



Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова

Обучение во 2 классе

по учебнику

«Физическая культура»

Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой

*Программа
Методические рекомендации
Поурочные разработки*



Астрель
Москва

УДК 372.8:796
ББК 74.267.5
Л 63

Лисицкая, Т. С.

Л 63 Обучение во 2 классе по учебнику «Физическая культура» Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой: программа, методические рекомендации, поурочные разработки / Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. — М.: Астрель, 2012. — 125 [3] с.: ил. — (Планета знаний).

ISBN 978-5-271-44133-2 (ООО «Издательство Астрель»)

УДК 372.8:796
ББК 74.267.5

Подписано в печать 20.04.2012. Формат 84x108^{1/32}
Усл. печ. л. 6,72. Тираж 2000 экз. Заказ №

ISBN 978-5-271-44133-2 (ООО «Издательство Астрель»)

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

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Дорогие коллеги!</i>	4
ПРОГРАММА КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 2 КЛАСС	6
Пояснительная записка	6
Содержание программы	9
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	12
ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	15
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С УЧЕБНИКОМ	39
Введение	39
Оценка успеваемости	42
Особенности структуры и содержания учебника	43
Общие рекомендации по изучению учебного материала.	45
ПРИЛОЖЕНИЯ	
1. Фитнес в школе	94
2. Программа Игр XXX Олимпиады 2012 г. в Лондоне (Великобритания)	113
Рекомендуемая литература	125

Дорогие коллеги!

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

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

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

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

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

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

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

Проверочные и тренинговые задания могут быть использованы по усмотрению учителя для диагностики знаний учащихся, устранения пробелов в знаниях, индивидуаль-

ной работы с учениками, организации самостоятельной работы школьников.

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

ПРОГРАММА КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 2 класс

Пояснительная записка

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

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

Основные задачи:

1. Оздоровительная направленность.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Образовательные задачи.

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.
- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи.

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

Программа обучения физической культуре направлена на реализацию следующих принципов:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

— уважительное отношение к культуре своей страны и других народов;

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

— дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

— умение проявлять смелость во время выполнения физических упражнений, управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

— способность оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

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

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

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

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

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

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

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

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

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

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

Содержание программы 2 класса **102 ч (3 ч в неделю)**

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

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

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

Содержание раздела «**Физическое совершенствование**» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Основы знаний о физической культуре *(6 ч распределяются в течение года)*

История Олимпийских игр и спортивных соревнований.

Понятие о физическом развитии человека, влияние на него физических упражнений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Сведения о закалывающих процедурах, профилактике нарушений осанки.

Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.

Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности *(в течение года)*

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней

гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток.

Выполнение закаливающих процедур.

Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (96 ч)

Организующие команды и приёмы: Строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.

Лёгкая атлетика (24 ч)

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, перешагивания через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2—3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

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

Гимнастика с основами акробатики (22 ч)

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (20 ч)

Организующие команды и приемы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой.

Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками.

Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж.

Спуск: в основной, низкой стойке.

Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой»

Торможение: падением.

Подвижные игры (30 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещенное движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К концу 2 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получат возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получат возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

2 класс 102 ч (3 ч в неделю)

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (28 ч)			
1	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 2. Повторить построение в шеренгу и колонну. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». 	Знать правила поведения на уроках физической культуры. Уметь строиться в шеренгу и колонну.
2	История возникновения спортивных соревнований.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать об истории возникновения спортивных соревнований. 2. Разучить перестроение из одной шеренги в две. 3. Разучить ходьбу со сменной темпа по сигналу учителя. 4. Повторить подвижную игру «Мышеловка». 	Иметь представление об истории спортивных соревнований. Выполнять перестроение из одной шеренги в две. Проявлять быстроту в игровой деятельности.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
3	Развитие координационных способностей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя. 2. Разучить комплекс упражнений координационной направленности. 3. Подвижная игра «Запрещенное движение». 	Выполнять ходьбу в различном темпе. Знать упражнения для развития координационных способностей. Проявлять внимание в игровой деятельности.
4	История возникновения Олимпийских игр.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать об истории возникновения Олимпийских игр. 2. Повторить перестроение из одной шеренги в две. 3. Совершенствовать ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя. 4. Разучить подвижную игру «Пустое место». 	Знать историю возникновения Олимпийских игр. Выполнять ходьбу в разном темпе. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
5	Ходьба на носках и пятках.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить перестроение из одной колонны в две. 2. Разучить ходьбу на носках, на пятках. 3. Повторить подвижную игру «Пустое место». 	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Проявлять внимание и быстроту в игровой деятельности.
6	Развитие гибкости.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс ОРУ, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить ходьбу на носках, пятках. 3. Подвижная игра «Мышеловка». 	Соотнести упражнения с развитием определенных качеств. Выполнять инструкции учителя.

7	Чередование ходьбы и бега.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить чередование ходьбы и бега 2. Повторить различные виды ходьбы. 3. Обучить бегу на носках. 4. Повторить игру «Воробы, вороны». 	<p>Уметь чередовать ходьбу и бег. Передвигаться различными видами ходьбы. Знать технику бега на носках.</p>
8	Перешагивание через предметы.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить перешагиванию через пред- меты. 2. Повторить чередование ходьбы и бега. 3. Повторить бег на носках. 4. Подвижная игра «Запрещённое дви- жение». 	<p>Следовать инструкциям учителя. Уметь пе- решагивать через предметы. Проявлять ко- ординацию и внимание в игровой деятель- ности.</p>
9	Развитие скоро- стно-силовых способностей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить разновидности ходьбы. 2. Разучить комплекс упражнений ско- ростно-силовой направленности на гимнастических скамейках. 3. Подвижная игра «Пустое место». 	<p>Уметь передвигаться различными видами ходьбы. Соотнести упражнения с развитием определённых физических качеств.</p>
10	Ходьба с высоким подниманием бедра.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить перешагивание через предметы. 2. Обучить ходьбе с высоким поднима- нием бедра. 3. Разучить подвижную игру «Мяч со- седу». 	<p>Осваивать технику ходьбы с высоким подни- манием бедра. Владеть мячом в игровой де- ятельности.</p>
11	Бег широким шагом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу с высоким подни- манием бедра. 2. Разучить бег широким шагом. 3. Повторить подвижную игру «Мяч соседу». 	<p>Выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра. Осваивать технику бега широким ша- гом. Проявлять координацию и внимание в игровой деятельности.</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
12	Развитие чувства ритма.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс ритмической гимнастики под музыку. 2. Повторить упражнения на расслабление. 3. Подвижная игра «Волк во рву». 	Уметь выполнять упражнения в определенном ритме. Сочетать напряжение и расслабление мышц.
13	Прыжок в длину с места.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить бег широким шагом. 2. Повторить прыжок в длину с места. 3. Разучить прыжок с поворотом на 180°. 	Уметь выполнять бег широким шагом. Проявлять скоростно-силовые способности при выполнении прыжка в длину с места. Осваивать технику прыжков с поворотом.
14	Челночный бег 3x10 м.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжок с поворотом на 180°. 2. Повторить челночный бег 3x10 м. 3. Повторить подвижную игру «Воробы, вороны». 4. Развивать координацию движений. 	Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. Следовать инструкциям учителя. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
15	Профилактика нарушений осанки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о профилактике нарушений осанки. 2. Разучить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. 	Участвовать в беседе о правильной осанке. Знать и уметь выполнять положение «правильной осанки». Применять навыки правильной осанки в повседневной жизни.

	<p>3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</p> <p>4. Воспитывать правильную осанку.</p>	
16	<p>Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.</p>	<p>Знать и выполнять упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Уметь выполнять правильный хват теннисного мяча.</p>
17	<p>Развитие выносливости.</p>	<p>Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. Уметь выполнять упражнения на восстановление дыхания. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
18	<p>Метание теннисного мяча в вертикальную цель.</p>	<p>Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Проявлять внимание и быстроту в игровой деятельности.</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
19	Летние Олимпийские игры.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о видах спорта, включённых в программу летних Олимпийских игр. 2. Разучить отбивы резинового мяча одной рукой. 3. Повторить подвижную игру «Два мороза». 	<p>Иметь представления о видах спорта, включённых в программу летних Олимпийских игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
20	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 м. 2. Повторить отбивы резинового мяча с 4 м. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». 	<p>Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. Проявлять меткость при выполнении метания мяча в цель.</p>
21	Комплекс ОРУ со скакалкой.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс ОРУ со скакалкой. 2. Воспитывать правильную осанку. 3. Подвижная игра «Мяч соседу». 	<p>Выполнять комплекс упражнений со скакалкой. Применять навыки правильной осанки в повседневной жизни.</p>
22	Прыжки через скакалку.	<ol style="list-style-type: none"> 4. Разучить прыжки через скакалку. 5. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 м. 6. Подвижная игра «Вызов номеров» 7. Воспитывать внимание. 	<p>Осваивать технику выполнения прыжков через скакалку. Проявлять ловкость и прыгучесть при выполнении прыжков.</p>

23	Броски набивного мяча от груди на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжки через скакалку. 2. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. 3. Разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. 4. Развивать силу. 	Знать технику выполнения и определять типичные ошибки при выполнении прыжков через скакалку. Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди.
24	Пробегание под вращающейся скакалкой.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс ОРУ со скакалкой. 2. Повторить пробегание под вращающейся скакалкой. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись». 	Следовать инструкциям учителя. Проявлять смелость при выполнении упражнений. Соблюдать правила в игровой деятельности.
25	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить прыжки через скакалку с продвижением вперед. 2. Повторить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. 3. Подвижная игра «Совушка». 	Осваивать технику прыжков через скакалку с продвижением вперед. Проявлять быстроту и ловкость при пробегании под длинной вращающейся скакалкой.
26	Преодоление препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 2. Развивать быстроту. 	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.
27	Комплекс ритмической гимнастики.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс ритмической гимнастики под музыку. 2. Развивать чувство ритма. 	Уметь последовательно выполнять различные движения. Согласовывать движения с музыкальным сопровождением.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
28	Подвижные игры.	3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24 ч)			
29	Правила поведения на уроках гимнастики.	1. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики. 2. Разучить ходьбу на носках по перевернутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики.
30	Физическое развитие человека.	1. Дать представление о физическом развитии человека. 2. Повторить ходьбу на носках по перевернутой скамейке. 3. Повторить положение упор присев, Разучить эстафету с обручами.	Иметь представление о физическом развитии человека. Удерживать равновесие на ограниченной площади опоры. Выполнять положение упор присев.

31	Развитие гибкости.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить эстафету с обручами. 3. Развивать ловкость. 	Соотнести упражнения с развитием определённых физических качеств. Проявлять ловкость и быстроту во время проведения эстафет.
32	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о влиянии упражнений на физическое развитие человека 2. Разучить ходьбу по перевёрнутой скамейке с перешагиванием через предметы. 3. Повторить перекаты в группировке вперёд-назад. 	Знать о влиянии упражнений на физическое развитие человека. Сохранять равновесие на ограниченной площади опоры. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения перекатов в группировке.
33	Перекаты в сторону.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу по перевёрнутой скамейке через предметы. 2. Обучить перекатам в сторону. 3. Повторить эстафету с обручами. 	Проявлять смелость при выполнении упражнений. Осваивать технику перекагов в сторону. Следовать инструкциям учителя.
34	Виды перекагов.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ, направленные на комплексное развитие физических качеств. 2. Повторить разновидности перекагов. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». 	Выполнять различные виды перекагов и выявлять типичные ошибки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
35	Кувырок вперёд.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить перекаты в сторону. 2. Обучить кувырку вперёд. 	Выполнять перекаты в группировке. Осваивать технику кувырка вперёд.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
36	Развитие скоростно-силовых способностей..	3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4. Развивать координацию. 1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами (0,5 кг) скоростно-силовой направленности. 2. Повторить кувырок вперёд. 3. Повторить подвижную игру «Воробы-вороны».	Проявлять быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Знать технику выполнения кувырка вперёд. Проявлять внимание во время проведения подвижных игр.
37	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1. Совершенствовать выполнение кувырка вперёд. 2. Обучить лазанью по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. 3. Подвижная игра «Передай мяч».	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения кувырка вперёд. Осваивать лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.
38	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способам.	1. Повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способам. 2. Совершенствовать кувырок вперёд. 3. Подвижная игра «Гномы, великаны». 4. Воспитывать внимание.	Знать способы лазанья по гимнастической стенке и скамейке и применять их на уроках физической культуры. Проявлять внимание во время проведения подвижных игр.

39	Комплекс упражнений координационной направленности со скакалкой.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс упражнений со скакалкой, направленный на развитие координационных способностей. 2. Повторить лазанье по гимнастической скамейке и стенке изученными способами. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 	Знать и выполнять упражнения со скакалкой, направленные на развитие координационных способностей. Проявлять смелость при выполнении упражнений гимнастики.
40	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить ходьбу по наклонной скамейке. 2. Повторить комплекс упражнений со скакалкой, направленный на развитие координационных способностей. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение». 	Выполнять ходьбу по наклонной скамейке, сохраняя равновесие на ограниченной площади опоры. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.
41	Стойка на лопатках, согнув ноги.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить стойке на лопатках, согнув ноги. 2. Повторить ходьбу по наклонной скамейке. 3. Разучить подвижную игру «Невод». 	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. Осваивать навыки страховки при выполнении ходьбы по наклонной скамейке.
42	Развитие чувства ритма.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс ритмической гимнастики. 2. Повторить стойку на лопатках, согнув ноги. 3. Повторить подвижную игру «Невод». 	Уметь последовательно выполнять различные движения. Согласовывать движения с музыкальным сопровождением. Объяснять технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять прыгучесть и выносливость в игровой деятельности.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
43	Запрыгивание на горку матов.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить запрыгиванию на горку матов. 2. Совершенствовать выполнение стойки на лопатках, согнув ноги. 3. Повторить подвижную игру «Невод». 	Осваивать технику запрыгивания на препятствия. Выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги.
44	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить запрыгивание на горку матов. 2. Обучить стойке на лопатках, выпрямив ноги. 3. Повторить подвижную игру «Мышеловка». 	Проявлять смелость при выполнении упражнений гимнастики. Осваивать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.
45	Элементы акробатики.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить изученные элементы акробатики. 2. Повторить запрыгивание на горку матов. 3. Повторить подвижную игру «Два мороза». 	Объяснять технику изученных упражнений акробатики. Проявлять силу и ловкость при выполнении упражнений гимнастики. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
46	Вис лёжа на низкой перекладине.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить вис лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить стойку на лопатках, выпрямив ноги. 3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение». 	Выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, выпрямив ноги. Проявлять координацию и внимание в игровой деятельности.

47	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить подтягиванию из виса лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить перелезание через горку матов. 3. Подвижная игра «Охотники и утки». 4. Развивать силу. 	Проявлять силу при выполнении подтягивания на низкой перекладине. Применять навыки меткости в игровой деятельности.
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений скоростно-силовой направленности на гимнастических скамейках. 2. Повторить подвижную игру «Невод». 3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление. 	Соотнести упражнения с развитием определённых физических качеств. Знать и применять на практике упражнения на восстановление дыхания.
49	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить переползанию по полу в упоре на коленях, опираясь на предплечья. 2. Повторить подтягивание на низкой перекладине. 3. Повторить подвижную игру «Совушка». 	Осваивать технику переползания в упоре на коленях. Проявлять силу при выполнении подтягивания на низкой перекладине. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
50	Полоса препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить переползание по полу под натянутой скакалкой. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Подвижная игра «Невод». 	Уметь преодолевать низкие препятствия. Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полос препятствий.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
51	Комплексное раз- витие физичес- ких качеств.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить упражнения комплексной направленности. 2. Повторить полосу препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Повторить подвижную игру «Гномы, великаны». 	Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий.
52	Подвижные игры.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижные игры по выбору учеников 2. Воспитание выносливости. 	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОЗДУХЕ (24 ч)¹			
53	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. 2. Разучить построение в одну шеренгу с лыжами в руках. 3. Повторить передвижение скользящим шагом без палок. 	Знать правила поведения и технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
54	Поворот переступанием вокруг пяток.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать передвижение скользящим шагом без палок. 2. Повторить поворот переступанием вокруг пяток. 3. Игра на лыжах «Воротца». 	Выявлять типичные ошибки в технике передвижения скользящим шагом. Осваивать технику поворотов переступанием вокруг пяток. Применять навыки передвижения на лыжах в игровой деятельности.

55	Эстафеты на санках.	1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Разучить эстафеты на санках.	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Следить за правильным дыханием. Разучить и выполнять эстафеты на санках.
56	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1. Повторить поворот переступанием вокруг носков лыж. 2. Повторить передвижение скольльзящим шагом с палками. 3. Повторить игру «Воротца».	Осваивать технику поворотов переступанием на месте вокруг носков лыж. Проявлять ловкость и быстроту в игровой деятельности.
57	Передвижение скольльзящим шагом.	1. Совершенствовать скольльзящий шаг с палками. 2. Равномерное передвижение скольльзящим шагом до 500 м. 3. Игра «Снежком в цель».	Проявлять согласованную работу рук и ног в передвижениях на лыжах. Осваивать технику передвижения скольльзящим шагом. Проявлять меткость в игровой деятельности.
58	«Зимняя крепость».	1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Строительство «Зимней крепости». 3. Катание по желанию учащих на лыжах и санках.	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Строить «Зимнюю крепость».
59	Спуск в основной стойке.	1. Повторить основную стойку лыжника. 2. Повторить спуск в основной стойке с небольшого уклона. 3. Повторить подъем ступающим шагом.	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника. Сохранять равновесие при спусках на лыжах.

