



А. П. Матвеев

УРОКИ физической КУЛЬТУРЫ



14


ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО



А. П. Матвеев

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методические
рекомендации

1—4 классы

2-е издание



Москва
«Просвещение»
2014

УДК 372.8:796
ББК 74.267.5
М33

16+

Матвеев А. П.

М33 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1–4 классы / А. П. Матвеев. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2014. – 127 с. – ISBN 978-5-09-033534-8.

Данное пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и Примерной программой по физической культуре.

Целью пособия является оказание информационной и методической помощи учителям физической культуры начальной школы для облегчения подготовки к урокам, а также определения путей успешного решения задач обучения.

Пособие поможет учителям интересно и содержательно проводить уроки физической культуры с учащимися начальной школы.

УДК 372.8:796
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-09-033534-8

© Издательство «Просвещение», 2012
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2012
Все права защищены

ПРЕДИСЛОВИЕ

Образование подрастающего поколения является делом государственной важности. Поэтому учитель начальных классов должен иметь ясное и целостное представление о целевых установках развития отечественной системы образования, тех основополагающих требованиях, которые предъявляются к ней государственными стандартами.

В настоящее время развитие основ образования школьников в области физической культуры имеет явно выраженную ориентацию на укрепление и сохранение здоровья учащихся, воспитание у них потребности в здоровом образе жизни, привитие навыков самостоятельной организации и проведения занятий физической культурой. Подобная целевая ориентация, заменяющая, по сути, традиционную физическую подготовку учащихся на целостное их образование в области физической культуры, обусловила необходимость не только в совершенствовании основ учебного содержания, но и в разработке методического сопровождения учебного процесса.

Предлагаемые методические рекомендации представлены в виде пособия, включающего в себя две основные части. Первая часть излагает теоретико-методические подходы к развитию предмета физической культуры, основы организации занятий, возрастные особенности методики обучения, развития и воспитания младших школьников. Вторая часть раскрывает технологические подходы к планированию учебного материала, составлению годового, тематического и рабочего планов, а также планов-конспектов уроков физической культуры.

Настоящие рекомендации ориентируют учителей преимущественно на работу по учебным программам А. П. Матвеева. Данные программы по своей целевой установке и содержательному наполнению отличаются от учебных программ других авторов. Здесь в качестве основного базового отличия можно выделить наличие раздела «Физкультурная деятельность», который нацелен на формирование творчества, активности и самостоятельности младших школьников.

Возможно, не все аспекты педагогической деятельности учителя физической культуры нашли своё достаточно полное отражение в данном пособии. Поэтому авторы будут весьма признательны своим читателям за замечания и предложения, которые будут высказаны в их адрес, поделятся своим опытом работы по современным программам и учебникам, раскроют авторские технологии преподавания предмета физической культуры в начальной школе.

ГЛАВА 1

НАУЧНО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ОБРАЗОВАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Концептуальные основы содержания образования по физической культуре в школе

Отечественная педагогическая наука, роль которой всегда возрастала на переломных этапах развития общества, предложила целый ряд методологически обоснованных положений и концептуальных решений по реформированию школьного образования. В своей основе все они отражают единую потребность общества в формировании разносторонней личности, способной реализовать свой творческий потенциал как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества.

В соответствии с общей целевой установкой развития отечественной системы образования целью образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации собственной трудовой деятельности, организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Из данной цели становится очевидным, что результативность образования в области физической культуры в первую очередь не преследует достижение заданных требований физической подготовки, как это было в прежней системе физического воспитания, а ориентируется на формирование личностно значимых компетенций¹, которые необходимы человеку для преобразования и совершенствования его собственной физической природы. Последнее осуществляется человеком в рамках собственных интересов и потребностей, и физическая подготовка в данном процессе выступает лишь средством удовлетворения этих интересов.

Согласно фундаментальным исследованиям теории педагогики в качестве исходных оснований структуры и содержания образования по физической культуре выступают:

¹ Под личностно значимыми компетенциями в области физической культуры понимаются качественные характеристики личности, проявляющиеся в единстве знаний, способов и умений, необходимых при решении разнообразных задач двигательной (физкультурной) деятельности.

- педагогический процесс (как условие развития личности);
- личность (как активный субъект педагогического процесса);
- учебный предмет (как средство педагогического процесса, ориентированное на формирование личности).

Педагогический процесс характеризует собой целостную системную конструкцию, включающую единство взаимодействия процессов обучения, воспитания и образования. Каждый из них обладает собственной функциональной направленностью, относительно самостоятельным содержанием и формами организации, технологией воздействия на физическую, психическую и социальную сферу личности школьников:

- *обучение* (основная (родовая) функция педагогического процесса) раскрывается через принятие человеком общественно значимых ценностей исторического опыта, результатом которого выступает освоение соответствующих знаний, умений и способов познавательной и предметной деятельности;

- *воспитание* характеризуется принятием человеком общественно значимых установок, понятий, принципов и ценностных ориентаций, в качестве основного результата которого выступает индивидуально сформированное мировоззрение и миропонимание, наличие устойчивых черт характера;

- *образование* — формирование человека мыслящего, человека творящего, при этом основной результат проявляется в овладении человеком познавательной и предметной деятельностью, сформированности общественно значимых, личностно значимых и предметно значимых (связанных с профессиональной деятельностью) компетенций, обеспечивающих активную самореализацию во всём многообразии индивидуальных и общественных интересов.

В целостном педагогическом процессе ни один из компонентов (обучение, воспитание, образование) не может быть выделен в чистом виде. Взаимодействуя между собой, каждый из них так или иначе представляется в целостном результате развития личности, особенностей её социализации (активное вхождение человека в социальную жизнь).

В свою очередь, возрастная социализация школьников определяется как процесс активного их включения в систему разнообразных общественных отношений, и в зависимости от характера этих отношений он может выступать либо как индивид, либо как индивидуальность, либо как личность. При этом каждое из этих качественных состояний соотносится с определёнными социально детерминированными процессами:

• *идентификация* — процесс вхождения ребёнка в реальную жизнь, отождествление себя с другими детьми и взрослыми, включение себя в отношения с ними;

• *индивидуализация* — процесс саморазвития ребёнка в условиях реальной жизнедеятельности, приобретение отличительных свойств и способностей, включение себя в активное взаимодействие и сотрудничество с другими детьми и взрослыми в рамках достижения общего результата в совместной деятельности;

• *персонализация* — процесс самореализации ребёнка в реальной творческой деятельности, активное его воздействие на социальные отношения других детей и взрослых.

В условиях целостного педагогического процесса каждый из его компонентов (обучение, воспитание, образование) благодаря собственной родовой функции стимулирует ту или иную направленность в социализации личности. Доминанта задач обучения стимулирует процесс идентификации, доминанта задач воспитания — процесс индивидуализации, доминанта задач образования — процесс персонализации.

В современной педагогике в качестве базовой теории образования выступает концепция ведущего вида деятельности в онтогенезе, согласно которой на каждом возрастном этапе у школьников проявляется относительно самостоятельный тип социальной активности. Каждый тип активности связан с генетически детерминированным развитием психических новообразований и проявляется в изменении направленности предметно-познавательной и предметно-поведенческой активности школьников. В младшем школьном возрасте активность ребёнка направляется на взрослого человека. Он подражает взрослым, активно ищет с ними общения, примеряет к себе разные образцы и способы поведения взрослого человека. По сути, ребёнок учится быть взрослым человеком, и поэтому данный возрастной период определяется психологами как период учебной деятельности.

Согласно общепринятым представлениям под учебным предметом понимается дидактически обоснованная система знаний, умений и навыков, отобранных из соответствующей отрасли науки или области культуры для изучения в учебном заведении. Отсюда становится очевидным, что учебным предметом в школе выступает система знаний, умений и навыков, относящихся к физической культуре как одной из областей общей культуры.

В настоящее время в теории педагогики под физической культурой понимается исторически сложившаяся системно организованная двигательная деятельность человека, ориентированная на

преобразование его физической природы. Процесс преобразования диктуется интересами и потребностями человека в собственном физическом совершенствовании, обеспечивающем достаточную надёжность работы организма, высокую его устойчивость и приспособляемость, длительное сохранение репродуктивной функции и жизнеспособность. Двигательная деятельность, как и любая другая, кроме преобразования физической природы, обеспечивает преобразование и собственно психической природы человека, активно содействует развитию его мышления и творчества, воспитанию индивидуальных качеств и способностей.

В своей структурной организации двигательная деятельность состоит из трёх взаимосвязанных компонентов: информационного, операционального и мотивационно-деятельностного, которые определяют структурную основу учебного предмета, включаемого в учебный план образовательного учреждения:

- *информационный компонент* объединяет в себе знания по медико-биологическим (знания о физической природе человека), психолого-педагогическим (знания о психической природе человека) и историко-социологическим (знания о социальной природе человека) основам физической культуры;

- *операциональный компонент* включает в себя средства, методы и формы организации двигательной деятельности (её планирование, контроль и регулирование);

- *мотивационно-деятельностный компонент* представляет собой собственно преобразовательный процесс физической природы человека (процесс его физического совершенствования).

В учебной дисциплине, представляющей собой дидактически отработанное учебное содержание, подлежащее обязательному освоению, каждый из компонентов двигательной деятельности оформляется соответствующим разделом, имеющим также системно-структурную организацию:

- *знания о физической культуре* — информация, содержание которой отбирается и группируется по трём основаниям познавательной деятельности: природознание, человекознание, обществознание;

- *способы организации деятельности* — средства, методы и формы организации, содержание которых отбирается и группируется по трём основаниям предметной деятельности: планирование, контроль и регулирование;

- *физическое совершенствование* — содержание трёх видов двигательной деятельности: физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной.

Необходимо отметить, что учебное содержание в этом разделе учебной дисциплины отрабатывается с учётом ценностных ориентаций физической культуры, определяющих её востребованность и развитие в обществе:

- предметно-родовые ценностные ориентации основываются на ценностях, которые создаются только в области физической культуры, определяют её историческое развитие как вида культуры (здесь базовыми ценностями предстают культура движений, культура телосложения, культура физической подготовленности);

- лично значимые ценностные ориентации основываются на ценностных образцах физической культуры, которые востребуются конкретной личностью, исходя из её интересов в собственном физическом совершенствовании (здесь наиболее значимыми ценностями предстают культура телосложения и культура здоровья);

- общественно значимые ценностные ориентации соотносятся с потребностями общества в физически совершенной личности, способной активно включаться в разнообразные социально значимые виды профессиональной деятельности, проявлять индивидуальность и творчество на благо развития общества (здесь наиболее значимыми ценностями выступают культура физической подготовленности и культура здорового образа жизни).

Основываясь на выявленных особенностях существа учебного процесса, существа социализации личности и существа учебного предмета «Физическая культура», можно увидеть их качественные приоритеты на каждом возрастном этапе школьного онтогенеза. Для детей младшего школьного возраста основным видом деятельности будет являться учебная деятельность, основывающаяся на приоритете процесса обучения, содержанием которого по преимуществу будут являться:

- знания о физической культуре, определяющие место, роль и значение физической культуры в жизни современного человека, дающие характеристику её оздоровительной и развивающей направленности;

- организация деятельности, которая представляет собой активное освоение школьниками разнообразных доступных их возрасту форм занятий физической культурой, начальных навыков их организации и проведения (утренняя зарядка, физкультминутка и физкультпауза, подвижные игры на воздухе и в помещении);

- физическое совершенствование включает освоение жизненно важных двигательных навыков и умений, необходимых в жизнедеятельности каждому человеку, а также физические упражнения

оздоровительной направленности для развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма, формирования культуры движений (упражнения и технические действия из гимнастики и акробатики, лёгкой атлетики и лыжных гонок, спортивных игр).

1.2. Возрастные основы методики физического воспитания в начальной школе

По определению академика Российской академии образования профессора А. Г. Хрипковой, младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития двигательной функции человека и, как следствие, может рассматриваться в качестве начального этапа целенаправленного преобразования физической природы ребёнка. Отсюда следует заключить, что именно в этом возрасте, в первую очередь с учётом возрастных особенностей физического, психического и социального развития, физическое воспитание должно активно воздействовать на целостное развитие школьников, формировать их интерес к физической культуре, создавать условия активного вовлечения в разнообразные формы занятий физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

В многочисленных исследованиях говорится, что для детей младшего школьного возраста характерной является высокая двигательная активность, которая есть не что иное, как прямое отражение естественных потребностей организма в собственном поступательном развитии. Суть такого развития детерминирована наследственными генетическими программами, которые не только задают развитие органов и систем в целом, но и обуславливают необходимость в их постоянной тренировке. Если системы организма не будут тренироваться и их нарастающий потенциал не будет постоянно востребован, если не будут созданы условия для их активной адаптации к внешним воздействиям и физическим нагрузкам, то процессы поступательного развития организма в целом начнут тормозиться. Такое искусственное торможение может вести к различным нарушениям в работе систем организма, ухудшению взаимодействия врождённых программ развития, дезорганизации деятельности вегетативных процессов. При этом возможно нарушение механизмов замещения безусловных связей условными, что негативно сказывается на формировании функциональных систем. Именно отсюда по причине такого «стрессового развития» произрастают разнообразные физиологические, морфологические и функциональные нарушения (недоразвития) в организме, проис-

ходит снижение уровня здоровья и стрессоустойчивости, омоложение болезней и их непосредственное возникновение.

Рассмотренные процессы связаны в первую очередь с физиологическими закономерностями развития организма, согласно которым его развивающимся системам нужна постоянная функциональная активность (востребованность). Именно эта регулярно и систематически предъявляемая активность закрепляет значимость и необходимость самих систем для жизнедеятельности ребёнка, формирует в ЦНС соответствующие функциональные системы на основе условных, приобретаемых связей. Говоря о возрастных закономерностях, необходимо подчеркнуть, что нарастающий потенциал организма должен по максимуму расходоваться и при этом обязательно сопровождаться постоянным своим дефицитом, который, по сути, и является регулятором (активатором) развития физической природы человека. Отсюда следует, что предъявляемая физическая нагрузка в разнообразных формах двигательной активности должна быть достаточной и соответствующей возрастным возможностям ребёнка, определять поступательный процесс развития организма.

Медико-биологические характеристики. Дети младшего школьного возраста весьма чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствование морфологических структур двигательного аппарата. В этом возрасте наблюдается относительно равномерный прирост показателей длины тела и увеличения его массы. Благодаря развитию мышц и связок происходит формирование шейной и грудной кривизны позвоночника, что является характерным для правильной осанки.

В младшем школьном возрасте (по сравнению с предшествующим дошкольным возрастом) отмечается значительное ускорение темпов структурных преобразований в сердечно-сосудистой системе: увеличивается масса сердца, наблюдается утолщение стенок миокарда; расширяется просвет сосудов и повышается минутный объём крови. Всё это положительно сказывается на кровоснабжении органов и систем во время мышечной деятельности. В то же время в отличие от аналогичного процесса у взрослых достижение необходимого и достаточного минутного объёма крови осуществляется у детей дошкольного возраста в большей степени за счёт увеличения частоты сердечных сокращений и в меньшей степени за счёт ударного выброса сердца (систолического объёма). Высокие величины частоты сердечных сокращений во время мышечной работы сочетаются с относительно невысокими показателями артериального давления, что вызывает дополнительное напряжение в деятельности сердечно-сосудистой системы детей младшего школьного возраста.

Систолическое давление у школьников младшего возраста составляет в покое в среднем 95–110 мм рт. ст., а диастолическое – 63–70 мм рт. ст. Во время работы относительно небольшой мощности показатели артериального давления сохраняются практически на уровне исходных значений, но в период восстановления отмечается тенденция к некоторому снижению их значений.

*Средние показатели физического развития детей
младшего школьного возраста*

Показатель	Пол	Возраст, лет			
		6–7	7–8	8–9	9–10
Длина тела, см	м.	124	128	134	140
	д.	120	127	134	139
Масса тела, кг	м.	22,4	26,0	32,1	35,9
	д.	21,9	25,2	30,6	32,7
Жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ), л	м.	1,42	1,54	1,86	2,30
	д.	1,39	1,45	1,68	1,94
Окружность грудной клетки, см	м.	58,4	62,2	65,3	63,1
	д.	57,2	61,0	67,4	62,6
Динамометрия правой кисти, кг	м.	6,2	10,8	12,1	16,4
	д.	5,1	7,4	10,1	12,8

С возрастом у школьников величина частоты сердечных сокращений несколько снижается, а ударный объём сердца увеличивается, что говорит о повышении резервных возможностей сердца.

В период от 6–7 до 9–10 лет значительно увеличивается масса лёгких, количество альвеол приближается к их числу у взрослых. Структурные изменения в лёгких обуславливают повышение их жизненной ёмкости (максимальный объём воздуха за один дыхательный цикл). Так, жизненная ёмкость лёгких за период младшего школьного возраста увеличивается с 1,40–1,60 до 2,20–2,50 л. Одновременно с увеличением возможностей внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы отмечается рост показателей потребления кислорода как в условиях покоя, так и при напряжённой физической работе. Последнее связывается с развитием процессов энергообмена, повышением ёмкости и мощности основных энергоисточников. Положительные изменения в системе внешнего и внутреннего дыхания характеризуют расширение её функциональ-

ных границ, однако она ещё далека от совершенства, от уровня функциональных возможностей взрослого человека. И это прежде всего проявляется во время выполнения физических нагрузок, когда у младших школьников отмечаются высокая частота дыхания и относительно небольшой дыхательный объём, малоэффективная утилизация кислорода из вентилируемого воздуха и высокая энергетическая стоимость механической работы.

Важной особенностью детей младшего школьного возраста является динамика развития основных анализаторов, упрочение взаимодействия между ними. Так, зоны коры больших полушарий, имеющие отношение, в частности, к двигательному анализатору, становятся уже достаточно зрелыми, однако тесного функционального взаимоотношения его с другими анализаторами ещё не наблюдается. В этом возрасте также не отмечается достаточной зрелости областей коры головного мозга, программирующих и контролирующих произвольные движения, что отражается как на освоении, так и на воспроизведении многих движений со сложной двигательной структурой.

Таким образом, функциональные возможности младших школьников по многим показателям уступают возможностям взрослых. Но при этом прогрессирующее развитие отдельных органов и структур позволяет направленно воздействовать на ускорение их развития и тем самым повышать функциональные возможности организма в целом. Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействий на организм.

Психолого-физические характеристики. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей, о чём свидетельствуют средние показатели функциональных возможностей организма детей младшего школьного возраста в покое и при максимальной нагрузке. Среди физических способностей, наиболее интенсивно развивающихся в младшем школьном возрасте, выделяют скоростные и координационные способности (простые координации), а также способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

В рамках педагогического процесса развитие физических способностей осуществляется по двум основным направлениям: первое – стимулирующее развитие физических способностей, второе – целенаправленное их развитие. Стимулирующее развитие осуществляется в процессе обучения детей двигательным умениям и навыкам. Здесь совершенствуются основы управления движе-

ниями, развиваются отдельные мышечные группы, принимающие участие в их выполнении, а также такие способности, как статическое и динамическое равновесие, межмышечная координация и дифференцировка мышечных усилий. Например, при обучении кувырку вперёд происходит развитие пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости, гибкости и координации.

Направленное развитие физических способностей проявляется в повышении функциональных возможностей определённых органов и структур организма, улучшении их взаимодействия во время выполнения двигательных действий. Например, выполнение отжиманий позволяет направленно развивать силу мышц верхнего плечевого пояса, а приседаний — мышц нижних конечностей.

Данные научных исследований показывают, что в младшем школьном возрасте у детей интенсивно развиваются не только физические, но и психические способности. Это связано с развитием основных психических процессов — внимания, памяти и мышления. Конечно, все эти процессы имеют своё возрастное выражение, не такое, как у взрослого человека. Так, внимание и память связываются в большей степени с развитием непроизвольных процессов, а мышление представлено предметно-образной формой. Следовательно, во время выполнения учебных заданий возможны различные отвлечения школьников, неспособность порой понять существо самого задания. Возникают определённые трудности в длительном удержании информации, в быстром принятии нестандартного решения.

Социальное развитие (процесс социализации) характеризуется тем, что в своём поведении ребёнок активно ищет возможности общаться и взаимодействовать со взрослыми людьми, подражать им в поведении. Если ребёнок находит положительную ответную реакцию, он старателен в выполнении учебных заданий, активен при опросах и самостоятельных действиях. Если такой реакции нет, то он проявляет нервозность, неадекватность в поведении. Во время занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать учителю, копировать его действия, активно выполнять учебные задания. При этом для них наиболее актуальными мотивами, побуждающими активно заниматься физической культурой, являются самосовершенствование, удовольствие от движений, самосохранение здоровья и приобретение практических навыков (знания, умения и навыки по физической культуре для своей жизнедеятельности), положительные эмоции.

