



А. П. Матвеев



УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методические рекомендации



1

4

классы



А. П. Матвеев

Уроки физической культуры

Методические рекомендации

1–4 классы

Учебное пособие для общеобразовательных организаций

Москва «Просвещение» 2017

УДК 373.167.1:796

ББК 75.1я72

МЗЗ

Серия «Перспектива» основана в 2006 г.

Учебник входит в систему «Перспектива»

Матвеев А. П.

МЗЗ Физическая культура. 1–4 классы: методические рекомендации : учеб. пособ. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2017. — 170 с. : ил. — (Перспектива). — ISBN 978-5-09-044587-0.

Пособие корреспондируется с учебниками «Физическая культура» для 1–4 классов и рабочей программой «Физическая культура. 1–4 классы» (автор А. П. Матвеев) и написано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

УДК 373.167.1:796

ББК 75.1я72

ISBN 978-5-09-044587-0

© Издательство «Просвещение», 2017

© Художественное оформление.

Издательство «Просвещение», 2017

Все права защищены

Оглавление

<i>Предисловие</i>	
Планируемые результаты	
Содержание учебного предмета	
Тематическое планирование	
НАУЧНО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ОБРАЗОВАНИЯ	
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
1.1. Концептуальные основы содержания образования по физической культуре в школе.....	
1.2. Возрастные основы методики физкультурного образования в начальной школе	
1.3. Двигательная активность и двигательный режим.....	
1.4. Основные формы занятий физическими упражнениями в системной организации физического воспитания детей младшего школьного возраста	
1.5. Основы образования младших школьников в области физической культуры.....	
1.6. Оценивание успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура»	
ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ	
2.1. Общие подходы к методике планирования учебного материала.....	
2.2. План распределения учебного материала на учебный год.....	
2.3. Рабочий план на учебную четверть.....	
2.4. Разработка планов-конспектов уроков физической культуры.....	
2.5. Планирование подготовки учащихся к выполнению требований ГТО в системе уроков физической культуры.....	
<i>Заключение</i>	
<i>Литература</i>	

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 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 на целостный образовательный процесс, обуславливает необходимость не только совершенствовании основ содержания учебного предмета «Физическая культура», но и разработки методического сопровождения его преподавания.

Предлагаемые методические рекомендации выполнены в виде пособия. Сначала представлены планируемые результаты, которых должны достигнуть учащиеся начальной школы по предмету «Физическая культура» к концу обучения в 4 классе, а также содержание учебного предмета, тематическое планирование в соответствии с рабочей программой и учебниками А. П. Матвеева.

Далее идут собственно методические рекомендации, которые включают в себя две основные части.

Первая часть излагает теоретико-методические подходы по развитию предмета «Физическая культура», 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.

Аавтор обращает внимание читателей на то, что в последнее время в специальной литературе появляется достаточно много методических рекомендаций по урочному планированию учебного материала. Автор настоящих рекомендаций не приемлет подобной практики, поскольку считает, что она вновь может привести к единообразию педагогического процесса, его определённой унификации и стандартизации. Последнее в любом случае обязательно обусловит ухудшение качества образования, приведёт к снижению интереса преподавателей к своей профессиональной деятельности. С учётом этого предлагаемые рекомендации ориентируются на активную и творческую деятельность учителей физической культуры, их желание постоянно совершенствовать свой педагогический опыт, внедрять в практику учебного процесса собственные авторские идеи, оригинальные средства, методы и технологии.

Настоящие рекомендации подготовлены для учителей, работающих по учебникам и рабочим программам А. П. Матвеева. Данные программы по своей целевой установке и содержательному наполнению отличаются от учебных программ других авторов. В качестве основного базового отличия можно выделить собственно учебный предмет, которым является двигательная деятельность человека. Не физическая подготовка, где субъектом процесса является учитель, а собственная деятельность учащихся. Данная ориентация обеспечивается введением в рабочие программы раздела «Физкультурная деятельность», который нацелен на формирование творчества, активности и самостоятельности младших школьников.

Несмотря на адресность рабочих программ и учебников, данные рекомендации будут интересны и учителям, работающим по учебникам других авторов, поскольку содержат ряд нужных и интересных решений по

совершенствование образования младших школьников по физической культуре.

Возможно, не все аспекты педагогической деятельности учителя физической культуры нашли своё достаточно полное отражение в настоящих рекомендациях. Поэтому автор будет весьма признателен своим читателям, если они выскажут в его адрес замечания и предложения, поделятся своим опытом работы по современным программам и учебникам, раскроют свои авторские технологии преподавания учебного предмета «Физическая культура».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При обучении по рабочей программе А. П. Матвеев планируется достижение выпускниками начальной школы следующих результатов обучения, обеспечивающих выполнение требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

РАЗДЕЛ «ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Выпускник научится:

- ✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ✓ раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в условиях помещения, так и на открытом воздухе);
- ✓ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

РАЗДЕЛ «СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Выпускник научится:

- ✓ отбирать упражнения, составлять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; правильно выполнять все упражнения;
- ✓ организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации); соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- ✓ измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость); вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ вести дневник самонаблюдения с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- ✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- ✓ выполнять простейшие приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»

Выпускник научится:

- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- ✓ выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- ✓ выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- ✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- ✓ плавать, в том числе спортивными способами;
- ✓ выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России);
- ✓ демонстрировать следующие уровни физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровни физической подготовленности			Уровни физической подготовленности		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание в висе на средней перекладине (кол-во раз с помощью)	3	2	1			
Подтягивание в висе лёжа согнувшись (кол-во раз)				18—16	15 —13	12—8
Прыжок в длину с места (см)	160—155	154—145	144—135	150—145	144—135	134—130
Наклон вперёд не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.5—5.7	5.8—6.0	6.1—6.4	5.9—6.1	6.2—6.5	6.6—7.0
Бег 1000 м	Без учёта времени					
Ходьба на лыжах 1000 м	Без учёта времени любым способом					
Плавание 25м	Без учёта времени любым способом					

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела,

показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Зрительная гимнастика.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций* произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения на выносливость и координацию движений.

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения¹

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ног; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными

¹ Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения учебного раздела «Двигательные действия и навыки».

движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановки головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивания в висе стоя, лёжа, согнувшись); отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный «6- минутный бег».

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15–20 см); передача набивного мяча (1–2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок «в горку»; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале раздела «Плавание»

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков, держась за доску, работая только ногами; скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков способом «кроль» в полной координации.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с линией учебников для общеобразовательных организаций автора А. П. Матвеева – «Физическая культура. 1 класс», «Физическая культура. 2 класс», «Физическая культура. 3 класс», «Физическая культура. 4 класс».

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов Российской Федерации заменять «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания тем «Гимнастика», «Плавание» и «Подвижные игры». В отсутствие реальных возможностей проводить занятия по теме «Плавание» общеобразовательные организации могут воспользоваться спортивными бассейнами учреждений дополнительного образования, а также бассейнами, находящимися в муниципальной и региональной собственности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
1 класс (89/10 ч)² Знания о физической культуре (2 ч)		
Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Физическая культура. Что такое физическая культура Основные содержательные линии. <i>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью</i>	<p>Раскрывать понятие «физическая культура».</p> <p>Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).</p> <p>Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности</p>

² В числителе представлен объём времени на инвариантный компонент программы, а в знаменателе – на вариативный.

<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека</p>	<p>Как возникли физические упражнения</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека</i></p> <p>Чему обучают на уроках физической культуры</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание</i></p> <p>Кто как передвигается. Как передвигаются животные</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела</i></p> <p>Как передвигается человек</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Жизненно важные способы передвижения</i></p>	<p>Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p>Называть виды спорта, входящие в школьную программу.</p> <p>Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям</p> <p>Называть основные способы передвижения животных.</p> <p>Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения</p> <p>Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и</p>
--	--	---

[illegible]

	<p><i>организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток</i></p> <p>Личная гигиена</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека</i></p> <p>Осанка. Что такое осанка</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки</i></p> <p>Упражнения для осанки</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).</i></p>	<p>влиянии на организм.</p> <p>Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.)</p> <p>Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека</p> <p>Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p> <p>Называть основные признаки правильной и неправильной осанки</p> <p>Называть физические упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Определять назначение каждой группы упражнений.</p> <p>Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p>
--	---	--

<p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; спуски</p>	<p>Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.</i></p> <p>Ступающий шаг</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок</i></p> <p>Скользящий шаг</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок</i></p>	<p>Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки</p> <p>Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности</p>
---	--	--

<p>Организирующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	<p>Одежда лыжника</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения</i></p> <p>Команды лыжнику</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Организирующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой</i></p> <p>Строевые упражнения. Построения</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйсь!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила</i></p>	<p>Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p>Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности</p> <p>Выполнять организующие команды стоя на месте и при передвижении.</p> <p>Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил</p> <p>Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.</p> <p>Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.</p> <p>Называть способы построения и</p>
--	--	---

<p>Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека</p>	<p><i>выполнения строевых упражнений</i></p> <p>Исходные положения</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа).</i></p> <p><i>Значение исходных положений для выполнения физических упражнений</i></p> <p>Основные способы передвижения.</p> <p>Простые способы передвижения</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Ходьба и бег как самые распространённые способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега</i></p> <p>Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения</p>	<p>различать их между собой.</p> <p>Называть правила выполнения строевых упражнений</p> <p>Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.</p> <p>Называть основные исходные положения.</p> <p>Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.)</p> <p>Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.).</p> <p>Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега</p>
---	--	--

<p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка)</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперёд).</i></p> <p><i>Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега</i></p> <p>Как составлять комплекс утренней зарядки</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки.</i></p> <p><i>Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки</i></p>	<p>Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперёд, ходьба или бег боком).</p> <p>Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.</p> <p>Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счёт частоты шагов.</p> <p>Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе</p> <p>Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.</p> <p>Определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.</p> <p>Составлять самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.</p> <p>Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки</p>
---	--	--

<p>Самостоятельные игры и развлечения.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Подвижные игры</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Правила и игровые действия подвижных игр 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»).</i></p> <p><i>Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности</i></p>	<p>из ранее разученных упражнений по образцу</p> <p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности</p>
--	---	--

Физическое совершенствование (79 ч)		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определённой последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.</i></p> <p><i>Комплексы упражнений утренней зарядки № 1, 2, 3</i></p>	<p>Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия.</p> <p>Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку</p>
<p>Комплексы физкультминуток</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук.</i></p> <p><i>Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка</i></p>	<p>Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп</p>
<p>Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметами на голове, стоя у стены; с предметами на голове в</i></p>	<p>Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</p> <p>Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку</p>

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p><i>Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты</i></p>	<p><i>движении; без предметов; с предметами. Их назначение</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!».</i> <i>Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком налево!», «Прыжком направо!»</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.</i> <i>Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.</i> <i>Основные виды седов: сед ноги врозь; сед</i></p>	<p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.)</p> <p>Называть основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине.</p> <p>Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p>
---	--	---

<p><i>Акробатические комбинации</i></p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке</i></p>	<p><i>углом руки вперёд; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.</i></p> <p><i>Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперёд, присед руки за голову. Техника их выполнения.</i></p> <p><i>Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.</i></p> <p><i>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую сторону.</i></p> <p><i>Техника выполнения лазанья по</i></p>	<p>Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью)</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке</p>
--	---	--

<p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания</p> <p><i>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, с прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки на</p>	<p><i>гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; 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.</i></p> <p><i>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу)</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p>	<p>Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p> <p>Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p>Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Демонстрировать технику выполнения</p>
--	---	---

<p>одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд</p> <p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах</p> <p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений</p>	<p><i>Техника 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)</i></p> <p>Основные содержательные линии</p> <p><i>Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись»; «Смена мест»</i></p> <p><i>Подвижные игры: «У медведя во бору»,</i></p>	<p>разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях</p> <p>Демонстрировать основную стойку лыжника.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности</p> <p>Участвовать в подвижных играх.</p> <p>Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий</p> <p>Проявлять находчивость в решении</p>
--	---	---

<p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений</p> <p><i>На материале спортивных игр. Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу</p>	<p>«Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т. п.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Подвижные игры: «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» и т. п.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т. п.</p> <p>Основные содержательные линии. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по</p>	<p>игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности</p> <p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)</p> <p>Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол.</p> <p>Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и</p>
--	--	--