¹ При неблагоприятных погодных условиях занятия на лыжах заменяются ОФП и подвижными играми в зале.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
60	Спуск в низкой стойке.	1. Обучить низкой стойке лыжника. 2. Обучить спуску в низкой стойке. 3. Совершенствовать подъём в уклон ступающим шагом.	Осваивать технику спуска в низкой стойке подъёма ступающим шагом. Следовать указаниям учителя.
61	Эстафеты на санках	1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Эстафеты на санках.	Выполнить общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
62	Подъём в уклон скользющим шагом.	1. Повторить спуск в низкой стойке. 2. Повторить подъём скользющим шагом. 3. Равномерное передвижение скользющим шагом до 700 м.	Соблюдать технику безопасности во время спуска на лыжах. Выявлять типичные ошибки в технике подъёма скользющим шагом.
63	Эстафеты на лыжах.	1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Разучить эстафеты на лыжах.	Следить за правильным дыханием. Применять навыки передвижения на лыжах в игровой практике.
64	Подъём «Лесенкой».	1. Обучить подъёму «лесенкой» в уклон. 2. Совершенствовать спуск в низкой стойке. 3. Развивать силу.	Осваивать технику подъёма «лесенкой». Выявлять типичные ошибки при спуске в низкой стойке.
65	Равномерное передвижение.	1. Повторить подъём «лесенкой». 2. Равномерное передвижение скользющим шагом до 700 м. 3. Воспитывать выносливость.	Выявлять типичные ошибки при выполнении подъёма «лесенкой». Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции

66	Метание снежков в цель.	1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Метание снежков в цель.	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Применять навыки метания.
67	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник».	1. Совершенствовать подбѐм «лесенкой». 2. Разучить подвижную игру «Быстрый лыжник». 3. Развивать быстроту.	Следовать указаниям учителя. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять быстроту во время проведения игр и эстафет на лыжах.
68	Торможение падением.	1. Повторить торможение падением на бок. 2. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник». 3. Равномерное передвижение до 800 м.	Применять навыки торможения падением на бок при спуске с пологого склона. Проявлять смелость и выносливость.
69	«Вышибалы» на снегу.	1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Повторить подвижную игру «Вышибалы» на снегу.	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
70	Зимние Олимпийские игры.	1. Рассказать о видах спорта, включенных в программу зимних Олимпийских игр. 2. Повторить повороты на месте переступанием. 3. Повторить игру на лыжах «Кто дальше?»	Иметь представления о видах спорта, включенных в программу зимних Олимпийских игр. Участвовать в беседе о зимних Олимпийских играх. Проявлять навыки скольжения на лыжах в эстафетах.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
71	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах 3. Воспитывать выносливость. 	Применять навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона. Соблюдать технику безопасности.
72	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равномерное передвижение скользкими шагом до 1000 м. 2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке. 3. Повторение подъёма «лесенкой». 	Проявлять выносливость при прохождении дистанции. Выявлять типичные ошибки в технике спусков и подъёмов.
73	«Зимняя крепость».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Строительство «Зимней крепости». 3. Катание по желанию учащихся на лыжах и санках. 	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Строить «Зимнюю крепость».
74	Совершенствование спусков и подъёмов.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спуск через «воротца» без палок. 2. Совершенствование подъёмов изученными способами. 3. Развивать силу. 	Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон. Проявлять ловкость во время спуска через «воротца».
75	«Вышибалы» на снегу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Повторить подвижную игру «Вышибалы» на снегу. 	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

76	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (26 ч)			
77	Способы закаливания.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с простейшими способами закаливания. 2. Разучить размыкание приставными шагами в шеренге. 3. Повторить бег с изменением направления. 4. Подвижная игра «Совушка». 	Иметь представление о закалывающих процедурах и их влиянии на организм. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
78	Ходьба противходом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить размыкание приставными шагами в шеренге. 2. Разучить ходьбу противходом. 3. Подвижная игра «Волк во рву». 	Выполнять размыкание приставными шагами в шеренге. Осваивать ходьбу противходом.
79	Развитие координационных способностей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений координационной направленности. 2. Повторить разученные способы ходьбы и бега. 3. Подвижная игра «Пустое место». 	Выполнять различные виды ходьбы и бега. Знать упражнения для развития координационных способностей. Проявлять внимание и быстроту в игровой деятельности.
80	Смыкание приставными шагами в шеренге.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить смыкание приставными шагами в шеренге. 2. Повторить ходьбу противходом. 3. Повторить подвижную игру «Вороны, вороны». 	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполнять ходьбу противходом.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
81	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. 2. Ходьба в полуприседе и приседе. 3. Подвижная игра «Мышеловка». 	Иметь представление о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. Участвовать в беседе по данной тематике. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
82	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. 2. Повторить подвижную игру «Передел-садись». 	Знать и выполнять упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Применять навыки правильной осанки в повседневной жизни.
83	Прыжки с высоты.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить прыганию с препятствия высотой до 40 см. 2. Повторить прыжки через скакалку. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение». 	Осваивать технику мягкого приземления. Проявлять смелость и решительность. Координировать свои действия во время выполнения прыжков через скакалку.
84	Прыжок в длину с разбега.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыгание с препятствия высотой 40 см. 2. Обучить прыжку в длину с разбега 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров». 	Осваивать технику прыжка в длину с 5—6 шагов разбега. Проявлять внимание и быстроту реакции в подвижных играх.
85	Развитие гибкости.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс ОРУ, направленный на развитие гибкости. 	Соотносить упражнения с развитием определённых качеств.

		<p>2. Повторить прыжок в длину с разбега.</p> <p>3. Подвижная игра «Мышеловка».</p>	Выполнять инструкции учителя.
86	Прыжки через скакалку на одной ноге.	<p>1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.</p> <p>2. Разучить прыжки через скакалку на одной ноге.</p> <p>3. Совершенствовать прыжок в длину с разбега.</p> <p>4. Подвижная игра «Третий лишний».</p>	Осваивать технику прыжков через скакалку на одной ноге. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
87	Прыжок в высоту с разбега.	<p>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.</p> <p>2. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге.</p> <p>3. Обучить прыжку в высоту с разбега.</p>	Знать и уметь выполнять упражнения, направленные на развитие прыгучести. Координировать свои действия во время выполнения прыжков через скакалку. Осваивать технику прыжка в высоту с разбега.
88	Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>1. Повторить комплекс упражнений скоростно-силовой направленности на гимнастических скамейках.</p> <p>2. Повторить прыжок в высоту с разбега.</p> <p>3. Подвижная игра «Вышибалы».</p>	Соотнести упражнения с развитием определенных физических качеств. Проявлять ловкость и меткость во время проведения подвижных игр.
89	Прыжки-многоскоки.	<p>1. Повторить прыжок в высоту с разбега.</p> <p>2. Обучить прыжкам-многоскокам.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Пустое место».</p>	Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега. Следовать инструкциям учителя. Осваивать технику прыжко-многоскоков.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
90	Метание теннисного мяча на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить метание теннисного мяча на дальность. 2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 	Совершенствовать технику метания на дальность. Проявлять силу в метании на дальность. Знать и выполнять упражнения координационной направленности.
91	Развитие чувства ритма.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс ритмической гимнастики под музыку. 2. Повторить упражнения на расслабление. 3. Подвижная игра «Волк во рву». 	Уметь выполнять упражнения в определенном ритме. Сочетать напряжение и расслабление мышц.
92	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать метание теннисного мяча на заданное расстояние. 2. Повторить метание теннисного мяча на дальность. 3. Повторить подвижную игру «Невод». 	Выявлять типичные ошибки в технике метания теннисного мяча. Проявлять ловкость и прыгучесть в игровой деятельности.
93	Бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить бросок набивного мяча от груди на дальность. 2. Повторить отбивы резинного мяча одной рукой на месте. 3. Подвижная игра «Мышеловка». 	Осваивать технику броска набивного мяча от груди на дальность. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

94	Развитие выносливости.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости. 2. Повторить разновидность прыжков. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 	Соотнести упражнения с развитием определённых физических качеств. Совершенствовать технику прыжков. Следовать инструкциям учителя.
95	Бег на 30 м.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить положение «высокого старта». 2. Повторить бег на 30 м на время. 3. Повторить подвижную игру «Пингвинны с мячом». 	Проявлять быстроту реакции и быстроту передвижения в беге на 30 м. Уметь выполнять положение «высокого старта». Использовать навыки прыжковых упражнений в игровой деятельности.
96	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки с гимнастическими палками. 2. Повторить подвижную игру «Пустое место». 	Знать и выполнять упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Применять навыки правильной осанки в повседневной жизни.
97	Элементы спортивных игр.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Разучить ведение резинового мяча одной рукой. 3. Разучить задания с элементами спортивных игр. 	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств.
98	Элементы спортивных игр.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ведение мяча одной рукой. 	Осваивать технику ведения мяча одной рукой.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
99	Развитие чувства ритма.	2. Повторить упражнения с мячом в парах. 3. Повторить подвижную игру «Вышибалы». 1. Повторить комплекс ритмической гимнастики под музыку. 2. Повторить упражнения на расслабление. 3. Подвижная игра «Волк во рву».	Соблюдать правила во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять упражнения в определённом ритме. Сочетать напряжение и расслабление мышц.
100	Совершенствование элементов спортивных игр.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Воробы, вороны».	Соотнести упражнения с развитием определённых физических качеств. Уметь выполнять элементы спортивных игр. Проявлять быстроту реакции в игровой деятельности.
101	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие силы. 2. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	Уметь составлять комплексы, направленные на развитие определённых физических качеств.
102	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С УЧЕБНИКОМ

Введение

В настоящее время физическое воспитание охватывает широкую область педагогического влияния на учащихся. Это не только развитие физических качеств, подготовка к занятиям спортом, но и формирование жизненно необходимых навыков, оздоровления подрастающего поколения, привития навыков здорового образа жизни, включая правильное питание, формирование моральных, нравственных качеств, лучшего познания себя как личности, умения адаптироваться в социуме, воспитания коммуникативных способностей, интеллекта и др.

При проведении уроков физической культуры во втором, как и в первом классе, следует опираться на основные фундаментальные позиции, учитывающие следующие принципы:

- Наличие строго дифференцированного подхода с учётом региона, климата, материально-технической фазы, уровня физического развития и здоровья детей, в случае отклонения от нормы — характера и тяжести заболевания.
- Строгое соблюдение дидактических принципов обучения.
- Соблюдение принципов оздоровительно-развивающей тренировки.
- Построение новых комплексных программ, учитывающих достижения в области оздоровительного фитнеса.
- Учёт возрастных анатомо-физиологических особенностей детского организма.
- Обучение должно осуществляться в наиболее благоприятных условиях окружающей среды.

Нужно помнить, что уроки физической культуры должны способствовать развитию не только физических качеств, но и эрудиции детей в этой области. Дети во втором классе должны осознать важность такого предмета, как физичес-

кая культура. Понять значение физического воспитания в историческом аспекте, оценить значение занятий физическими упражнениями в современном мире, в особенности в больших городах. Поэтому в учебнике уделяется особое внимание историческим страничкам. Возникновение физического воспитания относится к самому раннему периоду в истории жизни человека. Элементы физического воспитания возникли ещё в первобытном обществе. Люди добывали себе пищу, охотились, строили жильё, и в ходе этой естественной, необходимой деятельности спонтанно происходило совершенствование и физических способностей — силы, выносливости, быстроты. Постепенно в ходе исторического процесса люди обратили внимание на то, что те члены племени, которые вели более подвижный и активный образ жизни, многократно повторяли те или иные физические действия, проявляли физические усилия, были более сильными, выносливыми и работоспособными. Историческая справка приводится в начале каждого раздела, посвящённому тому или иному виду спорта.

В учебнике приводится презентация различных видов спорта, которые входят в школьную программу для второго класса. Особое внимание уделяется истории возникновения Олимпийских игр, перечисляются виды спорта, входящие в программу летних и зимних игр. Рассказывается о лучших российских спортсменах. Это воспитывает чувство патриотизма с раннего школьного возраста.

В возрасте 9—10 лет важно правильно обучать движению, формируя «правильные» двигательные навыки и умения. Переучивать, менять двигательный стереотип всегда сложнее, чем формировать новые навыки и умения. Важно не только обучать школьников безопасным приёмам выполнения физических упражнений, но и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

Второклассники ещё не могут понять необходимость точного, технически правильного разучивания движений. Для них важна цель: выше прыгнуть, дальше бросить и т.п. Поэтому постановка цели — улучшить свой результат — вызывает у детей интерес к занятиям, повышает активность и творчество (креативность).

Необходимо помнить о комплексном подходе к занятиям. Сама по себе тренировка, направленная на развитие физических качеств, может восприниматься детьми как скучный процесс, требующий напряжения, а выполнения тех же упражнений в игровой деятельности, в парах, позволяет одновременно решать задачи развития физических качеств и формирование двигательных навыков и умений. Это должен быть единый процесс. В учебнике уделяется особое внимание **осознанному выполнению движений**, не автоматическому повторению за учителем, а постоянному контролю сознания над движением. Это прослеживается в описании обучения основным движениям, как например, кувырку, дополнительных вопросах и заданиях.

Знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленным и в силу этого более результативным.

Учитывая различный уровень физической подготовленности детей в разных регионах, в сельской местности и больших городах, а также негативную тенденцию к снижению двигательной активности детей уже в дошкольном возрасте и в особенности во втором классе, следует проводить оценку физического развития по основным показателям. Оценка проводится обычно медицинским персоналом, но данные должны быть доступны и учитываться учителем при планировании материала с коррекцией на индивидуальные особенности детей.

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 8—9 ЛЕТ		
ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	8 лет X (min — max)	9 лет X (min — max)
Длина тела	124 (116 — 133)	129 (118 — 149)
Вес	24.2 (19.1 — 31)	27 (19.5 — 36.3)
Длина ног	56 (52 — 56)	59 (54.0 — 71.5)
Ширина плеч	26 (21 — 29)	28 (23 — 31)
Окружность грудной клетки	59 (54 — 69)	64.4 (58 — 71)

В связи с большим количеством детей с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, координационны-

ми проблемами, но занимающимися не в специальных медицинских группах рекомендуется:

- Построение на уроке не по росту, а по степени физической подготовленности, степени обучаемости: на правом фланге более подготовленные, на левом — менее;
- При проведении эстафет более подготовленные школьники стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты. Подготовленные могут выполнять два повторения, менее подготовленные — одно;
- Во время лыжных прогулок слабо подготовленные стоят впереди;
- Во время игр выполнять чаще замены слабо подготовленных учеников;
- Использовать домашние задания для слабо подготовленных, имеющих отклонения в состоянии здоровья в виде специальных заданий (см. «Домашний фитнес», «Гимнастику для глаз»);
- При выполнении упражнений на равновесие — облегчать условия. Например, ходьба по скамейке на всей стопе, тогда как хорошо подготовленные дети выполняют ходьбу на носках на стоящей или перевернутой скамейке.

Индивидуализировать процесс следует тактично, так чтобы ослабленные дети не чувствовали себя «ущербными», «изгоями». Следует поощрять отстающих (слабых) детей, стараться организовать урок так, чтобы сильные помогали слабым. При заболевании органов зрения исключить выполнение упражнений с натуживанием, стоек на голове, руках. Желательно не отстранять детей полностью от процесса, а предложить им роль арбитров (во время игры, эстафеты), помощника учителя (например, подсчёта количества отжиманий и пр.).

Оценка успеваемости

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

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

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

Особенности структуры и содержания учебника

Структурная целостность учебника по физической культуре для 2 классов представлена разделением материала (цветовая маркировка на полях книг) *на основную* (в соответствии с фундаментальным ядром содержания образования) и *вариативную часть; маршрутными листами*, отражающими последовательность изучения материала в целом и каждого раздела в частности; *методическим аппаратом* (система условных обозначений заданий: для работы в паре, творческих, повышенного уровня сложности — интеллектуальный марафон; заданий по выбору); *проектами*, стимулирующими самостоятельный поиск информации в различных источниках, коллективную творческую деятельность.

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

В учебнике «Физическая культура» для 2 класса с помощью специально подобранных заданий заложена возможность работы учащихся в парах. Маршрутные листы, представленные в доступной для детей форме при помощи

средств физической культуры, дают возможность ученикам осознанно двигаться вперёд, помогают осуществлять самоконтроль, повторять изученное.

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

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

В учебнике для 2 класса выделяются четыре больших раздела: «Быстрые, сильные, меткие», «Сильные, красивые, ловкие», «Выносливые и сильные духом», «Игры».

На первых страницах учебника учащиеся знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, с требованиями, предъявляемыми к спортивной форме. Материал первого раздела продолжает знакомить школьников с упражнениями лёгкой атлетики, с программой летних Олимпийских игр. Второй раздел посвящён гимнастике. Много внимания в этом разделе уделяется упражнениям, направленным на воспитание правильной осанки. В третьем разделе учащиеся продолжают знакомство с передвижениями на лыжах, с программой зимних Олимпиад. В четвёртом разделе ребята узнают о влиянии физических упражнений на характер человека, научатся управлять своими эмоциями, а также продолжают обучение элементам спортивных игр.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

На первых уроках учитель объясняет правила поведения на уроках физической культуры, рассказывает о её значении в жизни человека, о работе с учебником и «Спортивным дневником второклассника».

Памятка учителю 1

Безопасность занятий физической культурой — одно из первых условий проведения занятий по физкультуре в школе. Безопасность зависит от ряда факторов:

- правильного выбора упражнений;
- широкого применения системы подготовительных и подводящих упражнений;
- соблюдение принципа сопряжённой тренировки — опережающее развитие физических качеств, необходимых для формирования тех или иных двигательных навыков и умений;
- оказание помощи и страховки;
- правильная, продуманная организация занятий;
- умения оказать помощь и страховку;
- соблюдение гигиенических требований к проведению занятий физкультурой; по результатам медицинских осмотров и тестирования знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;
- при появлении у школьника признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

Учитель физической культуры или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию по внешкольной работе, несёт прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся.

Перед началом урока необходимо провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и закрепления оборудования, в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями требований.

В спортзале и комнатах для проведения секционных занятий температура в помещении должна быть — 15—17 °С. В раздевалке спортивного зала — 19—23 °С.

Перед проведением первого урока в новом учебном году учитель физической культуры обязан провести **инструктаж** по мерам безопасности с учениками. Инструктажи по охране труда проводятся со школьниками в следующем порядке:

- вводный инструктаж проводится с вновь прибывшими школьниками один раз за всё время обучения;
- инструктаж на рабочем месте (первое занятие в I четверти в сентябре и первое занятие в III четверти) и инструктаж по видам спорта, которые запланированы в этих четвертях, проводится со всеми учениками не менее двух раз в год. После проведения инструктажей они фиксируются в журнале установленной формы;
- во II и IV четвертях, когда учащиеся переходят заниматься со спортивных площадок в спортивный зал, с ними проводится повторный инструктаж на рабочем месте и доводится до сведения инструкция по виду спорта. В классном журнале в графе «тема занятия» записывается «Беседа по мерам безопасности» и ставится подпись учителя.

В процессе инструктажа, который проводится перед прохождением нового материала (лыжной подготовки, лёгкой атлетики, гимнастики), желательно рассказать об истории того или иного вида спорта, лучших спортсменах. Если позволяют условия, можно подкрепить рассказ видеорядом: демонстрацией видео — фрагментов соревнований, спортивных праздников и пр.

Одновременно следует объяснить, в какой спортивной форме следует посещать занятия. Особенно это важно перед лыжной подготовкой.

Памятка учителю 2

Если учащийся во время учебного процесса получил травму, следует:

- оказать первую медицинскую помощь;
- доставить пострадавшего в лечебное учреждение;
- немедленно сообщить о несчастном случае руководителю учреждения (дежурному администратору) и родителям пострадавшего;
- при необходимости принять участие в расследовании несчастного случая.

Раздел «Быстрые, сильные, меткие»

Основная цель раздела — сформировать у учащихся знания об истории Олимпийских игр, умения выполнять основные способы движений и передвижений.

Темы раздела:

1. Строевые упражнения.
2. Королева спорта — лёгкая атлетика.
3. Летние Олимпийские игры.

Строевые упражнения

Эффективность обучения младших школьников строевым упражнениям зависит от соблюдения основных принципов: организации процесса учёбы в строгом соответствии с возрастными особенностями детей, осуществления максимально дифференцированного подхода к ним, учёта специфики разделов учебной программы по видам спортивной деятельности.

При обучении строевым упражнениям применяют различные приёмы, облегчающие овладение основными формами построений и передвижений, используют ориентиры, линии, метки, образное изложение заданий, проводят упражнения в игровой и соревновательной формах.