Средние функциональные показатели детей младшего школьного возраста в покое и при максимальной нагрузке

Показатель	Пол	Возраст, лет							
		6–7		7–8		8–9		9–10	
		Покой	Работа	Покой	Работа	Покой	Работа	Покой	Работа
Частота сердечных сокращений, уд./мин	м.	97,6	192,4	91,3	184,1	83,4	187,4	79,6	179,3
	д.	95,4	92,3	87,2	187,3	84,2	185,7	82,1	183,4
Ударный выброс крови, мл	м.	24,9	42,6	36,2	62,7	40,4	62,9	43,7	63,1
	д.	25,2	40,4	32,3	42,9	32,6	43,1	32,3	44,4
Частота дыхания, цикл/мин	м.	24,1	65,1	21,4	55,1	19,6	47,2	18,6	46,4
	д.	24,2	69,4	23,3	51,4	22,1	49,6	20,7	49,0
Дыхательный объём, мл/цикл	м.	196	374	220	440	230	540	220	610
	д.	190	344	186	360	180	440	194	460
Потребление кислорода, мл/мин. кг	м.	6,6	37,4	6,8	33,7	6,7	34,5	6,4	38,4
	д.	6,2	36,4	6,4	27,8	6,2	32,5	6,3	33,6

*Ведущие мотивы к занятиям физической культурой,
формирующиеся в младшем школьном возрасте*

№ п/п	Ведущий мотив	Баллы	
		Мальчики	Девочки
1	Получение положительных эмоций	4,0	4,5
2	Удовольствие от движений, положительных результатов их выполнения	3,5	2,0
3	Привычка заниматься разными формами двигательной активности	2,0	1,0
4	Совершенствование формы телосложения, осанки, культуры движения	3,5	4,5
5	Самоутверждение в коллективе, возможность взаимодействовать со сверстниками, дружить и находить друзей	1,0	3,5
6	Приобретение практических навыков в поведении, управлении эмоциями, общении со сверстниками и взрослыми	1,0	3,5

*Уровень сформированности социально значимых
качеств детей к окончанию начальной школы*

№ п/п	Социально значимое качество	Уровень сформированности	
		%	Рейтинг
1	Трудолюбие	3,43	2
2	Творческая активность	4,44	3
3	Целеустремлённость	4,57	5
4	Уважение к людям	4,11	1
5	Коммуникативность и общение (коллективизм)	4,49	4
6	Осознание значимости своего труда для общества	4,60	6

Говоря о формах поведения детей младшего школьного возраста, нельзя не сказать о том, что для большинства из них характерен сравнительно быстрый переход от высокой эмоциональной активности к относительно пассивному состоянию. В основе этого явления лежат по крайней мере две причины. Первая причина связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребёнка, ведёт к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а вторая обусловлена низким уровнем общей физической работоспособности, что определяет весьма быстрое развитие утомления организма в целом.

Немаловажным является и тот факт, что у детей в процессе их развития начинают устанавливаться и развиваться определённые социально значимые качества личности, такие, как целеустрёмленность, осознание значимости своего труда, коммуникативность и творчество.

В заключение необходимо отметить, что физическое воспитание — это педагогический процесс развития личности, где в качестве основного педагогического средства выступает физическая культура. Направляя свою педагогическую результативность на совершенствование физической природы, в том числе и детей младшего школьного возраста, данный процесс призван обеспечивать всесторонность и гармоничность развития их личности, создавать условия единства физического, психического и социального развития в единстве многообразия различных форм занятий двигательной активностью.

1.3. Двигательная активность и двигательный режим

Высокая двигательная активность детей младшего школьного возраста, которая была присуща прежним поколениям и объяснялась ранним началом трудовой деятельности (особенно ранним физическим трудом), несла в себе положительный потенциал. Она создавала условия постоянной работы под нагрузкой основных систем организма, востребовала нарастающий с возрастом потенциал их функциональных возможностей. Физическая нагрузка обеспечивала развитие в первую очередь основных жизнеобеспечивающих систем организма: энергообеспечения, дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной систем, опорно-двигательного аппарата.

Вместе с тем современное поколение, которое, по образному выражению академика Российской академии образования профессора

М. М. Безруких, стало поколением «сидячих», не получает должной двигательной активности. Факторами снижения двигательной активности являются телевизор, компьютер. Компьютер сейчас является не только средством отдыха и досуга, но и средством интенсификации учебной деятельности, активно используемым как в условиях школы, так и при подготовке домашних заданий. Как следствие этого, налицо негативная динамика в объёме двигательной активности современных детей. По данным ряда учёных, время на «заданный сидячий режим» у современных учащихся младшего школьного возраста может достигать от 8 до 10 часов, т. е. почти 40% времени от общего суточного объёма времени. При этом с возрастом объём «сидячего времени» у школьников увеличивается.

Как бы банально это ни звучало, но рассмотрение проблемы двигательной активности современных детей позволяет признать, что именно она, двигательная активность, предстаёт объективным фактором оптимального развития детей младшего школьного возраста. Именно она выступает сегодня гарантом прогрессивного повышения функциональных возможностей организма учащихся, действенным средством укрепления их здоровья, лекарством от многих недугов.

Двигательная активность — это суммарное количество движений, выполняемых школьником (человеком) в процессе его жизнедеятельности. Если сумму движений регулировать по количественным характеристикам или непосредственно по суммарному времени выполнения движений, то данное явление называется двигательным режимом. В то же время если содержание двигательной активности, состав её движений и величина предъявляемой физической нагрузки связаны с достижением определённой цели, то такое явление в теории физического воспитания определяется как *двигательная деятельность*.

В настоящее время выделяют несколько видов двигательной активности: регламентированную, частично регламентированную и спонтанную (нерегламентированную). Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объём специально подбираемых и направленно воздействующих на организм школьников педагогических средств (например, физических упражнений и физических нагрузок, представленных в соответствующих учебных или тренировочных формах занятий). Частично регламентированная двигательная активность — это движения и нагрузки, которые школьник регулирует сам, и они, как правило, не связаны с решением целенаправленного развития физических кондиций. В содержании этого вида двигательной активности выделяют в первую очередь подвижные и спортивные игры, разнохарактерные развле-

чения, организуемые детьми самостоятельно в условиях активного отдыха и досуга. Сюда же можно отнести и спортивные соревнования, в которых школьники принимают участие в соответствии с собственными интересами, индивидуальным уровнем владения техникой игровых и соревновательных действий. В свою очередь, под спонтанной двигательной активностью понимают суммарный состав бытовых движений, которые не связаны с целенаправленным педагогическим процессом и не носят регулярного характера. Это, как правило, двигательная активность, включающая в себя выполнение заданий по дому, работу на садовом участке и т. п.

Определяя величину суточного или недельного объема двигательной активности для учащихся младшего школьного возраста, учитель должен учитывать все эти виды двигательной активности при нормировании физической нагрузки и состава упражнений для учебных и физкультурно-оздоровительных форм занятий. Согласно имеющимся в литературе рекомендациям средняя норма двигательной активности младших школьников в сутки должна составлять не менее 12–18 тыс. движений с обязательным включением в двигательный режим 1–1,5 ч организованных занятий физической культурой. В то же время с учётом выходных дней рекомендуется увеличивать недельный объем двигательной активности до 100–120 тыс. движений.

Примерный график основных форм занятий физическими упражнениями в недельном режиме двигательной активности учащихся младшего школьного возраста

№ п/п	Виды основных форм занятий	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Недельный объем времени, мин
1	Гимнастика до учебных занятий, мин	1×10	1×10	1×10	1×10	1×10	50
2	Физкультминутки на уроках, мин	2×3	2×3	2×3	2×3	2×3	30
3	Активные перемены, мин	20		20		20	60

№ п/п	Виды основных форм занятий	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Недельный объём времени, мин
4	Час здоровья/ спортивный час, мин		40		40		80
5	Урок физической культуры, мин	40		40		40	120
Суммарный объём времени, мин		76	56	76	56	76	340

Известно, что в общеобразовательных школах в рамках педагогической системы физического воспитания объём двигательной активности в режиме учебного дня младших школьников складывается из времени различных форм занятий. Это и уроки физической культуры (три раза в неделю по 35–40 мин), и физкультминутки во время уроков (1–3 мин), и подвижные перемены (15–20 мин), и спортивный час (45–60 мин), и выполнение домашних заданий по физической культуре не менее трёх раз в неделю (30–40 мин). Причём этот объём времени может быть увеличен за счёт внешкольной спортивно-массовой работы (кружки, спортивные секции, соревнования и т. д.).

Вместе с тем данные последних научных исследований показывают, что между основными видами двигательной активности существуют определённые противоречия, которые снижают эффективность занятий физической культурой и которые, следовательно, необходимо учитывать учителям при планировании содержания занятий в режиме учебной деятельности детей младшего школьного возраста. Так, регламентированная двигательная активность, которая складывается из педагогически организованных форм занятий, связана с относительно жёстким (адресным) отбором средств и физических нагрузок, призванных обеспечить достаточно высокий педагогический эффект при решении соответствующих учебных задач. Возможность изменения состава средств и величины нагрузки со стороны школьников здесь исключается, и, следовательно, их

самостоятельность, собственная активность и творчество практически нивелируются. Как показывают научные данные, последнее снижает интерес школьников к выполнению учебных заданий, ведёт к падению их эмоционального фона. Следовательно, суть противоречия в организации регламентированной двигательной активности может быть определена как взаимоисключение интересов учителя и учащихся. У первого — интерес в качественном и эффективном решении специальных учебных задач (обучения и развития физических качеств); у вторых — интерес с проявлением активности, творчества и самостоятельности. Правда, надо признать, что многие учителя физической культуры, чтобы избежать этого противоречия, включают в содержание занятий так называемые частично регламентированные средства, к которым относятся подвижные игры и эстафеты, учебные задания с элементами самостоятельности и творчества (типа анализа техники упражнений).

Частично регламентированная двигательная активность, формы занятий которой организуют сами школьники, открывает широкие возможности в творчестве и самостоятельности. Однако для их реализации школьникам необходим достаточный двигательный опыт, проявляющийся в умениях технически правильно выполнять различные упражнения, играть в подвижные и спортивные игры, взаимодействовать со своими сверстниками. Таким образом, интересы школьников могут вступать в противоречие с их собственным двигательным опытом, который может быть либо достаточен, либо недостаточен для активных самостоятельных занятий. При этом может быть востребован двигательный опыт, включающий набор двигательных умений, необходимых для игровой или соревновательной деятельности, и предполагающий уровень развития физических качеств, позволяющих успешно проявлять себя в обоих видах деятельности.

1.4. Основные формы занятий физическими упражнениями в системной организации физического воспитания детей младшего школьного возраста

Хорошо известно, что в средних общеобразовательных учреждениях создаётся и активно функционирует педагогическая система физического воспитания, которая в своей целевой установке ориентируется на укрепление здоровья школьников, привитие им навыков здорового образа жизни. В то же время согласно концепции образовательной области «Физическая культура» (А. П. Матве-

ев, 2000) все формы организации занятий физической культурой в рамках этой системы в начальной школе должны обеспечивать формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой, закладывать основы их самостоятельной деятельности, способствовать обучению навыкам организации собственных занятий физическими упражнениями. Следовательно, в системной организации целостного педагогического процесса каждая форма занятий характеризуется собственной определённой целью, собственным предметным содержанием, относительно выраженным смыслом как для учащихся, так и для учителя физической культуры. Вместе с тем, имея свои относительно самостоятельные цели и содержание, эти формы должны обеспечивать базовую цель педагогической системы физического воспитания.

В содержательной основе педагогическая система физического воспитания развивается в трёх основных взаимосвязанных направлениях: оздоровительно-гигиеническом, общеобразовательном и спортивном.

Оздоровительно-гигиеническое направление. Основной задачей гигиенического направления физического воспитания является профилактика утомления учащихся, которое возникает непосредственно в процессе учебной деятельности. В режиме школьного дня профилактика утомления обеспечивается с помощью физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые используются как непосредственно в процессе учебной деятельности школьников (на образовательных уроках), так и в условиях активного отдыха по завершении основных занятий по школьному расписанию. В числе первых форм физкультурно-оздоровительных мероприятий выделяются утренняя гимнастика, физкультминутка и физкультпауза. Для учащихся групп продлённого дня после основных образовательных уроков и, как правило, во время прогулок на открытом воздухе дополнительно вводятся занятия по типу часа здоровья и спортивного часа.

Как показывают многочисленные исследования, проведённые с учащимися начальной школы, содержание занятий физическими упражнениями в гигиеническом направлении должно разрабатываться на основе динамики общей работоспособности человека. В частности, рекомендуется учитывать, что каждая форма таких занятий имеет своё назначение и место в режиме учебного дня школьников, решает свои специфические задачи и наполняется своим специфическим содержанием.

Утренняя гимнастика проводится до начала учебных занятий в целях оптимизации деятельности центральной нервной системы

и основных психических процессов: внимания, памяти и мышления, т. е. утренняя гимнастика в школе должна являться формой занятий, обеспечивающей активное и адекватное включение учащихся в учебный процесс.

Подбор упражнений и их последовательность в комплексах утренней гимнастики осуществляются в определённом алгоритме, определяющем постепенное вовлечение в работу основных мышечных групп:

- 1) упражнения на повышение тонуса мышц;
- 2) упражнения на усиление дыхания и кровообращения;
- 3) упражнения для мышц рук;
- 4) упражнения для мышц туловища;
- 5) упражнения для мышц ног;
- 6) упражнения на оптимизацию работоспособности.

В такой последовательности объединённые в соответствующие комплексы физические упражнения выполняются учащимися с постепенным нарастанием их дозировки к середине комплекса (пульс до 140–150 уд./мин), а затем с постепенным снижением к его окончанию (пульс 110–120 уд./мин). Заканчивается выполнение комплекса утренней зарядки, как правило, высокоинтенсивными прыжковыми или беговыми упражнениями, постепенно переходящими в комплекс дыхательных упражнений. При этом продолжительность утренней гимнастики для детей младшего школьного возраста не должна превышать 10–12 мин.

Физкультминутка проводится на общеобразовательных уроках с целью профилактики начальной стадии утомления учащихся. По своей продолжительности физкультминутки составляют 2–3 минуты и могут проводиться по несколько раз в течение одного урока. Время включения физкультминутки в урок определяется учителем по внешним признакам поведения большинства учащихся: часто повторяющиеся отвлечение и переключение внимания школьников, изменения их позы за письменным столом (ученики низко наклоняются над тетрадями), проявляющаяся чрезмерная вертлявость (чрезмерно частое изменение позы тела) и т. п.

Физические упражнения для комплексов физкультминуток подбираются в определённой последовательности, которая характеризуется постепенным переходом от выполнения упражнений, включающих в работу большие мышечные группы, к выполнению упражнений на включение локальных небольших мышечных групп. Как правило, в комплексы физкультминуток включается от 4 до 6 упражнений, выполнение которых осуществляется в режиме частоты сердечных сокращений в диапазоне 100–110 уд./мин.

Физкультпауза (подвижные перемены) проводится с учащимися после второго или третьего урока, и её продолжительность составляет не более 20 минут (большая перемена). Основной целью подвижных перемен является повышение работоспособности школьников, переключение организма с одного вида деятельности (умственной) на другой (физическую).

В основу содержания подвижных перемен рекомендуется включать подвижные игры разной интенсивности и физические упражнения, выполняемые в игровой форме, которые берут из школьной программы, а также из учебников по физической культуре.

В подвижные перемены включаются только те подвижные игры, которые были хорошо освоены школьниками на уроках физической культуры. В связи с этим учителям физической культуры на уроках рекомендуется не только играть с учащимися в подвижные игры, но и обучать в них играть школьников самостоятельно, т. е. без участия учителя (подготовка игровой площадки, распределение ролей между игроками и т. п.). Такой подход имеет большое педагогическое значение, так как соотносится с решением задач по формированию самостоятельности и творчества учащихся.

Час здоровья как одна из форм занятий оздоровительно-гигиенического направления физического воспитания проводится после учебных уроков в группе продлённого дня и рассматривается как форма активного отдыха, положительно влияющая на снятие психического и физического напряжения организма школьников, вызванного учебной деятельностью (учебной нагрузкой). Данная форма занятий предполагает включение в содержание подвижных игр и эстафет, катание на велосипедах, самокатах, лыжах и санках, лазание по трапециям гимнастического городка. При проведении занятий по типу часа здоровья учителям (воспитателям групп продлённого дня) рекомендуется соблюдать два правила: исключать из содержания занятий те упражнения и двигательные действия, которые недостаточно хорошо освоены учащимися; предоставлять учащимся возможность самим регулировать параметры своей двигательной активности. В организации занятия по типу часа здоровья необходимо обязательно предусмотреть в его завершающей части проведение восстановительных процедур (не более 5–7 мин комплекса дыхательной гимнастики, непродолжительный бег трусцой, подвижные игры на внимание и мышление).

Спортивный час в целостном педагогическом процессе рассматривается как форма активного отдыха, которая входит в режим учебной деятельности школьников и проводится в группах продлённого дня во время прогулок на свежем воздухе с целью

оптимизации умственной и физической работоспособности школьников, повышения их двигательной активности за счёт использования упражнений из разных видов спорта. Определяемый как форма активного отдыха спортивный час оказывается выключенным из целостного педагогически ориентированного процесса и предстаёт в своей предметной основе лишённым, по сути, образовательного смысла. Эффективность спортивного часа может быть повышена, если его смысловая ориентация будет соотнесена с участием школьников в соревнованиях по конкретному виду спорта, предметное содержание которого углублённо осваивается на занятиях.

В заключение можно подчеркнуть, что при планировании места каждой формы занятий оздоровительно-гигиенического направления учителю необходимо добиваться, чтобы и объём двигательной активности, и средняя величина физической нагрузки постепенно увеличивались от одной формы занятия к другой. Именно такая динамика постепенного нарастания величины физической нагрузки от начала к окончанию учебного дня соотносится с особенностями динамики работоспособности учащихся и позволяет поддерживать её на оптимальном уровне.

Общеобразовательное направление. Основной целью общеобразовательного направления педагогической системы физического воспитания является расширение двигательного опыта учащихся, обучение их знаниям и умениям по самостоятельной организации занятий физической культурой, развитие их активности и творчества. Формирование этих качественных характеристик учащихся достигается под влиянием активного овладения ими учебным материалом школьной программы по физической культуре.

Основная форма организации занятий в общеобразовательном процессе по освоению учебного предмета «Физическая культура» – уроки физической культуры, основным содержанием которых является двигательная активность школьников. В зависимости от педагогических задач уроки физической культуры могут подразделяться на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью. При этом выделяемая направленность уроков (познавательный, обучающий и тренировочный) сохраняет специфичность их основного содержания, в качестве которого выступает двигательная активность. По своим задачам и направленности учебного материала уроки могут планироваться как комплексные, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как целевые, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5–6 мин), в неё включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя сообщение учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объёма учебного материала продолжительность отведённого на это времени в начале основной части урока может составлять от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведённого на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5–7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5–7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для изучения учащимися практического

материала, содержащегося в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.). Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углублённое разучивание и закрепление; совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определённой последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объёмов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объёма и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Целевое развитие физических качеств на уроках образовательно-тренировочной направленности подразумевает также передачу школьникам знаний о физической культуре, формирование у них представлений о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма, а также представлений о функциональных возможностях и особенностях своего организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам её регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части (до 7—9 мин) урока;
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля величины частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из видов и типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания, способы и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются и индивидуализируются.

Спортивное направление включает разнообразные спортивные соревнования, праздники, тренировочные занятия в спортивных секциях и кружках и относится к системе дополнительного образования школьников. Ориентируя учащихся на участие в соревнованиях, данное направление представляется ведущим фактором в формировании их интереса к занятиям физической культурой, прививает навыки общения и коллективного взаимодействия, создаёт основы для самостоятельной организации активного отдыха и досуга с использованием различных видов соревнований. Поэтому в течение учебного года в начальной школе рекомендуется обязательное проведение различных спортивных соревнований и праздников. При этом их проведение желательно осуществлять в торжественной обстановке, на основе соответствующих положений, которые устанавливают правила проведения соревнований.

Помимо соревновательных форм физической культуры, в спортивное направление включаются факультативные занятия, непосредственно связанные с подготовкой школьников к соревновательной деятельности. Возможность участия в спортивных соревнованиях имеет у многих учащихся определённый знаковый смысл, проявляющийся в желании активно заниматься спортом.

1.5. Основы образования младших школьников в области физической культуры

Образовательный процесс по освоению основ содержания физической культуры включает в себя три взаимосвязанных процесса: формирование учебных знаний, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Каждый из этих процессов характеризуется собственным составом средств и методов, формами организации учебной деятельности школьников.

Формирование системы знаний у младших школьников осуществляется в единстве с обучением двигательным действиям и развитием физических качеств. Основными источниками, из которых ученики приобретают знания, являются предшествующий двигательный опыт, словесное и наглядное восприятие действий и объяснений учителя, а также систематическое расширение и углубление знаний, содержание которых представлено в учебниках по физической культуре.

Планируя освоение учащимися учебных знаний, учитель должен ориентироваться на методическое правило подачи материала от общего к частному. Например, раскрывая особенности истории возникновения физической культуры, учитель рассказывает о появлении первых упражнений, которые, по сути, представляли собой действия людей во время охоты. При этом учитель подчёркивает, что охотники часто использовали метание камней. Далее учитель рассказывает об особенностях выполнения метания малого мяча на точность и на дальность, а также о значимости этих двигательных действий для современного человека, его физического развития, физического развития самих учащихся. Ознакомив таким образом школьников с историей возникновения метания предметов и охарактеризовав значимость этого действия для жизнедеятельности людей, учитель приступает к решению задач по обучению школьников метанию малого мяча сначала на точность, а затем на дальность. При этом в процессе освоения данного двигательного действия школьникам даются знания об особенностях обучения движениям, вводятся понятия техники и способа его выполнения, раскрывается природа возникающих ошибок и приёмы их устранения. В завершение учитель рассказывает, как организовать занятия по самостоятельному совершенствованию данного двигательного действия, какие упражнения необходимо при этом выполнять и в какие подвижные игры лучше всего играть.

