёт, движутся вверх. Первое время учащиеся совершают переход через планку как простое перешагивание. Это упражнение выполняется сначала с места, а затем с 2—3 шагов разбега. Овладев толчком и переходом через планку с минимального разбега, следует переходить к прыжкам с полного разбега. Разучивать технику прыжка необходимо, когда планка установлена на небольшой высоте. При выполнении прыжков на результат измерение следует поручать учащимся, предварительно объяснив им, как это делается.

**Метания.** Для метания используются мячи для игры в большой теннис. Проводится метание правой и левой рукой с места, с шага, с разбега, из различных положений, с постепенным увеличением расстояния до цели. При метании в цель желательно иметь как можно больше мишеней. Их лучше располагать в одну линию. Учащиеся разбиваются на группы по числу имеющихся мишеней. Для выполнения упражнений они строятся в колонны, и с определённого расстояния по сигналу учителя первые номера метают каждый в свою цель. Также по сигналу учителя после бросков они идут собирать мячи и передают их вторым номерам, а сами становятся в конец своей колонны. Если мишени нельзя располо-

жить в одну линию, то их размещают в разных направлениях так, чтобы одна группа учащихся не мешала другой.

Мишенями могут служить переносные щиты-мишени, баскетбольные щиты, мишени, нарисованные на стене. Мишени для младших школьников должны быть красочными. При изучении правильного направления полёта мяча используются узкие вертикальные цели, щиты, столбы. Чтобы успешно овладеть умениями и навыками в метаниях, учащиеся должны делать на уроках до 20 бросков. При этом следует обращать внимание на то, чтобы каждый бросок выполнялся в соответствии с заданием учителя.

*Метание в горизонтальную цель.* Стать левым боком по направлению метания, ноги на ширине плеч, левая нога на носке (в сторону метания), правая рука с мячом вверху, смотреть на мишень. Из этого положения перенести вес тела на левую ногу (правая на носок), туловище повернуто влево, по направлению метания, правую руку слегка согнуть (замах). Затем в темпе энергичным движением бросить мяч в цель.

В 3 и 4 классах учащиеся должны научиться метать мяч на дальность из-за спины через плечо. Техника выполнения: стать лицом по направлению метания, левая нога впереди (при метании правой рукой) на всей ступне, правая на шаг сзади на носке, правая рука с мячом на уровне головы, левая рука произвольно; из этого положения правую ногу опустить на всю ступню (носок вправо) и согнуть в колене, правую руку вниз-назад — в сторону, туловище повернуть и наклонить вправо, левую руку без напряжения поднять вперёд; быстро выпрямиться и повернуть туловище влево по направлению метания, правая нога сзади на носке; одновременно с этим рука быстро движется над плечом вверх — мяч выпускается под углом около  $45^\circ$ ; после этого туловище по инерции наклоняется вперёд, происходит скачок вперёд с левой на правую ногу.

Возможные ошибки при метании мяча: скованность, напряжённость, торопливость и нарушение це-



лостности движения и ритма, замах согнутой рукой в сторону, а не вниз-назад, неполный поворот туловища, пронос кисти сбоку (а не над плечом), неполное выпрямление ног и туловища во время броска.

После усвоения техники метания мяча с места учащихся следует ознакомить с метанием с трёх шагов разбега. Техника выполнения: стать лицом по направлению метания, правая нога впереди на всей ступне, левая на полшага сзади на носке, туловище прямое, правая рука согнута в локте, поднята вперёд, кисть с мячом на уровне головы, левая рука произвольно; делая с левой ноги шаг вперёд и поворачивая туловище слегка вправо, одновременно опустить правую руку вперёд-вниз, разгибая в локте, правая нога сзади на носке, левая рука впереди; следующий шаг скрестный: правая нога быстро становится перед левой на внешнюю сторону ступни носком вправо от направления метания, правая рука отводится вправо-назад, туловище поворачивается вправо; третий шаг — левой ногой вперёд; на этом разбег заканчивается и выполняется бросок так же, как и с места. Вначале разбег с трёх шагов изучается без мяча, по разделениям, потом по разделениям и с броском, затем слитно, но медленно. По мере освоения разбег выполняется быстро с метанием мяча.