<p><i>Баскетбол: передачи и ловля мяча</i></p> <p><i>Подвижные игры разных народов</i></p> <p><i>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей</i></p>	<p><i>неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2–3 м)</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися</i></p>	<p>вариативных (игровых) условиях</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол.</p> <p>Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях</p> <p>Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношениям.</p> <p>Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта</p> <p>Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p>Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки</p>
--	---	---

<p><i>На материале лёгкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей</i></p> <p><i>На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости</i></p>	<p>Основные содержательные линии. <i>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</i></p> <p><i>Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта</i></p>	<p>Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств</p>
<p align="center">2 класс (90/12 ч)</p> <p align="center">Знания о физической культуре (4 ч)</p>		
<p>Из истории физической культуры. История возникновения физической культуры и первых соревнований</p>	<p>Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов</i></p>	<p>Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.).</p> <p>Раскрывать назначение первых</p>

<p>Организация и проведение подвижных</p>	<p>Как появились игры с мячом</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.</i></p> <p>Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр</i></p> <p>Способы физкультурной деятельности (8 ч)</p> <p>Подвижные игры для освоения</p>	<p>соревнований у древних людей.</p> <p>Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов</p> <p>Объяснять цель и значение упражнений с мячом.</p> <p>Приводить примеры современных спортивных игр с мячом</p> <p>Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности.</p> <p>Называть правила проведения Олимпийских игр.</p> <p>Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле</p> <p>Раскрывать роль и значение подвижных</p>
---	--	---

<p>Выполнение простейших закаливающих процедур</p>	<p><i>Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр</i></p> <p>Подвижные игры для освоения игры в футбол</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр</i></p> <p>Закаливание. Что такое закаливание. Как закаливать свой организм</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием</i></p>	<p>организации.</p> <p>Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол</p> <p>Излагать правила игр и особенности их организации.</p> <p>Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в футбол</p> <p>Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.</p> <p>Называть основные способы закаливания водой.</p>
--	---	--

<p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств</p>	<p>Физические упражнения. Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений</i></p> <p>Упражнения со скакалкой</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные</i></p>	<p>Излагать правила закаливания обтиранием.</p> <p>Выполнять обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу)</p> <p>Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью.</p> <p>Сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное</p> <p>Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.</p>
---	---	--

<p>Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки</p>	<p><i>упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами.</i></p> <p>Комплекс упражнений утренней зарядки 1</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Упражнения комплекса и их дозировка</i></p> <p>Физическое развитие и физические качества человека. Что такое физическое развитие</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития</i></p>	<p>Выполнять прыжки через скакалку разными способами.</p> <p>Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки</p> <p>Определять физическое развитие как процесс взросления человека.</p> <p>Называть основные показатели физического развития.</p> <p>Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью товарищей или родителей</p>
<p>Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия</p>	<p>Что такое физические качества</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением</i></p>	<p>Иметь представление о физических качествах, как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие.</p> <p>Определять связь развития физических</p>

	<p>Гибкость. Упражнения для развития гибкости</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i></p> <p><i>Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений.</i></p> <p><i>Упражнения для развития гибкости.</i></p> <p><i>Контрольные упражнения для проверки гибкости</i></p> <p>Равновесие. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i></p>	<p>демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости</p> <p>Характеризовать гибкость как физическое качество человека.</p> <p>Определять зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой.</p> <p>Выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития гибкости и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки гибкости</p> <p>Характеризовать равновесие как</p>
--	---	---

<p><i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах</p>	<p>Игры и занятия в зимнее время года.</p> <p>Как правильно одеваться для зимних прогулок</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок</i></p> <p>Катание на санках</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т. п.</i></p> <p>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Скользкий ход (повторение материала I класса). Передвижение двухшажным</i></p>	<p>Характеризовать прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровью и закаливанию организма.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь с учётом погодных условий</p> <p>Характеризовать способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).</p> <p>Демонстрировать развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности</p> <p>Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
--	--	--

<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений</p>	<p><i>попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м).</i></p> <p>Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом»</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом»</i></p> <p>Подъём способом «лесенка»</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности</i></p>	<p>Характеризовать и демонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.</p> <p>Демонстрировать технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.</p> <p>Выполнять торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона</p> <p>Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p>Выполнять подъём на лыжах способом «лесенка»</p>
	<p>Физическое совершенствование (78 ч)</p> <p>Комплекс упражнений утренней зарядки 3</p> <p>Основные содержательные линии.</p>	

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> стойка на лопатках, кувырок вперёд</p>	<p><i>составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала 1 класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кру-гом!».</i></p> <p><i>Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя.</i></p> <p><i>Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом.</i></p> <p><i>Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом)</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</i></p> <p><i>Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала 1 класса). Стойка на лопатках,</i></p>	<p>Соблюдать последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.</p> <p>Подбирать упражнения и составлять комплексы утренней зарядки</p> <p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</p> <p>Выполнять фигурную маршировку</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</p>
--	--	--

<p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке</i></p> <p><i>Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелазания, переползания</i></p> <p><i>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег</i></p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал 1 класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал 1 класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке спиной к опоре. Перелазание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание и спрыгивание с горки матов</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Техника выполнения ранее разученных</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.</p> <p>Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности</p> <p>Выполнять ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.</p> <p>Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях</p> <p>Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в</p>
--	--	--

<p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в высоту</p>	<p><i>беговых упражнений (повторить материал 1 класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20–30 м). Челночный бег (3×10 м)</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал 1 класса). Прыжок в высоту с прямого разбега</i></p>	<p>стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400–500 м.</p> <p>Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10–12 м.</p> <p>Выполнять челночный бег 3×10 м с максимальной скоростью передвижения</p> <p>Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега.</p> <p>Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.</p>
<p><i>Броски</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами</p>	<p>Основные содержательные линии. <i>Правила техники безопасности при выполнении упражнений по отработке бросков большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений по отработке бросков большого мяча.</p> <p>Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.</p> <p>Демонстрировать технику броска</p>

<p><i>Метание</i> малого мяча на дальность</p> <p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений</p> <p>На материале лыжной подготовки эстафеты в передвижении на лыжах;</p>	<p><i>из положения сидя</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».</i></p> <p><i>Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки—жёлуди—орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».</i></p> <p><i>Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из</i></p>	<p>большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</p> <p>Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат</p> <p>Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и</p>
---	---	--

<p>упражнения для развития выносливости и координации движений</p> <p><i>На материале спортивных игр. Футбол:</i> остановка мяча; ведение мяча</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча</p>	<p><i>лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Кто дальше скатится с горки»</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал 1 класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторить материал 1 класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на</i></p>	<p>передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях</p> <p>Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, при передаче мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
---	--	--

<p><i>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча</i></p> <p><i>Подвижные игры разных народов</i></p>	<p><i>месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. подача мяча способом сбоку</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр.</i></p> <p><i>Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта</i></p>	<p>Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выполнять ведение мяча стоя на месте.</p> <p>Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд</p> <p>Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, с боку</p> <p>Проявлять интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p>Проявлять интерес к национальным видам спорта, активно включаться в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.</p> <p>Выполнять соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности</p>
---	---	---

<p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей</p> <p>На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта</p>	<p>Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств</p>
<p align="center">3 класс (90/12 ч)</p> <p align="center">Знания о физической культуре (2 ч)</p>		
<p>Из истории физической культуры.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, традициями и обычаями народа</p>	<p>Немного истории</p> <p>Основные содержательные линии. Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси.</p>	<p>Пересказывать текст по истории развития физической культуры.</p> <p>Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа, с их</p>

	<p><i>Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.</i></p> <p>Что такое комплексы физических упражнений</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений</i></p>	<p>подготовкой к трудовой деятельности.</p> <p>Приводить примеры из жизни древних народов, представленных в современных видах спорта</p> <p>Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно.</p> <p>Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность</p>
<p>Самостоятельные наблюдения</p>	<p>Способы физкультурной деятельности (4 ч)</p>	
	<p>Как измерить физическую нагрузку</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь</i></p>	<p>Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса – чем выше нагрузка, тем выше пульс.</p> <p>Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки.</p> <p>Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной</p>

<p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур</p>	<p>Закаливание – обливание, душ</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур</i></p>	<p>нагрузкой.</p> <p>Объяснять правила закаливания способом «обливание».</p> <p>Объяснять правила закаливания принятием душа.</p> <p>Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур</p>
<p align="center">Физическое совершенствование (84 ч)</p>		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой</p>	<p>Акробатические упражнения</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторить материал 1 и 2 классов): стойки, седы, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения.</i></p>	<p>Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.</p> <p>Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста.</p>

	<p><i>Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения</i></p> <p>Гимнастические упражнения</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на</i></p>	<p>Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.</p> <p>Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности</p> <p>Характеризовать дозировку и последовательность упражнений с гантелями.</p> <p>Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.</p> <p>Демонстрировать технику лазанья по канату в три и в два приёма.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной</p>
--	---	---

<p><i>Преодоление полосы препятствий:</i></p> <p>разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке</p> <p>Лёгкая атлетика. Прыжковые</p>	<p><i>носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую сторону на 90° и 180°</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторить материал 2 класса): передвижение по гимнастической стенке спиной к опоре; перелазание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание и спрыгивание с горки матов. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий, составленную из хорошо освоенных прикладных упражнений</i></p> <p>Лёгкая атлетика</p>	<p>и игровой деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне</p> <p>Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p>Преодолевать полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений, в условиях учебной и соревновательной деятельности</p>
---	---	--

повороты	<p><i>Основные содержательные линии.</i></p> <p><i>Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления).</i></p> <p><i>Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений (повторить материал 2 класса): попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом». Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием</i></p>	<p>подбора лыж, лыжных палок и креплений.</p> <p>Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря.</p> <p>Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).</p> <p>Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику перехода с попеременного двухшажного хода на</p>
----------	--	--

<p>Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну</p>	<p>Как развивать выносливость во время лыжных прогулок</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки в связи с увеличением количества повторений и продолжительности тренировочной дистанции</i></p> <p>Плавание</p> <p>Основные содержательные линии. Роль</p>	<p>одновременный двухшажный ход и обратно.</p> <p>Демонстрировать чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.</p> <p>Излагать и демонстрировать технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте.</p> <p>Демонстрировать технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона</p> <p>Определять скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса.</p> <p>Рассуждать об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой</p> <p>Характеризовать положительное</p>
--	---	--

<p>бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног</p> <p><i>Проплытие учебных дистанций произвольным способом</i></p>	<p><i>и значение умения плавать в жизни каждого человека. Правила занятий в бассейне. Приёмы вхождения в воду: спускаясь по трапу бассейна, прыжком в воду, ногами вниз. Упражнения на всплытие и удержание тела на поверхности воды. Скольжение на груди с постепенным подключением работы ног. Плавание только с работой ног, удерживаясь руками за плавательную доску. Согласованная работа рук и ног</i></p> <p>Подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди. Плавание кролем в полной координации</p>	<p>влияние занятий плаванием для укрепления здоровья и закаливания, развития дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем и др.</p> <p>Излагать правила поведения в бассейне и чётко их соблюдать на занятиях плаванием.</p> <p>Выполнять основные способы вхождения в воду.</p> <p>Выполнять упражнения: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела».</p> <p>Выполнять скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна.</p> <p>Включать работу ног во время скольжения на груди.</p> <p>Проплыть учебную дистанцию лёжа на груди, работая только ногами и держась за плавательную доску.</p> <p>Подключать работу рук при выполнении скольжения на груди с работой ногами</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
--	---	--

<p>Спортивные подвижные игры.</p> <p><i>Баскетбол:</i> ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол</p>	<p>Баскетбол</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал 2 класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, по дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.</i></p>	<p>Проплывать учебную дистанцию кролем на груди</p> <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в баскетбол.</p> <p>Описывать технику ведения мяча ранее изученными способами.</p> <p>Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3–5 м друг от друга.</p>
---	--	---

		<p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6–8 м.</p> <p>Развивать мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.</p> <p>Развивать мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом).</p> <p>Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Воспитывать смелость, волю,</p>
--	--	--