Как видно из представленного примера, преподавание учебного материала в подобной логике позволяет школьникам увидеть

природу физических упражнений и возможность их последующего использования в собственной жизнедеятельности, понять смысл упражнений и активно включиться в их освоение.

Помимо этого, важным условием освоения учебных знаний является обеспечение межпредметных связей, которые позволяют достичь целостности образовательного процесса школьников. Отрабатывая межпредметное содержание, включающее учебный материал общеобразовательных дисциплин и физической культуры, учитель должен ориентироваться на следующие методические положения:

1. Включение дидактических единиц (учебных тем) по разделу «Знания о физической культуре» в общеобразовательные предметы не должно нарушать логику прохождения учащимися учебного материала, в содержание которого включаются соответствующие знания.

2. Содержание учебных тем по физической культуре должно органически вписываться в соответствующее содержание тем образовательных учебных предметов, дополнять или их конкретизировать.

3. На уроках физической культуры в процессе освоения школьниками учебного материала должно быть обеспечено постоянное обращение к знаниям, освоенным (или осваиваемым) учащимися по другим учебным предметам, нужно по возможности объяснять с их помощью вопросы, возникающие во время занятий физическими упражнениями (иначе говоря, создавать условия для постоянного востребования всего комплекса освоенных школьниками знаний).

Особое значение в формировании знаний о физической культуре имеет учебник, который определяется в первую очередь как одно из эффективных средств включения школьников в самостоятельную учебную деятельность. По своей целевой ориентации он призван формировать заинтересованность учащихся в укреплении собственного здоровья и повышении функциональных возможностей организма, воспитывать потребность в проведении регулярных занятий физическими упражнениями и организации здорового образа жизни, содействовать развитию самостоятельности и творчества.

Вместе с тем по своим образовательным функциям учебник по физической культуре должен нести следующую образовательную нагрузку:

- обеспечивать повышение объёма двигательной активности учащихся на уроках физической культуры за счёт предварительного (в рамках домашних заданий) ознакомления с учебным материалом и его последующего закрепления в самостоятельных формах занятий физическими упражнениями;

- формировать познавательный интерес учащихся к индивидуальным особенностям развития собственных физических возможностей и способностей, практическим результатам самостоятельной физкультурной деятельности, включать учебные задания по контролю техники выполнения двигательных действий, динамики показателей физического развития и физической подготовленности, функционального состояния организма;

- создавать образное представление о технике разучиваемых двигательных действий, включать чёткую их иллюстративную демонстрацию с соответствующим адаптированным описанием (в известных учащимся понятиях и терминах);

- нацеливать учащихся на творческое использование разученного материала в разнообразных формах самостоятельных занятий физическими упражнениями, индивидуальной и коллективной организации активного отдыха.

С учётом деятельностного характера учебного предмета «Физическая культура» учебники составлены таким образом, чтобы учитель сам мог определять и планировать логику освоения учебного материала, комплексировать содержание разных разделов и тем, исходя из решаемых задач и времени их решения в цикле учебного года и учебной четверти. Во всех учебниках материал представлен в соответствии с учебной программой и включает в себя учебные темы основных её разделов: «Основы знаний по физической культуре», «Способы организации и проведения физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Важной особенностью работы с учебником является выбор формы учебной деятельности, которая должна ориентироваться:

- на уроки физической культуры, на которых осуществляется самостоятельное выполнение учебных заданий по закреплению и совершенствованию техники ранее разучиваемых двигательных действий, а также способов организации и проведения отдельных форм занятий физкультурной деятельностью (например, подвижные игры, когда школьники по описанию в учебнике готовят место игры, распределяются по командам, выполняют непосредственно игровые действия);

- на самостоятельные формы занятий физической культурой, на которых предполагается:

- а) освоение учебных знаний, формирующих представления об истории физической культуры, её современных средствах, способах и формах организации;

- б) освоение доступного для самостоятельного закрепления практического материала, изученного на уроках физической культуры

(например, уточнение техники выполнения танцевальных шагов, самостоятельное нахождение и исправление ошибок, закрепление правильного варианта техники);

в) предварительное ознакомление с учебным материалом, подлежащим освоению на предстоящем очередном уроке физической культуры (например, предварительное ознакомление с техникой опорного прыжка, освоение которого будет осуществляться на предстоящем уроке физической культуры);

г) выполнение практических заданий, связанных с разработкой комплексов физических упражнений, тестированием физических качеств, ведением дневника самонаблюдения и т. д.

*Примерные формы работы с учебником
в структуре урочных и самостоятельных занятий*

Уроки физической культуры	Самостоятельные занятия
Освоение учебных знаний: • о технике выполнения разучиваемых движений, об уточнении отдельных её элементов, связок, исходных положений; • о способах устранения ошибок при совместных формах учебной деятельности; • по правилам техники безопасности и профилактике травматизма; • по правилам выполнения комплексов упражнений разной функциональной направленности; • по правилам организации самостоятельных занятий подвижными играми, утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз	Освоение учебных знаний: • об истории становления и развития физической культуры и спорта; • о физических качествах и способах их тестирования; • о закалывающих процедурах и правилах их проведения; • о правилах и содержании подвижных игр; • о режиме дня и правилах его составления; • о технике выполнения разучиваемых движений, об уточнении отдельных её элементов, связок, исходных положений
Освоение способов двигательной деятельности: • определение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических нагрузок; • выполнение игровых действий и способов взаимодействия во время игровой и учебной деятельности;	Освоение способов двигательной деятельности: • планирование режима дня; • отбор и составление комплексов утренней зарядки; • взаимодействие с товарищами при самостоятельной организации и проведении спортивных игр и простейших соревнований;

Уроки физической культуры	Самостоятельные занятия
• контроль техники выполнения разучиваемых движений; • проведение комплексов обще-развивающих упражнений с группой (классом) занимающихся	• проведение закаливающих процедур; • контроль динамики показателей физического развития и физической подготовленности
	Выполнение физических упражнений и технических действий: • совершенствование техники простейших гимнастических и акробатических упражнений; • совершенствование техники простейших беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании; • совершенствование техники передвижения на лыжах, спусков и подъёмов; • совершенствование техники игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе; • участие в подвижных играх; • выполнение комплексов упражнений разной функциональной направленности

Обучение движениям. Приступая к раскрытию основ процесса обучения двигательным действиям, необходимо дать характеристику таким понятиям, как: движение, двигательное действие, умение, навык и техника движения.

Движение. Движение — это перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени. Выделяют произвольные (приобретённые) и произвольные (врождённые) движения. Для практики физического воспитания наибольшую ценность имеют произвольные движения.

Каждое произвольное движение характеризуется тремя признаками: во-первых, оно всегда является функцией сознания; во-вторых, приобретает человеком в результате его жизнедеятельности (включая процесс обучения); в-третьих, обучение движениям повышает степень их подчинённости воле человека.

Двигательное действие. Двигательное действие — это целенаправленное проявление человеком двигательной активности, с помощью которой решается двигательная задача. Кроме этого, в педагогике очень часто двигательное действие раскрывается как движение, имеющее определённый смысл, т. е. подчинённое сознанию человека. Поэтому в педагогической структуре двигательного действия выделяют побуждение (мотив) к совершению данного двигательного действия; осознание задачи, которую стремится решить ученик, выполняя данное двигательное действие; построение плана решения задачи и его практическую реализацию. Большинство двигательных действий формируется на основе знаний, имеющегося двигательного опыта и определённого количества попыток выполнить данное действие.

Каждое двигательное действие состоит из системы движений. Используя одни и те же движения, можно выполнять разные двигательные действия (например, при передвижении с мячом в баскетболе в одном случае обводят соперника, а в другом — совершают прорыв под кольцо). Как видим, здесь система движений одна и та же, а двигательные действия разные. Вместе с тем двигательное действие можно осуществлять разными движениями (например, в одном случае штангу поднимают рывком, в другом — с помощью жима).

Двигательные умения и навыки. Двигательное умение — это такой уровень владения двигательным действием, при котором необходимо следить за выполнением каждого входящего в него движения. Двигательный навык — это способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях.

Степень владения двигательным действием проявляется при решении двигательной задачи и при изменении условий выполнения упражнения. Например, если ученик 4 класса имеет хорошее физическое развитие, но слабо владеет техникой прыжка в высоту, то при решении двигательной задачи (преодоление препятствия высотой 90 см) вероятность достижения положительного результата минимальна. Другой пример: если ученик показывает хорошие результаты в беге на 20 м, но при изменении условий бега значительно снижает результат, то это свидетельствует о неустойчивости его навыка в выполнении бегового упражнения.

Техника выполнения двигательного действия представляет собой способ наиболее рационального и эффективного решения двигательной задачи. Например, можно бежать с высоким подниманием колен, но это будет неэффективно и нерационально

для достижения максимальной скорости. В практике физического воспитания выделяют основу техники, её определяющее звено и детали. Основа техники включает пространственно-временные характеристики определённой системы движений, их состав и последовательность воспроизведения. Именно различия систем движений, их пространственно-временные и силовые характеристики отличают один способ выполнения упражнения от другого. Например, дистанцию 25 м можно проплыть кролем на груди, на спине или брассом. Различия названных способов плавания состоят в разных наборах движений, положений тела, скоростях перемещения его звеньев и т. д.

Определяющее звено техники — это наиболее важная часть двигательного действия. Например, при беге определяющее звено техники составляет отталкивание опорной ногой и быстрое вынесение её вперёд. Детали техники представляют собой индивидуальные особенности в выполнении того или иного упражнения, не нарушающие основу техники. Например, в зависимости от ростовых показателей одни школьники развивают скорость бега преимущественно за счёт увеличения темпа движений, а другие — за счёт длины шага.

Структура обучения движениям. Обучение любому двигательному действию обусловлено закономерностями формирования двигательных навыков и проходит на протяжении определённого периода. В практике выделяют три этапа в формировании двигательных действий: этап ознакомления с двигательным действием, этап разучивания двигательного действия и этап его совершенствования. Этап ознакомления с двигательным действием решает следующие задачи: создать у обучающихся представление об изучаемом двигательном действии, заинтересовать их в сознательном и активном овладении упражнением. Формирование представлений о двигательных действиях — одна из наиболее специфических особенностей обучения. В процессе образования представлений условно выделяют три взаимосвязанных звена: а) осмысление задачи обучения; б) осмысление проекта её решения; в) попытка выполнить действие в целом или его отдельную часть. Осмысливая задачи обучения, ученик должен понять задачи на всю серию уроков, посвящённых изучению конкретного двигательного действия, и на данный урок. Ученики должны также вникнуть в основу техники, определить ведущее звено изучаемого упражнения. Детали техники познаются на последующих этапах обучения. Проект решения задачи обучения создаётся учеником на основе рекомендаций учителя, понимания задачи, предшествующих знаний и имеющегося

двигательного опыта. Составленный проект подкрепляется, а часто и корректируется при первых же попытках выполнения упражнения путём его опробования. В зависимости от сложности упражнения опробование его можно проводить в целом или частями.

На этапе ознакомления с упражнением обычно используют словесные и наглядные методы, а также методы разучивания в целом или частями, но только в плане предварительного ознакомления с изучаемым двигательным действием.

На этапе разучивания двигательного действия ставятся задачи по формированию двигательного умения и дальнейшего его совершенствования вплоть до перехода в навык. В основе формирования умения лежит процесс многократного повторения отдельных движений и двигательного действия в целом. В этом процессе выделяют стадию образования двигательного умения и стадию его совершенствования. На стадии образования двигательного умения учатся основам техники и ведущим движениям двигательного действия; устранению излишних мышечных и психических напряжений при его выполнении; предупреждению возникновения лишних движений.

На стадии совершенствования умения в двигательном действии происходит завершение формирования основного варианта техники его выполнения, проявляются некоторые признаки двигательного навыка. При относительно высокой сложности отдельных движений, их точности в пространстве и во времени двигательное действие на этой стадии обучения легко нарушается. Поэтому главными задачами здесь являются закрепление основ техники выполнения двигательного действия, достижение его стабильности.

На этапе разучивания двигательного действия широко используют словесные и наглядные методы обучения, однако преимущество здесь имеют практические методы — разучивание частями, в целом и т. д. На стадии совершенствования формируется двигательный навык, который характеризуется закреплением двигательного действия для постоянных условий реализации, когда автоматизм выполнения движений не препятствует решению двигательной задачи.

Развитие физических качеств. Под физическими качествами понимают социально обусловленные системно структурированные психобиологические свойства человека, регламентирующие всё многообразие видов и форм его двигательной активности.

К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т. д.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач при выполнении соответствующих двигательных действий.

Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно.

У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других — более высокая точность воспроизведения параметров движения и т. п. Например, в ходе эстафеты с ведением мяча одни ученики добиваются положительного результата за счёт высокой скорости передвижения, а другие — за счёт техники ведения. Наблюдаемые различия объясняются индивидуальными возможностями учеников и отражают уровень развития тех или иных физических способностей.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врождённые и приобретённые психофизические особенности моторной функции человека, определяющие качественные характеристики в выполнении движений и двигательных действий.

Врождённые особенности детерминируются соответствующими задатками, а приобретённые — социально-экологической средой жизнеобитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности. Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объёме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет уровень развития того или иного физического качества. Например, нельзя говорить о выносливости человека только по результату в беге на дистанции 800 м. Данное качество можно охарактеризовать лишь тогда, когда человек способен длительно поддерживать работу при всём многообразии режимов её выполнения (например, в беге на дистанцию и 1500 м, и 5000 м, при многократном поднимании тяжестей различного веса и т. д.).

Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных свойств возможностей органов и структур организма.

Изложенные представления о сути физических качеств и физических способностей позволяют заключить: а) в основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей;

чем более развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется в предметной деятельности при решении соответствующих двигательных задач; б) развитие физических способностей обуславливается врождёнными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма; чем более надёжно функциональное взаимодействие органов и структур организма, тем более устойчиво выражение соответствующих физических способностей в двигательных действиях; в) воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей — через выполнение двигательных заданий.

Возможность решения многообразных двигательных задач характеризует всесторонность развития физических качеств, а возможность выполнения многообразных двигательных действий с необходимой функциональной активностью органов и структур организма говорит о гармоничном развитии физических качеств.

Сила определяется как качественное свойство человека, проявляющееся через силовые способности, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы или противодействовать им. В основе силовых способностей лежат соответствующие врождённые задатки, которые принимают участие в регулировании сократительных свойств мышц. Развиваемое мышцами напряжение, а следовательно, и сила их действия измеряются в килограммах.

Величина проявляемой мышцами силы действия зависит как от внешних (величины отягощений, внешних условий, расположения тела и его звеньев в пространстве), так и от внутренних факторов (функциональной активности мышц и психического состояния человека).

Отягощения противодействуют стремлению человека либо придать ускорение неподвижным объектам, либо остановить и удержать в пространстве их передвижение. С увеличением массы объекта (например, повышение веса штанги) сила действия увеличивается, а скорость, с которой данный объект перемещают в пространстве, снижается. Максимальная сила действия, которую способен проявить человек, достигается при такой массе объекта, когда дальнейшее перемещение его становится невозможным (скорость передвижения равна нулю). При минимальной массе объекта скорость его передвижения будет наиболее высокой, хотя величина силы действия окажется значительно меньше максимальной возможной.

Внешние условия выполнения двигательного действия оказывают разнонаправленное влияние на проявление силы действия. Передвижение человека на лыжах определяет увеличение силы действия по сравнению с передвижением на коньках (при одинаковой скорости передвижения).

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия за счёт неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека: чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы (например, при метании увеличение амплитуды замаха повышает силу действия).

Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при натуживании, а наименьшая — при вдохе.

Различают абсолютную и относительную силы действия. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учёта массы тела человека, а относительная — отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела.

Воспитание качества силы осуществляется преимущественно в игровой деятельности, когда различные игровые ситуации вынуждают младших школьников менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с наступающим утомлением.

К таким играм относятся: игры, требующие удержания внешних объектов (например, эстафеты с набивными мячами); игры с преодолением внешнего сопротивления (например, перетягивание каната); игры с чередованием режимов напряжения разных мышечных групп (например, эстафеты с переноской грузов различного веса).

Собственно силовые способности проявляются преимущественно в условиях изометрического (статического) напряжения мышц, обеспечивая удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил. Наиболее эффективным периодом их развития у мальчиков является возраст от 9 до 12 лет, а у девочек — от 10 до 12 лет.

Степень проявления собственно силовых способностей человека зависит от количества мышц, вовлечённых в работу, или от особенностей их сократительных свойств. В соответствии с этим различают два метода развития силовых способностей: использование упражнений с максимальными усилиями и использование упражнений с неопредельными отягощениями.

Упражнения с максимальными усилиями предполагают выполнение двигательных действий с предельными или околопредельными

(90–95% от максимальной величины) отягощениями. Это обеспечивает максимальную мобилизацию нервно-мышечного аппарата и наибольший прирост силовых способностей. Однако невозможность многочисленных повторений на уроке (максимум 2–3 повторения) не обеспечивает мобилизацию обменных процессов и пластических перестроек, поэтому мышечная масса увеличивается незначительно. Предельное напряжение мышц требует проявления больших психических напряжений, приводит к перевозбуждению нервных центров, в результате чего в работу дополнительно включаются лишние для выполнения данного упражнения мышечные группы, затрудняющие совершенствование техники движений.

Упражнения с непредельными отягощениями характеризуются выполнением двигательных действий с максимальным числом повторений при относительно небольших отягощениях (до 50–60% от предельных). Это позволяет выполнять большой объём работы и обеспечивает ускоренный рост мышечной массы. Кроме того, непредельные отягощения не затрудняют контроля за техникой движений. При этом режиме работы тренировочный эффект достигается в течение длительного времени. В условиях урока ускорить этот процесс позволяет использование непредельных отягощений после развития скоростных или координационных способностей, когда появляются первые признаки утомления. В младшем школьном возрасте динамические упражнения с отягощением выполняют с помощью повторного метода и чередуют с упражнениями на расслабление мышц и усиление дыхания.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела или его звеньев в пространстве. Наиболее распространённым их выражением является так называемая *взрывная сила*, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, прыжок).

Биологическое созревание организма младших школьников обуславливает интенсивное развитие скоростно-силовых способностей у мальчиков в период от 10 до 11 лет, а у девочек — от 9 до 10 лет. Вместе с тем темпы развития отдельных мышечных групп неравномерны и не всегда совпадают. Так, сначала наиболее интенсивно развиваются мышцы — разгибатели туловища, затем — разгибатели бедра и стопы, далее — сгибатели плеча, туловища и, наконец, сгибатели и разгибатели предплечья и голени.

Для развития скоростно-силовых способностей используют упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешними отягощениями (например, метание на-

бивных мячей). Наиболее распространёнными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определённые мышечные группы (например, метание набивного мяча от груди развивает преимущественно мышцы плеча). Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения должны подбираться таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объём нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена, но в отличие от метода повторного выполнения упражнения возможность локального направленного воздействия на определённые мышечные группы здесь ограничена.

Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых способностей, условно разделяют на два типа: упражнения преимущественно скоростного характера и упражнения преимущественно силового характера.

В упражнениях первого типа (например, метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы) скорость сокращения мышц близка к предельной (свыше 90–95 % от максимальной) при величине отягощения в 10–20 % от максимальной величины силы действия. Продолжительность выполнения упражнений колеблется от 5–8 до 10–15 с.

Во втором типе упражнений (например, приседания) скорость сокращения мышц значительно ниже, поскольку отягощение возрастает до 40–50 % от максимальной величины. Продолжительность этих упражнений в зависимости от возраста, пола и подготовленности обычно составляет от 15–20 до 20–30 с.

Во время выполнения упражнений отягощение может быть либо постоянным, либо меняющимся. Примером постоянного отягощения является вес тела школьника в упражнениях с приседаниями или в подтягивании. Примером меняющегося отягощения служит упражнение с эспандером «Руки вперёд — руки в стороны»: наибольшие мышечные усилия требуются при разведении рук в стороны, наименьшие — при движении рук вперёд. При целенаправленном развитии скоростно-силовых способностей необходимо руководствоваться методическим правилом: все упражнения независимо от величины и характера отягощения нужно выполнять в максимальном темпе.

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих быстроту двигательных реакций; скорость одиночного движения, не отягощённого внешним сопротивлением; частоту (темп) движений. Многие физические способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества, особенно в качество ловкости. Быстроту воспитывают посредством решения многообразных двигательных задач, успех решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия. Выбор двигательных задач по воспитанию быстроты диктует соблюдение ряда методических положений, требующих, с одной стороны, высокого владения техникой двигательного действия, а с другой — наличия оптимального функционального состояния организма, обеспечивающего высокую физическую работоспособность. Первая группа требований предусматривает повышение трудностей решения задач за счёт уменьшения времени выполнения двигательных действий, но при условии, что техника владения двигательным действием не лимитирует его скоростные параметры. Вторая группа требований предполагает осуществление решения двигательных задач до наступления первых признаков утомления, которое сопряжено с увеличением времени движений, а следовательно, закреплением иных временных параметров его выполнения.

Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию. Различают простые и сложные двигательные реакции. Время простых реакций значительно короче времени сложных.

Простая реакция — это ответ заранее определённым движением на ожидаемый (известный) сигнал (например, реакция бегуна на выстрел стартера).

Сложные реакции разделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект. Реакция выбора — это ответ определённым движением на один из нескольких сигналов (например, при выполнении равномерного бега ученики увеличивают скорость передвижения по хлопку учителя, а замедляют — по свистку). Реакция на движущийся объект — это ответное действие на передвигающийся объект (например, действия игрока в круге во время игры «Перестрелка»).