Королева спорта — лёгкая атлетика

Лёгкая атлетика объединяет естественные, самые распространённые и жизненно важные упражнения — ходьбу, бег, прыжки и метания. Во время ходьбы и бега в работу вовлекаются практически все мышцы, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем и органов, повышается обмен веществ. Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее воздействие на организм детей и подростков. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий диапазон двигательных умений, навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Велика роль легкоатлетических упражнений в укреплении здоровья, в поддержании вы-

сокого уровня жизнедеятельности органов и систем организма.

Учителю на заметку

Во время учебной деятельности работоспособность организма заметно изменяется. Типичная кривая работоспособности выглядит следующим образом: вначале работоспособность повышается (период вработывания), затем она держится на высоком уровне (период высокой продуктивности) и, наконец, постепенно снижается (период снижения работоспособности или утомления). Отсюда следует, что начало урока, учебной недели, четверти или года должно быть облегчённым, так как продуктивность труда школьника в этот период снижена. Повышенные требования к учащимся можно и нужно предъявлять по завершении периода вработывания, когда работоспособность достигла наивысшего уровня. В это время рекомендуется излагать новый и наиболее сложный учебный материал, проводить тестирование физических качеств, спортивные Олимпиады, конкурсы, показательные выступления, фестивали.

В середине учебной недели, четверти и года должны планироваться наибольший объём учебной нагрузки, факультативные занятия, кружковая работа и др. В зоне прогрессивного падения работоспособности требовать выполнения интенсивных нагрузок недопустимо, так как при этом происходит истощение энергетических потенциалов организма, что может отрицательно сказаться на состоянии здоровья школьника.

Ходьба

Во II классе решается задача повышения скорости ходьбы за счёт увеличения темпа шагов. Для этого можно рекомендовать ходьбу с энергичными движениями рук, согнутых в локтях.

После того как школьники научатся ходить быстро в строю, можно переходить к обучению ходьбе с замедлениями и ускорениями.

Ходьбу используют как подготовительное упражнение для формирования навыка правильного бега:

- ходьба на носках в «коридоре» шириной 20 см;
- ходьба с высоким подниманием бедра.

«Коридор» обозначают на полу различными предметами (рейки, верёвки, кубики) или мелом. В дальнейшем применяют ходьбу перекатом с пятки на носок, в «коридоре» с па-

раллельной постановкой стоп, на носках в «коридоре» с высоким подниманием бедра.

Ходьбу с подниманием бедра выполняют сначала на месте, затем с продвижением вперед.

Бег

Во втором классе продолжается обучение свободному, непринужденному бегу, так же дети должны научиться ставить ногу с носка и бежать прямолинейно.

Упражнения, направленные на освоение правильной постановки ноги на опору во время бега:

1. Бег по кольцам, разложенным на полу по прямой линии на расстоянии 80—110 см, обратите внимание на точное попадание носком ноги в каждое кольцо и высокое поднимание бедра.
2. Бег по «коридору» шириной 30 см.
3. Бег по «лестнице» (начерченным на полу или земле линиям) в медленном, а затем, — в ускоренном темпе.
4. Бег в сочетании с прыжками через набивные мячи после каждого третьего бегового шага.

Дистанция для чередования ходьбы и бега увеличивается во втором классе до 100—150 м.

Во втором классе изучают бег с изменением направления. По сигналу учителя учащиеся меняют направление бега (вправо, влево, кругом) или оббегают поставленные на пути предметы.

Прыжки

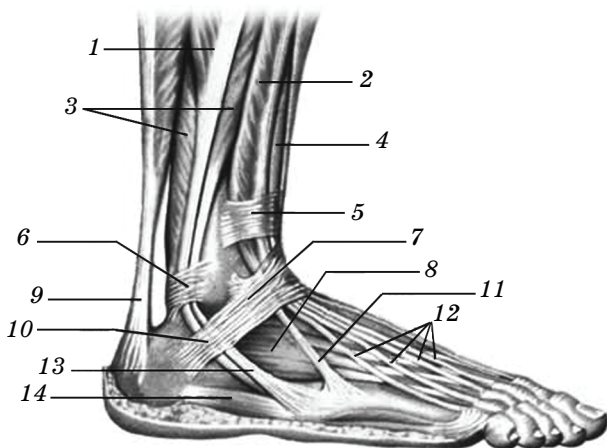
Прыжки являются неизменным средством физической подготовки детей. Это простой и естественный способ преодоления препятствий. В зависимости от характера этих препятствий и появились прыжки в длину, в высоту, а впоследствии с шестом и тройной прыжок. Соревнования по прыжкам в длину входили в программу Олимпийских игр Древней Греции как один из видов пентатлона.

Прыжки в высоту появились в Европе в начале XIX в. Соревнования по прыжкам с шестом впервые были проведены в Англии в середине XIX в, а по тройному прыжку — во второй половине XIX в. в Ирландии.

Прыжковые упражнения необходимы растущему организму, они прекрасно развивают мышцы ног, брюшного пресса, спины; улучшают нервно-мышечную реакцию; способствуют совершенствованию физических качеств — быстроты, силы, ловкости. Прыжки развивают глазомер, координацию и точность движений.

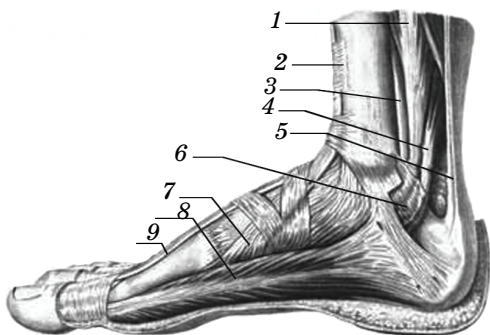
Учителю на заметку

Во время уроков по лёгкой атлетике особое внимание следует уделить разминке и укреплению голеностопного сустава.



Мышцы стопы, правой ноги. Вид с латеральной стороны (сбоку снаружи)

- 1 — Длинная малоберцовая мышца
- 2 — Мышца-длинный разгибатель пальцев стопы
- 3 — Короткая малоберцовая мышца
- 4 — Длинный разгибатель большого пальца
- 5 — Верхний удерживатель сухожилий мышц-разгибателей
- 6 — Верхний удерживатель сухожилий малоберцовых мышц
- 7 — Нижний удерживатель сухожилий мышц-разгибателей
- 8 — Короткий разгибатель пальцев
- 9 — Пяточное сухожилие (Ахиллово)
- 10 — Нижний удерживатель сухожилий малоберцовых мышц
- 11 — Сухожилие третьей малоберцовой мышцы
- 12 — Сухожилие мышцы длинного разгибателя пальцев
- 13 — Сухожилие короткой малоберцовой мышцы
- 14 — Мышца, отводящая мизинец



Мышцы стопы, правой. Вид с медиальной стороны (сбоку изнутри)

- 1 — Мышца-длинный сгибатель пальцев
- 2 — Верхний удерживатель сухожилий мышц-разгибателей
- 3 — Сухожилие задней большеберцовой мышцы
- 4 — Сухожилие длинного сгибателя большого пальца
- 5 — Пяточное сухожилие (Ахиллово)
- 6 — Удерживатель сухожилий мышц-сгибателей
- 7 — Сухожилие передней большеберцовой мышцы
- 8 — Мышца, отводящая большой палец
- 9 — Сухожилие длинного разгибателя большого пальца

Повреждение связок голеностопного сустава

а — инверсия стопы с дисторзией передней малоберцово-таранной связок 1-й степени;



б — дисторзия малоберцово-таранной и пяточно-таранной связок 2-й степени;



в — полный разрыв пяточной-таранной, передней и задней малоберцово-таранной связок.



Упражнения для укрепления сводов стопы

Упражнения сидя:

1. Стопу вытянуть, сгибать и разгибать пальцы.
2. Стопу на себя, сгибать и разгибать пальцы.
3. В среднем положении стопы согнуть пальцы, держать 6—8 с, затем распрямить пальцы, разведя их в стороны.

Упражнения стоя:

1. «Гусеница» вперёд. Сгибая пальцы, двигаться вперёд.
2. «Гусеница» назад. Подтянуть пальцы к себе и изогнуть стопу, слегка наклониться вперёд и перенести вес в тела на переднюю часть стопы. Резко разгибая стопу и отталкиваясь пальцами, продвинуться назад.
3. Медленный бег на носках.
4. Галоп вправо, влево.
5. Прыжки в приседе на носках с поворотом вправо, влево, с продвижением вперёд.

Во втором классе учебной программной по прыжковой подготовке предусмотрено обучение прыжкам на двух ногах с поворотом на 180° , в длину и высоту с места и разбега, спрыгивание и запрыгивание с высоты до 40 см, прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Прыжок в длину

Основная задача обучения прыжкам в длину во втором классе предусматривает закрепление целостной структуры прыжка при его выполнении с 3—5 шагов разбега.

Техника выполнения. Во время прыжка отталкивание одной ногой совпадает с одновременным маховым движением другой и взмахом рук. Во время отталкивания туловище сохраняет вертикальное положение. В полёте толчковая нога сгибается и подтягивается к маховой. Особое внимание надо уделить на постановку стопы толчковой ноги. Постановка происходит с пятки с дальнейшим перекатным движением на переднюю часть стопы. Последний шаг разбега должен быть самым быстрым.

Упражнения для освоения техники прыжка в длину с разбега

1. В ходьбе перешагивание через «ров» 60—80 см, отталкиваясь левой, правой ногой. Последний шаг перед «ровом» стремиться выполнить быстрее предыдущих.

2. Прыжок с 5—6 шагов разбега через резиновую ленту или скакалку, натянутую на высоте 25—30 см на расстоянии 50—60 см от места отталкивания.
3. С 5—6 шагов разбега прыжок на возвышение до 40 см, расположенное на расстоянии 50—60 см от места отталкивания.
4. Прыжки в длину с разбега на определённое расстояние по разметкам (80 см, 100 см, 130 см, 150 см, 180 см).

Прыжок в высоту

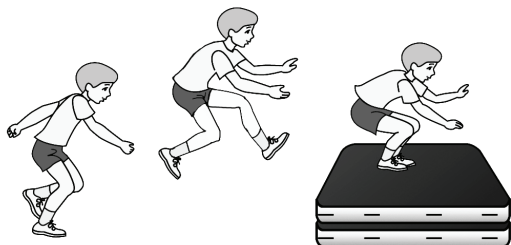
Одна из основных задач при обучении прыжкам в высоту — направить направление движения вверх. Это легче сделать на меньшей скорости, чем в прыжках в длину. Поэтому и длина разбега, и количество беговых шагов будут меньше и должны соответствовать уровню развития скоростно-силовых способностей занимающихся.

Для стимуляции высоты взлёта, регламентации направления усилий в отталкивании и полёте целесообразно применять различные ориентиры (подвешенные предметы, препятствия разной высоты), разметку мест отталкивания и установку препятствий.

Упражнения

для освоения техники прыжка в высоту с разбега

1. Прыжки через скакалку, натянутую на высоте 30—40 см, с 3—5 шагов разбега.
2. Прыжок с 3—5 шагов разбега через скакалку, натянутую на высоте 30 см, после приземления по ходу движения с 3—4 шагов разбега вновь прыжок с преодолением скакалки на высоте 35—40 см.
3. После 3—5 шагов разбега толчком одной выполнить прыжок, доставая в полёте рукой ленточки, подвешенные на высоте 150, 170, 190 см.
4. После 3—5 шагов разбега по разметке запрыгивание на мягкое препятствие (горка матов) высотой 40 см.

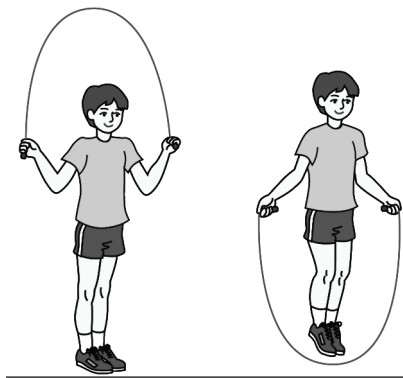


Прыжки со скакалкой

Скакалка — доступный и полезный спортивный снаряд. Прыжки через скакалку развивают мышцы ног, делают их стройными, служат профилактикой плоскостопия, способствуют формированию правильной осанки, развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивают чувство ритма и координацию движений.

Техника прыжков через скакалку

Концы скакалки надо держать без напряжения. Руки слегка согнуты в локтях. Вращение скакалки осуществляется кистями. В момент подседания перед отталкиванием скакалка должна быть вверху. В наивысшей точке прыжка, скакалка проходит под ногами внизу (см. рис.). При выполнении прыжка туловище должно оставаться прямым. Смотреть нужно прямо перед собой. Приземляться надо мягко, перекатным движением от носка на всю стопу, слегка согнув колени.



Характерные ошибки: жёсткое приземление на всю стопу, прямые или сильно согнутые в локтевых суставах руки, сильное разведение рук в стороны, вращение скакалки всей рукой, отсутствие координированной работы в движениях рук и ног.

Упражнения

для освоения техники прыжков через скакалку

1. Вращение скакалки в боковой плоскости поочередно правой, левой рукой.

2. Вращая скакалку в боковой плоскости, выполнить небольшой полуприсед, когда скакалка проходит вверх.
3. Вращая скакалку в боковой плоскости, выполнить небольшой прыжок в момент касания скакалки пола.
4. Скакалка в двух руках за спиной. На счёт 1—2: перевести скакалку вперёд, 3—4: выполнить прыжок через скакалку.
5. Прыжки через скакалку в невысоком темпе.

Нормативные требования к прыжкам через скакалку для учеников 2 класса

Класс	Оценка в прыжках через скакалку					
	на скорость (за 10 с)			на выносливость (с)		
	удовл.	хорошо	отл.	удовл.	хорошо	отл.
II	14	18	20	30	40	50

Учителю на заметку

В настоящее время в продаже огромный выбор скакалок: резиновые, верёвочные, с датчиками. Обычно для школы приобретаются резиновые скакалки с пластиковыми ручками. Но верёвочные скакалки имеют ряд преимуществ: они хорошо держат форму, не бьют по телу в случае ошибки, что немаловажно для начинающих. Верёвочные скакалки можно покупать определённого метража, что позволяет в широких пределах варьировать их длину.



Метание

Во втором классе школьники продолжают обучение метанию теннисного мяча в цель и на дальность.

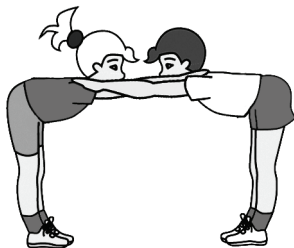
Основная задача обучения метанию во втором классе связана с выработкой у учащихся умения взаимодействовать в процессе выполнения бросков и метаний с опорой, согласовывать движения ног, туловища, рук с хлестообразным рывком кисти при метании мяча способом «из-за головы через плечо». Необходимо достичь точного направления и силы броска.

При выполнении метаний в цель желательно иметь возможно большее число мишеней: переносные щиты-мишени, нарисованные на стене, баскетбольные щиты и т.п. В качестве вертикальных целей могут быть использованы круги диаметром 100—200 см, нарисованные на стене, на высоте от 1,5 до 2,5 м от пола; стойки с вертикально закрепленными обручами. Для горизонтальных целей подойдут лежащие на полу большие набивные мячи, обручи, кегли, кубики и другие предметы, нарисованные на полу полосы на расстоянии 100 см друг от друга.

Метание предъявляет высокие требования к подвижности плечевого и локтевого суставов, подготовленности их мышечно-связочного аппарата. Поэтому в разминку необходимо включать упражнения для подготовки данных суставов к предстоящей работе.

Примерные упражнения для подготовки мышечно-связочного аппарата к метанию:

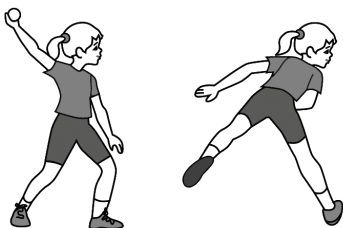
1. Стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Последовательные вращения в плечевых суставах назад, затем вперед.
2. Стойка ноги на ширине плеч, пальцы рук сцеплены в «замок». На 1—8: отведение прямых рук назад.
3. Одновременные и последовательные круговые вращения прямыми руками вперед и назад с постепенным увеличением амплитуды.
4. Упражнение в парах: стоя лицом друг напротив друга, положить руки на плечи. Пружинящие наклоны вперед.



5. Выкруты гимнастической палки или скакалки (сложенной в 3—4 раза).

**Упражнения,
направленные на овладение техникой метания
малого мяча**

1. Стоя ноги врозь, левая вперёди, правая рука с мячом согнута на уровне головы в локтевом суставе и отведена назад, левая рука направлена в сторону метания. Повторить принятие и.п. для метания 3—4 раза.
2. Стоя лицом к стене на расстоянии 2—3 м от неё в и.п. для метания малого мяча. С силой метнуть мяч в пол у стены, чтобы он после удара отскочил в стену, а затем в сторону метателя. Метать как правой, так и левой рукой.
3. То же, но стоя на расстоянии 4—5 м от стены.
4. То же, но метание малого мяча через ориентир, установленный на высоте 2—2,5 м, правой, левой рукой.



5. Метание в вертикальную цель 2x2 м затем 1x1 м, установленную на высоте 2 м, постепенно увеличивая расстояние до неё от 3 до 5 м.
6. Метание мяча в заданные зоны: мальчики — 10—12, 13—14, 15—16 м; девочки 8—10, 10—12, 13—14 м.

Летние Олимпийские игры

Олимпийские игры — крупнейшие современные всемирные комплексные спортивные соревнования. Олимпийские игры являются соревнованиями между спортсменами в индивидуальных и командных видах спорта, а не между странами. Пробразом современных Олимпийских игр явились Олимпийские игры Древней Греции. Олимпийские игры проводятся раз в четыре года, начиная с 1994 года, время проведения зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних игр.

Концепция современного олимпизма принадлежит Пьеру де Кубертену, по чьей инициативе в июне 1894 г. в Париже был проведён международный атлетический конгресс с целью возобновления Олимпийских игр. 23 июня 1894 г. самоучредился международный Олимпийский комитет (МОК), руководящий с этого времени олимпийским движением.

Принципы современного олимпийского движения

- Олимпизм представляет собой жизненную философию, возвышающую и объединяющую сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума.
- Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основанного на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам.

Цель олимпийского движения — способствовать построению мирного и лучшего мира посредством воспитания молодёжи занятиями спортом без какой-либо дискриминации и в олимпийском духе, что включает в себя взаимопонимание, дух дружбы, солидарности и честной игры.

Игры олимпиад проводятся с 1896 г. в соответствии с Олимпийской хартией под покровительством МОК.

Олимпийские термины

Олимпизм — общественное явление, связанное с участием в олимпийском движении и поддержкой его.

Олимпийская клятва — традиционный ритуал на церемонии открытия Олимпийских игр. Текст разработал Пьер де Кубертен в 1913 г. Произносится спортсменом и судьей страны, где проводятся очередные Игры.

Олимпийская хартия — документ, в котором сформулированы цели и задачи современного олимпийского движения, принципы олимпизма, регламентированы условия участия в олимпийских играх и правила их проведения.

Олимпийский девиз — «Быстрее, выше, сильнее». Составная часть олимпийской эмблемы.