<p><i>Волейбол:</i> подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол</p>	<p>Волейбол</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i></p> <p><i>История возникновения игры в волейбол.</i></p> <p><i>Правила игры в волейбол.</i></p> <p><i>Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторить материал 2 класса</i></p> <p><i>Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины.</i></p> <p><i>Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.</i></p> <p><i>Подвижные игры: «Не давай мяч водящему»,</i></p>	<p>решительность, активность и инициативность.</p> <p>Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр</p> <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол</p> <p>Излагать общие правила игры в волейбол</p> <p>Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти же технические действия в условиях учебной деятельности.</p> <p>Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.</p> <p>Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с</p>
---	--	--

	<p>«Круговая лапта» и др.</p> <p>.</p>	<p>набивным мячом.</p> <p>Развивать мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности.</p> <p>Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.</p> <p>Регулировать и управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность; проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр</p>
--	--	--

<p><i>Подвижные игры разных народов</i></p>	<p><i>Основные содержательные линии.</i></p> <p><i>Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов.</i></p> <p><i>Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта</i></p>	<p>процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность.</p> <p>Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр</p> <p>Изучать культуру своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p>Интересоваться национальными видами спорта, активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.</p> <p>Владеть техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта.</p> <p>Участвовать в соревновательной</p>
---	---	---

<p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей</p> <p>На материале лыжных гонок: развитие координации движений, развитие выносливости</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное выполнение учащимися ходьбы на лыжах.</p> <p>Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств</p>	<p>деятельности по национальным играм и видам спорта</p> <p>Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств</p>
<p>4 класс (90/12 ч)</p> <p>Знания о физической культуре (6 ч)</p>		
<p>Из истории физической культуры.</p>	<p>Немного истории</p>	

<p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Развитие физической культуры в России.</i></p> <p><i>Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.</i></p> <p><i>Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой</i></p>	<p>Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России.</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, крупных победах русской армии.</p> <p>Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр I, полководцы Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суворов и др.).</p> <p>Объяснять зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, работы лёгких и сердца</p>
<p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p>	<p>От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования</i></p>	<p>Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.</p>

<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий</p>	<p><i>физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок</i></p> <p>Правила предупреждения травм</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i></p> <p><i>Характерные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой</i></p>	<p>Характеризовать основные способы изменения нагрузки, приводить примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями).</p> <p>Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления.</p> <p>Характеризовать зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки</p> <p>Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>
---	---	--

<p>Выполнение простейших закаливающих процедур</p>	<p>Оказание первой помощи при лёгких травмах</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i></p> <p>Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания первой помощи при лёгких травмах</p> <p>Закаливание</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i></p> <p>Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях</p>	<p>Характеризовать основные травмы и причины их появления</p> <p>Демонстрировать отдельные способы и приёмы оказания первой помощи при лёгких травмах</p> <p>Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</p> <p>Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения</p>
<p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</p>	<p>Способы физкультурной деятельности (4 ч)</p> <p>Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью</p> <p><i>Основные содержательные линии. Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника</i></p>	<p>Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств.</p>

	<p><i>выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года</i></p>	<p>Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.</p> <p>Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года.</p> <p>Выявлять отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической подготовкой</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p><i>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост</i></p>	<p>Физическое совершенствование (80 ч)</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Совершенствование техники, например, упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад</i></p>	<p>Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций, в условиях игровой и соревновательной деятельности</p>

<p><i>Акробатические комбинации:</i></p> <p>1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) 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</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической</p>	<p>Основные содержательные линии</p> <p><i>Понятие «акробатическая комбинация» как последовательное выполнение акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1. Акробатическая комбинация 2</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p>	<p>Раскрывать понятие «акробатическая комбинация».</p> <p>Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.</p> <p>Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.</p> <p>Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности</p> <p>Описывать технику перемаха толчком</p>
---	---	---

<p><i>перекладине: висы, перевороты, перемахи</i></p> <p><i>Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд</i></p> <p><i>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением</i></p>	<p><i>Перемах толчком двумя ногами из вися стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя ногами из вися стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине</i></p> <p>Лёгкая атлетика</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Совершенствование техники высокого старта (повторить материал 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого</i></p>	<p>двумя ногами из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описывать технику переворота толчком двумя ногами из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.</p> <p>Описывать технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и демонстрировать её выполнение</p> <p>Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику низкого старта.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для</p>
---	---	--

<p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки в высоту</p>	<p><i>старта. Техника стартового ускорения.</i> <i>Техника финиширования</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</i> <i>Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</i></p>	<p>самостоятельного освоения низкого старта.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.</p> <p>Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</p> <p>Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60–70 см)</p>
<p><i>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах:</i> одновременный одношажный ход</p>	<p>Лыжные гонки</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Совершенствование техники торможения плугом (повторить материал 2 и 3 классов).</i> <i>Совершенствование техники поворотов</i></p>	<p>Выполнять торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности.</p> <p>Выполнять повороты переступанием во</p>

<p><i>Подвижные игры</i></p>	<p><i>переступанием (повторить материал 3 класса). Спуск в низкой стойке (повторить материал 2 и 3 классов). Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (повторить материал 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций</i></p> <p>Подвижные игры</p> <p>Основные содержательные линии.</p>	<p>время спусков с пологого склона.</p> <p>Выполнять спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км).</p> <p>Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для её самостоятельного освоения.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции</p> <p>Выполнять правила игры.</p>
------------------------------	---	---

<p>Плавание. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом</p>	<p><i>Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр</i></p> <p>Плавание</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Подводящие упражнения для освоения техники плавания способом «кроль на спине»: скольжение на спине, скольжение на спине с работой ног, скольжение на спине с работой ног и рук. Техника плавания способом «кроль на спине». Подвижные</i></p>	<p>Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга.</p> <p>Готовить площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности</p> <p>Описывать технику плавания способом «кроль на спине».</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного её освоения.</p> <p>Демонстрировать технику плавания способом «кроль на спине».</p> <p>Включать подвижные игры в</p>
--	---	---

<p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p> <p>Подвижные игры разных народов</p>	<p><i>(повторить материал 3 класса).</i></p> <p><i>Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча, стоя на месте и при передвижении (повторить материал 2 и 3 классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторить материал 3 класса)</i></p> <p>Основные содержательные линии</p> <p><i>Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторить материал 3 класса). Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру, стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повторить материал 2 и 3 классов)</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторить материал 2 и 3 классов).</i></p> <p><i>Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторить материал 3</i></p>	<p>играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга</p> <p>Выполнять технические приёмы игры волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Организовывать игру в волейбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга</p> <p>Раскрывать в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды</p> <p>Организовывать и принимать участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Активно участвовать в национальных</p>
---	--	--

<p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости</p>	<p>класса).</p> <p>Основные содержательные линии. Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики); подтягивание в висе лёжа согнувшись (девочки). Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперёд стоя на месте, не сгибая колен</p> <p>Основные содержательные линии. Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольное упражнение для проверки</p>	<p>праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта</p> <p>Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития силы, гибкости и координации движений.</p> <p>Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях.</p> <p>Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения</p> <p>Использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Демонстрировать развитие быстроты в контрольном упражнении.</p> <p>Демонстрировать развитие</p>
--	---	---

<p><i>На материале лыжных гонок: развитие</i></p> <p>ВЫНОСЛИВОСТИ</p>	<p><i>развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение различными лыжными ходами на дистанции 1000 м</i></p>	<p>выносливости в контрольном упражнении.</p> <p>Демонстрировать развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении</p> <p>Использовать упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p>Развивать с их помощью выносливость.</p> <p>Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении</p>
--	--	---

2.2. План распределения учебного материала на учебный год

Целью этого плана является распределение учебных разделов и тем программы по учебным четвертям (триместрам) и выделение на них соответствующего объёма времени. Ориентация для определения объёма учебного времени задаётся учителю непосредственно в учебной программе, но это его 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 его 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 по частям.

Приступая к разработке плана распределения учебного материала на учебный год, учитель прежде всего должен выяснить параметры предполагаемого «педагогического эффекта», т. е. непосредственно определиться в существе прогнозируемых достижений, которые должны продемонстрировать учащиеся в конце учебного года. В качестве таковых выступают изложенные в рабочей программе **планируемые результаты**, которые разработаны на основе требований действующего Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в начальной школе (2010). 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

первое – это показатели планируемых результатов, а второе – результаты, показанные школьниками в начале обучения в 1 классе³.

При определении педагогического эффекта учитель может воспользоваться характеристиками видов деятельности, которые представлены по годам обучения в учебной программе по физической культуре А. П. Матвеева. Здесь виды деятельности отработаны таким образом, что каждый последующий учебный год закрепляет результаты предыдущего учебного года, усложняет виды деятельности, которые должны демонстрировать школьники, обучаясь на более высокой ступени образования. Так, например, в разделе «Физическое совершенствование» программного материала для учащихся 2 класса по теме «Акробатические комбинации» в качестве вида деятельности учащимся предлагается демонстрировать технику акробатических упражнений (стойка на лопатках согнув ноги). Учитель разрабатывает шкалу оценки, в соответствии с которой он будет выставять отметку за технику выполнения данного упражнения. В тематическом планировании для 3 класса это же упражнение представлено в акробатической комбинации, и, следовательно, оно будет включаться в оценивание качества выполнения целостной комбинации. Здесь учитель будет использовать уже иные признаки и критерии для разработки шкалы оценки техники исполнения упражнения. В качестве критериев целостного выполнения акробатической комбинации учитель может выставять баллы, например, по следующим критериям:

- а) правильность и точность выполнения исходных положений при переходе от одного элемента (упражнения) комбинации к другому;
- б) точность и устойчивость статических положений, сохранение требуемой длительности их удержания;
- в) правильность в направлении движений, их траектория и амплитуда;
- г) сохранение темпа и слитности выполняемого упражнения;

³ Планируемые результаты проверяются с помощью учебных заданий, которые могут быть распределены по годам обучения.

д) лёгкость исполнения, отсутствие скованности и излишних напряжений.

Дополнительно надо подчеркнуть, что не только раздел «Физическое совершенствование» представляется практическими видами деятельности, но также и другие разделы рабочей программы. Например, в разделе «Знания» по теме «Физическая культура» первоклассник должен не только перечислить формы занятий физическими упражнениями, но и продемонстрировать умения достаточно полно их характеризовать: а) раскрыть цель и задачи; б) описать состав упражнений и особенности их выполнения; в) объяснить их связь с укреплением здоровья и развитием физических качеств. В разделе «Способы деятельности» по теме «Закаливание» второклассник должен дать характеристику закаливанию: а) рассказать о назначении закаливания; б) объяснить правила закаливания одним из его способов; в) продемонстрировать умение проводить закаливающие процедуры, выполнив имитационные действия.

**Оценивание подготовленности школьников
на основе полноты содержания вида деятельности**

Раздел «Знания о физической культуре»	Оценка			Раздел «Способы деятельности»	Оценка		
	5	4	3		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 2 класса и наименьшее – 4 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 её 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
Всего	10	43	5	12	70
Способы физкультурной деятельности:					
– самостоятельные занятия;	16	15	3	-	34
– самостоятельные наблюдения;	-	3	5	-	8
– самостоятельные игры	12	11	-	-	23
Всего	28	29	8	0	65
Физическое совершенствование:					
– физкультурно-оздоровительная деятельность;	6	9	-	-	15
– спортивно-оздоровительная деятельность:					
<i>Гимнастика</i>	8	16	16	14	54
<i>Лёгкая атлетика</i>	3	13	7	9	32
<i>Лыжные гонки</i>	3	6	13	8	30
<i>Плавание</i>	-	-	10	3	13
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	10	18	44	12	84
Всего	30	62	90	46	228
Итого	68	134	103	58	363

В проведённом нами научном исследовании был предложен новый подход к оцениванию успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура». Суть этого подхода заключалась в суммировании полученных учащимися отметок за учебную четверть. Данный подход оказался достаточно эффективным и объективным, поскольку позволял учащимся всё время увеличивать свой суммарный балл. Например, получив за акробатическую комбинацию три балла, ученик в дальнейшем мог пересдать её выполнение на более высокий бал. Или, получив низкую отметку по одной теме, ученик может увеличить свои баллы, хорошо освоив другую тему.