Необходимыми условиями для воспитания быстроты являются повышенная работоспособность и высокая эмоциональность детей, желание выполнять упражнение на заданный результат.

Частота движений развивается с помощью разнообразных средств, обуславливающих быстрые, относительно кратковремен-

ные перемещения тела или его звеньев. Здесь школьникам могут быть предложены упражнения с короткой и длинной скакалками, эстафеты, упражнения в бросках и ловле мяча и т. д.

Основным методом развития частоты движений является повторение упражнений с акцентом на скорость их выполнения. Вместе с тем многократное выполнение действия без изменения его биомеханической структуры может привести к стабилизации частоты движений. Наиболее эффективным методом её предупреждения является использование разнообразных упражнений с максимальной возможной скоростью, в частности при проведении подвижных игр.

Особенностью физического качества быстроты является отсутствие связи между выражающими его физическими способностями. Установлено, что время двигательной реакции не связано со скоростью одиночного сокращения, а последнее не всегда определяет максимальную частоту движений. Можно обладать хорошей реакцией на внешний сигнал (раздражитель), но иметь малую частоту движений и наоборот.

Выносливость выражается через совокупность физических способностей, обеспечивающих поддержание длительности работы в различных зонах (режимах) мощности: максимальной, субмаксимальной (околопредельной), большой и умеренной нагрузок.

Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на три фазы: начальное, компенсированное и декомпенсированное утомление. Первая фаза характеризуется появлением начальных признаков усталости; вторая — прогрессивно углубляющимся утомлением, поддержанием заданной интенсивности работы за счёт волевых дополнительных усилий и частичным изменением структуры двигательного действия (например, уменьшением длины и увеличением темпа шагов при беге); третья — высокой степенью утомления, приводящей к снижению интенсивности работы вплоть до её прекращения.

Воспитание выносливости осуществляется посредством решения двигательных задач, требующих мобилизации психических и биологических процессов в фазе компенсаторного утомления или в конце предшествующей фазы, но с обязательным выходом на фазу компенсаторного утомления. Условия решения задач должны обеспечивать вариативный характер работы с обязательно меняющимися нагрузками и структурой двигательного действия (например, преодоление препятствий во время бега по пересечённой местности).

К ведущим физическим способностям, выражающим качество выносливости, относят виды выносливости, проявляемой челове-

ком в условиях выполнения работы в максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной зонах мощности. Все эти способности имеют единый измеритель — предельное время работы до начала снижения её мощности.

Возрастная динамика выносливости в условиях максимальных нагрузок в младшем школьном возрасте характеризуется постепенным увеличением. К основным средствам её развития относят циклические упражнения, продолжительность выполнения которых не превышает 5–10 с, что можно сравнить с пробеганием отрезков в 20–40 м с максимальной скоростью. Как правило, эти упражнения выполняют повторным методом, сериями. Интервалы для отдыха между беговыми упражнениями составляют обычно 30–45 с, а между сериями — 1,2–2 мин.

Паузы для отдыха заполняют упражнениями на расслабление, ходьбой, чередуемой с дыхательными упражнениями, и т. д. Активный отдых ускоряет восстановление организма для последующей работы. Количество серий или беговых упражнений в серии определяется самочувствием школьников и их функциональным состоянием. Учитель может ориентироваться на два основных показателя: частоту сердечных сокращений (ЧСС) и скорость бега. У младших школьников повторная нагрузка допускается при ЧСС не более 110–120 уд./мин и при снижении скорости бега в среднем до 70–75 % от максимальной.

По возрастной динамике выносливость в условиях околопредельных нагрузок в младшем школьном возрасте начинает интенсивно нарастать у мальчиков с 10, а у девочек с 9 лет. Основными средствами её развития в этом возрасте являются упражнения циклического (например, бег) и ациклического (прыжки) характера. Интенсивность нагрузки при этом составляет 75–95 % от максимальной, а продолжительность выполнения упражнений — от 20 с до 1,5 мин. Например, если предельная скорость бега у мальчиков-третьеклассников составляет 4,6–5,0 м/с, то при околопредельной нагрузке она снижается примерно до 4,2–4,6 м/с.

Выносливость в условиях больших нагрузок наиболее интенсивно увеличивается у мальчиков с 8 до 11, а у девочек с 9 до 11 лет. Основными средствами её развития являются циклические упражнения (например, бег, плавание, ходьба на лыжах и т. д.), выполняемые с интенсивностью в 65–70 % от максимальной. По своему воздействию упражнения должны вызывать значительное повышение ЧСС и лёгочной вентиляции. В зависимости от возраста ЧСС может достигать 180–200 уд./мин, а минутный объём дыхания — от 40 до 60 л/мин при частоте дыхания 45–60 цикл/мин.

Развитие выносливости в условиях больших нагрузок осуществляется методами строго регламентированных и игровых упражнений. Последний метод позволяет за счёт повышенной эмоциональности достигать большего объёма работы. В младшем школьном возрасте продолжительность беговых нагрузок достигает 3–5 мин, а интервалы для отдыха – 6–8 мин. Повторное выполнение упражнения осуществляется при ЧСС 110–115 уд./мин и минутном объёме дыхания на уровне 110–120 % от исходной величины. Выносливость в условиях больших нагрузок развивают, как правило, в конце основной части урока на фоне начального утомления. Чем больше утомление от предшествующей работы, тем меньше надо времени для получения одноразового тренировочного эффекта в развитии выносливости.

Выносливость в условиях умеренных нагрузок эффективно развивается на протяжении всего младшего школьного возраста, но наилучшего результата можно добиться у мальчиков 8–10 лет и у девочек 7–9 лет. Основными средствами для развития выносливости в условиях умеренных нагрузок являются продолжительные циклические упражнения (например, длительная ходьба, кроссовый бег, лыжные марши до 1,5 км). Эти упражнения повышают ЧСС от 130–140 до 160–170 уд./мин, а лёгочную вентиляцию от 12–14 до 40–50 л/мин. Одной из особенностей развития выносливости в этих условиях является необходимость длительного выполнения упражнения, что затруднительно на уроках физической культуры. Поэтому на школьных занятиях целесообразно обучать передвижению на лыжах с соответствующей скоростью, а увеличивать объём работы, наращивая продолжительность её выполнения, лучше в ходе подготовки домашних заданий.

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений (подвижностью в суставах). Ловкость развивают посредством обучения двигательным действиям и решению двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. При обучении ловкости обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения. Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях.

Координационные способности связаны с качеством управления движениями в пространстве и времени. Человек не просто реа-

гирует на внешнюю ситуацию, он должен учитывать возможную динамику её изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата.

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий.

Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее (например, по команде учителя удержать равновесие в позе «ласточка»). Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения.

Точность пространственных перемещений в суставах прогрессивно увеличивается у детей с 7 до 12 лет. Средствами её развития являются упражнения на воспроизведение поз человека, где параметры расположения тела и его звеньев задаются учителем.

Развитие пространственных ощущений происходит в несколько этапов. На первом этапе с помощью простых упражнений у детей развивают способность оценивать пространственное расположение отдельных звеньев тела (например, отведение руки на 45° или наклон туловища под углом в 90°). На втором этапе предлагается принять различные позы по заданию. Сложность выполнения этих заданий можно увеличить путём сочетания статических поз с передвижениями (например, во время ходьбы по сигналу учителя школьники останавливаются и воспроизводят заданную позу). На третьем этапе развитие точности достигается посредством самостоятельного выбора поз и словесного отчёта ученика о выполненном действии. Сложность выполнения точных движений повышается при «выключении» зрения, а также при использовании отягощений.

Точность воспроизведения мышечных усилий при выполнении упражнений интенсивно нарастает с 8-летнего возраста. При этом способность оценивать вес предметов развивается у детей в основном с 8 до 10 лет, а способность воспроизводить задаваемую величину мышечного усилия — после 11 лет. Основными упражнениями, развивающими точность дифференцирования мышечных усилий, являются упражнения с отягощениями, где вес предме-

тов строго дозируется. Кроме того, используют прыжки в высоту и в длину, а также метание спортивных снарядов на разное расстояние, что обуславливает приложение различных мышечных усилий.

Для развития данной способности у младших школьников используют упражнения с предметами, схожими по форме, но разными по весу. Сначала ученику предлагают опробовать все предметы, расположенные в последовательности возрастания их веса. Затем последовательность расположения предметов меняют, и школьник, взяв любой предмет, отыскивает другой (например, в два раза тяжелее). Закрепление приобретённой способности осуществляется при усложнении заданий (например, выбрать мяч заданного веса во время эстафеты). По такой же схеме организуют методику развития точности мышечных усилий при выполнении прыжковых упражнений. Вначале ученику предлагают выполнить прыжок (например, в длину) с максимальным результатом. После этого устанавливают ориентиры, соответствующие 25–50–75 % от максимального результата, и школьники выполняют прыжки по заданию учителя (на заданное расстояние). Затем прыжки по заданию выполняют без ориентиров, и, наконец, школьники выполняют прыжки на самостоятельно выбранное расстояние, сообщая свой результат учителю. Для развития точности усилий мышц плечевого пояса эффективными являются упражнения в метании спортивных снарядов.

В целостном двигательном действии все три ведущие координационные способности: точность пространственных, силовых и временных параметров – развиваются одновременно. Вместе с тем правильно выбранное упражнение позволяет акцентированно воздействовать на одну из них. Осуществляя такое воздействие, необходимо помнить, что данные способности наиболее эффективно развиваются у школьников в фазе повышенной работоспособности. Нарастание утомления ведёт к резкому повышению числа ошибок в точности воспроизведения, и если выполнение упражнения продолжается, то возможно закрепление ошибок.

Сохранение устойчивости тела (равновесие) необходимо при выполнении любого двигательного действия. Различают статическое и динамическое равновесие. Первое проявляется при длительном сохранении определённых поз человека (например, стойка на лопатках в гимнастике), второе – при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, передвижение на лыжах). Статическое равновесие развивают посредством усложнения структуры упражнения и изменения

психофункционального состояния школьников (например, выполнение упражнения на подвижной опоре или с закрытыми глазами). Совершенствование динамического равновесия осуществляется с помощью упражнений циклического характера (например, ходьба или бег по наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры). Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Чувство равновесия развивается на протяжении всего младшего школьного возраста. Навыки в статическом равновесии формируют посредством постепенного изменения координационной сложности двигательного действия, а в динамическом — за счёт постепенного изменения условий выполнения упражнений. Например, при развитии статического равновесия сначала выполняют упражнения из исходного положения основной стойки, затем — стоя на носках или гимнастической скамейке. Упражнения могут быть усложнены за счёт вариативности их выполнения (например, стоя поочерёдно на правой и левой ноге и т. д.). Выполнение этих упражнений вызывает необходимость сохранения заданной позы (например, и. п. — о. с., руки в стороны — держать на три счёта, подняться на носки — держать на три счёта и т. д.). Динамическое равновесие характеризуется удержанием тела в пространстве при выполнении двигательных действий. Здесь используют разнообразные упражнения школьной программы. При их выполнении необходимо точное воспроизведение амплитуды движений, сохранение направленности двигательных действий.

Гибкость определяется как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемость их растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц во время выполнения двигательного действия. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, лимитирует возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил (например, веса партнёра или его мышечных усилий). Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счёт напряжений собственных мышц, обслужива-

ющих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше величины активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счёт снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счёт меньшего противодействия растяжению мышц). Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами. В практике физического воспитания выделяют общую и специальную гибкость. Первая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата, вторая — амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Гибкость интенсивно увеличивается у детей в возрасте от 6 до 8 лет и от 9 до 10–11 лет. У девочек показатели гибкости на 20–30 % выше, чем у мальчиков. Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, которые могут быть динамического (пружинистые, маховые движения) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера. Упражнения на растягивание выполняют с отягощениями или без них.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями.

В зависимости от возраста и физической подготовленности школьников количество упражнений в серии дифференцируют. При этом необходимо соблюдать ряд методических требований: перед выполнением упражнений на растягивание следует хорошо разогреть организм, чтобы избежать травм; необходимо преимущественно развивать подвижность в тех суставах, которые играют ведущую роль в жизненно необходимых действиях: плечевых, тазобедренных, голеностопных и суставах кисти; амплитуду движений следует увеличивать постепенно, сохраняя преемственность и последовательность воздействий на соответствующие мышцы и суставы; между сериями упражнений на растягивание необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Использование динамических упражнений приводит к росту активной гибкости в среднем на 19–20 %, а пассивной — на 10–11 %. В то же время использование пассивных упражнений обеспечивает увеличение активной гибкости в среднем на 13 %, а пассивной — на 20 %. Наиболее эффективным является комплексное развитие гибкости, когда динамические упражнения для развития активной и пассивной гибкости занимают по 40 % времени, отводимого на уроке (или серии уроков), а статические упражнения — 20 %. На развитие гиб-

кости на уроке физической культуры отводят 10 мин: из них 4 мин ученики выполняют активные движения (махи, наклоны, приседания), следующие 4 мин — упражнения с отягощением (те же наклоны, но с удержанием набивного мяча на прямых руках) и оставшиеся 2 мин — удержание поз в упражнениях, требующих высокой подвижности в суставах (стойки на лопатках, мост, шпагат и т. д.).

Уровень развития гибкости должен несколько превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого двигательного действия. Этим создаётся так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

Поэтому на уроках с младшими школьниками упражнения на развитие гибкости нужно включать постоянно и в большом объёме. Эти упражнения применяют также в комплексах утренней гимнастики, в играх на переменах и т. д.

1.6. Оценивание успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура»

Оценивание достижений учащихся в освоении учебного материала осуществляется на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, представленных в нашей рабочей программе в виде планируемых результатов, которых должны достигнуть учащиеся по завершении обучения в начальной школе. Так, согласно планируемым результатам учащиеся начальной школы должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры на отдыхе и при проведении досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- демонстрировать приросты показателей физической подготовленности.

Проверку выполнения школьниками указанных требований рекомендуется проводить в форме контрольных уроков с использованием разнообразных методов контроля. При этом проверки могут носить разный характер:

- *тематическая проверка* характеризуется тем, что проверяется подготовленность учащихся в рамках одной дидактической единицы (одного вопроса или одной практической задачи). Например, ответить на вопрос «Как возникли первые соревнования?», или выполнить одно практическое задание, например «Выполнить комплекс утренней гимнастики», или решить одну практическую задачу, например «Организовать и провести подвижную игру с классом»;

- *целевая проверка* связана с определением подготовленности учащихся в рамках одного целостного требования. Например, по требованию иметь представление о правилах использования закаливающих процедур учащийся должен рассказать о закаливании, его роли в укреплении здоровья, перечислить основные способы закаливания, раскрыть правила и последовательность выполнения действий при закаливании, скажем, способом обтирания;

- *комплексная проверка* представляет собой оценивание подготовленности учащихся в рамках нескольких дидактических единиц из разных групп требований. Например, ответить на вопрос «Что такое качество силы?», далее продемонстрировать уровень развития быстроты и провести подвижную игру с классом.

Как правило, тематическая проверка является текущей и осуществляется на уроках физической культуры в течение учебной

Контрольное упражнение	Мальчики				Девочки		
	Уровень				Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)		Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание в висе лёжа, кол-во раз	14–16	8–13	5–7		13–15	8–12	5–7
Прыжок в длину с ме- ста, см	143–150	128–142	119–127		136–146	118–135	108–117
Наклон вперёд, не сги- бая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола		Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0–5,8	6,7–6,1	7,0–6,8		6,2–6,0	6,7–6,3	7,0–6,8
Бег 1000 м	Без учёта времени						

четверти (учебного триместра), по мере освоения учащимися соответствующих учебных тем. В свою очередь, целевую проверку рекомендуется проводить в конце учебной четверти (учебного триместра) с целью возможного уточнения итоговой оценки за текущую учебную четверть и коррекции учебных планов на предстоящую учебную четверть (триместр). В то же время комплексную проверку рекомендуется проводить в конце учебного года с целью возможной коррекции годовой переводной оценки, а также внесения соответствующих учебных тем для повторения в план последующего учебного года. При этом во время проведения комплексной проверки учащимся целесообразно давать разные наборы проверочных заданий, т. е. каждый учащийся (или небольшая группа учащихся) выполняет свой набор заданий.

По итоговым результатам комплексной проверки определяется и уровень подготовленности каждого учащегося с последующим отнесением его в ту или иную качественную категорию подготовленности (низкий, средний и высокий уровень). Эти уровни рассчитываются учителем по средней величине суммарных оценок, полученных школьниками за выполнение учебных заданий, отражающих соответственно полноту и глубину показанных ими знаний, качество освоенных способов и умений, а также продемонстрированных приростов показателей развития основных физических качеств:

- *при тематической проверке* (один вопрос или одна практическая задача) максимально возможная оценка — пять баллов (5) и минимально возможная — два балла (2). Оценивается полнота ответа;

- *при целевой проверке* (целостное требование) оценка выставляется за каждое выполненное задание (максимальная — 5, минимальная — 2). Полученные оценки суммируются и делятся на количество предъявленных заданий. После этого усреднённая оценка соотносится с соответствующим уровнем подготовленности. Здесь надо отметить, что при рекомендуемом отнесении учащихся к соответствующему уровню подготовленности (низкий, средний и высокий) учитель объективно видит не только годовую динамику перехода каждого учащегося с одного уровня на другой, но и успешность каждого класса в целом. Для этого необходимо рассчитать в процентах количество учащихся, попавших по своим оценкам на тот или иной уровень. Например, во 2 «А» классе в третьей четверти показатели подготовленности учащихся распределились следующим образом: низкий уровень — 8 %, средний уровень — 35 % и высокий уровень — 57 % учащихся. Во 2 «Б» классе соответственно 15, 42 и 46 % учащихся. Из этого примера видно, что учащиеся 2 «Б» класса по своей подготовленности уступают сверстникам

2 «А» класса и учебное содержание на последующую учебную четверть должно быть соответственно скорректировано;

- *при комплексной проверке* методика оценивания и распределения учащихся по уровням подготовленности осуществляется так же, как и при целевой проверке. Однако поскольку комплексная проверка используется по преимуществу для подведения итогов учебного года, то выставление оценок рекомендуется осуществлять при наличии относительно более объективных критериев. Так, при проверке освоения качества знаний требований учитель берёт соответствующее требование и самостоятельно, в зависимости от объёма пройденного учащимися учебного материала, формулирует смысловые единицы в виде соответствующих вопросов. Затем разрабатывает шкалу оценок по значимости правильных ответов. Аналогичным образом он отрабатывает смысловые единицы (учебные задания) и при проверке практических навыков и умений.

Как видно из таблицы, оценка:

- *пять баллов* выставляется учащемуся за то, что он смог полностью выразить смысловое содержание (смысловые единицы) предложенного вопроса, задания или решаемой практической задачи;

- *четыре балла* выставляется за то, что учащийся смог достаточно полно выразить основы смыслового содержания (базовые смысловые единицы) предложенного вопроса, задания или решаемой практической задачи;

- *три балла* выставляется за то, что учащийся смог частично выразить некоторые основы смыслового содержания, предложенного вопроса, задания или решаемой задачи;

- *два балла* выставляется за то, что учащийся не смог достаточно чётко выразить ни одной единицы смыслового содержания, предложенного вопроса, задания или решаемой задачи.

Для проверки уровня физической подготовленности рекомендуется руководствоваться оценками, предложенными в учебной программе.

Полученное среднее значение по всем выполненным школьниками заданиям при комплексной проверке ранжируется по соответствующим качественным уровням: низкий уровень (усреднённая оценка от 2,5 до 3,5 балла); средний уровень (от 3,6 до 4,5 балла); высокий уровень (от 4,6 до 5,0 балла).

Хотя по трудоёмкости данная методика превышает стандартные подходы, но зато она позволяет более объективно осуществлять оценивание подготовленности учащихся, причём в рамках как тематической, так и целевой и комплексной проверки. Помимо этого, полученные результаты такой проверки позволяют более обоснованно и предметно корректировать учебные планы.