Для совершенствования техники метания мяча выполняются следующие упражнения: метание мяча в стену на дальность отскока; метание мяча с колена; метание мяча по вертикальной и горизонтальной цели; при выборе лучшего угла полёта мяча при метании на дальность, метание через высоко натянутые верёвки, волейбольные сетки; метание мяча на дальность.

### **Лыжные гонки**

Занятия на лыжах проводятся на свежем воздухе и являются одним из лучших средств оздоровления и закаливания детского организма, способствуют развитию мышечной системы, органов дыхания и кровообращения. Лыжные гонки положительно влияют на развитие силы, ловкости, выносливости

и приобретение умения ориентироваться на местности. До наступления лыжного сезона во время тематических бесед учащиеся знакомят с экипировкой лыжника (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, одежда для занятий лыжной подготовкой) и правилами ухода за ней.

Уроки физической культуры по лыжным гонкам проводятся на учебной площадке размером, как правило,  $100 \times 40$  м (площадка может быть и меньших размеров), на которой прокладывается две лыжни: внутренняя и наружная. Место для занятий должно быть защищено от ветра. Идеальный вариант, когда рядом есть небольшие склоны (горки). Длина лыж должна соответствовать росту ученика с поднятой рукой. Длинными лыжами трудно управлять. На коротких трудно передвигаться, потому что они под тяжестью тела сильнее проваливаются в снег. Лыжные палки подбираются по росту: поставленные на пол рядом с учеником, они должны доходить до его плеч. Лыжи рекомендуется хранить в прохладном месте, с распорками. Перед занятиями, лыжной прогулкой или соревнованиями лыжи следует натирать мазью. Умело подобранная и хорошо наложенная мазь улучшает скольжение.

Подготовка учащихся к занятиям на лыжах должна начинаться задолго до наступления зимы. Осенью проводятся пробежки на открытой площадке, на слегка пересечённой местности. Включаются такие упражнения, как ходьба на полусогнутых ногах, имитация скользящего шага, движений руками, положения при одноопорном скольжении, попеременного двухшажного хода. Хорошим подготовительным упражнением является также имитационное упражнение с лыжными палками в руках.

Уроки лыжной подготовки по своей структуре принципиально не отличаются от других уроков на открытом воздухе. Проводить их рекомендуется в конце учебного дня (по школьному расписанию — последним уроком). В первой части урока проводится построение учащихся, учитель объясняет задачи урока, знакомит с элементами лыжного строя и про-

водит организованное передвижение к месту занятий. Затем наступает время общеразвивающих упражнений и игр на быстрое построение. Во второй части урока изучаются способы передвижения на лыжах, подъёмы и спуски, разучиваются и проводятся игры на лыжах или без лыж. В третьей части урока все организовано возвращаются к школе, где учитель подводит итоги занятия, даёт рекомендации по лыжной подготовке во внеурочное время. Переодевание, выдача лыж, а также их сдача проводятся на перемене.

*Элементы лыжного строя.* Для построения учащихся с лыжами в руках в одну шеренгу подаётся команда: «В шеренгу становись!» (указывается место, где должен стать правофланговый). Ученики выстраиваются в шеренгу на расстоянии одного шага друг от друга. Скреплённые лыжи находятся у носка правой ноги скользящей поверхностью вперёд и поддерживаются правой рукой. По команде «Равняйся!» лыжи прижимают к плечу, голову поворачивают направо. По команде «Смирно!» верхние концы лыж слегка подаются вперёд. Если учащиеся на лыжах, то, чтобы построиться, надо встать в основную стойку, концы палок у носков ног. По команде «Равняйся!» правофланговый стоит в основной стойке, остальные ученики прижимают верхние концы палок к груди и поворачивают голову направо.