Воспользовавшись приведённой выше таблицей, учитель разрабатывает другую таблицу суммарных баллов для всех трёх разделов:

«Знания», «Способы деятельности» и «Физическое совершенствование». В этой таблице отметка выставляется на основе баллов, полученных учащимися независимо от темы и раздела школьной программы.

**Примерные суммарные баллы для оценки успеваемости учащихся
3 класса по учебным четвертям**

Разделы рабочей программы	Отметка	Суммарные баллы				
		1-я четверть	2-я четверть	3-я четверть	4-я четверть	Итого
Знания о физической культуре	«5» отл.	70–80	50–65	70–80	80–90	270–315
Способы самостоятельной деятельности	«4» хор.	50–69	35–49	50–69	60–79	195–266
Физическое совершенствование	«3» удовл.	30–49	20–34	30–49	40–59	120–191

Таким образом, учитель самостоятельно и разрабатывает отметку за качество освоения учебного материала, и планирует результат, который должны достигнуть учащиеся в учебных четвертях. При этом, планируя суммарные баллы, учителю рекомендуется учитывать:

- а) количество новых тем и сложность их освоения для учащихся;
- б) количество времени, которое планируется на освоение новых тем, и критерии их оценивания;
- в) относительно равномерное распределение отметок из разных тем разделов программы (например, можно спланировать так, что по каждому из трёх разделов программы максимальное количество баллов будет составлять 25 баллов).

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 (2010) 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 разделе «Планируемые результаты» рабочей программы по физической культуре А. П. Матвеева 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. Поэтому для проверки динамики показателей физической подготовленности учителям начальной школы можно рекомендовать использовать тестовые упражнения и нормативы их выполнения, предлагавшиеся ранее в учебных программах по физической культуре, например в программе, изданной в 2009 г.

Для определения педагогического эффекта в выполнении требований физической подготовленности учителям начальных классов можно рекомендовать следующую методику. В начале учебного года учителем проводится тестирование школьников по отобранным самим учителем контрольным упражнениям. После этого рассчитывается разница 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 первого тестирования (в начале учебного года) принимаются за 100%.

В дальнейшем по полученным приростам показателей учитель их ранжирует и определяет доминирующее физическое качество, т. е. то

физическое качество, развитию которого необходимо уделить больше внимания, а значит, и времени на уроках физической культуры.

Требования по физической подготовленности для учащихся 1 класса⁴

Контрольные упражнения	Мальчики (в висе стоя)			Девочки (в висе лёжа)		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	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	100–113
Наклон вперёд не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	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					

Требования по физической подготовленности для учащихся 2 класса

Контрольные упражнения	Мальчики (в висе стоя)			Девочки (в висе лёжа)		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	14–16	8–13	5–7	13–15	18–12	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 колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

⁴ В таблицах даются средние значения для соответствующих возрастных групп. Эти значения учителю рекомендуется учитывать при планировании учебного процесса.

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 (в висе стоя)			Девочки (в висе лёжа)		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	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 колен лбом	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 (в висе стоя)			Девочки (в висе лёжа)		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	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 колен лбом	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 1 класса учитель вносит в таблицу средние показатели и показатели, которые учащиеся должны продемонстрировать в конце учебного года. Далее рассчитывается прирост в процентах и на основании этого выставляется соответствующий ранг тому или иному показателю. Как видно из данных представленной таблицы, доминирующим качеством, требующим своего целенаправленного развития, у школьников 1 класса является качество силы. Следовательно, его развитие необходимо включать во все основные разделы и темы планируемого учебного материала.

Ранжирование показателей физической подготовленности у школьников 1 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			
	Планируемые результаты	Фактические результаты	Отставание в %	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:

- 1) определить программные разделы и учебные темы, в рамках освоения содержания которых будет осуществляться приоритетное развитие качества силы;

- 2) определить состав физических упражнений, которые позволят наиболее эффективно развить отстающее качество;
- 3) определить достаточный объём времени на развитие качества силы в каждом выделенном разделе и учебной теме.

У школьников 1 класса наиболее целесообразно развивать силу мышц верхнего плечевого пояса при освоении ими преимущественно содержания темы «Гимнастика» и «Лёгкая атлетика», применяя в основном упражнения на мышцы плечевого пояса.

С помощью такой же логики учитель может планировать 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 отдельно для девочек. Последнее позволит предметнее осуществлять дифференцированный подход в выборе величины нагрузок, а также состава физических упражнений.

Заканчивая рассматривать рекомендации об особенностях 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» по показателю качества силы имеют среднюю оценку «хорошо», а учащиеся 2 «Б» – «отлично». Следовательно, во 2 «Б» на уроках можно либо увеличить мощность нагрузок на развитие данного физического качества, либо уменьшить время на его развитие и запланировать решение других задач урока.

Проделав все эти 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 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 класса⁵**

Разделы и темы учебной программы	Рекомендуемый объём учебного времени	Первая четверть	Вторая четверть	Третья четверть	Четвёртая четверть
Знания о физической культуре	100%	10% ⁶	40%	30%	20%
Способы физкультурной деятельности	100%	10%	20%	30%	40%

⁵ В рабочей программе по физической культуре (автор — А. П. Матвеев), учебное содержание разработано таким образом, что на освоение учебных разделов и учебных тем на 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.

⁶ 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, в котором решаются основные педагогические задачи. Таким фактическим объёмом является время основной части урока.

Физическое совершенствование:	100%	24%	24%	29%	23%
• физкультурно-оздоровительная деятельность	13%	3%	5%	2%	3%
• спортивно-оздоровительная деятельность:	87%				
– гимнастика			12%		
– лёгкая атлетика		10%			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%	10%	5%
– на гибкость	14%				4%

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 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 соответствующих учебных четвертях. В основе этого плана лежит определение 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 собственного учебного содержания и последовательность решения 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 преподавания учебного материала и были достаточно легко проверяемы при оценке качества его освоения учащимися. При этом для каждой сформулированной задачи необходимо установить примерный объём учебного времени, необходимый для её решения.

В качестве такого документа планирования выступает тематический план, который разрабатывается в начале учебного года. Разработав единожды такой план, им можно пользоваться достаточно длительное время.

Ниже приводится примерный тематический план, разработанный на основе учебной программы по физической культуре А. П. Матвеева.

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

Разделы, подразделы, темы	Задачи	Выполнение
Раздел «Знания о физической культуре»		
Подраздел «Физическая культура» Тема 1. Что такое физическая культура	<i>Задачи</i> 1. Создать представление о физической культуре. 2. Раскрыть в чем польза занятий закаливанием, подвижными играми, спортом и туризмом для человека. 3. Раскрыть связь занятий физической культурой с укреплением здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	
Тема 2. Как возникли физические упражнения	<i>Задачи</i> 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	<i>Задачи</i> 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.	
Подраздел «Кто как передвигается» Тема 4. Как передвигаются животные	<i>Задачи</i> 1. Создать представление о многообразии передвижений в животном мире, объяснить, в чем общность и различие в этих передвижениях. 2. Научить классифицировать способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.	
Тема 5. Как передвигается человек	<i>Задачи</i> 1. Создать представления об общих способах передвижения животных и человека. 2. Обучить названиям основных передвижений и объяснить за счёт чего они происходят (ходьба, бег, лазание, ползание, прыжки, плавание, кувырки, перелазание).	

Подраздел «Игры на свежем воздухе» Тема 6. Одежда для игр и прогулок	<i>Задачи</i> 1. Рассказать о важности правильного выбора одежды для занятий физической культурой. 2. Научить подбирать одежду в зависимости от погодных условий.	
Тема 7. Подвижные игры	<i>Задачи</i> 1. Создать представления о подвижных играх, правилах их использовании во время отдыха и досуга. 2. Научить распределяться на команды игроков с помощью простейших считалок.	
Подраздел «Режим дня» Тема 8. Что такое режим дня	<i>Задачи</i> 1. Раскрыть определение <i>режим дня</i> и охарактеризовать основные дела, которые включаются в режим дня школьника. 2. Обучить составлять индивидуальный режим дня по образцу.	
Тема 9. Утренняя зарядка	<i>Задачи</i> 1. Создать представление об утренней зарядке и её назначении для организма человека. 2. Сформировать представления об основных частях тела человека и их участии в выполнении физических упражнений. 3. Обучить упражнениям утренней зарядки.	
Тема 10. Физкультминутка	<i>Задачи</i> 1. Создать представление о физкультминутке и её значении для организма человека. 2. Обучить упражнениям физкультминутки.	
Тема 11. Личная гигиена	<i>Задача</i> Создать представление о личной гигиене и объяснить, что она в себя включает и почему содействует укреплению здоровья.	
Подраздел «Осанка» Тема 12. Что такое осанка	<i>Задача</i> Создать представление об осанке, раскрыть основные положительные и отрицательные её признаки	
Тема 13. Упражнения для осанки	<i>Задачи</i> 1. Создать представление об упражнениях, используемых для формирования правильной осанки, раскрыть их отличительные признаки от других физических упражнений. 2. Обучить упражнениям на осанку: <ul style="list-style-type: none"> • с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении); • на укрепление мышц туловища (без предметов и с предметами). 	

<p>Раздел «Передвижение на лыжах» Тема 14. Лыжная подготовка</p>	<p>Задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать представление об одежде лыжника, как правильно одеваться для лыжных прогулок. 2.. Обучить строевым командам при передвижении с лыжами. 3. Создать представление о технике выполнения основной стойки, обучить её выполнять, стоя на месте и при спуске с полого склона. 4. Обучить имитации и передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом. 5. Обучить передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок. 	
<p>Подраздел «Строевые упражнения» Тема 15. Построения</p>	<p>Задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать представление о строевых командах и их значении на уроках физической культурой 2. Обучить правилам и технике выполнения базовых строевых упражнений. 	
<p>Тема 16. Исходные положения</p>	<p>Задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	
<p>Подраздел «Основные способы передвижения» Тема 17. Простые и сложные способы передвижения человека</p>	<p>Задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать представление о ходьбе и беге как самых распространённых способах передвижения человека, их отличия между собой и от других способов передвижения. 2. Обучить сложным способам передвижения ходьбой и бегом (боком и спиной вперёд). 	
<p>Тема 18. Как изменить скорость передвижения</p>	<p>Задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Раскрыть понятия «скорость движения» и «скорость передвижения», объяснить от чего зависит скорость передвижения у человека 2. Обучить изменять скорость передвижения при выполнении ходьбы, беговых и прыжковых упражнений. 	

<p>Подраздел «Как составлять комплекс упражнений утренней зарядки» Тема 19. Правила составления и выполнения комплекса утренней зарядки</p>	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить правилам выполнения комплексов утренней зарядки. 2. Обучить физическим упражнениям, входящим в комплексы утренней зарядки: <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
<p align="center">Раздел «Способы физической деятельности»</p>		
<p>Подраздел «Подвижные игры» Тема 20. Организация и проведение подвижных игр.</p>	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить правилам и игровым действиям в подвижных играх: <ul style="list-style-type: none"> • для общефизического развития: «Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»; • для совершенствования техники передвижения на лыжах: «Кто дальше прокатиться», «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. 	
<p align="center">Физическое совершенствование</p>		
<p>Подраздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» Тема 21. Комплексы физических упражнений</p>	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить упражнениям на развитие основных физических качеств: <ul style="list-style-type: none"> • силы; • быстроты; • координации; • гибкости. 2. Обучить упражнениям дыхательной гимнастики. 3. Обучить упражнениями зрительной гимнастики. 4. Обучить упражнениям на профилактику нарушения осанки. 	

<p>Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» Тема 22. Акробатические упражнения.</p>	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить акробатическим упражнениям: <ul style="list-style-type: none"> • гимнастических стоек; • гимнастических упоров; • гимнастических седов. • приседов; • положениям лёжа; • перекатам. 2. Обучить фрагментам акробатических комбинаций, составленным из разученных упражнений. 	
<p>Тема 23. Гимнастические упражнения</p>	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить технике лазания по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. 2. Обучить технике лазания по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз. 3. Обучить преодолевать полосы препятствий, включающие в себя: <ul style="list-style-type: none"> • ползание на боку, спине, по-пластунски; • лазание 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. 	
<p>Тема 24. Лёгкая атлетика.</p>	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить бегу: <ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> • 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). 	