Фрагмент оформления педагогического эффекта по разделам
«Знания»,
«Способы деятельности» и «Физическое совершенствование»

№ п/п	Группа требований	Нормативное требование	Педагогический эффект			
			Смысловые единицы	Шкала оценок		
				5	4	3
1	ЗНАНИЯ	Об истории физической культуры	1. Когда возникли первые соревнования? 2. Для чего проводили соревнования древние люди? 3. Как называются современные детские игры? 4. Из чего делали мячи древние люди? 5. Какие современные игры с мячом вы знаете?	+		+
				+	+	
				+	+	+
				+	+	
				+	+	
2		Об истории Олимпийских игр	1. В чью честь стали проводить игры в Древней Греции? 2. Какие правила установил Геракл для участников военных игр? 3. Почему военные игры стали называться Олимпийскими? 4. Как часто проводятся Олимпийские игры? 5. Какие правила установлены в настоящее время для участия в Олимпийских играх?	+	+	
				+		+
				+	+	
				+	+	+
				+		

№ п/п	Группа требований	Нормативное требование	Педагогический эффект			
			Смысловые единицы	Шкала оценок		
				5	4	3
3	СПОСОБЫ	Измерять развитие физического качества силы с помощью прыжка в длину с места	1. Поставить ноги точно на линии старта. 2. Принять исходное положение «пловец». 3. Выполнить прыжок вперёд: • с махом руками вперёд; • с мягким приземлением после прыжка; • без опоры на руки сзади	+	+	+
4		Измерять развитие физического качества быстроты с помощью ловли теннисного мяча	1. Принять правильное исходное положение — основная стойка, правая рука с теннисным мячом вытянута вперёд ладонью книзу. 2. Отпустить мяч и быстро его поймать до того, как он коснётся земли: • 5 удачных попыток; • 4 удачные попытки; • 2 удачные попытки	+	+	+
5		Измерять развитие физического качества гибкости с помощью наклона вперёд из положения сидя	1. Принять правильное исходное положение — сидя на полу, ноги вместе, руки за голову.	+	+	+

№ п/п	Группа требований	Нормативное требование	Педагогический эффект			
			Смысловые единицы	Шкала оценок		
				5	4	3
			2. Наклон вперёд: • ладони рук касаются нижней части голени; • пальцы рук касаются носков ног; • кисти рук выходят за носки ног	+	+	+
6	ФИЗИ- ЧЕСКОЕ СОВЕР- ШЕН- СТВОВА- НИЕ	Выполнять акробатиче- ские комби- нации: из груп- пировки в положении лёжа на спи- не, перекаты вперёд и на- зад	1. Принять исходное положение группир- овки из положения лёжа на спине: • сохранение равно- весия и удержание исходного положения; • колени и голова прижаты к груди. 2. Выполнение пере- катов: • 3 перекатов с боль- шой амплитудой; • 1–2 перекатов с относительно неболь- шой амплитудой	+	+	+
7		Выполнять разнообраз- ные прыжки на месте с по- воротами на двух ногах, с поворо- тами вправо и влево	1. Прыжки на месте с последовательными поворотами: • сохранять равно- весие при повороте вправо на 90°; • сохранять равно- весие при повороте влево на 90°. 2. Прыжки на месте с попеременными пово- ротами:	+	+	+

№ п/п	Группа требований	Нормативное требование	Педагогический эффект			
			Смысловые единицы	Шкала оценок		
				5	4	3
			• сохранять равновесие при попеременных прыжках на 90° вправо-влево (три серии); • сохранять равновесие при попеременных прыжках на 90° вправо-влево (одна серия)	+		
					+	+
8		Передавать и ловить баскетбольный мяч двумя руками разными способами стоя на месте и в движении	1. Обучить передаче и ловле мяча двумя руками снизу стоя на месте: — двумя руками от груди; — двумя руками снизу; — двумя руками сверху. 2. Обучить передаче и ловле мяча при передвижении приставными шагами: — от груди двумя руками при передвижении правым боком; — от груди двумя руками при передвижении левым боком	+ + +	+ + +	+ + +

Дополнительно надо сказать, что при проведении комплексной проверки учителю рекомендуется предварительно проинформировать учащихся о тех требованиях, которые они должны выполнить во время проверки. И более того, в рамках домашних заданий дать им задания для самостоятельного повторения материала и улучшения результата.

ГЛАВА 2

ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

2.1. Общие подходы к методике планирования учебного материала

Планирование учебного материала является одним из основных видов профессиональной деятельности учителя физической культуры, ведь от логики отбора и структурирования учебного материала, компоновки его в соответствующих учебных разделах и темах, определения последовательности их размещения в течение учебного года во многом зависит качество и эффективность собственно педагогического процесса.

Учитывая вышесказанное, при планировании учебного материала учебной программы по физической культуре учителю необходимо опираться на:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- содержание Примерной программы по физической культуре;
- содержание учебников по физической культуре для учащихся начальной школы;
- особенности климатогеографических и экологических условий региона, его национально-этнические и культурно-исторические традиции в области физической культуры и спорта;
- особенности подготовленности учащихся и оснащённости учебно-материальной базы образовательного учреждения, наличие дополнительных спортивных площадок и зон рекреации для организованных урочных и самостоятельных форм занятий физической культурой;
- особенности распределения учебного материала по другим образовательным предметам начальной школы и место уроков физической культуры в режиме учебного дня школьников;
- особенности организации физкультурно-спортивных внеклассных и внешкольных занятий и мероприятий, оздоровительных форм физической культуры в режиме учебного дня и досуга.

Основными документами планирования учебного материала по программе «Физическая культура» являются План распределения учебного материала на учебный год, Рабочий план на четверть и План-конспект урочного занятия. По своей сути, разработка этих планов отражает поэтапный перевод учебного материала программы в предметное содержание уроков физической культуры.

2.2. План распределения учебного материала на учебный год

Целью Плана распределения учебного материала на учебный год является распределение учебных разделов и тем программы по учебным четвертям (триместрам) и выделение на них соответствующего объёма времени. Определение объёма учебного времени задаётся учителю непосредственно в учебной программе, но это примерные величины, которые не являются обязательными для точного соблюдения. Здесь надо отметить, что в зависимости от региональных условий, традиций, личного опыта учитель может сам определить логику освоения учебного материала учениками, планировать объём времени на отдельные разделы и темы. Например, если позволяют климатические условия региона, целесообразно весь программный материал по лёгкой атлетике спланировать на первую или четвёртую четверть, не разбивая его на части.

Приступая к разработке Плана распределения учебного материала на учебный год, учителю прежде всего необходимо выяснить параметры предполагаемого педагогического эффекта, т. е. непосредственно определить прогнозируемые достижения, которые должны продемонстрировать учащиеся в конце учебного года. В качестве таковых выступают изложенные в рабочей программе Планируемые результаты, которые разработаны на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Однако по своей педагогической значимости Планируемые результаты носят итоговый характер и должны демонстрироваться учащимися в полном объёме по окончании начальной школы. Поэтому при определении педагогического эффекта по годам обучения необходимо эти результаты как бы развернуть, представить их в конструкции от максимального достижения до исходного достижения, где максимальное достижение — это показатели Планируемых результатов, а исходное достижение — результаты, показанные школьниками в начале обучения в первом классе.

Вместе с тем при определении педагогического эффекта учитель может воспользоваться характеристиками видов деятельности, которые представлены по годам обучения в учебной программе. Здесь виды деятельности отработаны таким образом, что в каждом последующем учебном году закрепляются результаты предыдущего учебного года, усложняются виды деятельности, которые должны демонстрировать школьники. Так, в разделе «Физическое совершенствование» программного материала для учащихся второго класса по теме «Акробатические комбинации» в качестве вида деятельности учащиеся должны демонстрировать технику акробатических упражнений, например, таких, как стойка на лопатках, согнув ноги. Учитель разрабатывает шкалу оценки, в соответствии с которой он будет выставять отметку за технику выполнения упражнения. В программе для учащихся третьего класса данное упражнение представлено в виде элемента акробатической комбинации, и, следовательно, будет оцениваться качество выполнения целостной комбинации, при этом учитель использует иные признаки и критерии для разработки шкалы оценки за технику выполнения:

- правильность и точность исходных положений при переходе от одного упражнения к другому;
- точность и устойчивость в статических положениях, сохранение требуемой длительности их удержания;
- правильность в направлении движений;
- сохранение темпа и слитности выполняемого упражнения;
- лёгкость исполнения, отсутствие скованности и излишних напряжений.

Здесь дополнительно надо подчеркнуть, что практическими видами деятельности представлен не только раздел «Физическое совершенствование», но и другие разделы рабочей программы. Например, в разделе «Знания» по теме «Физическая культура» первоклассник должен не просто перечислить формы занятий физическими упражнениями, но продемонстрировать умение достаточно полно их характеризовать:

- раскрыть цель и задачи;
- описать состав упражнений и особенности их выполнения;
- объяснить их связь с укреплением здоровья и развитием физических качеств.

В разделе «Способы деятельности» по теме «Закаливание» второклассник должен дать характеристику закаливанию:

- рассказать о назначении закаливания;
- объяснить правила закаливания одним из его способов;

• продемонстрировать умение проводить закаливающие процедуры, выполнив имитационные действия.

*Оценивание подготовленности школьников
на основе полноты содержания вида деятельности*

Раздел	Оценка			Раздел	Оценка		
Знания о физической культуре	5	4	3	Способы деятельности	5	4	3
Характеризовать формы занятий физической культурой: • раскрыть цель и задачи; • описать состав упражнений и особенности их выполнения; • объяснить их связь с укреплением здоровья и развитием физических качеств	+	+		Характеризовать закаливание как способ укрепления здоровья: • рассказать о назначении закаливания; • объяснить правила закаливания одним из его способов; • продемонстрировать умение проводить закаливающие процедуры	+	+	+

Из представленных примеров можно видеть, что оценивание по признакам видов деятельности может осуществляться, исходя из полноты действий, которые демонстрируют учащиеся.

Согласно рабочей программе по физической культуре способы деятельности в количественном выражении по годам обучения распределяются неравномерно, и данный факт необходимо учитывать при разработке годового учебного плана. Наибольшее количество освоенных способов деятельности должны демонстрировать учащиеся второго класса и наименьшее — четвёртого класса. Из основных разделов учебной программы наибольшее количество способов деятельности приходится на раздел «Физическое совершенствование», в котором лидирующее положение занимают подвижные игры — 84 способа деятельности.

*Примерное распределение способов
деятельности, представленных в учебной программе
по физической культуре в разных разделах и темах*

Разделы и темы рабочей программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Итого
Знания о физической культуре:					
• физическая культура;	4	30	–	9	43
• из истории физической культуры;	–	8	5	3	16
• физические упражнения	6	5	–	–	11
Итого	10	43	5	12	70
Способы физкультурной деятельности:					
• самостоятельные занятия;	16	15	3	–	34
• самостоятельные наблюдения;	–	3	5	–	8
• самостоятельные игры	12	11	–	–	23
Итого	28	29	8	0	65
Физическое совершенствование:					
• физкультурно-оздоровительная деятельность;	6	9	–	–	15
• спортивно-оздоровительная деятельность:					
• гимнастика;	8	16	16	14	54
• лёгкая атлетика;	3	13	7	9	32
• лыжные гонки;	3	6	13	8	30
• плавание;	–	–	10	3	13
• подвижные игры с элементами спортивных игр	10	18	44	12	84
Итого	30	62	90	46	228
Итого	68	134	103	58	363

Вместе с тем, отрабатывая логику годового планирования учебного материала, учитель должен понимать, что в начальной школе доминантный педагогический эффект всё же определяется приростом показателей физической подготовленности учащихся. Согласно базовым положениям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования показатели физической подготовленности учащихся должны определяться самим учителем физической культуры. При этом, определяя показатели физической подготовленности, он должен ориентироваться в первую очередь, на уровень развития физических качеств и способностей занимающихся, а также на собственный педагогический опыт, определяемый знанием соответствующих методик и педагогических технологий.

В рабочей программе по физической культуре в содержании её Планируемых результатов предусматривается выполнение выпускниками начальной школы нормативных требований по физической подготовке. Однако сами эти требования и соответственно их количественное выражение Планируемыми результатами не устанавливаются. Здесь устанавливается лишь одно требование, согласно которому учащиеся должны демонстрировать годовые приросты в тестовых упражнениях, которые отбирает и предлагает школьникам сам учитель.

Для определения педагогического эффекта при выполнении требований физической подготовленности учащихся учителям физической культуры начальных классов можно рекомендовать следующую методику:

- в начале учебного года проводить тестирование школьников по соответствующим контрольным упражнениям;
- рассчитать разницу между показателями, полученными в ходе тестирования, и показателями, которых учащиеся должны достигнуть к концу учебного года;
- на основе полученной разницы высчитывается прирост результатов в процентах, где показатели тестированного в начале учебного года принимаются за 100 %.

В дальнейшем по полученным приростам показателей учитель их ранжирует и определяет доминирующее физическое качество, т. е. физическое качество, развитию которого необходимо уделить больше внимания, а значит, и времени на уроках физической культуры.

*Требования по физической подготовленности
для учащихся 1 класса¹*

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание, кол-во раз: • мальчики (в висе стоя); • девочки (в висе лёжа)	11–12	9–10	7–8	9–10	7–8	5–6
Прыжок в длину с места, см	118–120	115–117	105–114	116–118	113–115	100–112
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2–6,0	6,7–6,3	7,2–6,8	6,3–6,1	6,7–6,4	7,2–6,8
Бег 1000 м	Без учёта времени					

¹ В таблицах даются средние значения подготовленности учащихся, которые учителю рекомендуются учитывать при планировании учебного процесса для соответствующих возрастных групп.

*Требования по физической подготовленности
для учащихся 2 класса*

Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки		
	Уровень				Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	
Подтягивание, кол-во раз: ● мальчики (в висе стоя); ● девочки (в висе лёжа)	14–16	8–13	5–7	13–15	8–12	5–7	
Прыжок в длину с места, см	143–150	128–142	119–127	136–146	118–135	108–117	
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0–5,8	6,7–6,1	7,0–6,8	6,2–6,0	6,7–6,3	7,0–6,8	
Бег 1000 м	Без учёта времени						

*Требования по физической подготовленности
для учащихся 3 класса*

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание, кол-во раз: • мальчики (в висе стоя); • девочки (в висе лёжа)	18–20	15–17	12–14	18–20	15–17	12–14
Прыжок в длину с места, см	150–160	131–149	120–130	143–152	126–142	115–125
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8–5,6	6,3–5,9	6,6–6,4	6,3–6,0	6,5–5,9	6,8–6,6
Бег 1000 м	Без учёта времени					

*Требования по физической подготовленности
для учащихся 4 класса*

Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки	
	Уровень				Уровень	
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание, кол-во раз: ● мальчики (в висе стоя); ● девочки (в висе лёжа)	20–22	17–19	14–16	18–20	15–17	12–14
Прыжок в длину с места, см	160–165	150–159	145–149	150–155	140–149	130–139
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8–5,6	6,3–5,9	6,6–6,4	6,3–6,0	6,5–5,9	6,8–6,6
Бег 1000 м	Без учёта времени					

Пример такого подхода представлен в табличном варианте. Так, после тестирования учащихся первого класса учитель вносит в таблицу средние показатели и показатели, которые учащиеся должны продемонстрировать в конце учебного года. После этого рассчитывается прирост в процентах и на основании этого выставляется соответствующий ранг тому или иному показателю. Как видно из данных представленной таблицы, доминирующим физическим качеством, требующим целенаправленного развития у школьников первого класса, является физическое качество силы. Следовательно, его развитие необходимо включать во все основные разделы и темы планируемого учебного материала.

*Ранжирование показателей физической подготовленности
у мальчиков-учащихся 1 класса*

Контрольные упражнения	Планируемые результаты	Фактические результаты	Отставание, %	Ранг
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	11	5	120	1
Прыжок в длину с места, см	120	116	39,2	2
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,0	7,1	18,3	3
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться пальцами пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	4
Бег 1000 м	Без учёта времени			

Выявив особенности физической подготовленности способом ранжирования, учителю необходимо выполнить следующие действия:

- определить программные разделы и учебные темы, в рамках освоения содержания которых будет осуществляться приоритетное развитие физического качества силы;
- определить состав физических упражнений, которые позволят наиболее эффективно подтянуть отстающее физическое качество;

- определить достаточный объём времени на развитие физического качества силы в каждом выделенном разделе и учебной теме.

Для школьников первого класса наиболее целесообразно развивать силу мышц верхнего плечевого пояса при освоении ими преимущественно содержания тем «Гимнастика» и «Лёгкая атлетика», применяя преимущественно упражнения для развития мышц плечевого пояса.

В такой же логике учитель планирует развитие и других физических качеств, соотнося их с учебным материалом соответствующих учебных разделов и учебных тем, и конечно же предпочтительнее делать это отдельно для мальчиков и для девочек. Последнее позволит более предметно осуществлять дифференцированный подход к выбору величины нагрузок, а также составу физических упражнений.

Рассматривая особенности планирования физической подготовки на основе прироста показателей физических качеств, необходимо отметить, что представленные в таблицах оценки в баллах по результатам выполнения соответствующих требований используются учителем только для планирования учебного материала. Использовать их для оценивания качества освоения учебного материала учениками не рекомендуется. На основе этих оценок учитель ранжирует (дифференцирует) учебные классы и вносит коррекцию в содержание их уроков. Например, учащиеся 2 «А» класса по показателю качества силы имеют среднюю оценку «хорошо», а учащиеся 2 «Б» класса — «отлично». Следовательно, учащимся 2 «Б» класса на уроках физической культуры можно либо увеличить мощность нагрузок на развитие данного физического качества, либо уменьшить время на его развитие и запланировать решение других задач урока.

Проделав все подготовительные операции, учитель планирует программное содержание и логику его освоения учащимися на текущий учебный год. Здесь, воспользовавшись принятой конструкцией в распределении учебных разделов и тем учебной программы, а также рекомендацией по объёмам отводимого для них времени, учитель разрабатывает годовой план-график освоения программного материала.

Из представленной матрицы распределения программного материала видно, что при планировании годового учебного плана целесообразно по горизонтали вынести учебные четверти с указанием объёма учебного времени по каждой из них, а по вертикали — учебные разделы, подразделы и темы.

*Матрица примерного распределения объёма учебного времени
в годовом учебном плане для учащихся 1 класса¹*

Разделы и темы учебной программы	Рекомендуемый объём учебного времени	1-я четверть	2-я четверть	3-я четверть	4-я четверть
Знания о физической культуре	100 %	10 % ²	40 %	30 %	20 %
Способы физкультурной деятельности	100 %	10 %	20 %	30 %	40 %
Физическое совершенствование:	100 %	24 %	24 %	29 %	23 %
• физкультурно-оздоровительная деятельность;	13 %	3 %	5 %	2 %	3 %
• спортивно-оздоровительная деятельность:	87 %				
• гимнастика;			12 %		10 %
• лёгкая атлетика;		10 %			
• лыжные гонки;				14 %	
• подвижные игры;		11 %	7 %	13 %	
• спортивные игры					10 %
Общеразвивающие упражнения:	100 %	20 %	41 %	15 %	24 %
• силовые;	46 %	10 %	26 %		10 %
• скоростные;	20 %	5 %	5 %	5 %	5 %
• на выносливость;	20 %	5 %		10 %	5 %
• на гибкость	14 %		10 %		4 %

¹ В рабочей программе по физической культуре (А. П. Матвеев, 2011) учебное содержание разработано таким образом, что на освоение учебных разделов и учебных тем в каждом году обучения отводится приблизительно одинаковый объём времени. Поэтому данной матрицей можно пользоваться при планировании материала для учащихся не только первого, но и последующих классов.

² В учебных четвертях объём времени приводится в процентах. Это сделано для того, чтобы учителя при планировании учебного материала ориентировались не на количество уроков (часов), а на фактический объём времени, за которое решаются основные педагогические задачи (время основной части урока).

Вместе с тем, разрабатывая годовой план-график, в части распределения объёма учебного времени учитель должен обязательно учитывать ряд объективных условий и обстоятельств:

- во-первых, количество уроков на учебный год должно быть спланировано относительно точно, чтобы фактический объём учебного времени существенно не колебался в зависимости от социальных, региональных или внутришкольных общекультурных и иных мероприятий;

- во-вторых, при планировании необходимо учитывать, что освоение учебного материала школьниками осуществляется в основной части урока, которая не превышает 65–70 % от общего его времени;

- в-третьих, при планировании учебного материала учителю надо обязательно опираться на свой педагогический опыт и имеющиеся методические разработки по основам обучения школьников тем или иным учебным темам программного материала;

- в-четвёртых, необходимо также учитывать активное использование школьниками учебников по физической культуре, которые во многом рассчитаны на самостоятельную работу.

Отработанный таким образом План распределения учебного материала на учебный год становится основанием для разработки Рабочего плана на четверть.

2.3. Рабочий план на учебную четверть

Целью этого плана является разработка педагогических задач для каждой учебной темы и последующее их планирование по урокам в соответствующей учебной четверти. Основой этого плана является разработка логики прохождения учебного материала на весь период конкретной учебной четверти, т. е. обеспечение преемственности его прохождения от урока к уроку. Такая преемственность задаётся через распределение по урокам собственно учебного содержания и последовательность решения в уроках соответствующих педагогических задач. Поэтому Рабочий план на четверть разрабатывается в два этапа.

На предварительном этапе согласно Плану распределения учебного материала на учебный год отбираются учебные темы, которые необходимо запланировать на конкретную учебную четверть. Для каждой темы учителю надо сформулировать учебные задачи, отражающие логику освоения школьниками её учебного содержания. Количество таких учебных задач на начальном этапе четвертного планирования не ограничивается. Главное, чтобы они были предельно конкретными, достаточно полно отражали логику пре-

подавания учебного материала и были достаточно легко проверяемы при оценке качества его освоения учащимися. При этом для каждой сформулированной задачи следует установить примерный объём учебного времени, необходимый для её решения.

Поэтому, прежде чем разрабатывать Рабочий план на учебную четверть, учителю необходимо разработать Тематический план, которым он может впоследствии пользоваться достаточно длительное время в своей профессиональной деятельности.