Для переноски лыж подаётся команда «Под руку!». По этой команде верхние концы лыж необходимо наклонить вперёд до горизонтального положения, одновременно повернуть скользящими поверхностями влево и вверх и захватить их рукой подмышку. Чтобы из этого положения принять основную стойку, подаётся команда «К ноге!». Из положения «Под руку!» лыжи поворачивают скользящими поверхностями вниз и опускают к ноге. Чтобы учащиеся встали на лыжи, подаётся команда «На лыжи становись!». По этой команде надо взять лыжи в левую руку и положить палки с правой стороны, затем, разъединив лыжи, встать на них, взять палки и принять основную стойку.

Поворот на месте переступанием выполняется по команде «Переступанием напра-во (нале-во)!». По этой команде ученики поднимают носок правой (левой) лыжи и, не отрывая пятки лыжи от снега, переставляют лыжу на полшага вправо, затем приставляют левую ногу к правой. Таких переступаний делается столько, сколько нужно для выполнения поворота (впоследствии на четыре счёта). Этот поворот вокруг пяток лыж можно совершить и кругом. Кроме поворота вокруг пяток лыж, надо научить учащихся повороту вокруг носков лыж. Здесь обращается внимание на то, чтобы не отрывались носки лыж от снега и чтобы палки не мешали выполнению поворотов и переставлялись одновременно с перестановкой лыж. Вначале обучения повороты лучше выполнять без палок.

*Передвижение на лыжах.* Обучение передвижению на лыжах проводится в следующей последовательности: ходьба без палок ступающим шагом; ходьба без палок скользящим шагом; ходьба с палками ступающим шагом; ходьба с палками скользящим шагом; передвижение попеременным двухшажным ходом.

Ходьба ступающим шагом без палок — первое звено в обучении детей передвижению на лыжах. При передвижении этим способом, приподнимая попеременно носки и прижимая пятки лыж к снегу, переступают вперёд. В начале обучения руки двигаются произвольно. Далее надо следить за тем, чтобы правая рука выносилась вперёд вместе с левой ногой, а левая рука с правой ногой. После освоения ступающего шага без палок переходят к изучению скользящего шага без палок. При передвижении этим способом надо оттолкнуться левой ногой, согнуть правую ногу в колене и, вынося её вперёд, скользить на правой лыже. Левая рука одновременно с этим движется вперёд. При скольжении туловище следует подать вперёд в направлении правой ноги. Как только скольжение заметно замедляется, следует оттолкнуться правой ногой и т. д. В начале обучения шаги делают небольшие, по мере усвоения

этого способа длину шага увеличивают, стремясь к длительному скольжению и плавному переходу во время скольжения с одной ноги на другую. После овладения учащимися ходьбой ступающим и скользящим шагом переходят к их обучению передвижению этими способами с палками. Характерными ошибками в начале обучения являются скольжение на прямых ногах, вынос палок далеко вперёд, отсутствие переноса тела на выносимую вперёд ногу.

*Попеременный двухшажный ход.* Попеременным ход называется потому, что во время него происходит попеременная работа палками. Двухшажным — потому, что один цикл состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками. Техника двухшажного хода следующая. С началом движения вперёд левой ноги выносятся правая рука с палкой, а правая нога и левая рука в это время делают толчок, вес тела переносится на левую ногу, и происходит одноопорное скольжение на левой лыже. При замедлении скольжения правая палка ставится на снег на уровне носка левой ноги. За этим следуют такие же движения правой ноги и левой руки, потом опять левой ноги и правой руки и т. д. При обучении этому способу необходимо обращать особое внимание на следующие моменты: следить за согласованностью движений, во время скольжения сохранять устойчивое равновесие, скольжение выполнять на согнутой в колене ноге (колени над носком или подъёмом ноги); толчок палкой начинать после постановки её на снег.

*Подъёмы и спуски.* Обучение подъёмам и спускам на лыжах проводится одновременно. Сначала изучают подъёмы ступающим и скользящим шагом, затем лесенкой. Учащиеся знакомятся с подъёмами наискось на небольших склонах ( $10^\circ$ ) и с прямыми подъёмами. Обучение подъёмам ступающим и скользящим шагом проводится одновременно с изучением техники передвижения этими способами на ровной местности.