Олимпийский символ — пять переплетённых колец: три в верхнем ряду и два в нижнем. Цвет колец в верхнем ряду — голубой, чёрный, красный, в нижнем — жёлтый, зелёный.

Цвета традиционные для континентов — Европы, Африки, Америки, Азии, Австралии.

Олимпийский флаг — белое полотнище с 5 переплетёнными кольцами.

Олимпия — древнегреческий город в северо-западной части Пелопонесского полуострова. В Олимпии зажигается Олимпийский огонь, находится Международная олимпийская академия.

Олимпийский огонь — традиционный атрибут Олимпийских игр, с ним связан один из основных ритуалов на церемонии открытия и закрытия.

Международный Олимпийский комитет (МОК) — высший руководящий орган современного олимпийского движения.

Национальный Олимпийский комитет (НОК) — руководящий орган олимпийского движения в стране.

Раздел «Сильные, красивые, ловкие»

Темы раздела:

1. Физическое развитие человека.
2. В спортивном зале (формирование правильной осанки, физкультминутки, закаливающие процедуры).
3. Гимнастика.
4. Занимательная гимнастика.
5. В фитнес-зале.
6. Программы силовой тренировки.

Физическое развитие человека

«Физическое развитие» — это процесс становления и изменения морфофункциональных свойств организма, физических качеств и способностей, совершающихся под влиянием условий жизни и воспитания.

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

Физическое развитие зависит от целого ряда внешних и внутренних факторов.

Из факторов внешней среды на физическое развитие влияют: воспитание как процесс направленного педагогического воздействия; питание; общая физическая и умственная активность; культурная гетерогенность; условия общественно-социальной организации: индустриализация, урбанизация, экология; виды и режимы жизнедеятельности человека.

Среди внутренних факторов, определяющих физическое развитие человека, в первую очередь выделяют: 1) **генотип**, т.е. совокупность всех генов, присущая данному индивидууму, и определяющая «наследственную структуру» личностных свойств и особенностей; 2) **функциональное состояние нейроэндокринной и иммунокомпетентной систем**, а также отклонения в развитии и хронические соматические заболевания (при их наличии). По значимости внешних и внутренних факторов в развитии организма человека на долю первых приходится 30%, а на долю «наследственности» — 70%.

Общая оценка физического развития того или иного человека обычно включает три составляющих: уровень физического развития, соматотип — соотношение трёх основных размеров тела (длина тела, его масса, окружность грудной клетки), интенсивность нарастания тотальных размеров сердца.

Наиболее «чувствительный» период в реализации «генетической программы» физического развития человека — от 4 до 12 лет. Важным признаком уровня и динамики физического развития является соотношение абсолютной и относительной (на 1 кг массы) поверхности тела.

Существуют различные подходы к оценке физического развития детей. Но наиболее технологичным для условий школы является определение следующих антропометрических показателей: рост, масса тела, окружность груди и талии, с последующей оценкой «типа» развития.

Физическое развитие человека тесно связано с моторным (двигательным) развитием и уровнем полового созревания. Явно выраженные отклонения от «нормативов» физического развития, как правило, связаны с нарушениями процессов роста и созревания организма, метаболическими нарушениями, а также с патологией эндокринной и центральной нервной систем.

Решение проблемы физического воспитания ребёнка, развитие у него двигательных (физических) качеств, обучение спортивным умениям связано с определением паспортного, биологического и двигательного возрастов. Рассматриваемые показатели для конкретного возраста выступают в качестве системы «определителей дозировки» физической нагрузки, необходимых для педагога.

Дети и подростки одного паспортного возраста нередко отличаются по уровню биологической зрелости. Биологический возраст ребёнка отражает морфофункциональную зрелость отдельных органов, систем и организма в целом. Он в большей степени, чем паспортный, связан с работоспособностью, уровнем проявления основных двигательных качеств и характером приспособительных реакций на различные по характеру, объёму и интенсивности тренировочные нагрузки.

Для детей младшего школьного возраста естественна потребность в высокой двигательной активности. Она определяется «генетической» программой индивидуального развития ребёнка и естественными условиями его совершенствования. Постоянно совершая движения и двигательные действия, ребёнок «двигательно самовыражается», т.е. развивает в себе врождённые задатки, определяющие функциональные возможности органов и структур организма. В случае недостаточной постоянной двигательной активности, процессы развития органов и структур организма тормозятся и, как следствие этого, возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения. Двигательная активность ребёнка в период школьного образования, помимо положительного эффекта в обеспечении общего физического развития, является необходимым фоном для некоторых частных коррекций, например, исправления осанки, типичных отклонений в развитии стопы (плоскостопие, искривление голеней и др.). Двигательная активность является одним из необходимых условий нормального развития высшей нервной деятельности ребёнка, его речевой функции и мышления. Результаты многих исследований показано, что движения способствуют зрительному и слуховому восприятию, речевому общению, процессу общего познания. Разнообразии двигательных действий яв-

ляется одним из критериев успешности двигательной деятельности, особенно для физической культуры и трудового обучения.

Половозрастная граница нормального роста

Возраст	Мальчики		Девочки	
	min	max	min	max
6	107	132	108	132
7	112	139	112	139
8	116	144	112	144

Показатели систолического и диастолического артериального давления (мм.рт.ст.) у здоровых детей

Возраст	Пределы нормального АД			
	систолическое	диастолическое	систолическое	диастолическое
	мальчики		девочки	
7—8	80—99	44—61	80—98	40—66

В спортивном зале

Формирование правильной осанки

У каждого человека есть индивидуальные особенности в телосложении, зависящие от многих причин (состояние скелета, развития мускулатуры, наследственность, возраст, пол).

Помимо телосложения, во внешнем облике человека большое значение имеет его привычная поза, или то, что принято называть осанкой.

Осанка человека имеет не только эстетическое значение, но и влияет на положение развитие, состояние различных органов и систем организма.

Нормальная осанка характеризуется вертикальным направлением туловища и головы, разогнутыми в тазобедренных суставах и полностью выпрямленными в коленных сус-

тавах нижними конечностями, «развёрнутой» грудной клеткой, слегка отведёнными назад плечами, плотно прилегающими к грудной клетке лопатками и подобранным животом.

Изгибы позвоночника человека с хорошей осанкой образуют красивую волнообразную линию.

Нарушения осанки проявляются чаще всего увеличением или уменьшением естественных изгибов позвоночника, отклонениями в положении плечевого пояса, туловища, головы.

Если суммировать все причины возникновения дефектов осанки и проанализировать механизм их действия, то окажется, что общим для них является способность вызывать длительное статическое неправильное положение тела, при котором одни и те же мышцы и связки, одни и те же участки межпозвоночных хрящей и позвонков подвергаются сильному растяжению или, наоборот, чрезмерному сдавливанию.

Большое влияние на формирование у ребёнка нарушений осанки оказывает его поведение и режим дня. Отклонения в положении позвоночника чаще встречаются у детей, которые мало двигаются, чем у детей активных, любящих побегать, поиграть.

Учителю на заметку

Установлено, что во время сна через каждый килограмм мышц человека протекает 12 литров крови, а во время физической работы 56 литров, т.е. почти в 5 раз больше. При этом мышцы поглощают кислорода в первом случае 0,3 литра, а во втором — 6 литров, т.е. в 20 раз больше.

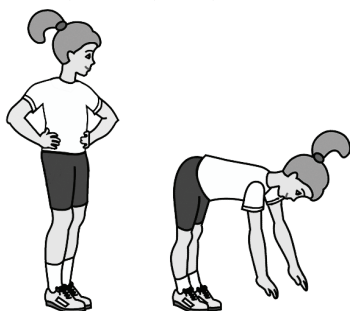
Примерные комплексы упражнений при различных нарушениях осанки

Упражнения для исправления плоской спины

При плоской спине таз имеет очень малый наклон вперёд, что является одной из причин отсутствия поясничного, а часто и грудного изгибов. Можно отметить слабость мышц спины и наличие крыловидных лопаток.

1. И.п. — ст. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Руки вверх, ладонями внутрь (вдох), и.п. (выдох).

2. И.п. — ст. ноги врозь. Медленный наклон вперёд, руки вниз (выдох), и.п. (вдох)

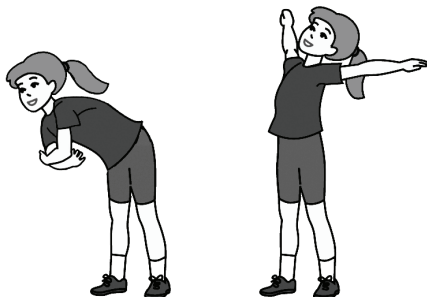


3. И.п. — ст. ноги на ширине плеч, руки на затылок, пальцы сцеплены в «замок», локти в стороны. Надавливая руками на затылок, преодолевая сопротивление мышц шеи, наклон головы вперёд (выдох). Преодолевая сопротивление мышц рук, — и.п. (вдох).

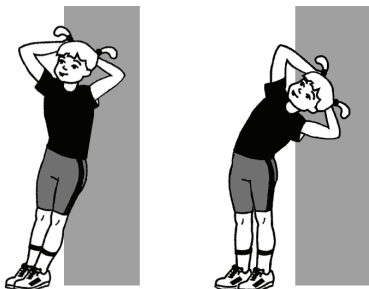
4. И.п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Подтянуть согнутые ноги к груди, обхватив их руками, голову приподнять (выдох). И.п. (вдох)



5. И.п. — ст. ноги врозь, небольшой наклон туловища вперёд, руки скрестно перед грудью, смотреть вперёд. Выпрямиться, развести руки в стороны, слегка прогнуться (вдох). И.п. (выдох).



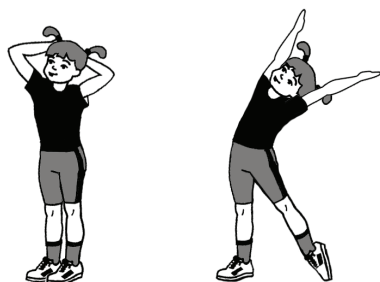
6. И.п. — встать на шаг от стены, прислониться к ней спиной, руки за голову. Опираясь о стену затылком, прогнуться (вдох). И.п. (выдох).



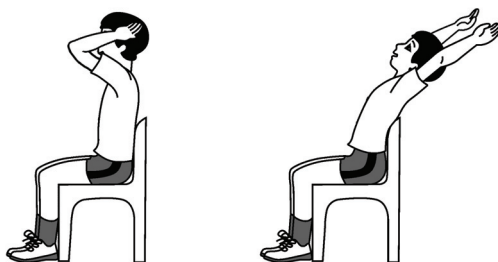
Упражнения для исправления сутулой спины

Для исправления сутулой, круглой спины необходимо уменьшить грудной изгиб позвоночника, придать лопаткам правильное положение.

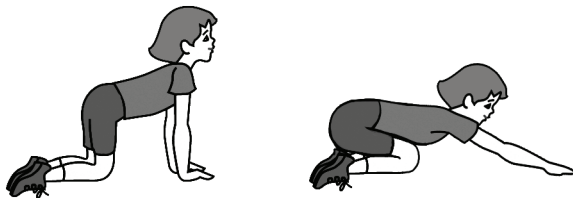
1. И.п. — ст. ноги вместе, руки за голову, локти в стороны. Левую ногу назад на носок, руки вверх, слегка прогнуться (вдох). И.п. (выдох).



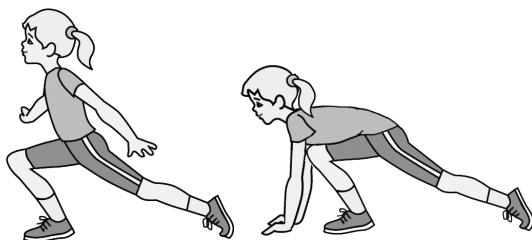
2. И.п. — сидя на стуле, руки за голову. Руки вверх, прогнуться (вдох). И.п. (выдох).



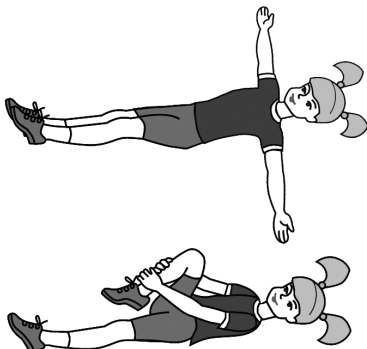
3. И.п. — ст. ноги на ширине плеч, руки вверх-назад. Расслабляя все мышцы, опуститься в глубокий присед. Руки опустить на пол, голову наклонить вперёд.
4. И.п. — упор на коленях. Опуститься в сед на коленях с наклоном туловища вперёд.



5. И.п. — выпад правой, руки в стороны. Наклон туловища вперёд, руками коснуться пола (выдох). И.п. (вдох).



6. И.п. — лёжа на спине, руки в стороны. Подтянуть правую ногу к груди, руками обхватить голень (вдох). И.п. (выдох).



Физкультминутки

Дети испытывают статическое напряжение при сидении за партой. Сидение — это не пассивное состояние, а активный процесс, направленный на преодоление силы тяжести и поддержание головы в вертикальном или слегка наклонённом положении. При этом ряд мышечных групп — шейных, затылочных, спинных, мышц тазового пояса — находятся в состоянии постоянного напряжения. В связи с этим требование к учащимся сохранять на занятиях неподвижно-выпрямленную позу физиологически неоправданно.

Следует отметить, что обучение ребёнка в школе связано с активной деятельностью ЦНС. Учебные занятия требуют высокой активности как возбуждательных, так и тормозных процессов, хорошего их уравнивания, иногда быстрой их смены. Однако процессы возбуждения и торможения имеют ряд особенностей у детей младшего школьного возраста. Для них характерно:

- преобладание возбуждательных процессов над тормозными;
- преобладание иррадиации над концентрацией, в связи с чем процессы возбуждения легко распространяются на большие участки коры;
- лёгкость возникновения новых очагов возбуждения даже от незначительных внешних раздражителей. В связи с этим у детей развит ориентировочный рефлекс «Что такое?». Они легко отвлекаются, трудно сосредотачиваются;
- слабость тормозных реакций, чем объясняется малая продолжительность активного внимания, составляющая у детей младшего школьного возраста лишь 15—20 мин.

Исходя из особенностей функционирования коры головного мозга у детей младшего школьного возраста, вполне объяснимо, что детям этого возраста трудно сосредоточиться, выполнять однообразную работу, длительное время напрягать память, сохранять рабочую позу за партой. Поэтому при проведении урока учитель может рассчитывать на сосредоточенное внимание класса в течение 15—20 мин. Следует строить урок с учётом особенностей высшей нервной деятельности детей и терпимо относиться к их двигательной активности. Желательно учителям проводить комплексы физкультминуток. Каким образом это организовать в

школе? Конечно, учителя физической культуры не могут обеспечить все классы физкультминутками. Идеальный вариант — проведение их под видеозапись. Это не миф, а реальность, однако это вопрос будущего. Учитывая техническую оснащённость большинства школ, реальным является следующий вариант. Учитель разучивает физкультминутки в подготовительной части урока. Это могут быть уроки по гимнастике, играм. К проведению физкультминуток должны подключаться учителя по другим дисциплинам. Выполнение физкультминуток учителями будет являться своего рода активным отдыхом на рабочем месте и принесёт им несомненный оздоровительный эффект.

Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)

Школьные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках ФМ для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение (и. п.) — сидя на стуле, 1—2 — отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3—4 — голову наклонить вперёд, плечи не поднимать. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.
2. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе, 1 — поворот головы направо, 2 — и. п., 3 — поворот головы налево, 4 — и. п. Повторить 6—8 раз. Темп медленный.
3. И. п. — стоя или сидя, руки на поясе, 1 — махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 — и. п., 3—4 — то же правой рукой. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И. п. — стоя или сидя, руки на поясе, 1 — правую руку вперёд, левую вверх, 2 — поменять положения рук. Повторить 3—4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд. Темп средний.
2. И. п. — стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе, 1—2 — свести локти вперёд, голову наклонить

вперёд, 3—4 — локти назад, прогнуться. Повторить 6—8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И. п. — сидя, руки вверх, 1 — сжать кисти в кулак, 2 — разжать кисти. Повторить 6—8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с мышц туловища

1. И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову, 1 — повернуть таз направо, 2 — повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6—8 раз. Темп средний.
2. И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову, 1—5 — круговые движения тазом в одну сторону, 4—6 — то же в другую сторону, 7—8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4—6 раз. Темп средний.
3. И. п. — стойка ноги врозь, 1—2 — наклон вперёд, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3—4 — и. п., 5—8 — то же в другую сторону. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учётом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для младших школьников на уроках с элементами письма

1. *Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.* И. п. — сидя, руки на поясе, 1 — поворот головы направо, 2 — и. п., 3 поворот головы налево, 4 — и. п., 5 — плавно наклонить голову назад, 6 — и. п., 7 — голову наклонить вперёд. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.
2. *Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.* И. п. — сидя, руки подняты вверх, 1 — сжать кисти в кулак, 2 — разжать кисти. Повторить 6—8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. *Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.* И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову, 1 — повернуть таз направо, 2 — повернуть таз налево. Во вре-

мя поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4—6 раз. Темп средний.

4. *Упражнение для мобилизации внимания.* И. п. — стоя, руки вдоль туловища, 1 — правую руку на пояс, 2 — левую руку на пояс, 3 — правую руку к плечу, 4 — левую руку к плечу, 5 — правую руку вверх, 6 — левую руку вверх, 7—8 — хлопки руками над головой, 9 — опустить левую руку на плечо, 10 — правую руку на плечо, 11 — левую руку на пояс, 12 — правую руку на пояс, 13—14 — хлопки руками по бёдрам. Повторить 4—6 раз. Темп — 1 раз медленный, 2—3 раза — средний, 4—5 — быстрый, 6 — медленный.

Закаливающие процедуры

Среди причин пропусков уроков простудные заболевания занимают одно из первых мест. И даже если заболевший ребёнок посещает занятия, то полноценной отдачи учёбе не происходит. Внимание ребёнка рассеяно, он быстро устает, часто отвлекается. Одним из основных средств в профилактике простудных заболеваний является закаливание организма.

Закаливание — система процедур, обеспечивающих повышение сопротивляемости организма воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Закаливание повышает физическую работоспособность человека, оказывает влияние на деятельность нервной системы и эндокринного аппарата.

Закаливающие процедуры позволяют выработать у детей условный рефлекс на охлаждение, при этом терморегулирующие механизмы (увеличение обмена веществ, усиление теплозадержания, пульсация кровеносных сосудов) срабатывают быстро, адекватно условиям, без напряжения. У незакалённого ребёнка все эти процессы развиты слабее, а охлаждение даже ограниченного участка тела вызывает не только местную, но и общую реакцию.

В летний период при благоприятных микроклиматических условиях, длительном пребывании на свежем воздухе и купании у детей возникает «стихийная закалённость», которая без подкрепления закаливающими процедурами исчезает через 1—1,5 месяца.

У детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, дремлющие очаги инфекции, снижение температуры ниже комфортной может способствовать возникновению болезни.

Глаза человека

Глаза ребёнка выполняют значительную зрительную нагрузку. От того, как соблюдаются правила гигиены, зависит и утомление органа зрения, и сохранение его полноценной функции на будущее.