Тема 25. Подвижные и спортивные игры	Задачи 1. Обучить подвижным играм на материале гимнастики с основами акробатики: а) игровым заданиям с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись»; «Смена мест»; б) 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: «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. Обучить техническим действиям из спортивных игр: а) из игры в футбол: • удару внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места; • удару внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега; • передаче мяча в парах и тройках (на расстоянии 2–3 м); • удару внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места; • удару внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега; б) из игры в баскетбол: • передаче мяча в парах и тройках (на расстоянии 2–3 м); • передаче и ловле двумя руками низко летящего мяча, стоя на месте; • передаче и ловле двумя руками мяча летящего на уровне груди; • броску мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	
---	--	--

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

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Раздел «Знания о физической культуре»		

<p>Подраздел «Физическая культура»</p> <p>Тема 1. История возникновения первых соревнований</p> <p>Тема 2. Как появились игры с мячом</p> <p>Тема 3. Как зародились Олимпийские Игры</p>	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Раскрыть понятие «соревнование» и его основные отличия от обыденной уличной драки. 2. Создать представление о древних соревнованиях и их целевом назначении. 3. Объяснить роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов <p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Раскрыть основные причины появления мячей у древних народов. 2. Охарактеризовать современные игры с использованием различных по форме мяче <p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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		
<p>Тема 4. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать представление о значении подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. 2. Создать представления о направленности подвижных игр, возможности их использовать для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр 	

<p>Тема 5. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол</p> <p>Тема 6. Подвижные игры для освоения игры в футбол</p> <p>Тема 7. Закаливание</p> <p>Тема 8. Физические упражнения</p> <p>Тема 9. Упражнения со скакалкой</p> <p>Тема 10. Что такое физическое развитие</p> <p>Тема 11. Что такое физические качества</p>	<p><i>Задача</i> Обучить правилам подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол типа «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне».</p> <p><i>Задачи</i> 1. Обучить правилам подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол типа «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом»</p> <p><i>Задачи</i> 1. Создать представление о закаливании организма, его связи с укреплением здоровья человека. 2. Создать представление о разнообразии способов закаливания организма. 3. Создать представление о процедуре закаливания способом обтирания</p> <p><i>Задачи</i> 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 <i>простые физические упражнения</i> и <i>сложные физические упражнения</i>. 3. Создать представление об общности и различии физических упражнений и двигательных действий. 4. Создать представление, как с помощью одного упражнения можно развивать разные физические качества</p> <p><i>Задачи</i> 1. Создать представление о связи обучения прыжкам через скакалку и развитием основных физических качеств. 2. Ознакомить с прыжками через скакалку и создать представление о разнообразных способах их выполнения</p> <p><i>Задачи</i> 1. Создать представление о физическом развитии человека. 2. Охарактеризовать основные показатели физического развития (например, длина и осанка). 3. Создать представление о приёмах и процедуре измерения показателей физического развития.</p> <p><i>Задачи</i> 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</p>	
--	---	--

Качество сила	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать представление о силе как физическом качестве человека. 2. Раскрыть зависимость между качеством силы и развитием мышц. 3. Создать представление об упражнениях силовой направленности, особенностях их дозирования и выполнения 	
Качество быстрота	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать представление о быстроте как физическом качестве человека. 2. Раскрыть зависимость между качеством быстроты и скоростью движений. 3. Создать представление об упражнениях скоростной направленности, особенностях их дозирования и выполнения 	
Качество выносливость	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать представление о выносливости как физическом качестве человека. 2. Раскрыть зависимость между качеством выносливости и длительным выполнением физической работы. 3. Создать представление об упражнениях на развитие выносливости, особенностях их дозирования и выполнения 	
Качество гибкость	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать представление о гибкости как физическом качестве человека. 2. Раскрыть зависимость между качеством гибкости и максимальной амплитудой движений. 3. Создать представление об упражнениях на развитие гибкости, особенностях их дозирования и выполнения 	
Качество равновесие	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать представление о равновесии как физическом качестве человека. 2. Раскрыть зависимость между качеством равновесия и удержанием позы тела. 3. Создать представление об упражнениях на развитие качество равновесия, особенностях их дозирования и выполнения 	
Раздел «Физическое совершенствование»		
Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» Тема 12. Комплексы утренней зарядки	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить упражнениям комплекса утренней зарядки № 2, 3. 2. Научить самостоятельному выполнению комплекса 	

<p>Тема 13. Игры и занятия в зимнее время года</p> <p>Тема 14. Передвижение на лыжах</p> <p>Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»</p> <p>Тема 15. Организующие команды</p> <p>Тема 16. Акробатические упражнения</p>	<p>утренней зарядки и определению индивидуальной дозировки упражнений, в него входящих.</p> <p>3. Закрепить навыки самостоятельного составления комплексов утренней зарядки, обучить правилам их составления</p> <p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Научить самостоятельно подбирать одежду для зимних прогулок. 2. Ознакомить с техникой катания с гор на санках . 3. Обучить подвижным играм: <ul style="list-style-type: none"> • «Подними предмет»; • спуск с поворотом; • слалом на санках; • «Проехать через ворота» <p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить навыки скользящего хода (материал 1 класса). 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 плугом. 6. Обучить технике подъёма на лыжах способом «лесенка» <p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику ранее разученных строевых упражнений (материал 1 класса). 2. Обучить поворотам кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кру-гом!». 3. Обучить перестроению из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению. 4. Обучить передвижению в колонне с разными дистанциями и различным темпом. 5. Обучить выполнению фигурной маршировки (по «диагонали», «змейкой», «по кругу», «противоходом») <p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить правилам технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. 2. Совершенствовать технику ранее разученных акробатических упражнений (материал 1 класса). 3. Обучить технике стойки на лопатках согнув ноги. 4. Обучить технике выполнения стойки на лопатках выпрямив ноги. 5. Обучить технике полупереворота назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. 6. Обучить кувырке вперёд в группировке 	
---	---	--

<p>Тема 17. Гимнастические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • акробатическая комбинация • упражнения на низкой перекладине • лазанье по гимнастической стенке • преодоление искусственной полосы препятствий 	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить 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 <p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить правилам техники безопасности. 2. Обучить вису стоя спереди. 3. Обучить вису стоя сзади. 4. Обучить вису завесом одной. 5. Обучить вису завесом двумя <p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить правилам технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. 2. Совершенствовать технику ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (материал 1 класса). 3. Обучить лазанью по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз <p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полос препятствий (материал 1 класса). 2. Обучить горизонтальному передвижению по гимнастической стенке спиной к опоре. 3. Обучить перелазанию через гимнастическую скамейку и горку матов. 4. Обучить ползанию по-пластунски ногами вперёд. 5. Обучить проползанию под гимнастическим козлом (конём). 6. Обучить запрыгиванию и спрыгиванию с горки матов 	
<p>Тема 18 Лёгкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • беговые упражнения • прыжковые упражнения • броски большого мяча 	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику ранее разученных беговых упражнений (материал 1 класса). 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» <p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику ранее разученных прыжковых упражнений (материал 1 класса) 2. Обучить технике прыжка в высоту с прямого разбега <p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить правилам технике безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. 	

<ul style="list-style-type: none"> • метание малого мяча <p>Тема 19. Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на материале гимнастики с основами акробатики • на материале лёгкой атлетики <p>Тема 20. Спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • футбол • баскетбол • волейбол 	<p>2. Обучить технике броска большого мяча снизу на дальность двумя руками из положения стоя.</p> <p>3. Обучить технике броска большого мяча из-за головы на дальность двумя руками из положения сидя</p> <p><i>Задачи</i></p> <p>1. Обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</p> <p>2. Обучить технике метания малого мяча на дальность способом из-за головы, стоя на месте</p> <p><i>Задачи</i></p> <p>1. Обучить подвижным играм, включающим упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос?», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч»</p> <p><i>Задачи</i></p> <p>Обучить подвижным играм, включающим легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка»</p> <p><i>Задачи</i></p> <p>1. Совершенствовать технику ранее разученных приёмов игры в футбол (материал 1 класса).</p> <p>2. Обучить технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>3. Обучить технике ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками</p> <p><i>Задачи</i></p> <p>1. Совершенствовать технику ранее разученных приёмов игры в баскетбол (материал 1 класса).</p> <p>2. Совершенствовать технику передвижения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приставными шагами правым и левым боком; • бегом спиной вперёд. <p>3. Обучить технике остановки в шаге и прыжком.</p> <p>4. Обучить ведению мяча стоя на месте.</p> <p>5. Обучить ведению мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге</p> <p><i>Задачи</i></p> <p>1. Обучить подбрасыванию мяча на заданную высоту.</p> <p>2. Обучить подаче мяча способом снизу.</p> <p>3. Обучить подаче мяча способом сбоку</p>	
--	--	--

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

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Раздел «Знания о физической культуре»		
Подраздел «Физическая культура» Тема 1. Из истории физической культуры разных народов Тема 2. Виды физических упражнений Тема 3. Что такое комплексы физических упражнений	<i>Задачи</i> 1. Создать представления о связи занятий физической культурой с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. 2. Создать представлений о связи современных соревновательных упражнений с двигательными действиями, ранее входящими в жизнедеятельность древних народов <i>Задачи</i> 1. Создать представления о многообразии воздействия физических упражнений на организм человека. 2. Создать представления о подводящих упражнениях. 3. Создать представления об общеразвивающих упражнениях. 4. Создать представления о соревновательных упражнениях <i>Задачи</i> 1. Раскрыть понятие комплекса физических упражнений. 2. Создать представления о целевом назначении комплексов физических упражнений	
Раздел «Способы физкультурной деятельности»		
Тема 4. Как измерять физическую нагрузку Тема 5. Выполнение простейших закаливающих процедур.	<i>Задачи</i> 1. Создать представления о связи величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. 2. Обучить измерению пульса способом наложения руки на грудь в покое и после нагрузки <i>Задачи</i> 1. Обучить правилам закаливания способом обливания. 2. Обучить правилам закаливания способом принятия душа. 3. Обучить правилам техники безопасности при выполнении закаливающих процедур	
Раздел «Физическое совершенствование»		

<p>Подраздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» Тема 6. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток на профилактику нарушения осанки</p>	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	
--	---	--

<p>Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» Тема 7. Акробатические упражнения</p>	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать представление об истории появления гимнастики. 2. Совершенствовать технику ранее освоенных акробатических упражнений (материал 1 и 2 классов). 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 	
<p>Тема 8. Прыжки через скакалку</p>	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	
<p>Тема 9. Лазанье по канату</p>	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить комплексу общеразвивающих 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. 	
<p>Тема 10. Передвижение по гимнастическому бревну</p>	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 стороны на 90 и 180° 	
<p>Тема 11. Полоса препятствия</p>	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику ранее разученных прикладных упражнений (материал 2 класса). 2. Обучить передвижениям по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. 3. Обучить преодолевать полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений 	

<p>Тема 12. Лёгкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> • беговые упражнения <ul style="list-style-type: none"> • прыжковые упражнения <p>Тема 13. Самостоятельная организация соревнований по лёгкой атлетике</p> <p>Тема 14. Лыжные гонки</p> <ul style="list-style-type: none"> • передвижения на лыжах <ul style="list-style-type: none"> • развитие выносливости во время лыжных прогулок <p>Тема 14. Плавание</p> <ul style="list-style-type: none"> • техника безопасности на занятиях плаванием 	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику ранее разученных легкоатлетических упражнений (материал 2 класса). 2. Обучить технике высокого старта. 3. Обучить бегу на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта <p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить прыжку в длину, согнув ноги с прямого разбега 2. Обучить подводящим упражнениям для освоения техники прыжка в высоту согнув ноги с прямого разбега. 3. Обучить технике прыжка в высоту согнув ноги с прямого разбега <p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить составлению правил простейших соревнований на примере легкоатлетических упражнений. 2. Обучить навыкам и умениям судейства простейших соревнований <p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить правилам индивидуального выбора лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). 2. Обучить правилам подбора лыжной одежды в зависимости от погодных условий. 3. Совершенствовать технику ранее разученных лыжных ходов (материал 2 класса). 4. Совершенствовать технику подъёма способом «лесенка» и торможение способом «плуг» (материал 2 класса). 5. Обучить подводящим упражнениям для освоения техники одновременного двухшажного хода. 6. Обучить технике одновременного двухшажного хода 7. Обучить чередованию лыжных разученных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. 8. Обучить повороту способом переступания <p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить определять тренировочную скорость передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. 2. Создать представления о повышении физической нагрузки по количеству повторений и продолжительности тренировочной дистанции <p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать представления о роли и значении плавания в жизнедеятельности каждого человека. 2. Обучить правилам занятий в бассейне. 	
--	---	--