Подъём «полуёлочкой» выполняется ступающим шагом по косому направлению. Состоит этот способ в

том, что нога лыжника, находящаяся выше по склону, выставляется вперёд в направлении подъёма скользящим движением, другая лыжа ставится на внутреннее ребро и развёрнутым кнаружи носком. Вначале обучение постановке лыжи на ребро и развёртыванию носка выполняется на ровной местности.

При подъёме «лесенкой» учащийся стоит боком к склону. Лыжи располагаются поперёк склона так, чтобы верхняя (по подъёму) лыжа была на наружном ребре, а нижняя — на внутреннем. Лыжи представляются поочерёдно. Опора осуществляется на обе палки. Изучая подъём с палками, следует также практиковать подъём без палок.

Спуски прямо и наискось, торможение «плугом» и повороты переступанием выполняются в основной стойке. При спусках на лыжах надо соблюдать осторожность, начинать их изучение следует на пологих склонах. Наиболее удобна основная стойка: лыжи параллельно на расстоянии до 14—16 см друг от друга, ноги слегка согнуты, одна впереди другой на одну стопу, туловище слегка наклонено, руки несколько вперёд в стороны, палки наклонены (кольцами назад), вес тела равномерно распределён на обе ноги. Обучение детей спускам в основной стойке вначале производится без палок, затем с палками. Торможение «плугом» выполняется за счёт сведения носков лыж и разведения пяток в стороны, при этом ноги слегка сгибаются в коленях. Применяется этот способ при спусках с небольших пологих склонов.

Поворот переступанием — наиболее простой способ при спуске с гор. Изучение этого поворота начинается на ровной местности при хорошем скольжении, а затем переносится на пологие склоны. Во время занятий желательно выполнять повороты как в левую, так и в правую сторону. Поворот в движении переступанием состоит в следующем: после небольшого разбега, скользя на лыжах в полуприседе, тяжесть тела переносится на правую лыжу; левая лыжа поднимается с развёрнутым влево носком и ставится на снег в новом направлении, после чего правая лыжа приставляется к левой. Необходимо

сделать несколько переступаний в движении, чтобы достичь требуемого направления в передвижении на лыжах. Так же выполняется и поворот переступанием в движении в правую сторону, с соответствующим изменением в работе ног.

Большую помощь в совершенствовании умений и навыков в лыжной подготовке оказывает проведение игр на лыжах. Подвижные игры без палок и с палками, различные эстафеты значительно обогащают уроки по лыжной подготовке, делают их более эмоциональными.

## Плавание

Занятия проводит инструктор по плаванию или учитель физической культуры. Младшие школьники могут находиться в воде в пределах 5—20 мин. При появлении признаков переохлаждения (посинение губ, дрожь, озноб) занимающиеся должны немедленно выйти из воды, энергично растереться полотенцем и одеться.

Учебные группы комплектуются с учётом возраста и физической подготовленности. К занятиям допускаются учащиеся, имеющие письменное разрешение врача.

Занятия плаванием состоят из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

*Вводная часть* включает в себя рапорт дежурного, переключку, объяснение задач урока, предварительное ознакомление с техникой плавательных движений на суше.

*Основная часть* — это подготовительные упражнения для освоения с водой, изучение техники плавания и подвижные игры в воде.

В *заключительной части* рекомендуются дыхательные упражнения и спокойное плавание. Задача этой части урока — снижение физической нагрузки.

Подготовительные упражнения для освоения с водой выполняются на всех уроках, начиная с первого. Игры в воде разучиваются с третьего занятия. Упражнения для обучения технике плавания определённым стилем (кроль на груди, кроль на спине,

брасс на груди) включаются в урок, начиная с пятого занятия. При чёткой организации занятий в течение учебного года можно провести 15—20 уроков плавания (там, где имеются такие возможности). Этого вполне достаточно, чтобы научить детей самостоятельно проплывать 25—50 м.