*Тематический план по предмету
«Физическая культура» для учащихся 1 класса*

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Знания о физической культуре		
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		
Тема 1. Что такое физическая культура	Задачи: 1) Создать представление о физической культуре. 2) Раскрыть значение и пользу закаливания, подвижных игр, спорта и туризма для человека. 3) Раскрыть связь занятий физической культурой с укреплением здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	
Тема 2. Как возникли физические упражнения	Задачи: 1) Рассказать об основных жизненно важных двигательных действиях человека и их значении в жизни древних людей. 2) Создать представление о связи между жизненно важными двигательными действиями человека и физическими упражнениями из разных видов спорта.	
Тема 3. Чему обучают на уроках физической культуры	Задачи: 1) Рассказать о видах спорта, которые изучают на уроках физической культуры. Дать характеристику базовым физическим упражнениям, которые в них входят. 2) Показать общность и различия между спортивными играми, которые изучают на уроках физической культуры.	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
КТО КАК ПЕРЕДВИГАЕТСЯ Тема 4. Как передвигаются животные Тема 5. Как передвигается человек ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ Тема 6. Одежда для игр и прогулок Тема 7. Подвижные игры РЕЖИМ ДНЯ Тема 8. Что такое режим дня	Задачи: 1) Создать представление о многообразии передвижений в животном мире. Объяснить, в чём сходство и различия в этих передвижениях. 2) Научить классифицировать способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. Задачи: 1) Создать представление об общих способах передвижения животных и человека. 2) Научить классифицировать основные способы передвижений и объяснить, за счёт чего они происходят (ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки, плавание, кувырки, перелазанье). Задачи: 1) Рассказать о важности правильного выбора одежды для занятий физической культурой. 2) Научить подбирать одежду в зависимости от погодных условий. Задачи: 1) Создать представление о подвижных играх, их значении для физического развития. 2) Научить распределяться на команды игроков с помощью простейших считалок. Задачи: 1) Раскрыть понятие «режим дня» и охарактеризовать основные дела, которые включаются в режим дня школьника. 2) Научить составлять индивидуальный режим дня по образцу.	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Тема 9. Утренняя зарядка	Задачи: 1) Создать представление об утренней зарядке и её значении для организма человека. 2) Сформировать представление об основных частях тела человека и их участии в выполнении физических упражнений. 3) Научить выполнять упражнения утренней зарядки.	
Тема 10. Физкультминутка	Задачи: 1) Создать представление о физкультминутке и её значении для организма человека. 2) Научить выполнять упражнения физкультминутки.	
Тема 11. Личная гигиена	Задача: Создать представление о личной гигиене и её значении для укрепления здоровья человека.	
ОСАНКА		
Тема 12. Что такое осанка	Задача: Создать представление об осанке. Раскрыть признаки правильной и неправильной осанки.	
Тема 13. Упражнения для формирования правильной осанки	Задачи: 1) Создать представление об упражнениях, используемых для формирования правильной осанки, раскрыть их отличия от других физических упражнений. 2) Научить выполнять упражнения для формирования правильной осанки: • с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении); • на укрепление мышц туловища (без предметов и с предметами).	
ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ		
Тема 14. Лыжная подготовка	Задачи: 1) Создать представление об одежде лыжника.	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
СТРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ Тема 15. Построения Тема 16. Исходные положения ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ Тема 17. Простые и сложные способы передвижения человека	2) Научить выполнять строевые команды при передвижении с лыжами (передвижение с лыжами на плече и с лыжами под рукой). 3) Создать представление о технике выполнения основной стойки, обучить выполнять её стоя на месте и при спуске с пологого склона. 4) Обучить имитации и передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом. 5) Обучить передвижению на лыжах ступающим шагом без палок. Задачи: 1) Создать представление о строевых командах и их значении на уроках физической культуры. 2) Обучить правилам и технике выполнения базовых строевых упражнений. Задачи: 1) Создать представление об исходных положениях, их значении при выполнении физических упражнений. 2) Обучить правилам и технике выполнения основных исходных положений: стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа. Задачи: 1) Создать представление о ходьбе и беге как самых распространённых способах передвижения человека, их различиях и отличиях от других способов передвижения. 2) Научить использовать сложные способы передвижения с помощью ходьбы и бега (боком и спиной вперёд).	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Тема 18. Как изменить скорость передвижения КАК СОСТАВЛЯТЬ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ Тема 19. Правила составления и выполнения комплекса утренней зарядки	Задачи: 1) Раскрыть понятия «скорость движения» и «скорость передвижения», объяснить, от чего зависит скорость передвижения человека. 2) Научить изменять скорость передвижения при выполнении ходьбы, бега, прыжковых упражнений. Задачи: 1) Обучить правилам выполнения комплексов утренней зарядки. 2) Научить выполнять физические упражнения, входящие в комплексы утренней зарядки: • упражнения на потягивание; • упражнения на усиление дыхания и кровообращения; • упражнения для мышц ног; • упражнения для мышц туловища; • упражнения для мышц спины и мышц рук; • упражнения для мышц живота • упражнения для мышц спины; • упражнения для мышц ног; • упражнения на дыхание и восстановление	
Способы физкультурной деятельности		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ Тема 20. Организация и проведение подвижных игр	Задачи: 1) Обучить правилам и игровым действиям в подвижных играх: • для общефизического развития: «Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»;	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
	• для совершенствования техники передвижения на лыжах: «Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»; • для закрепления навыков в сложных способах передвижения: «Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»; • для развития основных физических качеств: «Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее». 2) Обучить правилам взаимодействия во время подвижных игр. Привить формы доброжелательного поведения и отношения к игрокам своей команды и команды соперника	
Физическое совершенствование		
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Тема 21. Комплексы физических упражнений	Задачи: 1) Научить выполнять упражнения на развитие основных физических качеств: • силы; • быстроты; • координации; • гибкости. 2) Научить выполнять упражнения дыхательной гимнастики. 3) Научить выполнять упражнения зрительной гимнастики. 4) Научить выполнять упражнения на профилактику нарушения осанки.	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Тема 22. Акробатические упражнения Тема 23. Гимнастические упражнения Тема 24. Лёгкая атлетика	Задачи: 1) Научить выполнять акробатические упражнения: • гимнастические стойки; • гимнастические упоры; • гимнастические седы; • приседы; • положения лёжа; • перекаты. 2) Научить выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из разученных упражнений. Задачи: 1) Обучить технике лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую сторону. 2) Обучить технике лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз. 3) Обучить преодолению полос препятствий, включающих в себя: • ползание на боку, спине, попластунски; • лазанье по гимнастической стенке; • перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; • запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; • ходьбу и бег простыми и сложными способами. Задачи: 1) Обучить бегу: • с высоким подниманием бедра; • с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге;	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Тема 25. Подвижные и спортивные игры	• с ускорением на короткое расстояние; • с изменяющимся направлением передвижения. 2) Обучить технике выполнения прыжков: • на месте (на одной и двух ногах, с поворотами вправо и влево); • с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя ногами); • левым и правым боком (толчком двумя ногами); • в длину и высоту с места (толчком двумя ногами). Задачи: 1) Обучить подвижным играм на материале гимнастики с основами акробатики: • игровым заданиям с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест»; • подвижным играм типа «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». 2) Обучить подвижным играм на материале лёгкой атлетики типа «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». 3) Научить выполнять технические действия из спортивных игр. Из игры в футбол: • удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места;	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
	• удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега; • передачу мяча в парах и тройках (на расстоянии 2–3 м). Из игры в баскетбол: • передачу мяча в парах и тройках (на расстоянии 2–3 м); • передачу и ловлю двумя руками низко летящего мяча, стоя на месте; • передачу и ловлю двумя руками мяча, летящего на уровне груди; • бросок мяча двумя руками снизу, стоя на месте	

*Тематический план по предмету
«Физическая культура» для учащихся 2 класса*

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Знания о физической культуре		
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Тема 1. История возникновения первых соревнований	Задачи: 1) Раскрыть суть соревнования (наличие правил, судьи, награждение победителей и т.п.). 2) Создать представление о древних соревнованиях и их целевом назначении. 3) Объяснить роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.	
Тема 2. Как появились игры с мячом	Задачи: 1) Раскрыть основные причины появления мячей у древних народов. 2) Охарактеризовать современные игры с использованием различных по форме мячей.	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Тема 3. Как зародились Олимпийские игры	Задачи: 1) Создать представление о зарождении Олимпийских игр древности. 2) Раскрыть миролюбивое значение Олимпийских игр древности. 3) Создать представление о современных Олимпийских играх, их связи с правилами и традициями древних Олимпийских игр	
Способы физкультурной деятельности		
Тема 4. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) Тема 5. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол Тема 6. Подвижные игры для освоения игры в футбол Тема 7. Закаливание	Задачи: 1) Создать представление о значении подвижных игр в укреплении здоровья, развитии личностных качеств, организации отдыха и досуга. 2) Создать представление о направленности подвижных игр, возможности их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр. Задача: Обучить правилам подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол, типа «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т. п. Задача: Обучить правилам подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол, типа «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом». Задачи: 1) Создать представление о закаливании организма. Объяснить связь закаливания с укреплением здоровья человека. 2) Создать представление о разнообразии способов закаливания организма. 3) Создать представления о процедуре закаливания способом обтирания.	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Тема 8. Физические упражнения Тема 9. Упражнения со скакалкой Тема 10. Что такое физическое развитие Тема 11. Что такое физические качества	Задачи: 1) Создать представление о физических упражнениях как двигательных действиях, выполняемых по определённым правилам и требованиям. 2) Создать представление о разнообразии физических упражнений, дать характеристику понятиям простых и сложных физических упражнений. 3) Создать представление о сходстве и различиях физических упражнений и двигательных действий. 4) Создать представление о том, как одним упражнением можно развивать разные физические качества. Задачи: 1) Создать представление о связи обучения прыжкам через скакалку с развитием основных физических качеств. 2) Научить выполнять прыжки через скакалку и создать представление о разнообразных способах их выполнения. Задачи: 1) Создать представление о физическом развитии человека. 2) Охарактеризовать основные показатели физического развития (например, длина тела, осанка). 3) Создать представление о приёмах и процедуре измерения показателей физического развития. Задачи: 1) Создать представление о физических качествах как способностях человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. 2) Создать представление о связи развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы его сердца и лёгких.	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
- Физическое качество «сила» - Физическое качество «быстрота» - Физическое качество «выносливость» - Физическое качество «гибкость»	Задачи: 1) Создать представление о силе как физическом качестве человека. 2) Раскрыть зависимость силы от развития мышц. 3) Создать представление об упражнениях силовой направленности, особенностях их дозирования и выполнения. Задачи: 1) Создать представление о быстроте как физическом качестве человека. 2) Раскрыть зависимость быстроты от скорости движений. 3) Создать представление об упражнениях скоростной направленности, особенностях их дозирования и выполнения. Задачи: 1) Создать представление о выносливости как физическом качестве человека. 2) Раскрыть зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы. 3) Создать представление об упражнениях на развитие выносливости, особенностях их дозирования и выполнения. Задачи: 1) Создать представление о гибкости как физическом качестве человека. 2) Раскрыть зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. 3) Создать представление об упражнениях на развитие гибкости, особенностях их дозирования и выполнения.	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Физическое качество «равновесие»	Задачи: 1) Создать представление о равновесии как физическом качестве человека. 2) Раскрыть зависимость равновесия от удержания позы тела. 3) Создать представление об упражнениях на развитие равновесия, особенностях их дозирования и выполнения	
Физическое совершенствование		
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Тема 12. Комплексы утренней зарядки Тема 13. Игры и занятия в зимнее время года Тема 14. Перемещение на лыжах	Задачи: 1) Обучить упражнениям комплекса утренней зарядки № 2; № 3. 2) Научить самостоятельно выполнять комплекс утренней зарядки, определять индивидуальную дозировку входящих в него упражнений. 3) Закрепить навыки самостоятельного составления комплексов утренней зарядки, обучить правилам их составления. Задачи: 1) Научить самостоятельно подбирать одежду для зимних прогулок. 2) Ознакомить с техникой катания с гор на санках. 3) Обучить технике спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т. п. Задачи: 1) Закрепить навыки скользящего хода (материал 1 кл.).	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Тема 15. Организующие команды	2) Обучить передвижению двухшажным попеременным ходом. 3) Обучить спуску на лыжах в основной стойке с пологого склона. 4) Обучить торможению способом падения на бок. 5) Обучить торможению способом «плуг». 6) Обучить технике подъёма на лыжах способом «лесенка».	
Тема 16. Акробатические упражнения	Задачи: 1) Совершенствовать технику ранее разученных строевых упражнений (материал 1 кл.). 2) Обучить поворотам кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кру-гом!». 3) Обучить перестроению из одной шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению. 4) Обучить передвижению в колонне с разной дистанцией и различным темпом. 5) Обучить выполнению фигурной маршировки (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом). Задачи: 1) Обучить правилам техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. 2) Совершенствовать технику ранее разученных акробатических упражнений (материал 1 кл.). 3) Обучить технике стойки на лопатках, согнув ноги. 4) Обучить технике выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
● Акробатическая комбинация Тема 17. Гимнастические упражнения ● Лазанье по гимнастической стенке ● Преодоление искусственной полосы препятствий	5) Обучить технике полупереворота назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. 6) Обучить кувырку вперёд в группировке. Задача: Обучить фрагменту акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор, стоя на коленях. Задачи: 1) Обучить правилам техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. 2) Обучить вису на согнутых руках. 3) Обучить вису стоя спереди. 4) Обучить вису стоя сзади. 5) Обучить вису завесом одной. 6) Обучить вису завесом двумя. Задачи: 1) Обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. 2) Совершенствовать технику ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (материал 1 кл.). 3) Обучить лазанью по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. Задачи: 1) Совершенствовать технику ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полос препятствий (материал 1 кл.). 2) Обучить горизонтальному передвижению по гимнастической стенке спиной к опоре. 3) Обучить перелазанью через гимнастическую скамейку и горку матов.	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Тема 18. Лёгкая атлетика • Беговые упражнения • Прыжковые упражнения • Броски большого мяча • Метание малого мяча	4) Обучить ползанию по-пластунски, ногами вперёд. 5) Обучить проползанию под гимнастическим козлом (конём). 6) Обучить запрыгиванию на горку матов и спрыгиванию с неё. Задачи: 1) Совершенствовать технику ранее разученных беговых упражнений (материал 1 кл.). 2) Обучить равномерному бегу в режиме умеренной интенсивности. 3) Обучить бегу с ускорением (на 20–30 м). 4) Обучить технике челночного бега 3×10 м. Задачи: 1) Совершенствовать технику ранее разученных прыжковых упражнений (материал 1 кл.). 2) Обучить технике прыжка в высоту с прямого разбега. Задачи: 1) Обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. 2) Обучить технике броска большого мяча снизу на дальность двумя руками из положения стоя. 3) Обучить технике броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. Задачи: 1) Обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. 2) Обучить технике метания малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Тема 19. Подвижные игры: • На материале гимнастики с основами акробатики • На материале лёгкой атлетики Тема 20. Спортивные игры • Футбол • Баскетбол	Задача: Обучить подвижным играм, включающим упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокачать быстрее мяч». Задача: Обучить подвижным играм, включающим легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка». Задачи: 1) Совершенствовать технику ранее разученных приёмов игры в футбол (материал 1 кл.). 2) Обучить технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. 3) Обучить технике ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, змейкой между стойками. Задачи: 1) Совершенствовать технику ранее разученных приёмов игры в баскетбол (материал 1 кл.). 2) Совершенствовать технику передвижения: • приставными шагами правым и левым боком; • бегом спиной вперёд. 3) Обучить технике остановки в шаге и прыжком. 4) Обучить ведению мяча стоя на месте.	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Вolleyбол	5) Обучить ведению мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге. Задачи: 1) Обучить подбрасыванию мяча на заданную высоту. 2) Обучить подаче мяча способом снизу. 3) Обучить подаче мяча способом сбоку	

*Тематический план по предмету
«Физическая культура» для учащихся 3 класса*

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Знания о физической культуре		
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Тема 1. Из истории физической культуры разных народов Тема 2. Виды физических упражнений Тема 3. Что такое комплекс физических упражнений	Задачи: 1) Создать представление о связи занятий физической культурой с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. 2) Создать представление о связи современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. Задачи: 1) Создать представление о многообразии воздействия физических упражнений на организм человека. 2) Создать представления о подводящих упражнениях. 3) Создать представление об обще-развивающих упражнениях. 4) Создать представление о соревновательных упражнениях. Задачи: 1) Раскрыть понятие «комплекс физических упражнений». 2) Создать представление о целевом назначении комплексов физических упражнений	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Способы физкультурной деятельности		
Тема 4. Как измерять физическую нагрузку Тема 5. Выполнение простейших закаливающих процедур	Задачи: 1) Создать представление о связи величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. 2) Обучить измерению пульса способом наложения руки на грудь в покое и после нагрузки. Задачи: 1) Обучить правилам закаливания способом обливания. 2) Обучить правилам закаливания способом принятия душа. 3) Обучить правилам техники безопасности при выполнении закаливающих процедур	
Физическое совершенствование		
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Тема 6. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для профилактики нарушения осанки СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Тема 7. Акробатические упражнения	Задачи: 1) Закрепить навыки составления комплексов утренней зарядки и физкультминуток. 2) Закрепить навыки в выборе дозировки нагрузки в упражнениях утренней гимнастики и физкультминуток. 3) Закрепить навыки самостоятельного освоения упражнений утренней зарядки (в процессе домашних заданий). 4) Обучить комплексу упражнений дыхательной гимнастики. Задачи: 1) Создать представление об истории появления акробатики и гимнастики.	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Тема 8. Прыжки через скакалку Тема 9. Лазанье по канату Тема 10. Передвижение по гимнастическому бревну	2) Совершенствовать технику ранее освоенных акробатических упражнений (материал 1 и 2 кл.). 3) Обучить технике подводящих упражнений для освоения кувырка назад. 4) Обучить кувырку назад с выходом в разные исходные положения. 5) Обучить технике выполнения гимнастического моста из положения лёжа на спине. Задачи: 1) Обучить технике подводящих упражнений для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. 2) Обучить прыжкам на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения. Задачи: 1) Обучить комплексу обще-развивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. 2) Обучить технике лазанья по канату в три приёма. 3) Обучить лазанью по канату в два приёма. Задачи: 1) Обучить подводящим упражнениям для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. 2) Обучить технике передвижения по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. 3) Обучить поворотам на гимнастическом бревне в правую и левую сторону на 90 и 180°.	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Тема 11. Полоса препятствий	Задачи: 1) Совершенствовать технику ранее разученных прикладных упражнений (материал 2 кл.). 2) Обучить передвижениям по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. 3) Обучить преодолевать полосы препятствий, используя хорошо освоенные прикладные упражнения.	
Тема 12. Лёгкая атлетика • Беговые упражнения • Прыжковые упражнения	Задачи: 1) Совершенствовать технику ранее разученных легкоатлетических упражнений (материал 2 кл.). 2) Обучить технике высокого старта. 3) Обучить бегу на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Задачи: 1) Обучить прыжку в длину с прямого разбега согнув ноги. 2) Обучить подводящим упражнениям для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. 3) Обучить технике прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги.	
Тема 13. Самостоятельная организация соревнований по лёгкой атлетике	Задачи: 1) Обучить составлению правил простейших соревнований на примере легкоатлетических упражнений. 2) Обучить навыкам и умениям судейства простейших соревнований.	
Тема 14. Лыжные гонки • Передвижения на лыжах	Задачи: 1) Обучить правилам индивидуального выбора лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). 2) Обучить правилам подбора одежды для занятий по лыжной подготовке в зависимости от погодных условий.	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
- Развитие выносливости во время лыжных прогулок Тема 15. Плавание - Техника безопасности на занятиях плаванием - Техника подводящих упражнений для освоения способов плавания	3) Совершенствовать технику ранее разученных лыжных ходов (материал 2 кл.). 4) Совершенствовать технику подъёма способом «лесенка» и торможение способом «плуг» (материал 2 кл.). 5) Обучить подводящим упражнениям для освоения техники одновременного двухшажного хода. 6) Обучить технике одновременного двухшажного хода. 7) Обучить чередованию лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. 8) Обучить повороту способом переступания. Задачи: 1) Обучить определять тренировочную скорость передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. 2) Создать представление о повышении физической нагрузки по количеству повторений и продолжительности тренировочной дистанции. Задачи: 1) Рассказать о роли и значении плавания в жизни каждого человека. 2) Обучить правилам занятий в бассейне. 3) Обучить приёмам вхождения в воду: спускаясь по трапу бассейна, прыжком в воду, ногами вниз. Задачи: 1) Обучить упражнениям на всплывание и удержание тела на поверхности воды. 2) Обучить скольжению на груди с постепенным подключением работы ног.	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Тема 16. Про- плывание учеб- ных дистанций Тема 17. Спор- тивные игры • Баскетбол	3) Обучить плаванию с работой ног, удерживаясь руками за плавательную доску. 4) Обучить согласованной работе рук и ног. 5) Обучить подводным упражнениям для освоения техники плавания кролем на груди. Задача: Обучить плаванию способом «кроль» в полной координации. Задачи: 1) Рассказать об истории возникновения игры в баскетбол. 2) Ознакомить с правилами игры в баскетбол. 3) Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча ранее разученными способами (материал 2 кл.). 4) Обучить технике ведения баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и змейкой. 5) Обучить технике обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. 6) Обучить ловле и передаче мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте; в парах с передвижением приставным шагом. 7) Обучить технике броска мяча двумя руками от груди с места. 8) Обучить комплексу общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. 9) Обучить комплексу общеразвивающих упражнений для развития мышц ног.	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
• Волейбол	Задачи: 1) Рассказать об истории возникновения игры в волейбол. 2) Ознакомить с правилами игры в волейбол. 3) Совершенствовать технику ранее разученных способов подачи мяча (материал 2 кл.). 4) Обучить приёму и передаче мяча снизу двумя руками. 5) Обучить комплексу общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. 6) Обучить комплексу общеразвивающих упражнений для развития силы мышц рук и спины. 7) Обучить комплексу упражнений для укрепления мышц ног. 8) Обучить подводящим упражнениям для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.	
• Футбол	Задачи: 1) Рассказать об истории возникновения игры в футбол. 2) Ознакомить с правилами игры в футбол. 3) Совершенствовать технику ранее разученных технических действий игры в футбол (материал 2 кл.). 4) Обучить специальным передвижениям футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую сторону; бег лицом и спиной вперёд. 5) Обучить общеразвивающим упражнениям, воздействующим на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол	