<p>• футбол</p>	<p>6. Обучить комплексу общеразвивающих упражнений для развития силы мышц рук и спины.</p> <p>7. Обучить комплексу упражнений для укрепления мышц ног.</p> <p>8. Обучить подводящим упражнениям для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками</p> <p><i>Задачи</i></p> <p>1. Создать представления об истории возникновения игры в футбол.</p> <p>2. Ознакомить с правилами игры в футбол.</p> <p>3. Совершенствовать технику ранее разученных технических действий игры в футбол (материал 2 класса).</p> <p>4. Обучить специальным передвижениям футболиста без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • челночный бег; • прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; • бег лицом и спиной вперёд. <p>5. Обучить общеразвивающим упражнениям, воздействующим на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол</p>	
-----------------	--	--

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

Разделы, темы	Задачи	Выполнение
Раздел «Знания о физической культуре»		
<p>Подраздел «Физическая культура» Тема 1. История физической культуры в России</p> <p>Тема 2. Физическая подготовка</p> <p>Тема 3. От чего зависит физическая нагрузка</p>	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать представление о развитии физической культуры в России на рубеже XV–XVI вв. 2. Создать представление о развитии физической культуры в России на рубеже XVII–XVIII вв. 3. Создать представление о развитии физической культуры в России на рубеже XVIII–XIX вв. <p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Раскрыть понятие физической подготовки, её содержание и направленность. 2. Раскрыть положительное влияние занятий физической подготовкой на работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы. 3. Создать представление о необходимости регулярного проведения занятий физической подготовкой <p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	

<p>Тема 4. Правила предупреждения травматизма</p> <p>Тема 5. Оказание первой помощи при лёгких травмах</p> <p>Тема 6. Выполнение простейших закаливающих процедур</p>	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризовать основные причины возможного возникновения травм в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Обучить основным правилам предупреждения травматизма на занятиях: <ul style="list-style-type: none"> • гимнастикой и акробатикой; • лёгкой атлетикой; • лыжной подготовкой <p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дать характеристику травм, наиболее часто возникающих на занятиях физической культурой. 2. Создать представление о внутренних ощущениях и внешних признаках, появляющихся при лёгких травмах. 3. Обучить способам оказания первой помощи при лёгких травмах <p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать представление о закаливании организма посредством оздоровительных факторов природы: <ul style="list-style-type: none"> • воздушные ванны; • солнечные ванны; • купание в естественных водоёмах. 2. Обучить общим правилам проведения закаливающих процедур в естественных условиях 	
Способы физкультурной деятельности		
<p>Тема 7. Наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности</p>	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	
Физическое совершенствование		
<p>Подраздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</p> <p>Тема 8. Оздоровительные мероприятия в режиме дня</p>	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить упражнениям дыхательной гимнастики. 2. Обучить упражнениям зрительной гимнастики. 3. Обучить самостоятельному проведению подвижных перемен с использованием подвижных игр 	

<p>Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» Тема 9. Акробатические упражнения</p> <p>Тема 10. Акробатические комбинации</p> <p>Тема 11. Опорный прыжок через гимнастического козла</p> <p>Тема 12. Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Тема 13. Лёгкая атлетика • техника старта</p>	<p><i>Задачи</i> Совершенствовать технику упражнений, объединённых в акробатические фрагменты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) назад. <p><i>Задачи</i> 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки 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 <p><i>Задачи</i> 1. Обучить подводящим упражнениям для освоения опорного прыжка. 2. Обучить выполнению опорного прыжка способом «напрыгивание с последующим спрыгиванием»</p> <p><i>Задачи</i> 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</p> <p><i>Задачи</i> 1. Совершенствовать технику высокого старта (материал 3 класса). 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</p>	
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • прыжковые упражнения 	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить подводящим упражнениям для самостоятельного обучения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». 2. Обучить технике выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» 	
<p>Тема 14. Лыжные гонки</p>	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику торможения «плугом» (материалов 2 и 3 классов). 2. Совершенствовать технику поворотов способом переступания (материал 3 класса). 3. Обучить спуску в низкой стойке (материалы 2 и 3 классов). 4. Совершенствовать технику чередования изученных ходов во время передвижения по учебным дистанциям (материал 3 класса). 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 	
<p>Тема 15. Плавание.</p> <ul style="list-style-type: none"> • плавательные упражнения 	<p><i>Задач</i></p> <p>Обучить подводящим упражнениям для освоения техники плавания способом «кроль на спине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • скольжение на спине; • скольжение на спине с работой ног; • скольжение на спине с работой рук 	
<ul style="list-style-type: none"> • проплывание учебных дистанций произвольным способом. 	<p><i>Задача</i></p> <p>Обучить технике плавания способом «кроль на спине»</p>	
<p>Тема 16. Подвижные игры</p>	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить правилам и техническим приёмам подвижных игр, ориентированных на совершенствование техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещенное движение», «Подвижная цель», «Куда укачишься на лыжах за два шага», «Эстафета с ведением футбольного мяча», «Паровая машина», «Гонки лодок». 2. Совершенствовать навыки и умения в организации и проведении самостоятельных занятий подвижными играми 	
<p>Тема 17. Спортивные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> • футбол 	<p><i>Задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (материалы 2 и 3 классов). 	

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 учебном плане, а следовательно, и в учебных программах объём часов устанавливается соответственно по количеству учебных уроков. Поэтому необходимо

учитывать, что продолжительность уроков может различаться в разных школах – в одних это 40 мин, в других 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 от общего объёма времени урока.

Учитывая вышеизложенное, для расчёта фактического времени урока учителям рекомендуется выполнить следующие операции:

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

$$\text{УМ} = t_{\text{ур}} \times \text{№ уроков.}$$

где УМ – объём времени урока в учебных минутах,
 $t_{\text{ур}}$ – 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:

$$\text{УМ} = 40 \text{ мин} \times 100 \text{ уроков} = 4000 \text{ мин.}$$

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:

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

где ФВУ – фактическое время одного стандартного урока,
 УМ – продолжительность стандартных уроков в минутах,
 ВОЧ – время основной части урока в % .

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

$$\text{ФВУ} = \frac{4000 \text{ мин} \times 70\%}{100\%} = 2800 \text{ мин.}$$

Полученный объём времени – это фактическое время основной части урока, предназначенное для решения основных его педагогических задач.

3) *рассчитать время для освоения учебного материала* основных разделов и тем программы. Это можно сделать с помощью следующей формулы:

$$\text{ПВУ} = \text{ФВУ} \times E_{\text{ур}} / 100.$$

где ПВУ – планируемое время на учебный раздел (тему),

ФВУ – фактическое время основной части урока,

$E_{\text{ур}}$ – количество уроков по учебной программе, отводимое на прохождение конкретной темы или раздела.

Например, на раздел «Знания» в 1 классе отводится 3 часа (три урока). Следовательно, воспользовавшись приведённой выше формулой, можно определить объём времени, который необходимо запланировать для освоения программного материала. Он составит:

$$\text{ПВУ} = 2800 \text{ мин} \times 3 \text{ урока} / 100 = 84 \text{ мин.}$$

По результатам проведённых действий можно видеть, что время на освоение учебных знаний в 1 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, согласно нашей формуле на освоение данного раздела программы необходимо выделить:

$$\text{ПВУ} = 2800 \text{ мин} \times 20 \text{ уроков} / 100 = 560 \text{ мин.}$$

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

Закончив этот этап работы, учителю рекомендуется составить рабочий план на 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 планировании планов-конспектов существенно варьировать как содержание отдельно взятого занятия, так и содержание занятий, объединённых в соответствующие системы или циклы.

Рабочий план, образец которого представлен для учащихся 1 класса, включает в себя распределение учебных тем по четвертям, где темы соответствуют темам, ранее разработанным в тематических планах по предмету. Для каждой темы в рабочем плане формулируется целевая 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 и определяет объём времени на их решение.

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

Разделы и темы учебной программы	Рекомендуемый объём учебного времени	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Раздел «Знания о физической культуре»	120 мин ⁷ /84 мин	38 мин /26 мин	48 мин /34 мин	14 мин /10 мин	20 мин /14 мин
Раздел «Способы физкультурной деятельности»	160 мин /112 мин	74 мин /52 мин	34 мин /24 мин	52 мин /36 мин	0 /0
Раздел «Физическое совершенствование»	2480 мин /1736 мин	599 мин /417 мин	593 мин /414 мин	714 мин /500 мин	577 мин /405 мин
• физкультурно-оздоровительная деятельность	181 мин	52 мин	42 мин	30 мин	57 мин
• спортивно-оздоровительная деятельность:	1555 мин	365 мин	372 мин	470 мин	348 мин
– гимнастика	252 мин	0	252 мин	0	0
– лёгкая атлетика	348 мин	175 мин		245 мин	173 мин
– лыжные гонки	245 мин	0	0		0
– подвижные игры	535 мин	190 мин	20 мин	225 мин	
– спортивные игры	0	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	392 мин	84 мин	218 мин	0	84 мин
• скоростные	168 мин	42 мин	42 мин	42 мин	42 мин
• на выносливость	168 мин	0	0	84 мин	42 мин
• на гибкость	112 мин	42 мин	84 мин	0	34 мин
Итого:	3960 мин /2772 мин	863 мин /604 мин	1167 мин /817 мин	934 мин /654 мин	996 мин /697 мин

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

2.4. Разработка планов-конспектов уроков физической культуры

⁷ Продолжительность одного урока – 40 мин.

В числителе (выделено жирным шрифтом) объём времени, указанный в программе и переведённый из часов в минуты. В знаменателе – учебное время основной части урока, в которой решаются основные педагогические задачи.

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 общими для всех них являются принципы построения, изложенные ниже.

1. Непосредственное описание методики решения педагогических задач и последовательность их решения на уроке;.

2. Обеспечение преемственности между предшествующими и последующими уроками, где преемственность обеспечивается:

а) по логике решения педагогических задач (например, на предшествующем уроке решалась задача по начальному обучению технике конкретного двигательного действия, а на последующем уроке – его закрепление и совершенствование);

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).

3. Включение обязательного раздела по оценке результативности решения задач урока а, при необходимости, фиксирования рекомендаций по внесению коррекции в последующие планы-конспекты.