Часто учащиеся, не умеющие плавать, не решаются зайти в воду. Чтобы помочь им преодолеть чувство страха и обучить элементарным движениям в воде, рекомендуется использовать подготовительные упражнения для освоения с водой, которые выполняют, стоя на мелком месте (по пояс или по грудь в воде) лицом к бортику бассейна, вблизи которого самая малая глубина воды. 1. Движения руками и ногами, стоя на месте. 2. Передвижение по дну. 3. Погружение в воду с головой. 4. Дыхательные упражнения (выполняются на всех последующих занятиях). 5. Всплытие («поплавок», «медуза»). 6. Лежание на воде. 7. Скольжения (выполняются на всех последующих занятиях, начиная с пятого). Если школьники освоили подготовительные упражнения, уверенно чувствуют себя в воде и хорошо выполняют скольжения, можно переходить к обучению технике плавания способом кроль на груди.

*Кроль на груди.* 1. Движения руками (на суше и в воде). 2. Движения ногами (на суше и в воде). 3. Дыхательные упражнения (в воде). 4. Согласование движений руками и дыхания (на суше и в воде). 5. Согласование движений руками и ногами (на суше и в воде). 6. Освоение способа плавания в целом (проплывание небольших отрезков с постепенным увеличением дистанции до 25—50 м).

*Кроль на спине.* Обучение осуществляется по той же схеме, что и кролю на груди.

При проведении занятий по плаванию (в бассейне или на открытых водоёмах) необходимо строго соблюдать *правила поведения на воде.*

1. К занятиям по плаванию допускаются школьники, прошедшие медицинский осмотр.

2. Обучение детей, не умеющих плавать, разрешается проводить только на мелком месте.



3. Занимающихся следует распределить по парам, чтобы они по очереди могли наблюдать друг за другом.

4. Группу необходимо заранее познакомить с условными сигналами и жестами учителя (инструктора).

5. Все занятия в воде должны проводиться под наблюдением врача.

6. Место для занятий ежедневно должен осматривать инструктор по плаванию (учитель), немедленно устраняя замеченные повреждения.

7. Категорически запрещается заходить в воду и выходить из воды без разрешения инструктора (учителя).

8. Во время занятий нельзя заплывать за ограждения и нырять.

9. До начала занятий обязательно проводить перекличку.

Соблюдение элементарных правил безопасности позволит предупредить травмы и несчастные случаи при обучении плаванию.

## **Игры**

На уроках физической культуры в 1—4 классах значительное место занимают игры. Они являются хорошим средством развития физических качеств, способствуют развитию внимания, сообразительности. При планировании занятий на учебный год игры распределяются с учётом сезона. Осенью и весной игры проводятся на спортивной площадке, в зимнее время — на свежем воздухе, на лыжах, в ненастную погоду (дождь, сильный мороз) — в спортивном зале или приспособленном помещении. Распределяя игры, следует учитывать усвоение программного материала по другим видам физических упражнений, потому что многие игры можно использовать для совершенствования умений и навыков в беге, прыжках, метаниях и других движениях. Игры, способствующие совершенствованию определённых двигательных навыков, проводятся после того, как учащиеся уже овладели этими движениями. Преж-

двухвременное использование игр может повлечь за собой образование неправильного навыка.

Выбор игры зависит от тех педагогических задач, которые ставит перед уроком учитель. Немаловажное значение имеет уровень физической подготовленности детей и степень трудности игры. Кроме того, на выбор игры влияет количественный состав, возраст и пол занимающихся, место проведения (спортивный зал, спортивная площадка, поляна) и наличие необходимого инвентаря.

Особенно важна тщательная подготовка к проведению игры, когда она применяется впервые и учитель не в состоянии предвидеть всех ситуаций, которые могут сложиться в ходе её проведения. В обязанности учителя входит и подготовка места для проведения игры, обеспечение её необходимым инвентарём (судейский свисток, мячи, кегли, скакалки, кубики, стойки, флажки, кусочки цветных мелков, измерительная сантиметровая рулетка). Правильное размещение участников игры на площадке и выбор места для объяснения игры также важны при организации играющих.