*Тематический план по предмету
«Физическая культура» для учащихся 4 класса*

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Знания о физической культуре		
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Тема 1. История физической культуры в России Тема 2. Физическая подготовка Тема 3. От чего зависит физическая нагрузка Тема 4. Правила предупреждения травматизма	Задачи: 1) Создать представление о развитии физической культуры в России в XV–XVI вв. 2) Создать представление о развитии физической культуры в России в XVI–XVIII вв. 3) Создать представление о развитии физической культуры в России в XVIII–XIX вв. Задачи: 1) Раскрыть понятие физической подготовки, её содержание и направленность. 2) Раскрыть положительное влияние занятий физической подготовкой на работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. 3) Создать представление о необходимости регулярного проведения занятий физической подготовкой. Задачи: 1) Создать представление о физической нагрузке как мышечной работе, повышающей уровень активности систем организма. 2) Создать представление о способах регулирования физической нагрузки. 3) Создать представление о роли отдыха во время выполнения физических упражнений и его значении в регулировании физических нагрузок. Задачи: 1) Охарактеризовать основные причины возможного возникновения травм в процессе занятий физическими упражнениями.	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Тема 5. Оказание первой помощи при лёгких травмах Тема 6. Выполнение простейших закаливающих процедур	2) Обучить основным правилам предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой. Задачи: 1) Дать характеристику травмам, наиболее часто возникающим на занятиях физической культурой. 2) Создать представление о внутренних ощущениях и внешних признаках, появляющихся при лёгких травмах. 3) Обучить способам оказания доврачебной помощи при лёгких травмах. Задачи: 1) Создать представление о закаливании организма с использованием оздоровительных факторов природы: воздушные ванны, солнечные ванны, купание в естественных водоёмах. 2) Обучить общим правилам проведения закаливающих процедур в естественных условиях	
Способы физкультурной деятельности		
Тема 7. Наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности	Задачи: 1) Раскрыть цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. 2) Обучить технике выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. 3) Обучить оформлению результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в динамике учебного года	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Физическое совершенствование		
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Тема 8. Оздоровительные мероприятия в режиме дня СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Тема 9. Акробатические упражнения Тема 10. Акробатические комбинации	Задачи: 1) Обучить упражнениям дыхательной гимнастики. 2) Обучить упражнениям зрительной гимнастики. 3) Обучить самостоятельному проведению перемен с использованием подвижных игр. Задача: Совершенствовать технику упражнений, объединённых в акробатические фрагменты: из положения лёжа на спине стойка на лопатках, сгибая ноги и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор, стоя на правом (левом) колене, левая (правая) нога назад. Задачи: 1) Создать представление о понятии «акробатическая комбинация». 2) Обучить правилам самостоятельного освоения акробатических комбинаций. 3) Обучить подводящим упражнениям и отдельным элементам (связкам) для освоения акробатической комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Тема 11. Опорный прыжок через гимнастического козла ○ Упражнения на низкой гимнастической перекладине	в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Задачи: 1) Обучить подводящим упражнениям для освоения опорного прыжка. 2) Обучить выполнению опорного прыжка запрыгиванием с последующим спрыгиванием. Задачи: 1) Обучить перемаху толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. 2) Обучить перевороту толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. 3) Обучить подводящим упражнениям и отдельным элементам и связкам комбинаций на гимнастической перекладине. 4) Обучить технике выполнения комбинации на гимнастической перекладине.	
Тема 12. Лёгкая атлетика ○ Техника старта ○ Прыжковые упражнения	Задачи: 1) Совершенствовать технику высокого старта (материал 3 кл.). 2) Обучить подводящим упражнениям для самостоятельного обучения технике низкого старта. 3) Обучить технике выполнения низкого старта. 4) Обучить технике стартового ускорения. 5) Обучить технике финиширования. Задачи: 1) Обучить подводящим упражнениям для самостоятельного обучения прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Тема 13. Лыжные гонки	2) Обучить технике выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Задачи: 1) Совершенствовать технику торможения способом «плуг» (материал 2 и 3 кл.). 2) Совершенствовать технику поворотов способом «переступание» (материал 3 кл.). 3) Обучить спуску в низкой стойке (материал 2 и 3 кл.). 4) Совершенствовать технику чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (материал 3 кл.). 5) Обучить подводящим упражнениям для самостоятельного обучения передвижению на лыжах одновременным одношажным ходом. 6) Обучить технике передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. 7) Обучить чередованию лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.	
Тема 14. Плавание • Плавательные упражнения	Задачи: 1) Обучить подводящим упражнениям для освоения техники плавания способом «кроль на спине»: скольжение на спине, скольжение на спине с работой ног, скольжение на спине с работой ног, рук. 2) Обучить технике плавания способом «кроль на спине».	
Тема 15. Подвижные игры	Задачи: 1) Обучить правилам и техническим приёмам подвижных игр, ориентированных на совершенствование техники изученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Куда укатиться на лыжах за два шага?».	

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Тема 16. Спортивные игры • Футбол • Баскетбол • Волейбол	«Эстафета с ведением футбольного мяча», «Паровая машина», «Гонки лодок». 2) Совершенствовать навыки и умения в организации и проведении самостоятельных занятий подвижными играми. Задачи: 1) Совершенствовать технику удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (материал 2 и 3 кл.). 2) Совершенствовать технику удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (материал 3 кл.). 3) Совершенствовать технику ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (материал 3 кл.). 4) Совершенствовать технику передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (материал 2 и 3 кл.). Задачи: 1) Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (материал 3 кл.). 2) Совершенствовать технику передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (материал 2 и 3 кл.). 3) Совершенствовать технику броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (материал 3 кл.). Задачи: 1) Совершенствовать технику приёма и передачи мяча через сетку (материал 3 кл.). 2) Совершенствовать технику приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении (материал 2 и 3 кл.). 3) Совершенствовать технику подачи мяча разными способами (материал 2 и 3 кл.).	

Одним из пунктов тематического планирования необходимо внести отметку о завершении освоения материала соответствующей учебной темы. Однако если тема не завершена полностью, то необходимо отметить в учебном плане те её задачи, которые были решены. Такой учёт полноты освоения учебного материала позволяет перенести решение оставшихся задач либо в последующие разделы и темы, либо в последующие учебные годы.

При разработке тематического плана на учебную четверть учителю очень важно определить фактическое время, которое необходимо отводить на освоение содержания учебных разделов и решение соответствующих учебных задач. Последнее связано с тем, что в Базисном учебном плане, а следовательно, и в учебных программах объём часов устанавливается соответственно по количеству уроков. Поэтому необходимо учитывать, что продолжительность уроков в разных школах может различаться: 40 мин, 35 мин, а то и вовсе 30 мин. Также необходимо учитывать, что решение основных педагогических задач осуществляется в основной части урока, на которую приходится около 65–70 % времени урока.

С учётом вышеизложенного для расчёта фактического времени урока учителям рекомендуется выполнить следующие операции:

1) **Перевести** указанные в программе часы уроков в учебные минуты по формуле:

$$УМ = t_{ур} \times \text{урок},$$

где УМ — объём времени урока в учебных минутах;
 $t_{ур}$ — продолжительность одного урока в минутах.

Например, в программе А. П. Матвеева распределение учебного материала даётся в учебных часах (уроках). В конкретной школе продолжительность одного урока 40 мин. Отсюда:

$$УМ = 40 \text{ мин} \times 1 \text{ урок} = 40 \text{ мин}$$

2) **Рассчитать** фактическое учебное время, т. е. время, которое затрачивается в относительно стандартном уроке на решение педагогических задач. В этом случае можно воспользоваться следующей формулой:

$$ФВУ = \frac{УМ \times ВОЧ \%,}{100 \%},$$

где ФВУ — фактическое время одного стандартного урока;
УМ — продолжительность стандартного урока, мин;
ВОЧ — время основной части урока, %.

Например, продолжительность основной части комплексного урока составляет в среднем 70 % от общего времени урока. Используя приведённую расчётную формулу, получаем:

$$\text{ФВУ} = \frac{40 \text{ мин} \times 70 \%}{100 \%} = 28 \text{ мин}$$

Полученный объём времени — это время основной части урока и, следовательно, фактическое время на решение основных его педагогических задач.

3) **Рассчитать планируемое время**, которое отводится на освоение конкретного раздела или темы программного материала. Это можно сделать с помощью следующей формулы:

$$\text{ПВУ} = \text{ФВУ} \times E_{\text{ур}},$$

где ПВУ — планируемое время на учебный раздел (тему);
ФВУ — фактическое время одного урока (время основной части);
 $E_{\text{ур}}$ — количество уроков по учебной программе, отведённых на прохождение конкретной темы (или раздела).

Например, на раздел «Знания» в первом классе отводится 3 часа (три урока). Следовательно, воспользовавшись приведённой выше формулой, можно определить объём времени, который необходимо запланировать для освоения программного материала:

$$\text{ПВУ} = 28 \text{ мин} \times 3 \text{ урока} = 84 \text{ мин}$$

По результатам проведённых действий можно видеть, что время на освоение учебных знаний в первом классе составляет всего 84 мин, а не 120 мин, как указывается в учебной программе.

В то же время на подвижные игры выделяется 20 уроков (часов). Следовательно, фактическое время на освоение данного раздела программы вычисляется по формуле:

$$\text{ПВУ} = 28 \text{ мин} \times 20 \text{ уроков} = 560 \text{ мин}$$

Как видно из представленного образца матрицы «Примерный объём времени по учебным разделам годового плана», учитель не планирует время подготовительной и заключительной частей урока, хотя при разработке планов-конспектов он конечно же должен выделять время как для подготовительной, так и для заключительной части. Например, в стандартном комплексном уроке из оставшихся 30 % времени 20 % отводится на подготовительную часть урока, а 10 % — на его заключительную часть.

По окончании этого этапа работы учителю рекомендуется составить рабочий план на учебную четверть. Этот документ планирования предлагается разрабатывать в новом формате, отличающемся от традиционного формата рабочего плана. Преимущество предлагаемой формы заключается в том, что она позволяет при разработке планов-конспектов уроков существенно варьировать как содержание отдельно взятого занятия, так и содержание занятий, объединённых в соответствующие системы или циклы занятий. Рабочий план для учащихся первого класса, образец которого представлен в таблице, включает в себя распределение учебных тем по учебным четвертям, где темы соответствуют темам, ранее разработанным в тематических планах по предмету. Для раскрытия каждой темы в рабочем плане формулируется целевая задача (задача), которая раскрывается с помощью нескольких дидактических единиц. При этом состав и количество дидактических единиц соотносятся с объёмом выделяемого учебного времени, необходимого для решения целевой задачи. Если времени на решение целевой задачи отводится в плане относительно немного, то количество дидактических единиц уменьшается, и, наоборот, если времени достаточно, то количество дидактических единиц увеличивается. При этом необходимо подчеркнуть, что каждая учебная тема и её целевая задача сохраняются при планировании планов-конспектов соответствующих уроков. Таким образом, при разработке рабочего плана на учебную четверть в новом формате учитель планирует целевые задачи для учебных тем, определяет объём времени на их решение.

Рабочим тематическим планом завершается планирование содержания учебных четвертей, и учитель приступает к следующему этапу планирования — разработке планов-конспектов уроков.

*Примерный объём времени по учебным разделам
годового плана для учащихся 1 класса*

Разделы и темы учебной программы	Рекомендуемый объём учебного времени	1-я четверть	2-я четверть	3-я четверть	4-я четверть
Знания о физической культуре	120 мин ¹ / 84 мин	38 мин / 26 мин	48 мин / 34 мин	14 мин / 10 мин	20 мин / 14 мин
Способы физической культуры деятельности	160 мин / 112 мин	74 мин / 52 мин	34 мин / 24 мин	52 мин / 36 мин	0 / 0
Физическое совершенствование: ● физкультурно-оздоровительная деятельность; ● спортивно-оздоровительная деятельность; ● гимнастика; ● лёгкая атлетика;	2480 мин / 1736 мин	599 мин / 417 мин	593 мин / 414 мин	714 мин / 500 мин	577 мин / 405 мин
	181 мин	52 мин	42 мин	30 мин	57 мин
	1555 мин	365 мин	372 мин	470 мин	348 мин
	252 мин 348 мин	0 175 мин	252 мин 0	0 0	0 173

Разделы и темы учебной программы	Рекомендуемый объём учебного времени	1-я четверть	2-я четверть	3-я четверть	4-я четверть
• лыжные гонки; • подвижные игры; • спортивные игры	245 мин 535 мин 0	0 190 мин 0	0 120 мин 0	245 мин 225 мин 0	0 0 174 мин
Общеразвивающие упражнения:	1200 мин/ 840 мин	240 мин/ 168 мин	492 мин/ 344 мин	180 мин/ 126 мин	288 мин/ 202 мин
• силовые; • скоростные; • на выносливость; • на гибкость	392 мин 168 мин 168 мин 112 мин	84 мин 42 мин 0 42 мин	218 мин 42 мин 0 84 мин	0 42 мин 84 мин 0	84 мин 42 мин 42 мин 34 мин
Итого	3960 мин/ 2772 мин	863 мин/ 604 мин	1167 мин/ 817 мин	934 мин/ 654 мин	996 мин/ 697 мин

¹ Продолжительность одного урока 40 мин. Перед чертой (выделено жирным шрифтом) – объём времени, указанный в программе и переведённый из часов в минуты. После черты – учебное время основной части урока, в которой решаются основные педагогические задачи.

2.4. Разработка планов-конспектов уроков физической культуры

Планы-конспекты уроков относятся к числу методических материалов, ориентированных на предметное освоение школьниками учебного материала, качественное решение педагогических задач урока. Существует несколько форматов учебных планов, но общим для всех них является:

- непосредственное описание методики решения педагогических задач и последовательность их решения на уроке;

- обеспечение преемственности между предшествующими и последующими уроками:

- а) по логике решения педагогических задач (например, на предшествующем уроке решалась задача по начальному обучению технике конкретного двигательного действия, а на последующем уроке — по его закреплению и совершенствованию);

- б) по направленности и характеру динамики дозирования физической нагрузки (например, на предшествующем уроке для развития выносливости использовался равномерный бег на дистанцию 200 м, а на последующем уроке — на дистанцию 250 м);

- в) по степени завершённости в решении педагогических задач урока (например, на предшествующем уроке учащимися не полностью решена одна из его задач, на последующем уроке предусматривается повторное её решение);

- оценка результативности решения задач урока, при необходимости фиксирование рекомендаций по внесению коррекции в последующие планы-конспекты.

Здесь надо отметить, что, работая с одной и той же учебной программой, учитель, как правило, составив планы-конспекты на год, пользуется ими активно и в последующие годы. Поэтому раздел оценки результативности решения задач в плане-конспекте становится, по сути, тем компонентом, который позволяет обеспечивать вариативность учебного материала и его коррекцию применительно к текущему педагогическому процессу.

Необходимо также помнить, что План-конспект урочного занятия разрабатывается с учётом внешних условий, в которых будет проводиться урок (в спортивном зале или на открытой площадке). При его составлении учителю нужно учитывать следующие рекомендации:

- во-первых, проводить анализ имеющихся частных методик решения соответствующих задач тематического рабочего плана, соотносить рекомендуемые в них затраты времени со временем,

выделенным в рабочем плане на четверть, а также находить возможность решения каждой задачи на уроке и в учебной четверти;

- во-вторых, разрабатывать содержание учебных заданий и методических указаний для учащихся с учётом их успеваемости, физической и технической подготовленности, уровня сложности решаемой задачи;

- в-третьих, прописывать организационные связки между отдельными частями, фрагментами и элементами урока (например, по окончании выполнения упражнения ученик садится на гимнастическую скамейку, следующий за ним ученик занимает исходное положение и самостоятельно выполняет упражнение);

- в-четвёртых, определять наличие необходимого инвентаря и проектировать его расположение по площади спортивного зала, планировать расстановку спортивного оборудования с учётом правил техники безопасности.

Имеющиеся в литературе данные экспериментальных исследований позволяют рекомендовать учителям составлять планы-конспекты уроков, ориентируясь на циклическую модель планирования. Например, планировать учебный материал в рамках двухнедельного цикла. Такое планирование позволяет достаточно оперативно и объективно вносить изменения в объём и содержание учебного материала на каждом уроке цикла, не нарушая определённую завершенность в решении педагогических задач осваиваемой в цикле учебной темы. В то же время изменения, внесённые в план освоения текущего учебного материала, могут учитываться в последующем цикле занятий (переноситься). Так, в случаях объективной нехватки времени для качественного решения отдельных задач учебной темы их решение может быть перенесено на следующий учебный год. Например, при освоении учебного материала по разделу «Гимнастика и акробатика» учащиеся не успели разучить акробатическую комбинацию. В последующем цикле уже планируется осваивать упражнения на спортивных снарядах и вписать в его уроки разучивание акробатической комбинации не представляется возможным. Тогда учитель планирует освоение акробатической комбинации на следующий учебный год, включая в её содержание как ранее разученные, так и новые упражнения.

С введением в школах третьего урока физической культуры в неделю циклы уроков физической культуры могут носить комбинированный характер, при котором образовательные уроки сочетаются с тренировочными занятиями, основанными на углублённом изучении одного из базовых видов спорта или целенаправленном развитии физических качеств.

В настоящее время существует несколько форматов разработки планов уроков по физической культуре. Это и графически-описательный формат, в котором схематически отображаются действия ученика или группы учеников при решении задач урока. Это и содержательно-технологический формат, в котором кратко излагается содержание каждой части урока с соответствующими методическими указаниями. Это и план-сценарий, в котором описываются пошаговые действия учителя при решении поставленных в уроке задач.

В настоящее время нет жёстких ограничений в формате изложения конспектов уроков, и поэтому право учителя либо самому выбирать из того, что рекомендуется в методической литературе, либо разрабатывать свой индивидуальный формат. Здесь надо отметить, что многие учителя в своей работе используют разные форматы и варианты изложения планов-конспектов, соотнося их с соответствующим типом или видом урока физической культуры. Например, формат плана-сценария используется для уроков с образовательно-познавательной направленностью, где достаточно большой объём времени отводится на освоение учебных знаний, формирование способов самостоятельной деятельности. При разработке плана-сценария учителю предоставляется широкая возможность моделировать и варьировать различные игровые ситуации, включать разнообразный арсенал ролевых действий и проблемных заданий, активизирующих творчество и активность учащихся. В то же время графически-описательный формат многие учителя используют для уроков с образовательно-обучающей направленностью, где для решения задач обучения двигательным действиям используется относительно жёсткая методика, требующая соответствующего (заданного) набора средств и методов, последовательности педагогических операций. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью связаны с решением задач по целенаправленному развитию физических качеств, и их планирование осуществляется в соответствии с принципами спортивной тренировки. При этом для достижения педагогического эффекта уроки структурируются по трём основным частям, которые в своём содержательном наполнении соотносятся с ведущими фазами физической работоспособности: фаза встраивания (подготовительная часть урока), фаза устойчивого уровня работоспособности (основная часть урока) и фаза временного снижения работоспособности (заключительная часть урока). Как результат этого для планирования такого вида урочных занятий многие учителя используют традиционный хорошо известный содержательно-технологический формат плана-конспекта. Здесь развитие каждого физического качества требует не только своей специфической

методики, но и обязательного учёта индивидуальных и возрастных особенностей занимающихся, и потому в этих планах фиксируется не только состав средств воздействия на организм ребёнка, но и параметры дозировки физических нагрузок, способы её контроля и регулирования.