Одна из наиболее частых причин понижения зрения у детей — близорукость, которая может проявиться в дошкольном возрасте, но чаще возникает в период обучения в школе. По мере перехода из класса в класс количество близоруких детей увеличивается.

Учёные связывают нарушение зрения с общим состоянием организма, поэтому занятия физической культурой крайне необходимы детям, имеющим близорукость. Разумеется, физические нагрузки должны дозироваться с учётом степени близорукости и других особенностей состояния органа зрения. Для учащихся младших классов рекомендуется включать в занятия физической культурой специальные упражнения (2—3) для глаз, например:

— и.п.: ст. ноги на ширине плеч, руки в стороны, круговые движения руками вперёд, назад. Во время вращения следить за кончиками пальцев;

— и.п.: сидя на скамейке. Закрывать, открыть глаза, повторить 10—12 раз.

Факторы, способствующие близорукости:

1. Чрезмерное приближение глаз к рассматриваемому предмету: при неправильной посадке за партой, чтении лежа, в транспорте.
2. Значительное напряжение глаз при недостаточном и неправильном освещении рабочего места в школе, дома.
3. Длительный просмотр телевизора, работа за компьютером без соблюдения гигиенических правил.
4. Ослабление организма в результате перенесённых заболеваний: инфекционной желтухи, скарлатины, ангины, эндокринных расстройств и др. Эти заболевания неблагоприятно сказываются как на всём организме ребёнка, так и на глазном яблоке, вызывая нарушение питания тканей.

5. Нерациональное питание, недостаточное потребление витаминов, минеральных солей, белков.

Гимнастика

Гимнастика — универсальное средство физического воспитания. Гимнастические упражнения в соответствии с педагогическими задачами и структурой двигательных действий классифицируются на следующие группы.

- Строевые упражнения
- Общеразвивающие упражнения
- Прикладные упражнения
- Вольные упражнения
- Упражнения художественной гимнастики
- Акробатические упражнения
- Прыжки неопорные и опорные
- Упражнения на снарядах

Учителю на заметку

В учебном процессе и в практической деятельности терминология — это физкультурная лексика, которая охватывает совокупность терминов, способствующих точному названию и доступному краткому описанию физических упражнений. Является профессиональным языком общения. Используя основные гимнастические слова — термины, можно описать практически множество применяемых физических упражнений.

Точные, доступные, краткие терминологические обозначения наибольшее значение приобретают при обучении физическим упражнениям в фитнесе, при общении специалистов, издании специальной литературы (методических разработок, план — конспектов, тематических разработок- планов, программ), а также при проведении различных спортивно — оздоровительных мероприятий.

Основные положения, наиболее часто применяемые во время занятий

Стойки

Основная стойка — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки вниз ладони внутрь.

Сомкнутая стойка — стопы сомкнуты (носки и пятки вместе).

Стойка ноги врозь — ноги расставлены на ширину плеч (на шаг), ступни развернуты.

Узкая стойка ноги врозь — ноги расставлены на одну стопу.

Стойка ноги врозь правой (левой) — правая (левая) нога находится на шаг вперёди.

Стойка скрестно — ноги скрестно, ступни параллельны (например, стойка скрестно правой — правая нога находится перед левой).

Стойка в линию левой (правой) — одна ступня впереди другой, касаясь пяткой носка.

Стойка на правой (левой) ноге.

Перечисленные стойки можно выполнять на носках, пятках, одна нога на носке, другая на пятке.

Стойка на коленях — колене, голени и носки опираются о пол, носки оттянуты.

Стойка на правом (левом) колене — правая нога коленом, голенью, носком опирается о пол, левая (правая) согнута, голень перпендикулярна полу, стопа на полу.

Стойки могут выполняться с различными положениями рук, при описании их вначале указывается положение ног, затем рук (стойка на коленях, руки в стороны).

Положение кисти

Обычное положение кисти — пальцы прямые, кисть является продолжением руки.

В положениях рук вниз, вперёд, назад, вверх ладони должны быть направлены друг к другу, в положении рук в стороны ладони направлены книзу.

Кисть в кулаке — пальцы сжаты в кулак.

Кисть свободна — кисть без напряжения, пальцы расслаблены.

Кисть может быть поднята (опущена), пальцы врозь, пальцы согнуты.

Направление движения руками и ногами определяется по отношению к туловищу, независимо от его положения в пространстве (стоя, сидя, лёжа).

Руки вперёд — прямые руки подняты на высоту плеч параллельно друг другу, кисти — продолжения предплечий, ладони обращены друг к другу.

Руки назад — прямые руки отведены назад до отказа, ладони обращены друг к другу.

Руки в стороны — прямые руки подняты на высоту плеч, ладони книзу.

Руки влево (вправо) — руки отведены в указанном направлении

Положения с согнутыми руками, часто применяемые на практике:

Руки на пояс, перед грудью, за голову, к плечам

Руки перед собой — согнутые руки одно предплечье над другим находятся на высоте плеч (например, руки перед собой, левая сверху).

Руки за спину — согнутые руки обхватывают предплечья так, что пальцы касаются локтей.

Руки скрестно — руки находятся в скрестном положении около тела.

Согнуть руки вперёд — руки вперёд одновременно согнуть их, кисти сжаты в кулаки пальцами к плечам, локти вперёд на высоте плеч.

Согнуть руки назад — согнутые в локтевых суставах руки отвести назад до отказа.

Согнуть руки в стороны — руки в стороны до горизонтального положения и одновременно согнуть в локтевых суставах, предплечья сверху. При сгибании предплечьями книзу указывать дополнительно — согнуть руки в стороны, предплечья снизу.

Положение ног и движения ими

При выполнении движений ногами указывается название ноги (правая, левая) и направление движения. Различают движения прямыми и согнутыми ногами, которые выполняются махом, подъемом, выставлением.

Правую вперёд (в сторону, назад) на носок — здесь опускаются слова «нога» и «выставить». Слово «нога» записывается в случаях, когда нельзя определить, речь идёт о руке или ноге.

Правую вперёд (в сторону, назад) — правую вывести в нужном направлении без опоры.

На шаг вперёд (в сторону, назад) — при движении на шаг вес тела распределяется одинаково на обе ноги. Например, левую на шаг в сторону.

Шаг вперёд (в сторону, назад), выставляя левую (правую), перенести вес тела на неё, приняв стойку на одной, другая сзади на носке.

Согнуть правую в сторону (вперёд, назад) — нога сгибается под прямым углом, с указанием направления движения ногой.

Выпад левой (правой) вперёд, в сторону, назад — движение (положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги в указанных направлениях.

Присед — положение на согнутых ногах, можно выполнить присед на правой или левой.

Полуприсед — положение на полусогнутых ногах.

Упоры бывают простые и смешанные: в простых упорах опора выполняется только на руках (упор углом, горизонтальный упор) в смешанных — опора приходится на руки и другую часть тела.

К смешанным упорам можно отнести:

Упор присев — положение в приседе с опорой руками о пол.

Упор лёжа — положение лёжа с опорой руками и ногами о пол.

Упор лёжа на согнутых руках.

Упор лёжа сзади — положение лёжа спиной к полу и опорой руками и ногами о пол.

Упор лёжа сзади, согнув ноги.

Упор лёжа правым (левым) боком.

Упор присев на левой (правой), правую (левую) в сторону на носок

Упор сидя и др.

Седы

Седы — положения сидя на полу

Различают: сед, сед ноги врозь, сед углом, сед углом ноги врозь, сед согнувшись, Сед с захватом, сед на бедре, сед на пятках и др.

Движения и положения туловищем и головой. К ним можно отнести: наклоны, повороты и круговые движения.

Наклоны

Наклон — сгибание туловища и головы в любом направлении (вперёд, назад, в стороны) с полной амплитудой.

Различают:

Наклон (вперёд); при выполнении вперёд направление можно не указывать.

Наклон прогнувшись.

Полунаклон.

Наклон с захватом.

Наклон касаясь.

Наклон назад.

Наклоны вправо (влево) и др.

Повороты направо (налево).

Круговые движения головой и туловищем вправо (влево)

Кувырок вперёд

Техника выполнения. Из упора присев, сгибая руки и наклоняя голову вперёд, оттолкнуться ногами. Переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки, согнуть ноги, принять группировку. Закончив кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения:

- Группировка из различных и.п.
- Из упора присев перекат назад и перекатом вперёд сед в группировке.
- Из упора присев перекат назад и перекатом вперёд упор присев.
- Из основной стойки группировка перекат назад и перекатом вперёд и.п.
- Из упора присев движением вперёд, наклоняя голову и выпрямляя ноги, коснуться пола затылком, а затем лопатками, принять положение группировки и перекатом вперёд упор присев (подготовка к кувырку вперёд).
- Из упора присев кувырок вперёд в сед в группировке.
- Из упора присев кувырок вперёд в упор присев.

Типичные ошибки:

- Медленное переворачивание и задержка завершения кувырка. Причина этих ошибок в недостаточном толчке ногами.
- Толчок исполнен вверх, а не вперёд, из-за того, что во время разгибания ног тяжесть тела не передаётся на руки.

— Опора головой о пол вследствие того, что голова не наклонена вперёд или руки при опоре слишком близко расположены к ногам.

— Неправильная группировка: а) слишком поздняя, б) неполная, в) отсутствует захват за ноги.

— Неправильное завершение кувырка — преждевременное вставание до прихода в присед и потеря равновесия назад или позднее вставание — потеря равновесия вперёд.

Страховка и помощь

Учитель, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперёд на грудь, а другой, поддерживая под грудь, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперёд.

Стойка на лопатках

Стойка — статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, на голове, на груди, на плече, на предплечьях, на предплечьях и голове, на руках, руке.

Стойка на лопатках — стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.

Техника выполнения. Из упора присев выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках.

Стойку на лопатках можно выполнить из различных исходных положений: из положения лёжа на спине перекатом назад, из седа, из упора присев, из основной стойки, приседая.

Последовательность обучения:

— Из седа перекатом назад, сгибая ноги, стойка на лопатках, согнув ноги.

— Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках, согнув ноги — разогнув ноги, стойка на лопатках.

— Из седа перекатом назад стойка на лопатках.

— Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

Типичные ошибки:

— Сгибание в тазобедренных суставах.

— Тело отклонено от вертикальной плоскости.

Страховка и помощь

Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела.

Занимательная гимнастика

(сокращённая версия приведена в учебнике 2 класса)

Занимательная гимнастика — это гимнастика в стихах. Учитель на уроке может использовать различные блоки и упражнения предложенного комплекса.

1. *Наклоны головы вперёд-назад*
Мы без дела не сидим:
То на солнышко глядим,
То, совсем как скворушки,
Чистим наши пёрышки.
2. *Наклоны головы вправо-влево*
Мы на плечико-подушку
Положить стремимся ушко.
3. *Повороты головы вправо-влево*
Притворяемся совой,
Вертим нашей головой.
4. *Круговое вращение головой*
Подбородок опускаем —
С вами в циркуль поиграем,
Без отрыва юный друг
Нарисует циркуль круг.
5. *Движения плечами вверх-вниз*
Мы плечами пожимаем —
Ничего не понимаем.
6. *Круговые движения плечами.* Руки согнуты в локтях.
Перестали удивляться
Паровозом стали мчаться.

- Чух-чух, чух-чух,
Переводим мы свой дух.
7. *Наклоны туловища в стороны*
А теперь мы сами
Сделались весами.
Ничего не взвесили,
Покачались весело.
8. *Наклоны туловища вперёд*. Руки над головой в замок. На вдохе — слегка прогнуться назад, на выдохе наклон туловища вперёд, резко опуская руки.
Пошумели, порезвились,
В дровосеков превратились.
Раз-два, раз-два,
Будут на зиму дрова.
9. *Повороты туловища влево (вправо)*. Руки на пояс, во время поворота влево стараемся увидеть пятку правой ноги.
А затем сыграем в прятки.
Где вы, где вы, наши пятки?
Будем корпусом вращать,
Чтобы пятки отыскать.
10. *Наклон туловища вперёд, параллельно полу*. Руки вверх, колени прямые.
Наши пятки отыскали,
Уголком красивым стали.
Превратились мы с тобой
В угол ровный и прямой.
11. *Наклон туловища вперёд, до касания руками пола*
Но устали ребятишки
И захлопнулись, как книжки.
12. *Медленно выпрямляемся*
Постоим — передохнём,
Круглой спинкою встаём.
А теперь немного
Поиграем в йогу.

13. *О.с.* — «гора»

Начинается игра —
Ты и я теперь гора.
Что нам волны-ураганы,
Мы стоим, как великаны.
Мы из камня, не из теста,
Нас непросто сдвинуть с места.

14. *Поза «Дерево»*. Стоя на правой (левой) ноге, другую согнуть к колену опорной выворотной, руки вверх, соединить пальцы рук.

А теперь без промедленья
Начинаем превращенье.
Крибли — крабли, раз-два-три
В позе дерева замри.
Наши корни очень крепки,
Наши ручки — словно ветки,
Мы под Солнцем и дождём
К небу тянемся, растём.

15. *Поза «Звезда»*. Ст. ноги на ширине плеч, рука в стороны.

Надоело нам стоять,
Кем теперь мы можем стать?
Прыг-скок — на ходу
Превращаемся в звезду.

16. *Поза «Воина»*. Выпад на правой (левой), руки вверх.

Надоело быть звездой,
Станем воином с тобой.
Наше тело словно щит,
Нас никто не сокрушит!

17. *Поза «Ласточки»*. Вертикальное равновесие на правой (левой), другую назад, руки в стороны.

Что нам стоит в небо взмыть,
В небе ласточкой парить!

18. *Поза «Кошки»*. Упор, стоя на коленях. Выгнуть спину.

А сейчас немножко
Мы побудем кошкой.

Выгибает кошка ловко
Свою спинку, как подковку.
Мур-мяу, мур-мяу,
Полубуйтесь на меняу.

19. *Поза «Корзиночки»*. Из положения упор лёжа на животе, прогнуться назад, сгибая колени.

А сейчас из нашей спинки
Ловко делаем корзинки.
Сильно спинки изогнём,
Много фруктов соберём.
Наполняется корзинка,
Но устала наша спинка.

20. *Поза «Мячика»*. Перекаты в группировке.

Девочки и мальчики
Превратились в мячики
Кач-кач, кач-кач,
Быстро катится наш мяч!
Мы катились, мы катились,
У реки остановились.

21. *«Мост»* из положения лёжа на спине.

Что нам делать — вот вопрос.
Через речку строим мост.
Пусть возникнет над рекой
Мостик кругленький, крутой.

22. *«Лодочка»*. Из положения лёжа на животе, поднять руки и ноги.

А наскучит быть мостом —
Сядем в лодку, поплывём.
В лодке мы скорее
Реку одолеем.
Лихо плавал наш челнок —
Вот уже и бережок.

23. *Стойка на лопатках*

Как дорогу отыскать?
Станем свечки зажигать.
Чтоб стояли прямо свечки,

Прочный сделаем подсвечник.
И запомните, друзья,
Головой крутить нельзя!

24. *Поза «Плот»*. Положение лёжа на спине, с закрытыми глазами.

Но кончается игра —
Возвращаться нам пора.
Наши спинки и животик
Превращаем в ровный плотик:
Чтобы плыть в обратный путь
И немножко отдохнуть.
Можем мы не волноваться
И спокойно расслабляться,
Сам волшебный чудо-плот
По течению плывёт.
Наши глазки закрываем,
В дивной сказке побываем...
В нашей сказке повсеместно
Так красиво, так чудесно!
На лугах цветы цветут,
Птицы песенки поют.
Ярко солнышко сияет,
Нас лучами согревает,
Дует лёгкий ветерок,
Небо — словно василёк.
Отдыхает в самом деле
Каждый мускул в нашем теле.
Как приятно нам лежать,
Свежим воздухом дышать!
Мы вдыхаем воздух пряный,
Он душистый и медвяный,
Он нас силой наполняет,
Все недуги изгоняет.

25. А теперь пора проснуться,
Улыбнуться, потянуться.
Сядем, примемся за дело
И разбудим наше тело.

(Алиса Гроссман)

В фитнес-зале

Особенности проведения силовой тренировки с детьми младшего школьного возраста

Младший школьный возраст является периодом глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствования. Несмотря на окостенение и рост позвоночника, естественные изгибы позвоночника ещё не сформированы. В связи с этим длительное неправильное положение тела ребёнка во время занятий, значительные силовые нагрузки могут привести к искривлению позвоночника и деформации грудной клетки, ранним остеохондрозам, вследствие чего происходит сдавливание кровеносных сосудов, находящихся между позвонками, что приводит к ухудшению питания позвонков и нарушению их развития. Одной из задач учителя физической культуры на уроке должно быть обеспечение правильного формирования скелета.

Мышцы в младшем школьном возрасте ещё слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка детей представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой. Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей и воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражне-

ниями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональное применение средств физической культуры и спорта способствуют формированию полноценной осанки у детей.

К 8—9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако функциональные показатели нервной системы в этот период далеко не совершенны. Поэтому нужна частая смена заданий и игр, перемежающаяся кратковременным отдыхом или упражнениями, не связанными с большими нагрузками.

Вместе с тем младший школьный возраст наиболее благоприятен для воспитания у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности.

Применение игрового метода тренировки с детьми младшего школьного возраста на уроках физкультуры, включая и групповые уроки силовой направленности, способствуют формированию навыков индивидуальных и коллективных действий, умение принимать и любить себя, доброжелательно относиться к окружающим.

В этом возрасте в школе исключаются занятия собственно силовой подготовкой. Сила развивается за счёт использования упражнений, главным образом гимнастического характера при игровой форме проведения. Следует избегать больших по объёму и особенно по интенсивности нагрузок, так как они приводят к большим энергозатратам и могут повлечь за собой общую задержку роста. Необходимая «осторожность» при подборе упражнений и дозировании нагрузки обуславливается также тем, что вегетативная функция движений отстаёт от развития моторики. Длительность занятий силовой направленности составляет 15—20 мин. Их проведение обычно сочетают в одном уроке с другими средствами физической культуры (упражнениями на развитие ловкости, координации, гибкости). Комплексность является важным отправным моментом при разработке дизайна урока и планирования занятий. Для повышения оздоровительного эффекта процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста, приоритет должны иметь физические упражнения, оказывающие разносторон-

нее воздействие на организм и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия.

Программы силовой тренировки

Система групповых программ носит многоуровневый характер, определяется принятой в настоящее время возрастной периодизацией, учитывающей индивидуальные темпы развития детей, условиями работы учителей и другими факторами.

Младший школьный возраст

Средства:

- общеразвивающие упражнения кондиционной гимнастики;
- скачки, подскоки, упражнения со скакалкой;
- упражнения с простейшим оборудованием (палкой, отягощениями 200—500 г, мячами).

Методы тренировки:

- игровой метод;
- эстафеты, полосы препятствий;
- серийно-поточный метод;
- круговой метод (сюжетные комплексы круговой тренировки).