Перед объяснением правил игры участники делят на команды или выбирают водящего. Предварительно учитель объясняет, какими качествами должен обладать водящий (быть сообразительным, быстрым, внимательным, хорошо владеть мячом). Роль водящего в игре очень ответственна. Вот почему его назначает сам учитель или избирают участники игры. Иногда можно применять считалку, определять начинающего игру по жребию. Нового водящего может назначить бывший водящий или водящим может стать тот, кто покажет лучший результат в каком-либо виде упражнений — дальше прыгнет в длину с места, бросит мяч или прибежит первым. Последующие водящие выявляются обычно в ходе игры.

На команды игроков делят следующими способами:

► игроки рассчитываются по команде: «На первый и второй рассчитайсь!», «По три — рассчита-

тайсь!» (в зависимости от числа составляемых команд);

▶ по усмотрению учителя (если он хорошо знает силы учащихся);

▶ по выбору капитанов, которые по очереди набирают себе игроков, вызывая их из строя;

▶ по выбору капитанов, которые после выбора первых игроков поручают им в свою очередь право выбора, затем право выбора переходит второму выбранному игроку и так последовательно до полного распределения всех участников по командам.

Когда участники построены и распределены по командам, можно приступить к объяснению игры. Изложение игры сопровождается демонстрацией некоторых моментов. Это помогает лучше понять правила, и у участников не возникает лишних вопросов. Игру объясняют примерно по следующей схеме: название игры; цель игры; роли играющих и расположение их на площадке; ход игры; правила игры. Объяснение игры заканчивается ответами на вопросы игроков.

При проведении игр исключительно велика роль учителя. От него зависит не только подготовка игры, но и весь её ход и результаты. Он руководит игрой, наблюдает, а если и нужно, то и сам принимает участие в игре (кроме игр с элементами соревнований). В обязанности учителя входит разумное дозирование игры. Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки на занятиях можно использовать следующие приёмы: изменять продолжительность и количество повторений игры; использовать инвентарь большего или меньшего размера; увеличивать или уменьшать размеры площадки; усложнять или упрощать правила игры.

Сигнал к окончанию игры лучше всего давать тогда, когда участники не переутомились и получили от неё удовольствие. Можно предупредить об окончании игры словами: «Последний водящий», «Осталось две минуты», «Играем до одного очка». Неожиданное окончание игры, непредвиденный её конец

может вызвать неудовлетворение, отрицательную реакцию играющих.

В процессе проведения игр учитель наблюдает за приёмами и правилами игры, а также оценивает общее физическое развитие детей, степень развития физических качеств, способность концентрировать внимание при наличии посторонних раздражителей, проявление инициативы и настойчивости, отношение к соперникам, партнёрам по команде, собственным ошибкам, победе и поражению. Эти наблюдения имеют определённое значение для последующей работы учителя в образовательном и воспитательном плане.

Важно организованно закончить игру: подвести итоги, объявить результаты, отметить отрицательные и положительные стороны. Это способствует воспитанию у детей умений оценивать свои действия, действия остальных игроков, выявлять причины поражений и побед.

## Послесловие учителя физической культуры

Уважаемые коллеги!

Учитель — профессия в высшей степени ответственная. Она обязывает нас учить, растить и воспитывать подрастающее поколение, как своих родных детей. Все без исключения дети нуждаются в компетентном и высоконравственном учителе, который бы не жалел ни моральных, ни физических сил, чтобы подготовить их к грядущей взрослой жизни. Особенно актуально это для начальной школы. Ведь начальная школа — своеобразный мостик между детством и отрочеством. Ребёнок становится учеником, перед ним встают новые задачи, отныне он должен справляться с множеством новых обязанностей.