Матрица рабочего плана на первую учебную четверть для учащихся 1-го класса

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
Раздел «Знания о физической культуре» (26 мин) Тема 1. Что такое физическая культура	Задача: Создать представление о физической культуре <ul style="list-style-type: none"> • в чем польза занятий закаливанием, подвижными играми, спортом и туризмом для человека; • раскрыть связь занятий физической культурой с укреплением здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью 	5 мин
Тема 2. Как возникли физические упражнения	Задача: Создать представление об основных жизненно-важных двигательных действиях человека <ul style="list-style-type: none"> • определить назначение ходьбы, бега, прыжков, ползания, метания в жизни древних людей и современных людей; • раскрыть связь между жизненно-важными двигательными действиями человека и соревновательными действиями из современных видов спорта. 	5 мин
Тема 3. Чему обучают на уроках физической культуры	Задача: Создать представления о содержании учебного предмета физической культуры <ul style="list-style-type: none"> • создать представления об основных упражнениях, которые изучаются на уроках физической культуры, раскрыть их связь с базовыми видами спорта; • создать представления об общности и различиях между спортивными играми, осваиваемых на уроках физической культуры 	5 мин
Тема 4. Как передвигаются животные	Задача: Создать представление о многообразии передвижений в животном мире <ul style="list-style-type: none"> • объяснить, в чем общность и различие в передвижениях животных • рассказать о значении частей тела в разных способах передвижения животных 	4 мин
Тема 5. Как передвигается человек	Задача: Создать представления об общих способах передвижения животных и человека <ul style="list-style-type: none"> • обучить названиям основных передвижений человека • создать представления за счёт чего происходят передвижения человека (ходьба, бег, лазание, ползание, прыжки, плавание, кувырки, перелазание). 	5 мин
		2 мин

	<ul style="list-style-type: none"> • с ускорением на короткое расстояние; • с изменяющимся направлением передвижения . 	
Тема 25. Подвижные и спортивные игры	Задача: Обучить подвижным играм на материале лёгкой атлетики: <ul style="list-style-type: none"> • игры «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: <ul style="list-style-type: none"> • 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
Раздел «Знания о физической культуре» (34 мин) Тема 8. Что такое режим дня	Задача: Создать представление о «Режиме дня»: <ul style="list-style-type: none"> • раскрыть понятие «Режим дня»; • охарактеризовать основные дела, которые включаются в режим дня школьника; • обучить составлять индивидуальный режим дня по образцу. 	10 мин
Тема 9. Утренняя зарядка	Задачи: Создать представление об утренней зарядке: <ul style="list-style-type: none"> • раскрыть назначение утренней зарядки для организма человека; • определиться в основных частях тела человека, участвующих в выполнении физических упражнений; • создать представления об упражнениях утренней зарядки. 	5 мин
Тема 10. Физкультминутка	Задачи: Создать представление о физкультминутке: <ul style="list-style-type: none"> • раскрыть роль и значение физкультминутки для организма человека; • ознакомить с упражнениями физкультминутки и правилами их выполнения. 	5 мин
Тема 11. Личная гигиена	Задачи: Создать представление о личной гигиене: <ul style="list-style-type: none"> • объяснить, что включает в себя личная гигиена 	3 мин

Тема 12. Что такое осанка	<ul style="list-style-type: none"> • объяснить, почему личная гигиена помогает укреплять здоровье Задача: Создать представление об осанке человеке <ul style="list-style-type: none"> • раскрыть основное понятие; • определить положительные и отрицательные признаки осанки • раскрыть связь осанки со здоровьем человека 	6 мин
Тема 13. Упражнения для осанки	Задача: Создать представление об упражнениях для формирования правильной осанки: <ul style="list-style-type: none"> • раскрыть в чем положительное влияние двух групп упражнений на формирование правильной осанки упражнений. • ознакомить с упражнениями на осанку и правилами их выполнения: а) стоя у стены; б) в передвижении с предметом на голове. 	5 мин
Раздел «Способы физкультурной деятельности» (24 мин) Тема 19. Правила составления и выполнения комплекса утренней зарядки	Задача: Обучить физическим упражнениям, входящим в комплексы утренней зарядки: <ul style="list-style-type: none"> • 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
Раздел «Физическое совершенствование» (415 мин) Тема 21. Комплексы физических упражнений	Задача: Обучить комплексам упражнений: <ul style="list-style-type: none"> • на развитие силы; • на развитие координации; • зрительной гимнастики; 	42 мин
Тема 15. Построения	Задача: Обучить простейшим строевым упражнениям: <ul style="list-style-type: none"> • обучить построению в одну и две шеренги • обучить построению в колонну по одному и колонну по два • обучить выполнению команд «в одну (две) шеренги – становись» (по разметкам) 	40 мин

Тема 16. Исходные положения	<ul style="list-style-type: none"> • обучить выполнению команд «в колонну по одному (по два) – становись» (по разметкам) – обучить выполнению команд « шагом марш» и на месте стой». Задача: Создать представление об исходных положениях: <ul style="list-style-type: none"> • раскрыть значение исходных положений для правильного выполнения физических упражнений; • обучить технике выполнения основных исходных положений: стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа. 	10 мин
Тема 22. Акробатические упражнения.	Задача: Обучить акробатическим упражнениям: <ul style="list-style-type: none"> • гимнастическим стойкам; • гимнастическим упорам; • гимнастическим седам; • приседам; • положениям лёжа; • перекатам. • фрагментам акробатических комбинаций, составленных из разученных упражнений 	90 мин
Тема 23. Гимнастические упражнения	Задача: Обучить технике гимнастических упражнений: <ul style="list-style-type: none"> • обучить лазанию по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны; • обучить технике лазания по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз; • обучить преодолевать полосы препятствий включающие в себя: <ul style="list-style-type: none"> а) ползание на боку, спине, по-пластунски; б) лазание по гимнастической стенке; в) перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; г) запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; д) ходьбу и бег простыми и сложными способами. 	110 мин
Тема 25. Подвижные и спортивные игры	Задача: Обучить подвижным играм на материале гимнастики с основами акробатики: <ul style="list-style-type: none"> а) игровым заданиям с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись»; «Смена мест»; б) 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: <ul style="list-style-type: none"> • силовая подготовка; 	344 мин

	<ul style="list-style-type: none"> • скоростная подготовка; • развитие гибкости 	
--	---	--

Матрица рабочего плана на третью учебную четверть для учащихся 1 класса

Разделы и темы	Учебные задачи	Учебное время
Раздел «Знания о физической культуре» (10 мин) Тема 7. Подвижные игры	Задача: Обучить подвижным играм <ul style="list-style-type: none"> • раскрыть правила использования подвижных игр во время отдыха и досуга; • научить распределяться на команды помощью простейших считалок. 	10 мин
Раздел «Способы физкультурной деятельности» (36 мин) Тема 20. Организация и проведение подвижных игр.	Задача: Обучить правилам и игровым действиям во время лыжных прогулок в подвижных играх: <ul style="list-style-type: none"> • «Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета». 	36 мин
Раздел «Физическое совершенствование» (500 мин) Тема 21. Комплексы физических упражнений	Задача: Обучить комплексам упражнений: <ul style="list-style-type: none"> • на развитие быстроты; • на профилактику нарушения осанки 	30 мин
Тема 14. Лыжная подготовка	Задача: Создать представление о занятиях лыжной подготовкой: <ul style="list-style-type: none"> • обучить правильно одеваться для лыжных прогулок; 	245 мин
Тема 20. Организация и проведение подвижных игр	<ul style="list-style-type: none"> • обучить строевым командам при правилах передвижения с лыжами; • обучить технике выполнения основной стойки (стоя на месте и при спуске с полого склона) ; • обучить имитации и передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом; • обучить технике передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. Задача: Обучить подвижным играм для развития основных физических качеств: <ul style="list-style-type: none"> • «Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», 	225 мин

	«Не оступись», «Брось-поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее». • обучить правилам взаимодействия во время подвижных игр, привить формы доброжелательного поведения и отношения к игрокам своей команды и команды соперника.	
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
Раздел «Знания о физической культуре» (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 отличительные признаки бега и ходьбы от других способов передвижения человека; • создать представления о сложных способах передвижения ходьбой и бегом (боком и спиной вперёд).	6 мин
Тема 18. Как изменить скорость передвижения	Задача: Создать представления о способах изменения скорости передвижения: • раскрыть понятия «скорость движения» и «скорость передвижения», раскрыть отличительные признаки; • рассказать о факторах, влияющих на скорость передвижения у человека; • создать представления о способах изменения скорости передвижения при выполнении ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.	8 мин

<p>Раздел «Физическое совершенствование» (404 мин) Тема 21. Комплексы физических упражнений</p> <p>Тема 24. Лёгкая атлетика</p> <p>Тема 25. Подвижные и спортивные игры. • футбол</p> <p>• баскетбол</p>	<p>Задача: Обучить комплексам упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на развитие силы; • на развитие координации; • зрительной гимнастики; <p>Задача: Обучить технике выполнения прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). <p>Задача: Обучить техническим действиям игры футбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> • удару внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места; • удару внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега; • передаче мяча в парах и тройках (на расстоянии 2–3м); • удару внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места; • удару внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега; • передаче мяча в парах и тройках (на расстоянии 2–3м); <p>Задача: Обучить техническим действиям игры баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> • передаче и ловле двумя руками низко летящего мяча, стоя на месте; • передаче и ловле двумя руками мяча летящего на уровне груди; • броску мяча двумя руками снизу, стоя на месте 	<p>57 мин</p> <p>173 мин</p> <p>104 мин</p> <p>70 мин</p>
<p>Общеразвивающие упражнения (202 мин)</p>	<p>Задача: Физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • силовая подготовка; • скоростная подготовка; • развитие гибкости. 	<p>202 мин</p>

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 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 рекомендуется учитывать следующие рекомендации:

- во-первых – проводить анализ имеющихся «частных» методик решения соответствующих задач тематического рабочего плана, соотнесение рекомендуемых в них затрат времени со временем, выделенным в рабочем плане на четверть, а также нахождение места решения каждой задачи на уроке и учебной четверти;
- во-вторых – разрабатывать содержание учебных заданий и методических указаний для учащихся, с учётом их успеваемости, физической и технической подготовленности, уровнем сложности решаемой задачи;
- в-третьих – прописывать «организационные связки» между отдельными частями, фрагментами и элементами урока (например, по окончанию выполнения упражнения, ученик садится на гимнастическую скамейку, последующий за ним ученик занимает исходное положение и самостоятельно выполняет упражнение);
- в-четвёртых – определять наличие необходимого инвентаря и проектировать его расположения 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 двух недельного цикла). Такое планирование позволяет достаточно оперативно и объективно вносить изменения в объём и содержание учебного материала на каждом уроке цикла, не нарушая определённую завершённость в решении педагогических задач осваиваемой в цикле учебной темы. В то же время, сделанные изменения (коррекция) в освоение текущего учебного материала могут учитываться (переноситься) в последующий цикл занятий. Так, например, в случаях объективной нехватки времени для качественного решения отдельных задач учебной темы, то их решения 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 новые упражнения.

С введением третьего урока физической культуры циклы уроков физической культуры могут носить комбинированный характер, где 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 учитель имеет право сам выбирать либо 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. Так, например, *формат плана-сценария* используется для уроков с образовательно-познавательной направленностью, где достаточно большой объём времени уделяется освоению учебных знаний, формированию 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 соответствующий (заданный) набор средств и методов, последовательность 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. Здесь, для достижения педагогического эффекта уроки структурируются по трём основным частям, которые в своём содержательном наполнении соотносятся с ведущими фазами физической работоспособности: фаза вбрасывания (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*.

Развитие каждого физического качества требует не только своей специфической методики, но и обязательного учёта индивидуальных и возрастных особенностей занимающихся и поэтому, в этих планах фиксируется не только состав средств воздействия на организм ребёнка, но и параметры дозировки физических нагрузок, способы её контроля и регулирования.

2.4.1. Образцы поурочных планов-конспектов (на примере программного материала для учащихся 1 класса)

План-конспект урока № 1⁸

(с образовательно-познавательной направленностью)

Основная тема: Что такое физическая культура.

Подтема: Подвижные игры.

Задачи

1. Создать представление о физической культуре.
2. Раскрыть в чем польза занятий закаливанием, подвижными и спортивными играми, спортом и туризмом для человека
3. Обучить подвижным играм на материале лёгкой атлетики («Не оступись», «Пятнашки»).

Инвентарь и оборудование: учебник по физической культуре; гимнастическая скамейка.

1. Что такое физическое культура (5 мин).

Методические указания

Построение учеников в одну шеренгу с учебниками в руках, размещение их сидя, на гимнастической скамейке. Изложение учебного материала с использованием учебника.

Объяснить школьникам, что физическая культура – это разнообразные занятия, позволяющие укреплять здоровья. Это и занятия физическими

⁸ Здесь приводиться подробное изложение содержания урока в формате плана-сценария

упражнениями, это и закаливающие процедуры, это и регулярные занятия спортом (с. 7 учебника).

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

Опросить школьников о содержании рисунков, изображённых в учебнике, и попросить ответить на следующие вопросы (с. 8 учебника):

- 1) Кто любит ходить в походы и что о них знает?
- 2) Кто по утрам делает зарядку и для чего?
- 3) Зачем нужно закаливать организм?
- 4) Кто умеет играть в футбол и в другие спортивные игры?
- 5) Какой из видов спорта, изображённых в учебнике, позволяет стать выносливым, стать ловким?
- 6) Какой из видов спорта, изображённых в учебнике, позволяет хорошо отдохнуть после учебной недели?