Примерный урок (№1) силового тренинга для детей младшего школьного возраста

(15—20 минут, проводится поточным методом)

Для поддержания интереса детей к занятиям физкультурой в школе рекомендуются групповые силовые занятия с различными предметами, в частности, с мешочками, выполняющими функцию отягощения. Мешочки легко сделать школьникам самостоятельно или с помощью родителей. Нужно взять плотную, натуральную ткань (лён или хлопок), сшить небольшой мешочек по размеру кисти, засыпать в него гречку. Таким образом, мы полу-

чаем прекрасный экологически чистый «снаряд». Вес мешочка от 200 г (для 1 класса), 300 г — второго класса, 400 г — третьего и до 500 г — четвёртого класса. При этом надо учитывать и корректировать вес с учётом индивидуальных особенностей телосложения, веса, физического развития.

1. И.п. — о.с., мешочек внизу, мешочек удерживается посередине согнутыми пальцами. На каждый счёт сжать кисть в кулак, разжать.

Варианты: Упражнение выполняется в различных положениях рук — руки вперёд, в стороны.

2. И.п. — о.с., руки в стороны, мешочки хватом за один конец. Различные движения кистью с мешочком: круговые, движения кистью вправо, влево, сгибание-разгибание в лучезапястном суставе.

3. И.п. — о.с., мешочек внизу. 1 — правый мешочек к плечу; 2 — левый мешочек к плечу; 3 — правый мешочек вверх; 4 — левый мешочек вверх; 5—8 — обратным движением вернуться в и.п. Помимо развития силы упражнение развивает координацию движений.

4. И.п. — о.с., мешочки внизу. 1 — мешочки к плечам; 2 — мешочки в стороны; 3—4 — дугами в стороны книзу вернуться в и.п.

5. И.п. — о.с., мешочки внизу. 1—2 — мешочки в стороны; 3—4 — мешочки вверх; 5—8 вернуться в и.п.

Методические указания. После прохождения горизонтального положения, кисти повернуть кверху.

6. И.п. — ноги на ширине плеч, мешочки внизу. 1—2 — сгибая руки, мешочки к плечам, ладони наружу; 3—4 вернуться в и.п. Варианты: поочерёдное сгибание-разгибание рук, в сочетании с небольшим приседом.

7. И.п. — ноги на ширине плеч, руки с мешочками на пояс. Прыжки ноги ноги вместе — ноги врозь (jumping jack).

Методические указания: в положение ноги вместе стопы параллельно, ноги врозь — носки слегка врозь.

8. И.п. — ноги на ширине плеч, мешочки внизу. 1—2 — поднять плечи вверх — вдох, 3 — 4 — опустить вниз — выдох.

9. И.п. — ноги на ширине плеч, руки с мешочками на пояс. 1—4 — полуприсед, мешочки вперёд. 3—4 — вернуться в и.п.

Методические указания: при выполнении полуприседа пятки на полу, спина прямая, смотреть вперёд, колени над носками.

10. И.п. — ноги на ширине плеч, мешочки внизу. 1—2 — на выдохе наклон вправо, правый мешочек тянуть к полу, левый скользит по телу вверх (сгибание левой руки); 3—4 — вернуться в и.п. — вдох. 5—8 — то же в другую сторону.
11. И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе, мешочек на голове. 1— согнуть правую ногу вперёд, 2 — и.п. 3—4 — то же с другой ноги.
12. И.п. — ноги на ширине плеч, мешочки внизу. 1—2 — поднять плечи вверх — вдох, 3—4 — опустить вниз — выдох.

Примерный урок (№2) силового тренинга для детей младшего школьного возраста

(15—20 минут, проводится поточным методом)

1. И.п. — ноги на ширине плеч, мешочки внизу. 1—2 — подбросить мешочек правой рукой; 3—4 — поймать мешочек правой рукой. 5—8 — то же другой рукой.
2. И.п. — ноги на ширине плеч, мешочки внизу. 1—2 — сгибая руки, мешочки к груди, локти в стороны; 3—4 — вернуться в и.п.

Варианты: упражнение выполняется в сочетании с приставным шагом вправо-влево (step touch).

3. И.п. — ноги на ширине плеч, мешочки внизу. 1—2 — мешочки вверх, кисть повернута наружу; 3—4 согнуть руки, мешочки за головой; 5—6 — мешочки вверх; 7—8 — вернуться в и.п. Методические указания. Не прогибаться в пояснице в момент опускания мешочек за голову, голову не опускать, смотреть прямо.
4. И.п. — ноги на ширине плеч, мешочки за головой, локти в стороны. 1—4 — наклон вправо, 5—8 вернуться в и.п. То же в другую сторону.

5. И.п. — ноги на ширине плеч, руки с мешочками на пояс. Прыжки ноги ноги вместе — ноги врозь (jumping jack).
6. И.п. — ноги на ширине плеч, мешочки вперёд. 1—4 — мешочки в стороны, чуть назад — вдох. 5—8 — вернуться в и.п. — выдох.
7. И.п. — ноги на ширине плеч, мешочки в стороны. 1 — согнуть правую ногу, коснуться мешочком в левой руке колена. 2 — вернуться в и.п. Повторить ещё 3 раза. То же с другой ноги (knee up). Варианты: по два раза с каждой ноги, по одному разу (правой — левой).
8. И.п. — ноги на ширине плеч, мешочки в стороны, кисть повёрнута вперёд. 1—2 — поворот туловища (скручивание) налево, правую руку согнуть перед грудью, голову не поворачивать, смотреть вперёд; 3—4 — вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Варианты: скручивание с поворотом головы.

Методические указания. Выполнять в спокойном темпе с фиксацией позы в конечном положении.

9. И.п. — ноги на ширине плеч, мешочки в стороны. 1—4 — полуприсед, мешочки вперёд. 3—4 — вернуться в и.п.

Методические указания: при выполнении полуприседа пятки на полу, спина прямая, смотреть вперёд, колени над носками.

10. И.п. — ноги на ширине плеч, мешочки вперёд. 1—4 — наклон вперёд прогнувшись, мешочки в стороны; 5—8 — вернуться в и.п.
11. И.п. — стойка ноги вместе, мешочки внизу. 1—4 — согнуть правую ногу, стопа на себя, положить мешочек из правой руки на стопу; 5—8 — держать равновесие; 1—4 взять мешочек правой рукой; 5—8 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.
12. И.п. — стойка ноги вместе, мешочки внизу. 1—4 — с подъёмом на полупальцы, мешочки через стороны вверх, 5—8 — вернуться в и.п.
13. И.п. — стойка ноги вместе, мешочек на голове. Ходьба на месте. Варианты: ходьба вперёд, назад, с поворотом, широким шагом и т.п.

Раздел «Выносливые и сильные духом»

Темы раздела:

1. Лыжная подготовка.
2. Зимние Олимпийские игры.

Лыжная подготовка

Занятия на лыжах имеют оздоровительное, гигиеническое и прикладное значение. Они проводятся на свежем воздухе и являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закаливания организма детей. Передвижения на лыжах способствуют развитию всей мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, усиливают обмен веществ. Занятия лыжами развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер, способствуют воспитанию смелости, решительности, находчивости и приобретению умения ориентироваться на местности.

На первом уроке по лыжной подготовке учитель повторяет с учениками правила поведения.

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой:

1. Обувь и одежда занимающихся должны соответствовать установленным требованиям.
2. При передвижении с лыжами в руках их необходимо нести на плече или под рукой. Если палки отсоединены от лыж, они переносятся в вертикальном положении остриём вниз.
3. Следует внимательно слушать объяснения учителя, стараться правильно и точно выполнять упражнения.
4. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдать интервал 3—4 м, при спусках — не менее 30 м.
5. При спусках не выставлять вперёд лыжные палки.
6. Если возникает необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).
7. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.

8. Не следует обгонять друг друга на узкой лыжне, оставившись и стоять на трассе спуска.
9. При обморожении поражённое место нужно накрыть чистой, сухой, мягкой тканью, нельзя растирать обмороженные участки снегом.

Техника скользящего шага

Во 2 классе продолжается совершенствование скользящего шага на лыжах, который является основой почти всех лыжных ходов. Движения скользящего шага:

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

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

Торможение падением

Торможение падением — экстренный способ торможения, изучению которого следует уделить большое внимание. Падать тоже надо уметь, потому что беспорядочное падение, особенно вперёд, очень опасно.

Техника торможения падением

Выполняя спуск в основной стойке, необходимо сделать глубокий присед и мягко упасть назад в сторону. Падать надо сначала на бедро, а затем на бок. Лыжи при этом надо развернуть поперек склона. Эта поза приведёт к немедленной остановке.

Подъём «лесенкой»

При выполнении подъёма «лесенкой» ученик должен располагаться боком к склону, а лыжи — поперек склона. Палки и лыжи переставляются поочерёдно. Сначала ближайшая к склону палка переставляется вверх и выполняется шаг в сторону вверх, затем приставляется другая лыжа и палка. При этом верхняя лыжа ставится на наружное, а нижняя на внутреннее ребро.

Главное в этом способе — хорошо опираться на палки и обязательно ставить лыжи на рёбра.

Зимние Олимпийские игры

Зимние Олимпийские игры — это комплексные соревнования по зимним видам спорта. Они проводятся МОК один раз в 4 года.

Идея проведения самостоятельных зимних Игр зрела давно. Об этом свидетельствуют такие факты: в программу IV летней Олимпиады в Лондоне — 1908 было включено фигурное катание на коньках, а на VII летних играх в Антверпене — 1920 к фигуристам присоединились фигуристы.

Проведение самостоятельных Зимних Олимпийских игр берёт своё начало с всемирных комплексных соревнований по зимним видам спорта — Международной спортивной недели по случаю VIII Олимпиады в Шамони (Франция, 1924). Этим соревнованиям МОК присвоил наименование I Зимних Олимпийских игр.

Перечень видов спорта, включённых в программу XXII Олимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи:

1. Биатлон
2. Бобслей
3. Горнолыжный спорт
4. Кёрлинг
5. Конькобежный спорт
6. Лыжное двоеборье
7. Лыжные гонки
8. Прыжки на лыжах с трамплина
9. Санный спорт

10. Сноуборд
11. Фигурное катание на коньках
12. Фристайл
13. Хоккей

Раздел «Один за всех и все за одного»

1. Подвижные игры.

Подвижные игры

Подвижные игры на уроках в начальных классах занимают особое место. Дети 7—9 лет уже хорошо владеют всеми естественными движениями, необходимыми в играх (бег, прыжки, ходьба). В этом возрасте школьники очень подвижны, но быстро теряют интерес, если упражнение или игра требуют сосредоточенности или представляют для них сложность. Общая длительность игры должна быть небольшой. Поэтому используются игры с небольшим количеством правил. Правила лучше всего воспринимаются, если они объясняются в форме речитатива или считалки. В этом отношении хороши игры, в которых ребята хором проговаривают считалку. Они приучают детей к согласованным действиям, единому ритму выполнения движений. Большой интерес вызывают игры, в которых ученики могут проявить быстроту, ловкость, координацию и меткость. Также будут интересны детям этого возраста народные игры.

Школьники 1—3 классов весьма активны. Все хотят быть водящими, поэтому преподаватель должен назначать их сам, учитывая способности ребят, или выбирать водящих с помощью расчёта, считалки. Водящий должен часто меняться, чтобы потребность в активности была удовлетворена у каждого ребёнка. Водящий — помощник учителя. От водящего во многом зависит успех проведения игры. Он не только выполняет свою роль, но и поддерживает порядок в группе, содействует быстрому переключению в игре и т.д. Выполнение обязанностей водяще-

го оказывает большое воспитательное воздействие на ребёнка, так как в процессе игры от него требуется старательность, настойчивость, добросовестное выполнение своих обязанностей.

Нельзя, учитывая большую ранимость детей, выводить их из игры за ошибки, ведь это происходит по неопытности или из-за недостаточного физического развития. Физическую нагрузку нужно строго регулировать длительностью игры.

В командных играх вместо водящего выбирается капитан, который организует свою команду, размещает игроков, руководит ими в ходе игры, отвечает за их поведение.

После того как выбраны капитаны или водящие, назначаются помощники судьи (учителя). Помощникам судьи даются различные поручения: следить за тем, чтобы игроки не выходили за пределы площадки, подсчёт ошибок, запятнанных игроков. Помощниками судей могут быть освобождённые от урока ребята, или дети с ослабленным здоровьем, для которых нагрузка данной игры противопоказана.

Методические приёмы, регулирующие нагрузку в подвижных играх:

- проводить игру с перерывами;
- уменьшать или увеличивать продолжительность игры;
- изменять правила игры;
- варьировать параметры заданий (длину пробегаемых отрезков, количество прыжков и т.п.).

1. ФИТНЕС В ШКОЛЕ

Особенности проведения занятий фитнесом с детьми 8—9 лет

Введение

Для повышения оздоровительной эффективности физического воспитания детей младшего школьного возраста преимущество должны иметь физические упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия (Н.М. Амосов, 1989; В.К. Бальсевич, 1990; В.Н. Новохатько, 1990; Е.И. Панкратьев, 1990).

Следует подчеркнуть, что оздоровительная эффективность физических упражнений определяется степенью индивидуализации и дифференциации программ тренировки в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности занимающихся. В этой связи при разработке различных комплексов тренировки, предназначенных для школьников, необходимо прежде всего изучить данные о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности детей. Изучение состояния здоровья детей производится на основе анализа индивидуальных медицинских карт: определяется группа здоровья, к которой отнесён ребёнок, группа допуска к занятиям по физической культуре, выявляется наличие хронических заболеваний и функциональных отклонений, определяется гармоничность развития. Физическая подготовленность школьников оценивается в процессе педагогического тестирования с использованием общепринятого комплекса тестов. Зарегистрированные результаты сравниваются с региональными нормативами,

определяется уровень подготовленности, изучается её структура.

Теоретические предпосылки занятий фитнесом с детьми 8—9 лет

При разработке программы занятий фитнесом с детьми 8—9 лет необходимо учитывать следующие теоретические предпосылки:

1. **Физические упражнения** подбираются с учётом анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей детей младшего школьного возраста. Они нуждаются в занятиях с чередованием спокойных и активных частей с использованием разнообразных несложных движений, которые не утомят детей.

Детям 8 — 9 лет необходимо активное участие в обучении. Мыслить для них — значит делать. Чтобы им понять, нужно видеть. Правильный показ упражнений имеет очень большое значение. Дети должны быть участниками действий, хотя часто они не умеют полностью оценивать свои способности. Одобрение, внимание повышают эффективность и мотивацию к занятиям. Младшим школьникам нравится, когда их замечают. Они оценивают себя по вашему отношению к ним и благодаря положительной поддержке приобретают уверенность в себе. Дети в этом возрасте проявляют высокий уровень способности к развитию гибкости, быстроты движений, ловкости. Ловкость является способностью, которая связана с координацией движений, а повышать объём нагрузок для её развития необходимо как у девочек, так и у мальчиков в возрастном диапазоне от 7 до 9 лет.

2. **Реализация принципа преемственности.** Раскроем этот принцип на следующем примере. Мы предлагаем внедрять в практику физической культуры в школе средства и методы современного фитнеса, в частности базовых видов аэробики. С детьми 8—9 лет программы можно заниматься классической аэробикой с мячами, скакалкой.
3. **Психическая структура телесности** — единственная структура психики, которая полноценно функциони-

рует в возрасте от пяти до десяти лет. Действия ребёнка, связанные с движениями и телесными ощущениями, многократно повторяясь, постепенно переходят во внутренний план, формируются в понятия. Таков закон становления всех психических процессов: от внешних ориентировочных действий через их многократное повторение к символизации в слове и закреплению в сознании. При этом процесс усвоения двигательного, телесного опыта достаточно длительный и охватывает всё детство. Движения у ребёнка должны быть связаны с чувством радости, наслаждения от освоения разнообразных действий. Возможность движения, практических действий для ребёнка — одно из самых предпочитаемых удовольствий. В свою очередь расширение и развитие эмоциональной сферы, переживание радостных состояний ведёт к формированию оптимистического мировоззрения, что является основой концепции здорового образа жизни. Психическое и душевное здоровье ребёнка коренится в эмоционально-телесных процессах.

4. Развитие навыков общения. В играх — двигательных импровизациях — развивается выразительность невербальных средств общения: жестов, пантомимики, мимики, интонации. Эффективность общения в большой степени зависит от его эмоционально-выразительной стороны. Проведённые психологические исследования говорят о том, что слова занимают в общении лишь 7 %, на интонацию речи приходится 38 %, на жесты, мимику, моторику человеческого тела — 55%.

Развитие навыков общения у ребёнка — одна из актуальных проблем школьной педагогики. Отечественной психологией и педагогикой признано, что сферой социального творчества ребёнка, в которой закладываются основы его полноценного социального общения, является совместная игра с другими детьми. Именно в совместных играх дети школьного возраста овладевают навыками индивидуальных и коллективных действий, умением принимать и любить себя, доброжелательно относиться к окружающему миру, то

есть приобретают фундаментальные установки, определяющие в дальнейшем их судьбу, возможность самореализации и успешности в жизни.

Серьёзной проблемой в условиях современного города является постепенная потеря традиций совместной детской игры. Усиливающаяся в последние годы криминальная обстановка, недоступная для многих плата за детские сады и оздоровительные детские лагеря сокращают до минимума возможности детей в совместных играх. Всё это усугубляется заполнением жизни детей общением с аудио- и видеотехникой. Современные компьютерные игры нацеливают детей на игру ради выигрыша, дезорганизуют их в границах дозволенного и недозволенного, развивают стремление к доминированию, самоутверждению любой ценой и, таким образом, имеют асоциальную направленность. «Домашние» дети,ходящие в школу, часто не умеют общаться друг с другом.

5. Большое значение при работе с детьми школьного возраста имеет музыка. Голосовое и двигательное самовыражение под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития эмоционально-телесного опыта ребёнка и его личности в целом. Музыка, слитая с движением, выступает как основа становления личности здоровой в физическом, психическом и духовном смыслах. Чем богаче эмоциональный опыт, полученный в детстве, тем более полноценным и продуктивным будет общение ребёнка в дальнейшем. В возрасте 6—9 лет развивается способность к сочувствию, отзывчивость к переживаниям другого человека, умение адекватно выражать собственные чувства, контролировать возникающие эмоциональные ситуации. Музыка тесно связана с моторно-мышечными ощущениями, и этим она особенно близка к игре.
6. Многие детские игры, занятия йогой в парах, группой построены на тактильных ощущениях. Игровые ситуации помогают детям познать силу прикосновений, возможности тактильных контактов в регуляции собственного эмоционального состояния и в на-

лаживании доброжелательных отношений с окружающими. Танцы-игры со сменой партнёров снимают барьеры и искусственные ярлыки, создавая для всех равные условия общения. Ребёнок с заниженной самооценкой в таких танцах чувствует себя полноценным членом коллектива. Ребёнок, который лидирует в группе и привык пренебрегать «тихонями» и «задирами», открывает для себя, что они вовсе не плохие.

7. Организация занятия должна побуждать ребёнка к двигательному заполнению всего пространства зала, в котором проходит игра, эстафета и пр. Важно, чтобы всё игровое пространство было освоено ребёнком, чтобы он мог в нём ориентироваться и не бояться совершать разнообразные передвижения.
8. Физическое воспитание детей должно быть **креативным**.

Один из ведущих специалистов в области тренинга креативности у детей и подростков А. Грецов под творческими способностями понимает «характеристики, которые позволяют продуктивно осваивать деятельность, направленную на получение результатов, обладающих новизной».