На данном этапе трудно переоценить роль учителя физической культуры. Успехи ребёнка в учёбе и общественной жизни во многом зависят от его физической подготовленности. Поскольку в этот период физические нагрузки не только возрастают, но и становятся качественно другими, некоторые дети испытывают повышенную раздражительность, обидчивость, для них характерно неровное поведение, иногда немотивированные на первый взгляд вспышки агрессии. Процесс адаптации детей к новым условиям проходит нелегко и требует от учителей и родителей грамотного подхода, больших усилий и терпения. Мы должны твёрдо усвоить, что физическая культура в жизни ученика начальной школы — не только нечто желательное и полезное, а просто необходимое условие его успешности. У детей, приобщённых к физкультуре, лучше развиваются все системы организма: костная и мышечная ткани, связочный аппарат, укрепляется нервная система и сердечная мышца, увеличивается объём лёгких. Фи-

зические упражнения способствуют также развитию внимания, памяти и таких ценных качеств, как настойчивость, дисциплинированность, организованность. Всё это означает, что подготовленный физически ребёнок будет лучше учиться, проще адаптироваться в новой среде и соответственно чувствовать себя более комфортно.

Итак, учёба — очень важная часть жизни маленького человека. Наша с вами задача — обеспечить оптимальные условия для раскрытия его возможностей и способностей, гармоничного развития и роста. Чтобы процесс обучения был максимально эффективным, при подготовке к уроку любой учитель, в том числе учитель физической культуры, должен продумывать его цель, содержание, средства и методы обучения, деятельность по организации и управлению и все дидактические элементы. Каждое учебное занятие должно быть тщательно спроектировано, должны быть продуманы все возможные нюансы, которые могут возникнуть на уроке. Автор надеется, что данное методическое пособие поможет успешно справиться с этой задачей.

## **Примерное учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

### **Учебно-методические комплексы по физической культуре, реализующие примерную и рабочую программы**

**Погадаев Г. И.** Физическая культура. 1—4 классы. Рабочая программа. — М.: Дрофа, 2012.

**Погадаев Г. И.** Физическая культура. 1—2 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2011.

**Погадаев Г. И.** Физическая культура. 3—4 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2011.

**Погадаев Г. И.** Физическая культура. 1—4 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2013.

### **Учебно-методическая литература**

**Лепёшкин В. А.** Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

**Муравьёв В. А., Назарова Н. Н.** Гармония физического развития детей и подростков: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2008.

**Погадаев Г. И.** Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

**Погадаев Г. И., Мишин Б. И.** Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

**Погадаев Г. И.** Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

### **Учебно-наглядные пособия (таблицы)**

Общие положения техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Упражнения для рук и плечевого пояса.  
Наклоны вперёд, назад и в стороны.  
Повороты и круговые движения туловища.  
Приседания, прыжки, упражнения в упоре.  
Махи ногой, выпады и пружинистые покачивания.

Упражнения в парах лицом друг к другу.

Упражнения в парах спиной друг к другу.

### **Экранно-звуковые пособия**

Видеофильмы по основным разделам и темам начальной школы.

Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников.

### **Технические средства обучения**

Телевизор с универсальной подставкой.

Видеомагнитофон с комплектом видеокассет.

Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.

Радиомикрофон (петличный).

Мегафон.

Мультимедийный компьютер с акустическими колонками, микрофоном и наушниками, пакетом прикладных программ (текстовых, табличных графических и презентационных).

Сканер.

Принтер лазерный.

Экран на штативе или навесной.

### **Учебно-практическое оборудование**

#### **ГИМНАСТИКА**

Стенка гимнастическая.

Бревно гимнастическое напольное.

Бревно гимнастическое высокое.

Козел гимнастический.

Перекладина гимнастическая.

Канат для лазания, с механизмом крепления.

Мосты гимнастические подкидные.



Скамейки гимнастические жесткие.  
Скамейки гимнастические мягкие.  
Коврики гимнастические.  
Акробатическая дорожка.  
Маты гимнастические.  
Мячи малые (теннисные).  
Скакалки гимнастические.  
Мячи малые (мягкие).  
Палки гимнастические.  
Обручи гимнастические.  
Коврики массажные.  
Секундомер настенный с защитной сеткой.  
Пылесос для уборки зала и спортивного инвентаря.  
Сетка для переноса малых мячей.