Матрица рабочего плана на первую учебную четверть для учащихся 1 класса

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
ЗНАНИЯ (26 мин) Тема 1. Что такое физическая культура	Задачи: 1) Создать представление о физической культуре. 2) Раскрыть значение и пользу занятий закаливанием, подвижными играми, спортом и туризмом для человека. 3) Раскрыть связь занятий физической культурой с укреплением здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	5 мин
Тема 2. Как возникли физические упражнения	Задачи: 1) Рассказать об основных жизненно важных двигательных действиях человека и их значении в жизни древних людей. 2) Создать представление о связи между жизненно важными двигательными действиями человека и физическими упражнениями из разных видов спорта.	5 мин
Тема 3. Чему обучают на уроках физической культуры	Задачи: 1) Рассказать о видах спорта, которые изучают на уроках физической культуры. Дать характеристику базовым физическим упражнениям, которые в них входят. 2) Показать сходство и различия между спортивными играми, которые изучают на уроках физической культуры.	5 мин
Тема 4. Как передвигаются животные	Задачи: 1) Создать представление о многообразии передвижений в животном мире. Объяснить, в чём	4 мин

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
Тема 5. Как передвигается человек Тема 6. Одежда для игр и прогулок	сходство и различия в этих передвижениях. 2) Научить классифицировать способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. Задачи: 1) Создать представление об общих способах передвижения животных и человека. 2) Научить классифицировать основные способы передвижений (ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки, плавание, кувырки, перелазанье) и объяснить, за счёт чего они происходят. Задачи: 1) Рассказать о важности правильного выбора одежды для занятий физической культурой. 2) Научить подбирать одежду в зависимости от погодных условий	5 мин 2 мин
СПОСОБЫ ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (52 мин) Тема 19. Правила выполнения комплекса утренней зарядки	Задачи: 1) Обучить правилам выполнения комплексов утренней зарядки. 2) Научить выполнять физические упражнения, входящие в комплексы утренней зарядки: • упражнения на потягивание; • упражнения на усиление дыхания и кровообращения; • упражнения для мышц ног; • упражнения для мышц туловища; • упражнения для мышц спины и мышц рук; • упражнения для мышц живота; • упражнения для мышц спины;	20 мин

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
Тема 20. Организация и проведение подвижных игр	• упражнения для мышц ног; • упражнения на дыхание и восстановление. Задачи: 1) Обучить правилам и игровым действиям в подвижных играх: • для общефизического развития: «Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»; • для совершенствования техники передвижения на лыжах: «Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»; • для закрепления навыков в сложных способах передвижения: «Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»; • для развития основных физических качеств: «Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось-поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее». 2) Обучить правилам взаимодействия во время подвижных игр. Привить формы доброжелательного поведения и отношения к игрокам своей команды и команды соперника	32 мин
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (416 мин) Тема 21. Комплексы физических упражнений	Задачи: 1) Научить выполнять упражнения на развитие основных физических качеств: • силы; • быстроты; • координации; • гибкости.	52 мин

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
Тема 24. Лёгкая атлетика	2) Научить выполнять упражнения дыхательной гимнастики. 3) Научить выполнять упражнения зрительной гимнастики. 4) Научить выполнять упражнения на профилактику нарушения осанки. Задачи: 1) Обучить бегу: • с высоким подниманием бедра; • с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; • с ускорением на короткое расстояние; • с изменяющимся направлением передвижения. 2) Обучить технике выполнения прыжков: • на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); • с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя ногами); • левым и правым боком (толчком двумя ногами); • в длину и высоту с места (толчком двумя ногами).	174 мин
Тема 25. Подвижные и спортивные игры	Задача: Обучить подвижным играм на материале лёгкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»	190 мин
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (168 мин)	Задача: Физическая подготовка: • силовая подготовка; • скоростная подготовка; • развитие гибкости	168 мин

*Матрица рабочего плана на вторую
учебную четверть для учащихся 1 класса*

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
ЗНАНИЯ (34 мин)		
Тема 8. Что такое режим дня	Задачи: 1) Раскрыть понятие «режим дня» и охарактеризовать основные дела, которые включаются в режим дня школьника. 2) Научить составлять индивидуальный режим дня по образцу.	10 мин
Тема 9. Утренняя зарядка	Задачи: 1) Создать представление об утренней зарядке и её значении для организма человека. 2) Сформировать представление об основных частях тела человека и их участии в выполнении физических упражнений. 3) Научить выполнять упражнения утренней зарядки.	5 мин
Тема 10. Физкультминутка	Задачи: 1) Создать представление о физкультминутке и её значении для организма человека. 2) Научить выполнять упражнения физкультминутки.	5 мин
Тема 11. Личная гигиена	Задача: Создать представление о личной гигиене и её значении для укрепления здоровья человека.	3 мин
Тема 12. Что такое осанка	Задача: Создать представление об осанке. Раскрыть признаки правильной и неправильной осанки.	6 мин
Тема 13. Упражнения для осанки	Задачи: 1) Создать представление об упражнениях, используемых для формирования правильной осанки, раскрыть их отличия от других физических упражнений. 2) Научить выполнять упражнения для формирования правильной осанки: • с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении); • на укрепление мышц туловища (без предметов и с предметами)	5 мин

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (24 мин) Тема 19. Правила составления и выполнения комплекса утренней зарядки	Задачи: 1) Обучить правилам выполнения комплексов утренней зарядки. 2) Научить выполнять физические упражнения, входящие в комплексы утренней зарядки: • упражнения на потягивание; • упражнения на усиление дыхания и кровообращения; • упражнения для мышц ног; • упражнения для мышц туловища; • упражнения для мышц спины и мышц рук; • упражнения для мышц живота; • упражнения для мышц спины; • упражнения для мышц ног; • упражнения на дыхание и восстановление	24 мин
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (415 мин) Тема 21. Комплексы физических упражнений Тема 15. Построения	Задача: Обучить комплексам упражнений: • на развитие силы; • на развитие координации; • зрительной гимнастики. Задачи: 1) Создать представление о строевых командах и их значении на уроках физической культуры. 2) Обучить правилам и технике выполнения базовых строевых упражнений: • построению в одну и две шеренги;	42 мин 40 мин

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
Тема 16. Исходные положения	• построению в колонну по одному и колонну по два; • выполнению команд «В одну (две) шеренгу(и) – становись!» (по разметкам); • выполнению команд «В колонну по одному (по два) – становись!» (по разметкам); • выполнению команд «Шагом марш!» и «На месте стой!». Задачи: 1) Создать представление об исходных положениях, их значении при выполнении физических упражнений. 2) Обучить правилам и технике выполнения основных исходных положений: стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа.	10 мин
Тема 22. Акробатические упражнения	Задачи: 1) Научить выполнять акробатические упражнения: • гимнастические стойки; • гимнастические упоры; • гимнастические седы; • приседы; • перекаты. 2) Научить выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из разученных упражнений.	90 мин
Тема 23. Гимнастические упражнения	Задачи: 1) Обучить технике лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую сторону. 2) Обучить технике лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз. 3) Обучить преодолению полосы препятствий, включающих в себя: • ползание на боку, спине, по-пластунски;	110 мин

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
Тема 25. Подвижные и спортивные игры	• лазанье по гимнастической стенке; • перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; • запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; • ходьбу и бег простыми и сложными способами. Задача: Обучить подвижным играм на материале гимнастики с основами акробатики: • игровым заданиям с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест»; • подвижным играм типа «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»	120 мин
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (344 мин)	Задача: Физическая подготовка: • силовая подготовка; • скоростная подготовка; • развитие гибкости	344 мин

Матрица рабочего плана на третью учебную четверть для учащихся 1 класса

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
ЗНАНИЯ (10 мин) Тема 7. Подвижные игры	Задачи: 1) Рассказать о важности правильного выбора одежды для занятий физической культурой. 2) Научить подбирать одежду в зависимости от погодных условий	10 мин

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (36 мин) Тема 20. Организация и проведение подвижных игр	Задачи: 1) Обучить правилам и игровым действиям в подвижных играх во время лыжных прогулок: «Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета». 2) Обучить правилам взаимодействия во время подвижных игр. Проявлять доброжелательность и уважение к игрокам своей команды и команды соперника	36 мин
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (500 мин) Тема 21. Комплексы физических упражнений Тема 14. Лыжная подготовка	Задачи: 1) Научить выполнять упражнения для развития основных физических качеств. 2) Научить выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки. Задачи: 1) Создать представление об одежде лыжника. 2) Научить выполнять строевые команды при передвижении с лыжами (передвижение с лыжами на плече и с лыжами под рукой). 3) Создать представление о технике выполнения основной стойки, обучить выполнять её стоя на месте и при спуске с пологого склона. 4) Обучить передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом. 5) Обучить передвижению на лыжах ступающим шагом без палок	30 мин 245 мин

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
Тема 20. Организация и проведение подвижных игр	Задачи: 1) Обучить правилам и игровым действиям в подвижных играх для развития основных физических качеств: «Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось – поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее». 2) Обучить правилам взаимодействия во время подвижных игр. Проявлять доброжелательность и уважение к игрокам своей команды и команды соперника	225 мин
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (126 мин)	Задача: Физическая подготовка: • скоростная подготовка; • развитие гибкости	126 мин

Матрица рабочего плана на четвёртую учебную четверть для учащихся 1 класса

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
ЗНАНИЯ (14 мин) Тема 17. Простые и сложные способы передвижения человека	Задача: Создать представление о ходьбе и беге как самых распространённых способах передвижения человека: • охарактеризовать отличительные признаки в технике бега и ходьбы; • охарактеризовать отличие бега и ходьбы от других способов передвижения человека; • создать представление о сложных способах передвижения ходьбой и бегом (боком и спиной вперёд)	6 мин

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
Тема 18. Как изменить скорость передвижения	Задачи: 1) Раскрыть понятия «скорость движения» и «скорость передвижения», объяснить, от чего зависит скорость передвижения человека. 2) Научить изменять скорость передвижения при выполнении ходьбы, бега, прыжковых упражнений	8 мин
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (404 мин) Тема 21. Комплексы физических упражнений	Задачи: 1) Научить выполнять упражнения для развития основных физических качеств: силы, координации; 2) Научить выполнять упражнения зрительной гимнастики	57 мин
Тема 24. Лёгкая атлетика	Задача: Обучить технике выполнения прыжков: • на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); • с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); • левым и правым боком (толчком двумя); • в длину и высоту с места (толчком двумя)	173 мин
Тема 25. Подвижные и спортивные игры	Задачи: 1) Научить выполнять технические действия из спортивной игры в футбол: • удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места; • удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега; • передачу мяча в парах и тройках (на расстоянии 2–3 м).	104 мин

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
	2) Научить выполнять технические действия из спортивной игры в баскетбол: • передачу мяча в парах и тройках (на расстоянии 2–3 м); • передачу и ловлю двумя руками низко летящего мяча стоя на месте; • передачу и ловлю двумя руками мяча, летящего на уровне груди; • бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте	70 мин
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (202 мин)	Задача: Физическая подготовка: • силовая подготовка; • скоростная подготовка; • развитие гибкости	202 мин

2.5. Примерный поурочный график освоения учебной программы учащимися 1 класса

Урок 1

Темы. Что такое физическая культура.

Подвижные и спортивные игры.

Задачи: 1. Создать представление о физической культуре.

2. Раскрыть значение и пользу занятий закаливанием, подвижными играми, спортом и туризмом для человека.

3. Обучить подвижным играм на материале лёгкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки».

План–конспект

Подготовительная часть урока (10–12 мин):

1. Бег с равномерной скоростью (до 30–40 с).
2. Бег с ускорением (до 40–60 с).
3. Комплекс общеразвивающих упражнений (7–8 мин).
4. Комплекс упражнений на гибкость (2–3 мин).
5. Равномерный бег (30–40 мин).
6. Дыхательные упражнения в движении (20–30 с).

Основная часть урока (20–22 мин):

1. Создать представление о физической культуре

а) Объяснить школьникам, что физическая культура — это разнообразные занятия, позволяющие укреплять здоровье: занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, регулярные занятия спортом (с. 7 учебника А. П. Матвеева «Физическая культура»).

б) Объяснить, что каждый вид занятий физической культурой позволяет не только укреплять здоровье, но и становиться сильными, ловкими и выносливыми.

2. Подвижная игра «Не оступись» (с. 104 учебника А. П. Матвеева «Физическая культура»):

а) Построить учащихся в одну шеренгу и объяснить правила игры. Показать, как правильно выполнять прыжковые упражнения. Пригласить 2–3 учащихся и на их примере показать игровые действия, обратив особое внимание на тот момент, когда один игрок прекращает прыжки, а другой их начинает.

б) Распределить школьников на 3–4 команды и игроков каждой команды построить в колонну по одному. Первые игроки располагаются на стартовой линии.

в) По сигналу первые игроки каждой команды начинают прыгать вперёд на одной ноге, остальные игроки идут рядом. Как только прыгающий встал на обе ноги, прыгать начинает следующий игрок с того места, где остановился его товарищ по команде.

г) Выигрывает та команда, игроки которой пропрыгают большее расстояние.

3. Подвижная игра «Пятнашки» (с. 84 учебника А. П. Матвеева «Физическая культура»):

а) Построить учащихся в одну шеренгу и объяснить правила игры. Показать (очертить) границы площадки, на которой можно играть (границы также можно обозначить соответствующей разметкой на площадке). Определить места, где будут находиться игроки, выбывшие из игры.

б) Назначить из числа школьников команду водящих (3–4 человека), которая располагается в центре площадки. Остальные игроки расходятся по площадке.

в) По команде учителя водящие стараются догнать кого-либо из игроков и коснуться его рукой. Тот, кого коснулся водящий, выбывает из игры.

г) Через некоторое время учитель останавливает игру и подсчитывает количество выбывших игроков. После этого определяется

новая команда водящих, и игра возобновляется. Игроки, которые выбыли из игры, вновь включаются в неё.

д) Игра повторяется 3–4 раза, каждый раз выбирается новая команда водящих. Побеждает та команда водящих, у которой окажется большее количество выбывших игроков.

4. Выполнить комплекс упражнений на релаксацию в положении лёжа на спине:

1. И. п. руки вдоль туловища. На счёт 1–2 руки отвести в стороны. Вдох. На счёт 3–4 вернуться в и. п. Выдох.

2. И. п. руки вдоль туловища. На счёт 1–2 согнуть ноги в коленях. Вдох. На счёт 3–4, выпрямляя ноги, вернуться в и. п. Выдох.

3. И. п. руки согнуты в локтях, на груди. На счёт 1–2 выпрямить руки в стороны. Вдох. На счёт 3–4 вернуться в и. п. Выдох.

Заключительная часть урока (1–2 мин)

1. Дыхательные упражнения в движении.

2. Подведение итогов урока, оценивание отдельных учащихся.

Урок 2

Темы. Как возникли физические упражнения.

Чему обучают на уроках физической культуры. Подвижные и спортивные игры.

Задачи: 1) Рассказать об основных жизненно важных двигательных действиях человека и их значении в жизни древних людей.

2) Создать представление о связи между жизненно важными двигательными действиями человека и физическими упражнениями из разных видов спорта.

3) Рассказать о видах спорта, которые изучают на уроках физической культуры. Дать характеристику базовым физическим упражнениям, которые в них входят.

4) Показать сходство и различия между спортивными играми, которые изучают на уроках физической культуры.

5) Обучить подвижным играм на материале лёгкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки».

План-конспект

Подготовительная часть урока (10–12 мин):

1. Бег с равномерной скоростью (до 30–40 с).

2. Бег в чередовании с ходьбой (до 40–60 с).

3. Комплекс общеразвивающих упражнений (7–8 мин).

4. Комплекс упражнений на гибкость (1–2 мин).
5. Дыхательные упражнения стоя на месте (20–30 с).

Основная часть урока (20–22 мин):

1. Рассказать о жизненно важных двигательных действиях человека и их значении в жизни древних людей (с. 9 учебника А. П. Матвеева «Физическая культура»):

а) Примерное содержание. В борьбе за выживание древний человек должен был быстро бегать, прыгать, лазить по деревьям и бросать тяжёлые камни. Эти двигательные действия использовались древними людьми на охоте, в борьбе с людьми других племён. Древние люди понимали, что побеждать сильных и свирепых животных можно, только будучи сильными, ловкими и выносливыми. А ещё нужно уметь высоко и далеко прыгать, бросать камни и метать копья, лазить по деревьям и плавать. Поэтому уже с ранних лет детей обучали различным охотничьим движениям, развивали у них такие физические качества, как сила, быстрота и выносливость.

б) Дать задание учащимся рассмотреть рисунки (с. 9 учебника А. П. Матвеева «Физическая культура») и определить двигательные действия, которые выполняют на них древние люди. Попробовать воспроизвести эти действия:

- бег с максимальной скоростью (до 20 м);
- прыжок с прямого разбега (высота 40–50 см, разбег 8–10 м);
- лазанье по гимнастической стенке;
- бросок малого мяча (метаётся в стенку с расстояния 7–8 м).

в) Подвести итоги выполнения двигательных действий, обратив внимание учащихся на то, что многие из этих действий используются как физические упражнения. Физические упражнения – это такие двигательные действия, которые не применяются человеком в его военной и трудовой деятельности, а используются лишь на занятиях физической культурой, в спортивных соревнованиях. Но в лёгкой атлетике до сих пор используются и метание копья, и броски диска, и толкание ядра. Эти упражнения и многие другие двигательные действия превратились в физические упражнения.

2. Виды спорта, которые изучают на уроках физической культуры (с. 10–12 учебника А. П. Матвеева «Физическая культура»):

а) Гимнастика – самый сложный вид спорта. Физические упражнения, которые входят в этот вид, требуют развития координации, равновесия, силы и гибкости. Многие из них выполняются

на спортивных снарядах: перекладине, брусьях, гимнастическом козле и коне, гимнастической стенке и скамейке, гимнастическом бревне (показать гимнастические спортивные снаряды и некоторые упражнения на них).

б) Лёгкая атлетика — самый популярный вид спорта. В него входят разнообразные беговые и прыжковые упражнения, метания мяча на дальность и точность (показать некоторые легкоатлетические упражнения).

в) Баскетбол — это спортивная игра в мяч, в неё играют руками. Она включает в себя упражнения, требующие точности, координации и быстроты: броски в корзину, передачи мяча, способы ведения мяча (показать некоторые упражнения из игры в баскетбол).

г) Волейбол — это спортивная игра в мяч, в неё тоже играют руками. Но от баскетбола она отличается тем, что каждая команда, имея свою игровую площадку, старается отбить мяч так, чтобы он не коснулся пола (земли). Эта игра очень трудная. Она требует повышенного внимания, силы, координации и согласованности действий между игроками. Она включает в себя разнообразные подачи и удары по мячу, передачи и приёмы мяча (показать некоторые упражнения из игры в волейбол).

д) Футбол — это спортивная игра в мяч. В футболе в мяч играют ногами. Эта игра требует повышенного внимания, выносливости, координации, быстроты и согласованности действий между игроками. Она включает в себя разнообразные способы ведения и удары по мячу, передачи и приёмы мяча (показать некоторые упражнения из игры в футбол).

3. Подвижная игра «Не оступись» (повторить материал урока 1).

4. Подвижная игра «Пятнашки» (повторить материал урока 1):

1. И. п. руки вдоль туловища. На счёт 1—2 руки отвести в стороны. Вдох. На счёт 3—4 вернуться в и. п. Выдох.

2. И. п. руки вдоль туловища. На счёт 1—2 согнуть ноги в коленях. Вдох. На счёт 3—4, выпрямляя ноги, вернуться в и. п. Выдох.

3. И. п. руки согнуты в локтях, на груди. На счёт 1—2 выпрямить руки в стороны. Вдох. На счёт 3—4 вернуться в и. п. Выдох.

Заключительная часть урока (1—2 мин)

1. Дыхательные упражнения в движении.

2. Подведение итогов урока, оценивание отдельных учащихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящие методические рекомендации конечно же не охватывают всего многообразия проблем, с которыми сталкивается современный учитель физической культуры, перейдя на работу по новым государственным стандартам. Данные проблемы для своего непосредственного разрешения требуют проведения многолетних и скрупулёзных научных исследований, экспериментальных проверок концептуальных суждений и положений, определяющих современное развитие как самого содержания предмета «Физическая культура», так и основ методики его преподавания. Как следствие вышесказанного, предлагаемые читателю методические рекомендации являются лишь отражением первых результатов начала той большой работы, которая необходима для качественного внедрения и достаточно полного выполнения требований государственного стандарта образования.

Предлагаемые методические рекомендации составлены таким образом, чтобы дать возможность учителю физической культуры не только переосмыслить устоявшиеся взгляды и представления, но и решить для себя кардинальный вопрос теории и практики физического воспитания, суть которого в выборе базового целеполагания образования по физической культуре. Определяя существо своей профессиональной деятельности, каждый учитель физической культуры должен ответить всего на один-единственный вопрос: «Занятия физической культурой должны укреплять здоровье школьников или научить их самостоятельно укреплять своё здоровье?»

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
ГЛАВА 1. НАУЧНО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ОБРАЗОВАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	4
1.1. Концептуальные основы содержания образования по физической культуре в школе.....	4
1.2. Возрастные основы методики физического воспитания в начальной школе.....	9
1.3. Двигательная активность и двигательный режим.....	16
1.4. Основные формы занятий физическими упражнениями в системной организации физического воспитания детей младшего школьного возраста.....	20
1.5. Основы образования младших школьников в области физической культуры.....	28
1.6. Оценивание успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура».....	49
ГЛАВА 2. ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	58
2.1. Общие подходы к методике планирования учебного материала.....	58
2.2. План распределения учебного материала на учебный год.....	59
2.3. Рабочий план на учебную четверть.....	71
2.4. Разработка планов-конспектов уроков физической культуры.....	107
2.5. Примерный поурочный график освоения учебной программы учащимися 1 класса.....	121
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	126

Учебное издание

Матвеев Анатолий Петрович

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методические рекомендации

1—4 классы

Руководитель центра художественно-эстетического
и физического образования *Л. И. Льяная*

Заведующий редакцией ОБЖ

и физической культуры *М. В. Маслов*

Редактор *Л. Н. Колычева*

Младший редактор *Л. С. Дмитриева*

Художественный редактор *А. Г. Иванов*

Дизайн и художественное оформление *О. В. Поповича,*
Ю. В. Тигиной

Компьютерная вёрстка и техническое редактирование
Е. В. Семериковой

Корректор *И. А. Григалашвили*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01.
Подписано в печать 14.01.14. Формат 60 × 90¹/₁₆. Бумага газетная.
Гарнитура FreeSetC. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 6,58.
Тираж 2000 экз. Заказ № .

Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение».
127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Отпечатано в филиале «Смоленский полиграфический комбинат»
ОАО «Издательство «Высшая школа».

214020, г. Смоленск, ул. Смольянинова, 1.

Тел.: +7(4812) 31-11-96. Факс: +7(4812) 31-31-70.

E-mail: spk@smolpk.ru <http://www.smolpk.ru>