Креативность по мнению того же автора включает в себя:

- *интеллектуальные предпосылки творческой деятельности*, позволяющие создать нечто новое, ранее неизвестное (творческие способности в узком смысле этого понятия), а также предварительный набор знаний и умений, необходимых для того, чтобы это новое создать;
- *личностные качества*, позволяющие продуктивно действовать в ситуациях неопределённости, выходить за рамки непредсказуемого, проявлять спонтанность;
- *«метатворчество»* — жизненную позицию человека, подразумевающую отказ от шаблонности, стереотипности в суждениях и действиях, желание воспринимать и создавать нечто новое, изменяться самому и изменять мир вокруг себя, высокую ценность свободы, активности и развития.

Элементы хореографии в аэробике

Основой хореографии базовых видов фитнеса, в частности классической аэробики, является **элемент**. Элемент — это наименьшее, но вместе с тем вполне законченное двигательное движение, имеющее определённую структуру: начало, основное действие и окончание. Элементы в аэробике отличаются доступностью и простотой двигательных действий. Координационное усложнение за счёт различного рода сочетаний движений ног и рук, изменение темпа и ритмического рисунка движения, смена ракурса и направления в перемещении создают **модификации** элементов. В аэробике выделяются несколько путей создания **модификаций** (разновидностей) элементов, позволяющих разнообразить средства, изменять нагрузочность упражнений

1. *Вертикальное перемещение общего центра тяжести.* Например, добавляются пружинные движения стопами, приседания и др. Добавка пружинного движения ногами на таком базовом элементе, как приставной шаг (Step-Touch), повысит нагрузку и придаст шагу иную танцевальную окраску — стиль фанк-танец.
2. *Горизонтальное перемещение тела.* Движения могут выполняться с продвижением вперёд, назад, в стороны, по диагонали, по дуге.
3. *Изменение плоскости выполнения движения.* Движения могут выполняться во фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостях.
4. *Различные движения руками, головой, туловищем.* При этом возрастает координационная сложность движений и их физиологическая нагрузочность, в особенности при движении руками с большой амплитудой.
5. *Повороты всем телом.* Например, обычная ходьба с поворотом кругом (шаг правой вперёд, поворот кругом, шаг левой вперёд, переход на обычную ходьбу или повторение шага с поворотом кругом — Pivot Turn).

Элементы могут образовывать **соединения**, где большое значение имеет логический переход от одного движения к другому, при этом соблюдаются следующие правила:

- завершающая фаза двигательного действия предыдущего упражнения должна соответствовать начальному действию последующего;
- переход от одного элемента к другому осуществляется со свободной ноги;
- начальная фаза движения выполняется в плоскости, в которой завершилось предыдущее.

Несколько соединений определяют и составляют **комбинацию**.

Классификация элементов классической аэробики

Основными принципами классификации являются:

- взаимодействие с опорой (наличие или отсутствие опорной фазы, движение с носка или пятки);
- пространственные (поступательное, вращательное или комбинированное движение);
- временные характеристик движений.

Общая классификация элементов, в которой учитывается внешняя форма движений и биомеханические характеристики приведена на рис. 1.



Рис. 1. Классификация элементов классической аэробики

Основные движения ногами

Движения ногами

Обычная ходьба — марш (March). Туловище при выполнении обычной ходьбы (марша) прямое, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без «удара» стопой о пол.

Ходьба выполняется:

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, кругу;
- с пружинным движением коленей.

Ходьба ноги врозь — ноги вместе (Straddle). Из и.п. — основная стойка шаг одной ноги в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь), вернуться в и.п. Выполняется на 4 счёта.

V- шаг (V-Step). Шаг — ноги врозь, ноги вместе, выполняется на 4 счёта. Из и.п. — ноги вместе, колени слегка согнуты. 1 — шаг правой (левой) вперед-в сторону, 2 — шаг левой (правой) вперед-в сторону, 3 — шаг правой (левой) назад — в и.п., 4 — то же, что счёт 3, но левой (правой).

Модификации:

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на «И» на двух ногах, или с подскока на счёт «4» — в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Часто встречается выполнения неполного движения, только на первые два счёта с последующим переходом на другой элемент. Например, Knee Up, Knee Up с подскоком, с поворотом.

Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn). Представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счёта. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Обращается внимание на чёткий поворот туловища, плечи не должны «отставать» от движения всего тела.

Скрестный шаг (Cross-Step — кросс-степ, бокс-степ). Выполняется на 4 счёта и состоит из 4 шагов, первый или второй шаг выполняются скрестно вперёди опорной ноги. 1 — правая нога ставится скрестно левой ноги, 2 — шаг назад левой ногой, 3 — шаг вправо правой ногой, 4 — шаг вперёд левой. Аналогично выполняется с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является ещё одним подвигом данного элемента. 1 — шаг левой вперёд, 2 — правая ставится скрестно левой вперёди, 3 — шаг левой назад, 4 — шаг правой в сторону. Аналогично выполняется с другой ноги.

Выставление ноги на носок (Push Touch — Toe Tap). Выставление ноги на носок выполняется на 2 счёта вперёд, в сторону назад или в диагональ с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, фиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

- А. Двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу.
- Б. Многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление на пятку вперёд, в сторону, назад, в диагональ (Heel Dig — Heel Touch). Выполняется на 2 счёта вперёд, в сторону, назад (невыворотно), в диагональном направлении (назад в выворотном положении бедра). Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

- выполнение элемента с двукратным, трёхкратным, четырёхкратным выполнением;
- в разном направлении.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open-Step, Plie Touch — Side Tip)

Выполняется на 2 счёта. И.п. — широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развёрнуты наружу, небольшой полуприсед. Движение заключается в переносе тяжести тела с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскос-

ти на протяжении всего движения. Пятка опорной ноги на полу.

Модификации:

Возможно выполнение вперёд-назад в стойке ноги врозь:

- Side to Side с поворотом вокруг одной ноги (другая передвигается по дуге);
- Side to Side с поворотом кругом.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд (Knee Lift — Knee Up). Бедро согнутой ноги — параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счёта.

Модификации:

- Выполняется на 4 счёта в сочетании с шагами. Шагом одной вперёд, поднять согнутую другую ногу, два шага назад. Аналогично, начиная движение шагом назад;
- С двукратным подниманием бедра (double — дабл);
- С многократным подниманием бедра (repeat — рипит).

Поднимание прямых ног (Leg Lift). Выполняется вперёд, в сторону, назад без шагов (на 2 счёта) и с шагами (на 4 счёта). Движение в сторону выполняется с невыворотным положением ноги (пятка назад), а в сторону-вперёд с выворотным положением бедра — пятка вниз. Амплитуда ограничивается анатомически возможным движением в тазобедренном суставе.

Модификации:

- Выполняется на 4 счёта в сочетании с шагами. Шагом одной вперёд, поднять другую ногу, два шага назад. Аналогично, начиная движение шагом назад.
- С двукратным подниманием бедра (double);
- С многократным подниманием бедра (repeat).

Кик (Kick). Одна нога выполняет невысокий мах вперёд (Low Kick), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Нор). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинное движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Кик выполняется вперёд, назад, в сторону, в диагональ. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch, или Hamstring Curl, или Leg Curl). Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до положения — голень параллельна полу, колено вниз (невыворотно). Движение выполняется на 2 счёта.

Модификации:

- Выполняется на 4 счёта в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперёд, назад с поворотом;
- С двукратным подниманием бедра;
- С многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (Step Touch). Выполняется на 2 счёта. Работаящая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

Модификации:

- вперёд, назад в сторону,
- по диагонали,
- с поворотом направо, налево,
- с поворотом кругом,
- углом, при многократном повторении — зигзаг,
- с двойным и многократным выполнением в одном направлении.

Приставной шаг с полуприседом (Squat — Scoop). Выполняется с полуприседом на 2 счёта: 1 — широкий шаг правой (левой) в сторону, одновременно выполняется полуприсед на двух ногах, 2 — приставить левую к правой в и.п. (ноги вместе, колени слегка согнуты). Во время выполнения полуприседа пятки не отрываются от пола.

Модификации:

- в диагональном направлении,
- с двойным и многократным повторением,

- с поворотом на 90 градусов,
- кругом,
- углом, зигзагом.

Приседание (Plie). Выполнение на месте без шагом в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперёд, кисти на бёдрах.

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine). Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счёта. Первый шаг правой (левой) ногой делается в сторону (с пятки перекатом на всю стопу), второй левой (правой) — скрестный сзади правой. Затем выполняется приставной шаг вправо. При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Модификации:

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счёт «И») или в сочетании со скачком на две ноги на счёт «4».

Выпад (Lunge). Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперёд, назад, в сторону, в диагональ. Нога, на которую выполняется «падающий» шаг может быть слегка согнута или явно в согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, так, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Модификации:

- в диагональном направлении,;
- с двойным и многократным повторением.

Мамбо (Mambo). Выполняется на 4 счёта: 1 — шаг правой вперёд, 2 — переступить на левую, 3 — шаг правой назад, 4 — приставить левую к правой. Аналогично дви-

жение выполняется с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Модификации:

- Движение назад. Выполняется аналогично основному элементу, но с первый шаг выполняется назад, а последующие (счёт 3, 4) — вперёд;
- Движение в сторону — первый широкий шаг выполняется в сторону.

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Ещё один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу (без подскока или с подскоком), часто выполняет функцию связующего элемента, в особенности оздоровительной тренировки для смены ноги.

Выполняется на два счёта: 1-И-2 — небольшие шаги с ноги на ногу.

Бег (Jogging — Jog). Обращается внимание на амортизирующую работу стопы — перекал с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперёд, в сторону, по диагонали.

Скачки с одной ноги на две (Chasse). Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону (вперёд, назад, в сторону или в диагональ) с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счёта.

Прыжки ноги врозь (Jumping Jack). Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бёдра слегка развёрнуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекалтом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Упражнение выполняется на 2 счёта.

Основные движения руками

Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl). И.п. — руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища (локте остаются слегка согнуты-

ми), вновь согнуть. Чаще всего данный тип движения сочетается с приставными и скрестными шагами.

Упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl). И.п. — руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад-книзу вдоль туловища. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

Упражнение для круглого пронатора (Upright Row — Shoulder Row Up). И.п. — слегка согнутые перед телом руки, кисти в кулаке, ладони вниз (для женщин — ладони к себе), согнуть руки перед грудью, опустить в и.п. Сочетается с приставными, скрестными шагами и их разновидностями.

Упражнение для латеральной головки трехглавой мышцы плеча (Front Laterals). И.п. — слегка согнутые руки внизу, поднять руки до уровня плеч, опустить в и.п.

Имеет широкий спектр использования (сочетается с бегом, различного рода шагами, прыжками ноги врозь и т.п.).

Упражнение для трапецевидной мышцы плеча (Side Laterals). Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется с стороны.

Упражнение для грудных мышц (Chest Press). И.п. — руки согнуты перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед (локти остаются слегка согнутыми), вернуться в и.п.

Упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press).

Выполняется аналогично предыдущему, но с подъёмом рук вверх (чуть вперёди туловища).

Упражнения для мышц груди (Butterfly). И.п. — руки согнуты в стороны, предплечье вверх, ладони внутрь. Сохраняя вертикальное положение — руки вперед, ладони к себе. Плечи опущены вниз, руки в стороны не заводятся назад.

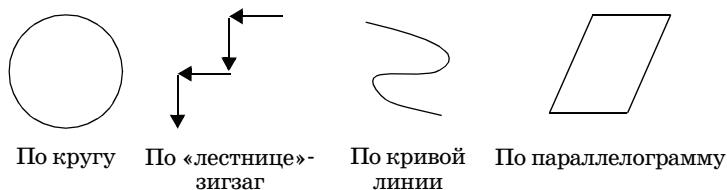
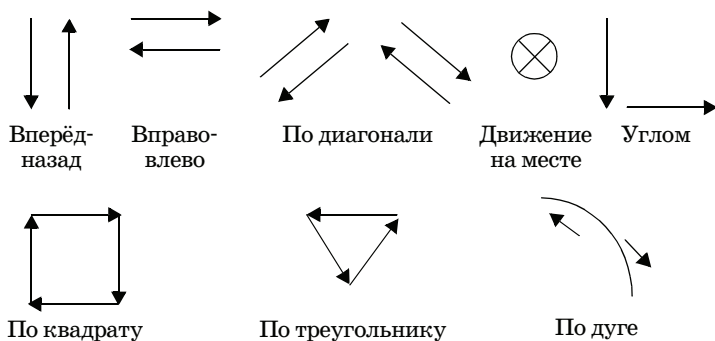


Рис. 2. Основные виды перемещений

Способы передвижений

Координационное усложнение осуществляется за счёт изменения не только ритмической структуры движения, темпа выполнения, но и смены направления (рис.2).



Классическая аэробика с мячом

При проведении занятий с детьми (8—9 лет) по классической аэробике можно использовать мячи (диаметр 18—20 см). Комбинации могут удлиняться до 1—1,5 минут. В аэробике с мячом рекомендуется выполнять движения на координацию:

- передачи мяча из руки в руку (перед собой за спиной, под ногой, друг другу);
- отбивы о пол (однократные и многократные);
- броски и ловля после удара о пол;
- броски и ловля (двумя руками, одной рукой);
- перекаты по полу, по телу и др.

При этом упражнения с предметом должны логично сочетаться с элементами классической аэробики. Например,

при выполнении V-степа выполняется бросок мяча; степ-тач вправо, мяч, удерживая двумя руками к правому плечу, степ-тач влево, мяч к левому плечу; при выполнении степ-тач, бега можно выполнять отбивы и т.п.

Аэробика со скакалкой

Обратите внимание на маленьких детей, на их поведение. Ребёнок только встает на ножки и уже начинает подпрыгивать, ещё держась за спинку кровати или мамины руки. Прыжки через скакалку становятся позже одной из любимых игр детей. Именно благодаря естественным формам движений аэробика со скакалкой (rope skipping) является одной из самых популярных видов в последнее время. Проведение занятий под музыку значительно повышает интерес детей к занятиям, а различного рода композиции позволяют принимать участия в показательных выступлениях, конкурсах и соревнованиях. Популярность данного рода двигательной активности среди детей и подростков в США, Германии, Японии и других странах привело к созданию федерации — World Rope Skipping Federation.

Основным содержанием Rope Skipping являются различного рода скачки, подскоки прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально, в парах, группой. Используются и простейшие акробатические элементы. Специфика упражнений определяется также использованием различной длины предмета: короткой, длинной, двух длинных скакалок. Занятия проводятся в обычной спортивной форме и кроссовках, которые позволяют избежать излишней перегрузки на стопу.

Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Разучить подскоки, скачки и прочие элементы без скакалки и без музыки.
2. Выполнить разученные элементы под музыку, постепенно ускоряя темп.
3. Разучить движения со скакалкой без музыки, затем под музыку.
4. Освоить навыки синхронного выполнения движений в парах, группой.

5. Разучить простейшие соединения без музыки, затем под музыку, добиваясь синхронности исполнения.
6. Составление и освоение комбинаций на определённую музыку.

Различного рода подскоки, скачки, прыжки являются нагрузочными для опорно-двигательного аппарата. С целью безопасности на уроках, избежание травм голеностопных, коленных суставов, а также перегрузки на позвоночник необходимо выполнять основные движения перекатом: во время фазы толчка с пятки на носок, приземления — с подушечек пальцев на пятку. При выполнении серии подскоков, скачков и прыжков пятка приближается к полу, но не касается его. При этом туловище фиксируется мышцами живота, спины, следует избегать прогиба в поясничной части позвоночника. Технически правильное владение скакалкой в значительной степени определяется темпом и ритмом ее вращения. Чтобы сохранить форму скакалки, избежать запутывания, необходимо поддерживать её постоянное вращательное движение. Это достигается за счёт активного движения руки и, в особенности, кисти.

Упражнения с короткой скакалкой

Подскоки и прыжки с вращением скакалки вперёд (easy jump).

Подскоки на двух ногах, вращая скакалку вперёд с промежуточным движением.

В отличие от предыдущего движения, вращение скакалки осуществляется не кистью, а всей рукой с подниманием рук в стороны-кверху и опусканием по дуге в стороны-книзу во время каждого подскока. Следует обязательно освоить сочетание данного элемента с вращением скакалки вперёд без промежуточных вращений по схеме: 3 обычных, 4-ый промежуточный, 2 обычных. 3-ий промежуточный, один обычный и один промежуточный.

По мере освоения данного базового элемента увеличивается темп выполнения подскоков, а, следовательно, и скорость вращения скакалки за счёт уменьшения радиуса вращения и выполнения вращательного движения за счёт кистей.

Разновидности подскоков на двух ногах. «Слалом» (skier) — сочетание одного обычного подскока и одного

промежуточного, который выполняется с небольшим продвижением вправо или влево. Более сложная форма «слалома» — скачки вправо-влево без промежуточного подскока. Выполнение этого элемента требует умения быстро вращать скакалку за счёт круговых движений кистью и соблюдения ритма вращения и подскоков. Хорошим подготовительным упражнением будет являться вращение скакалки, удерживая ручки (или концы) одной рукой, а также в парах с партнером в различном темпе под музыку. При этом соблюдается принцип симметричного обучения — движение обязательно выполняется как правой, так и левой рукой. Одновременно осуществляется и подготовка к работе с длинной скакалкой — вращение скакалки в парах.

«*Твист*» (*twister*) — сочетание одного обычного подскока с вращением скакалки и одного промежуточного с поворотом коленей в небольшом полуприседе направо, налево. По мере освоения движения «твист» исполняется без промежуточного подскока.

К базовым элементам данной группы движений относятся и скачки на двух ногах с промежуточным подскоком и вращением скакалки во время его выполнения сбоку (*side swing and jump*).

Скачки с ноги на ногу. В Rope skipping широко используются скачки со сменой согнутых или прямых ног вперёд или сзади. Простейшая форма — скачки с ноги на ногу с небольшим сгибанием ног назад (*easy jump right/left*). Выполняются на месте, с продвижением вперёд-назад. Возможно выполнение с вращением назад и вперёд. В Rope skipping применяется и ряд *специфических элементов с вращением скакалки под ногой (ногами)*, требующих хорошей координации движений.

Особенности проведения урока и планирование

Подбор музыки является важным моментом для успешности занятий. Существует огромное количество прекрасных музыкальных произведений, написанных для детей, можно использовать музыку из мультфильмов. Выбор музыки должен соответствовать возрасту по содержанию, кроме того она должна быть удобной для выполнения ес-

тественных движений. Важно учитывать темп, ритм, настроение, квадратность. Для детской классической аэробики наилучшим темпом является 120—132 акцентов в мин. При проведении урока в особенности с детьми 8—9 лет следует чередовать кардиочасти — блок А (элементы, соединения, комбинации классической аэробики, с мячами и пр.) с частями фитнес-гимнастики — блок Б. Это упражнения стоя, сидя, лёжа, состоящие из простейших гимнастических упражнений, которые воздействуют на укрепление мышц, развитие гибкости. Таких частей в уроке может быть от 4 до 5.