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Планка для прыжков в высоту.  
Стойки для прыжков в высоту.  
Флажки разметочные на опоре.  
Лента финишная. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.  
Рулетка измерительная (10 м; 50 м).  
Номера нагрудные.

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.  
Мячи баскетбольные. Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей.  
Стойки волейбольные универсальные.  
Сетка волейбольная.  
Мячи волейбольные.  
Сетка для переноски и хранения волейбольных мячей.  
Табло перекидное.  
Ворота для мини-футбола. Сетка для ворот мини-футбола.  
Мячи футбольные.  
Компрессор для накачивания мячей.

## ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ

Пульсометр.

Шагомер электронный.

Комплект динамометров ручных.

Тонометр автоматический.

Весы медицинские с ростомером.

## СРЕДСТВА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Аптечка медицинская.

Дополнительный инвентарь

Доска аудиторная с магнитной поверхностью (передвижная).

### ***Спортивные залы***

Спортивный зал игровой и спортивный зал гимнастический с раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми и туалетами для мальчиков и девочек.

Зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен).

Кабинет учителя, включающий в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды.

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования со стеллажами и контейнерами.

### ***Пришкольный стадион (площадка)***

Легкоатлетическая дорожка.

Сектор для прыжков в длину.

Сектор для прыжков в высоту.

Игровое поле для футбола (мини-футбола).

Площадка игровая баскетбольная.

Площадка игровая волейбольная.

Гимнастический городок.

Лыжная трасса, включающая небольшие отлогие склоны.

Шанцевые инструменты для подготовки мест занятий на стадионе (площадке).

**Законодательные акты  
и нормативные правовые документы**

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

Закон Российской Федерации «Об образовании» (последняя редакция).

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

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

Примерная учебная программа по физической культуре начального общего образования.

## Содержание

От автора .....	3
Пояснительная записка .....	4
Предупреждение травматизма на занятиях .....	5
Первая помощь при травмах и несчастных случаях .....	15
Ушибы .....	16
Вывихи .....	17
Переломы .....	17
Раны .....	19
Сотрясение мозга .....	23
Остановка сердца .....	24
Возрастные особенности учащихся начальной школы .....	26
Физическое развитие .....	26
Психологические особенности .....	29
Развитие двигательных качеств .....	32
Врачебно-педагогический контроль .....	37
Распределение на медицинские группы .....	37
Показатели тренированности .....	38
Двигательная подготовленность .....	40
Формы организации работы по физическому воспитанию .....	45
Основы урока физической культуры .....	47
Требования к уроку .....	47
Структура урока .....	48
Типы уроков .....	52
Методы ведения урока .....	53
Методы обучения .....	55
Задания на дом .....	60
Условия проведения уроков .....	61
Подготовка учителя к уроку .....	62

Методика использования учебного материала . . .	64
Теоретические сведения . . . . .	64
Гигиенические требования к занятиям . . .	65
Правильное дыхание . . . . .	66
Осанка . . . . .	67
Закаливающие процедуры . . . . .	69
Двигательный режим . . . . .	71
Практические умения и навыки . . . . .	72
Гимнастические строевые упражнения . . .	72
Общеразвивающие упражнения . . . . .	79
Акробатические упражнения . . . . .	82
Лазанье и перелезание . . . . .	85
Равновесие . . . . .	86
Переползание . . . . .	87
Простые и смешанные висы . . . . .	87
Ходьба в строю . . . . .	88
Опорный прыжок . . . . .	89
Лёгкая атлетика . . . . .	90
Лыжные гонки . . . . .	99
Плавание . . . . .	105
Игры . . . . .	107
Послесловие учителя физической культуры . . . . .	111
Приложение . . . . .	113









**ДЛЯ ЗАМЕТОК**

---

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**

---

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**

---

## ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**

---

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**

---