Разминка — Основная часть: А-Б-А-Б-А — Заключительная часть

При этом последняя кардиочасть должна быть по интенсивности ниже предыдущих частей, нагрузка постепенно снижается и осуществляется мягкий переход к заключительной части урока. Некоторые части урока — блок А — можно выполнять без музыки, только под счёт, чтобы иметь возможность в спокойном темпе, используя метод комментария разучить упражнения, «поставить» правильную технику. Это может быть и последний блок А перед переходом к заключительной части урока, или первый втягивающий блок А.

Для детей 8—9 лет в первом полугодии — аэробика без предмета, с мячами, гимнастические, акробатические упражнения на силу, гибкость, координацию, элементы йоги в парах. Во втором полугодии — аэробика без предмета, повторение комбинации «аэробика с мячом», со скакалкой, гимнастические и акробатические упражнения на силу, гибкость, координацию, элементы йоги в парах, группой.

2. ПРОГРАММА ИГР ХХХ ОЛИМПИАДЫ 2012 Г. В ЛОНДОНЕ (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ)

Виды спорта	Мужские дисциплины	Женские дисциплины	Смешанные дисциплины	Всего (медалей)
1	2	3	4	5
Лёгкая атлетика	<p><i>24 медали</i></p> <p>100 м; 200 м; 400 м; 800 м; 1500 м; 5000 м; 10000 м; 110 м с барьерами; 400 м с барьерами; 3000 м с препятствиями; Эстафета 4 x 100 м; Эстафета 4 x 400 м; Прыжки в высоту; Прыжки с шестом; Прыжки в длину;</p>	<p><i>23 медали</i></p> <p>100 м; 200 м; 400 м; 800 м; 1500 м; 5000 м; 10000 м; 100 м с барьерами; 400 м с барьерами; 3000 м с препятствиями; Эстафета 4 x 100 м; Эстафета 4 x 400 м; Прыжки в высоту; Прыжки с шестом; Прыжки в длину;</p>		47

Виды спорта	Мужские дисциплины	Женские дисциплины	Смешанные дисциплины	Всего (медалей)
1	2	3	4	5
	Тройной прыжок; Толкание ядра; Метание диска; Метание молота; Метание копья; Десятиборье; Ходьба 20 км; Ходьба 50 км; Марафон.	Тройной прыжок; Толкание ядра; Метание диска; Метание молота; Метание копья; Семиборье; Ходьба 20 км; Марафон.		
Гребля академическая	8 медалей Одиночка; Двойка распашная без рулевого; Двойка парная; Четверка распашная без рулевого; Четверка парная без рулевого; Восьмерка Двойка парная	6 медалей Одиночка; Двойка распашная без рулевого; Двойка парная; Четверка парная без рулевого;		14
Лёгкий вес				

	Четвёрка распашная без рулевого, <i>2 медали</i> Одиночный разряд; Парный разряд;	Восьмерка; Двойка парная.		
Бадминтон	<i>2 медали</i> Одиночный разряд; Парный разряд;	<i>2 медали</i> Одиночный разряд; Парный разряд;	<i>1 медаль</i> Смешанный разряд	5
Баскетбол	<i>1 медаль</i> Турнир с участием 12 команд.	<i>1 медаль</i> Турнир с участием 12 команд.		2
Бокс	<i>10 медалей</i> 49 кг; 52 кг; 56 кг; 60 кг; 64 кг; 69 кг; 75 кг; 81 кг; 91 кг; +91 кг.	<i>3 медали</i> 51 кг; 60 кг; 75 кг.		13
Гребля на байдарках и каноэ	<i>8 медалей</i> Байдарка-одиночка 200 м; Байдарка-одиночка 1000 м; Байдарка-двойка 200 м;	<i>4 медали</i> Байдарка-одиночка 200 м; Байдарка-одиночка 500 м; Байдарка-двойка 500 м;		12

Виды спорта	Мужские дисциплины	Женские дисциплины	Смешанные дисциплины	Всего (медалей)
1	2	3	4	5
	Байдарка-двойка 1000 м; Байдарка-четверка 1000 м; Каное-одиночка 200 м; Каное-одиночка 1000 м Каное-двойка 1000 м.	Байдарка-четверка 500 м.		12
<i>Гребной слалом</i>	<i>3 медали</i> Байдарка-одиночка; Каное-одиночка; Каное-двойка.	<i>1 медаль</i> Байдарка-одиночка.		4
Велоспорт <i>Трек</i>	<i>9 медалей</i> Спринт; Командная гонка преследования; Командный спринт; Кейрин; Омниум; Индивидуальная групповая гонка;	<i>9 медалей</i> Спринт; Командная гонка преследования; Командный спринт; Кейрин; Омниум; Индивидуальная групповая гонка;		18

<p><i>Шоссе</i> <i>Горный велосипед</i> <i>BMX</i></p>	<p>Гонка с раздельным стартом; Гонка по пересеченной местности; Индивидуальная гонка.</p>	<p>Гонка с раздельным стартом; Гонка по пересеченной местности; Индивидуальная гонка.</p>		
<p>Конный спорт <i>Преодоление препятствий</i> <i>Выездка</i> <i>Троброрье</i></p>			<p><i>6 медалей</i> Командное первенство Личное первенство Командное первенство Личное первенство Командное первенство Личное первенство</p>	<p>6</p>
<p>Фехтование</p>	<p><i>5 медалей</i> Сабля личное; Сабля командное; Рапира личное; Рапира командное; Шпага личное.</p>	<p><i>5 медалей</i> Шпага личное; Шпага командное; Рапира личное; Рапира командное; Сабля личное.</p>		<p>10</p>

Виды спорта	Мужские дисциплины	Женские дисциплины	Смешанные дисциплины	Всего (медалей)
1	2	3	4	5
Футбол	<i>1 медаль</i> Турнир с участием 16 команд.	<i>1 медаль</i> Турнир с участием 12 команд.		2
Гимнастика спортивная	<i>8 медалей</i> Командное первенство; Абсолютное первенство; Вольные упражнения; Конь; Кольца; Опорный прыжок; Брусья; Перекладина.	<i>6 медалей</i> Командное первенство; Абсолютное первенство; Опорный прыжок; Брусья; Бревно; Вольные упражнения.		14
Гимнастика художественная		<i>2 медали</i> Личное первенство; Групповые соревнования.		2
Прыжки на батуте	<i>1 медаль</i> Личное первенство	<i>1 медаль</i> Личное первенство		2

Тяжёлая атлетика	8 медалей до 56 кг; до 62 кг; до 69 кг; до 77 кг; до 85 кг; до 94 кг; до 105 кг; свыше 105 кг.	7 медалей до 48 кг; до 53 кг; до 58 кг; до 63 кг; до 69 кг; до 75 кг; свыше 75 кг.	15
Тяжёлая атлетика	8 медалей до 56 кг; до 62 кг; до 69 кг; до 77 кг; до 85 кг; до 94 кг; до 105 кг; свыше 105 кг.	7 медалей до 48 кг; до 53 кг; до 58 кг; до 63 кг; до 69 кг; до 75 кг; свыше 75 кг.	15
Гандбол	1 медаль Турнир с участием 12 команд.	1 медаль Турнир с участием 12 команд.	2
Хоккей на траве	1 медаль Турнир с участием 12 команд.	1 медаль Турнир с участием 12 команд.	2
Дзюдо	7 медалей до 60 кг; до 66 кг; до 73 кг; до 81 кг; до 90 кг; до 100 кг; свыше 100 кг.	7 медалей до 48 кг; до 52 кг; до 57 кг; до 63 кг; до 70 кг; до 78 кг; свыше 78 кг;	14

Виды спорта	Мужские дисциплины	Женские дисциплины	Смешанные дисциплины	Всего (медалей)
1	2	3	4	5
Борьба <i>Вольная</i>	<i>14 медалей</i> до 55 кг; до 60 кг; до 66 кг; до 74 кг; до 84 кг; до 96 кг;	<i>4 медали</i> до 48 кг; до 55 кг; до 63 кг; до 72 кг.		18
<i>Греко-римская</i> <i>борьба</i>	до 120 кг; до 55 кг; до 60 кг; до 66 кг; до 74 кг; до 84 кг; до 96 кг; до 120 кг.			
Плавание	<i>17 медалей</i> 50 м ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ; 100 м ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ;	<i>17 медалей</i> 50 м ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ; 100 м ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ;		34

	<p>200 м вольный стиль; 400 м вольный стиль; 1500 м вольный стиль; 100 м на спине; 200 м на спине; 100 м брасс; 200 м брасс; 100 м баттерфляй; 200 м баттерфляй; 200 м комплексное плавание; 400 м комплексное плавание; Эстафета 4 x 100 м вольный стиль; Эстафета 4 x 200 м вольный стиль; Эстафета 4 x 100 м комбинированная; Открытая вода, 10 км.</p>	<p>200 м вольный стиль; 400 м вольный стиль; 800 м вольный стиль; 100 м на спине; 200 м на спине; 100 м брасс; 200 м брасс; 100 м баттерфляй; 200 м баттерфляй; 200 м комплексное плавание; 400 м комплексное плавание; Эстафета 4 x 100 м вольный стиль; Эстафета 4 x 200 м вольный стиль; Эстафета 4 x 100 м комбинированная; Открытая вода, 10 км.</p>		8
<p>Прыжки в воду</p>	<p><i>4 медали</i> Трамплин; Вышка; Синхронные прыжки с трамплина; Синхронные прыжки с вышки.</p>	<p><i>4 медали</i> Трамплин; Вышка; Синхронные прыжки с трамплина; Синхронные прыжки с вышки.</p>		

Виды спорта	Мужские дисциплины	Женские дисциплины	Смешанные дисциплины	Всего (медалей)
1	2	3	4	5
Водное поло	1 медаль Турнир с участием 12 команд.	1 медаль Турнир с участием 8 команд.		2
Синхронное плавание		2 медали Дуэты; Групповые соревнования.		2
Современное пятиборье	1 медаль Личное первенство.	1 медаль Личное первенство.		2
Тхэквондо	4 медали до 58 кг; до 68 кг; до 80 кг; свыше 80 кг.	4 медали до 49 кг; до 57 кг; до 67 кг; свыше 67 кг.		8
Теннис	2 медали Одиночный разряд; Парный разряд.	2 медали Одиночный разряд; Парный разряд.	1 медаль Смешанный разряд.	5
Настольный теннис	2 медали Одиночный разряд;	2 медали Одиночный разряд;		4

	Командные соревнования.	Командные соревнования.		15
<p>Стрельба <i>Пулевая</i></p>	<p><i>9 медалей</i> Стрельба из малокалиберной винтовки лёжа; Стрельба из малокалиберной винтовки из 3-х положений; Стрельба из пневматической винтовки 10 м; Стрельба из произвольного пистолета; Стрельба из скоростного пистолета; Стрельба из пневматического пистолета, 10 м; Трап; Скит; Дубль трап.</p>	<p><i>6 медалей</i> Стрельба из малокалиберной винтовки из 3-х положений; Стрельба из пневматической винтовки 10 м; Стрельба из произвольного пистолета; Стрельба из пневматического пистолета, 10 м; Трап; Скит.</p>		
<p><i>Стеновая</i></p>				4
<p>Стрельба из лука</p>	<p><i>2 медали</i> Личное первенство; Командное первенство.</p>	<p><i>2 медали</i> Личное первенство; Командное первенство.</p>		2
<p>Триатлон</p>	<p><i>1 медаль</i> Личное первенство.</p>	<p><i>1 медаль</i> Личное первенство.</p>		

Окончание табл.

Виды спорта	Мужские дисциплины	Женские дисциплины	Смешанные дисциплины	Всего (медалей)
1	2	3	4	5
Парусный спорт	6 медалей 470; Звездный; RS:X; Лазер; 49-й; Финн.	4 медали 470; Матчевые гонки; RS:X; Лазер радиал.		10
Волейбол Пляжный волейбол	2 медали Турнир с участием 12 команд; 24 пары.	2 медали Турнир с участием 12 команд; 24 пары.		4
Всего:				302

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Блеер, А.Н.* Терминология спорта: толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. — М.: Академия, 2010. — 464 с.

2. *Бутин, И.М.* Проложи свою лыжню / И.М. Бутин. — М.: Просвещение, 1985. — 96 с.

3. *Глазырина, Л.Д.* Методика преподавания физической культуры: 1—4 классы / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. — М.: Владос, 2003. — 208 с.

4. *Журавин, М.Л.* Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич. — 2-е изд., стер. — М.: Академия, 2002. — 448 с.

5. *Качашкин, В.М.* Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Просвещение, 1983. — 224 с.

6. *Коростелев, Н.Б.* Воспитание здорового школьника: пособие для учителя / Н.Б. Коростелев. — М.: Просвещение, 1986. — 176 с.

7. *Озолин, Н.Г.* Лёгкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков. — 4-е изд, перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 671 с.

8. *Литвинов, Е.Н.* Методика физического воспитания учащихся 1—4 классов: пособие для учителя / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2001. — 80 с.

9. *Макаров, А.Н.* Лёгкая атлетика: учеб. для учащихся отд-ий физ. воспитания пед. уч-щ / А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Тенов. — 2-е изд., дораб. — М.: Просвещение, 1990. — 208 с.

10. *Матвеев, А.П.* Методика физического воспитания в начальной школе: учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений / А.П. Матвеев. — М.: Владос-Пресс, 2003. — 248 с.

11. *Поленов, С.Д.* Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие / С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.Т. Корнеева. — М.: Айрис-пресс, 2006. — 96 с.

12. *Найминова, Э.* Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Э. Найминова. — Ростов н/Д.: Феникс. 2003. — 256 с.

13. *Никитушкин, В.Г.* Лёгкая атлетика в школе : учеб. пособие для студ. вузов. / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов. — Воронеж: Истоки. 2007. — 603 с.

14. *Переверзин, И.И.* Школьный спорт в России: мини-энциклопедия / И.И. Переверзин. — М.: 1994. — 255 с.

15. *Петров, П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Владос, 2000. — 448 с.

16. *Баранов, А.А.* Физиология роста и развития детей и подростков (теоретические и клинические вопросы) / А.А. Баранов, Л.А. Щеплягина. — М., 2000. — 584 с.

17. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2000. — 480 с.

Методическое издание

**Лисицкая Татьяна Соломоновна,
Новикова Лариса Александровна**

ОБУЧЕНИЕ ВО 2 КЛАССЕ

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

**Программа, методические рекомендации,
поурочные разработки**

Рисунок на обложке Г. А. Мацыгина

Редакция «Образовательные проекты»

Ответственный редактор Н. В. Анашина

Редактор М. О. Баронова

Художественный редактор Т. Н. Войткевич

Технический редактор А. Л. Шелудченко

Корректор И. Н. Мокина

Оригинал-макет подготовлен ООО «БЕТА-Фрейм»

Обложка — дизайн-студия «Дикобраз»

Общероссийский классификатор продукции

ОК-005-93, том 2;

953005 — литература учебная

Сертификат соответствия

№ РОСС RU.АЕ51.Н15301 от 04.05.2011 г.

ООО «Издательство Астрель»

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

По вопросам приобретения книг обращаться по адресу:

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

Отдел реализации учебной литературы

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

ПРИБОРЕТАЙТЕ КНИГИ ПО ИЗДАТЕЛЬСКИМ ЦЕНАМ
В СЕТИ КНИЖНЫХ МАГАЗИНОВ **буква**

Москве:

- м. "Бауманская", ул. Спартаковская, д. 16, т. (499) 267-72-15
- м. "ВДНХ", ТЦ "Золотой Вавилон - Ростокино", пр-т Мира, д. 211, т. (495) 665-13-64
- м. "Каховская", Чонгарский б-р, д. 18а, т. (499) 619-90-89
- м. "Новогиреево", Зеленый проспект, д. 79А, Торговый центр, 1 этаж, т. (495) 742-49-86
- м. "Парк культуры", Зубовский б-р, д. 17, т. (499) 246-99-76
- м. "Преображенская площадь", ул. Большая Черкизовская, д. 2, к. 1, т. (499) 161-43-11
- м. "Пролетарская", ул. Марксистская д.9, т. (495) 670-52-17, 670-54-20
- м. "Сокол", ТК "Метромаркет", Ленинградский пр-т, д.76, к. 1, 3 этаж, т. (495) 781-40-76
- м. "Тимирязевская", Дмитровское ш., 15/1, т. (495) 977-74-44
- м. "Университет", Мичуринский пр-т, д.8, стр.29, (499) 783-40-00
- м. "Университет", проспект Вернадского д.9/10, т. (499) 131-91-51
- м. "Царицыно", ул. Луганская, д. 7, к.1, (495) 322-28-22
- м. "Щукинская", ТЦ "Щука" ул. Щукинская, вл. 42, 3 этаж, т. (495) 229-97-40
- м. "Юго-Западная", ул. Покрышкина, д. 2, кор.1., Торговый центр, 2 этаж, т. (495)783-33-91
- м. "Ясенево", ул. Паустовского, д. 5, к.1, т. (495) 423-27-00
- М.О., г. Зеленоград, ТЦ "Зеленоград", Крюковская пл., д. 1, стр. 1, 3 этаж, т. (499) 940-02-90

регионах:

- г. Владимир, ул. Дворянская, д.10, т. (4922) 42-06-59
- г. Воронеж, ул. Кольцовская, д. 35, ТЦ "Галерея Чижова", 4 этаж, т.(4732)579-314
- г. Екатеринбург, ул. 8 марта, д. 46, ТРЦ «ГРИНВИЧ», 3 этаж т.(343) 253-64-10
- г. Кемерово, ул. Ноградская, д. 5, 1 этаж, т. (3842)45-25-78
- г. Краснодар, ул. Дзержинского, д. 100, ТЦ "Красная площадь", 3 этаж, т. (861) 210-41-60
- г. Красноярск, пр-т Мира, д. 91, ТЦ "Атлас", 1, 2 этаж, т. (391) 211-39-37
- г. Курск, ул.Ленина,д.11, 1 этаж, т. (4712)70-18-42; (4712)70-18-44
- г. Пенза, ул. Московская, д. 83, ТЦ "Пассаж", 2 этаж, т. (8412) 20-80-35
- г. Ростов-на-Дону, г. Аксай, Новочеркасское ш., д. 33, ТЦ "Мега", 1 этаж, т. (863) 265-83-34
- г. Рязань, Первомайский пр-т, д. 70, к. 1, ТЦ "Виктория Плаза", 4 этаж, т. (4912) 95-72-11
- г. С.-Петербург, ул. 1-ая Красноармейская, д. 15, ТЦ "Измайловский", 1 этаж, т. (812) 325-09-3
- г. Тольятти, ул. Ленинградская, д. 55, т. (8482) 28-37-68
- г. Тула, ул. Первомайская, д. 12, т. (4872) 31-09-22
- г. Тюмень, ул. М. Горького, д. 44, ТРЦ "Гудвин", 2 этаж, т. (3452)790-513
- г. Уфа, пр. Октября, д. 34, ТРК "Семья", 2 этаж, т. (3472) 293-62-88
- г. Чебоксары, ул.Калинина, д. 105а, ТЦ "Мега Молл", 0 этаж, т. (8352) 28-12-59
- г. Челябинск, ул. Кирова, д.96
- г. Череповец, Советский пр-т, д. 88, т. (8202) 20-21-22
- г. Ярославль, ул. Первомайская, д. 29/18, т. (4852) 30-47-51