*Примерное содержание объяснения.*⁹ Физическая культура – это регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом, прогулки на свежем воздухе и туристические походы. Занятия физической культурой позволяют стать сильным и выносливым, ловким и гибким. На занятиях физической культурой можно узнать много интересного и полезного о себе и о своём организме. Научиться заботиться о своём здоровье и самостоятельно выполнять разные физические упражнения.

Здоровье – самая большая ценность, которой может обладать каждый человек.

Крепкое здоровье – это красивое закалённое тело, которое не боится ни жары и ни холода. Это всегда бодрое настроение и хорошее самочувствие.

Здоровый человек успевает выполнить много разных полезных дел и помочь в делах другим. Он не боится трудностей и легко их преодолевает.

⁹ Примерное содержание может не включаться в план-конспект

Человек, у которого плохое здоровье, часто болеет. Его мышцы становятся слабыми. Он быстро устает. Такой человек не может по-настоящему ни работать, ни отдыхать.

Занятия физической культурой помогают человеку укрепить здоровье. Приучить организм переносить большие нагрузки и бороться с усталостью.

2. Подвижные и спортивные игры

Подготовительная часть (10–12 мин):

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

Методические указания

По команде ученики кладут учебники на гимнастическую скамейку и встают напротив них, лицом к центру зала.

По команде «На право прыж-Ком!» ученики поворачиваются в правую сторону. По команде «В обход зала, шагом – марш!» учащиеся начинают передвижение.

При передвижении учащихся шагом встать во главе колонны и приступить к передвижению с равномерной скоростью. По команде «Бегом – марш!», передвигаясь во главе колонны перейти на бег с равномерной скоростью, увлекая за собой учащихся.

По команде «Шагом – Марш!» перейти на ходьбу с равномерной скоростью. По команде «На месте – стой!» прекратить движение.

Повернуться лицом к колонне. По команде «Нале-Во!» учащиеся поворачиваются в левую сторону.

Показать учащимся разметки на полу и объяснить, как с их помощью размещаться в зале для выполнения комплексов упражнений. По команде «По разметкам стано-Вись!», ученики занимают места возле разметок.

Выполняется комплекс упражнений утренней зарядки 1 (см. с 32 учебника). Поочерёдно, называя упражнения, выполнять их вместе с учащимися.

По команде «На свои места – марш!» ученики возвращаются к гимнастической скамейке, встают против своих учебников, лицом к центру зала.

По команде «На право прыж-Ком!» ученики поворачиваются в правую сторону. Встать во главе колонны и по команде «Бегом – марш!» перейти на бег с равномерной скоростью, увлекая за собой учащихся.

По команде «Шагом – марш!» перейти на ходьбу.

Выйти в центр зала и, поворачиваясь лицом к идущим ученикам, приступить к выполнению дыхательных упражнений:

- 1) руки поднять вверх – вдох; опустить выдох (3–4 раза);
- 2) руки поднять в стороны – глубокий вдох; резко «бросить» вниз выдох (3–4 раза);

Основная часть (20–22 мин).

Подвижная игра «Не оступись» (с. 104 учебника).

Методические указания

- Построить учащихся в одну шеренгу и объяснить правила игры, показать, как правильно выполнять прыжковые упражнения. При объяснении правил необходимо обратить внимание учеников не на скорость выполнения прыжков, а на большее их количество (не кто, раньше закончит прыгать, а кто дальше пропрыгает).
- Пригласить 2–3 учащихся и на их примере показать игровые действия, особенно в той их части, когда один игрок прекращает прыжки, а другой их начинает.
- Распределить школьников на 3–4 команды и игроков каждой команды построить в колонну «по одному». Первые игроки располагаются на стартовой линии.

- По команде свистком 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.

- После троекратного повторения игры объявить команду победителя. Побеждает та команда, чьи игроки пропрыгают большее расстояние.

Подвижная игра «Пятнашки» (с. 84 учебника)

Методические указания

- 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 и выделить места, где будут находиться игроки, выбывшие из игры.

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

- По команде свистком водящие стараются догнать кого-либо из игроков и коснуться его рукой. Тот, до кого коснулся водящий, отправляется в специально отведённое место.

- Через 2–3 мин по команде свистком остановить игру и подсчитать количество запятнанных игроков.

- Назначить новую команду водящих и возобновить игру. Игроки, которые были запятнаны в первой игре, вновь включаются в последующую игру.

- Через 2–3 мин по команде свистком остановить игру и подсчитать количество запятнанных игроков.

- Назначить новую команду водящих, и возобновить игру.

- После троекратного повторения игры объявить команду победителя.

Побеждает та команда, в составе которой окажется наибольшее количество не запятнанных игроков.

Заключительная часть (3–5 мин).

Методические указания

- Построить учащихся в одну шеренгу напротив своих учебников. По команде «По разметкам становись!» они занимают места возле разметок.

- По команде «Лечь на спину!» ученики начинают выполнять комплекс упражнений на релаксацию в положении лёжа на спине:

- 1) руки положить вдоль туловища. Медленно развести руки в стороны – «Вдох», – медленно – «Выдох»;

- 2) руки вдоль туловища. Медленно сгибая ноги в коленях – «Вдох», медленно выпрямляя ноги – «Выдох»;

- 3) руки согнуты в локтях, на груди. Медленно выпрямляя руки в стороны – «Вдох»; медленно сгибая руки к груди – «Выдох».

- По команде «Встать!», «Вернуться к своим учебникам», «Повернуться лицом к центру зала» ученики выстраиваются в одну шеренгу.

- Подвести итоги урока, дать оценку отдельным учащимся.

- Дать задание на дом.

План-конспект урока № 2¹⁰

(с образовательно-познавательной направленностью)

Основная тема. Как возникли физические упражнения.

Подтемы. 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.

¹⁰ Содержание плана-конспекта этого урока, приводится в менее развёрнутом виде, чем прежний план-конспект

3) Рассказать о видах спорта, которые изучают на уроках физической культуры.

4) Раскрыть общность и различия между спортивными играми, которые изучают на уроках физической культуры.

5) Закрепить навыки в играх: «Не оступись», «Пятнашки»,

Инвентарь и оборудование: учебник по физической культуре; гимнастическая скамейка.

1. Жизненно-важные двигательные действия человека

Методические указания

- Построение учеников в одну шеренгу с учебниками в руках, размещение их сидя на гимнастической скамейке. Изложение учебного материала с использованием учебника.

Примерное содержание объяснения (см. учебник с.9)

В борьбе за выживание древний человек должен был быстро бегать, прыгать, лазать по деревьям и бросать тяжёлые камни. Эти двигательные действия использовались древними людьми на охоте, в борьбе с людьми из других племен. Древние люди понимали, что побеждать сильных и свирепых животных можно было только, если они сами будут сильными, ловкими и выносливыми. А ещё, если они будут уметь высоко и далеко прыгать, бросать камни и метать копья, лазать по деревьям и плавать. Поэтому уже с ранних лет детей обучали различным охотничьим движениям, развивали у них физические качества силу, быстроту и выносливость.

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. Так, современному человеку уже не надо охотиться на диких животных с помощью камней и копий, для этого есть специальные ружья. Но вот в лёгкой атлетике до сих пор используются и метание копья, и броски диска, и толкание ядра. С помощью этих движений не охотятся, а лишь

только соревнуются. Вот они и многие другие двигательные действия, из трудовых действий превратились в физические упражнения.

2. Виды спорта, которые изучают на уроках физической культуры

Методические указания

Примерное содержание объяснения (см. учебник, с 10–12)

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).

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

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

Волейбол – это тоже спортивная игра в мяч и в неё тоже играют руками. Но от баскетбола она отличается тем, что каждая команда имеет свою игровую площадку и старается, чтобы мяч на ней 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).

Футбол – это спортивная игра в мяч, в который 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. Подвижные и спортивные игры

Подготовительная часть (10–12 мин)

1. Бег с равномерной скоростью (до 30–40 с).
2. Бег в чередовании с ходьбой (до 40–60с).
3. Комплекс общеразвивающих упражнений (7–8 мин).
4. Комплекс упражнений на гибкость (1–2 мин).
5. Дыхательные упражнения, стоя на месте (20–30с).

Основная часть урока (20–22 мин)

Методические указания

Ученикам предлагается посмотреть рисунки учебника на с. 9 и попытаться самостоятельно воспроизвести следующие действия.

1. Бег с максимальной скоростью (до 20 м).
2. Прыжок с прямого разбега (высота 40–50см, разбег – 8–10м).
3. Лазание по гимнастической стенке.
4. Бросок малого мяча (метается в стенку с расстояния 7–8 м).

Подвести итоги о качестве выполнения двигательных действий, обратив внимание учащихся на то, что многие из этих действий используются как физические упражнения.

Обучение самостоятельно играть в игру «Пятнашки»:

1) учащиеся вспоминают, как они играли в игру на прошлом уроке, вспоминают правила, пользуясь учебником;

2) учащиеся выбирают из учебника одну из считалок и с её помощью выбирают капитанов команд, которые готовят площадку для игры и, после этого, по очереди набирают себе команды;

3) по команде, капитанов ученики самостоятельно приступают выполнять игровые действия. Капитаны команд следят за выполнением правил.

Подведение итогов самостоятельной организации учениками подвижной игры «Пятнашки».

Заключительная часть (2–3 мин)

Методические указания

Выполнение учащимися комплекса упражнений на релаксацию в положении лёжа на спине:

1) и. п. руки вдоль туловища. 1–2 – руки отвести в сторону – «Вдох». 3–4 – и. п. – «Выдох».

2) и. п. – руки вдоль туловища. 1–2 – сгибая ноги в коленях – «Вдох». 3–4 – выпрямляя ноги – «Выдох».

3) и. п. руки согнуты в локтях, на груди. 1–2 – выпрямляя руки в стороны – вдох; 3–4 – и. п. – выдох.

Подведение итогов урока, оценить деятельность отдельных учащихся

Дать задание на дом:

1) используя рисунки в учебнике, подготовить сообщение о том, каким видам спорта обучают на уроках физической культуры и какие упражнения эти виды спорта в себя включают;

2) выбрать в учебнике одну из считалок и постараться её выучить (с.22)

План-конспект урока № 32

(с образовательно-обучающей направленностью)

Основная тема. Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Задачи

1) Совершенствование техники гимнастических перекатов.

2). Обучение лазанию по гимнастической стенке в горизонтальном направлении.

3) Обучение подвижной игре «Тройка».

Инвентарь и оборудование. Учебник по физической культуре; гимнастическая скамейка.

Подготовительная часть (10–12 мин)

- 1) Бег в чередовании с ходьбой (до 30–40с).
- 2) Бег с равномерной скоростью (до 30–40 с).
- 3) Комплекс общеразвивающих упражнений силовой направленности (7–8 мин).
- 4) Комплекс упражнений на гибкость (1–2 мин).
- 5) Бег с равномерной скоростью (до 40–60с).

Основная часть урока (24–25 мин)

1. Гимнастические перекаты

Методические указания

- Закрепление представления о технике выполнения группировки за счёт многократного показа и углублённого объяснения.
- Самостоятельное многократное выполнение учениками группировки из положения, лёжа на полу с последующим удержанием на три счёта и выходом в и. п. Выполнение фронтальным методом.
- Проведение выборочного опроса учеников об особенностях их индивидуального исполнения группировки.
- Закрепление представления о технике раскачивания в группировке с помощью углублённого объяснения
- Самостоятельное методом фронтального упражнения, многократное выполнение раскачиваний в группировке:
 - 1) из и. п. лёжа на полу – группировка на три счёта, выход в и. п.;
 - 2) из и. п. лёжа на полу – группировка и 3–4 раскачивания, выход в и. п.;
 - 3) из и. п. группировка, перекат назад и выход в и. п.
- Проведение выборочного опроса учеников об их индивидуальных особенностях выполнения техники раскачиваний в группировке.

- Подведение итогов о качестве освоения техники переката, необходимо отметить положительные и отрицательные её элементы, встречающиеся у учащихся.

2. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении

Методические указания

- Создание представления о технике лазания по гимнастической стенке в горизонтальном направлении за счёт многократного показа и углублённого объяснения. Акцентирование внимания учеников на технику перехвата руками и постановку ног на рейку гимнастической стенки при передвижении.

- Многократное выполнение поточным методом передвижения по гимнастической стенке, стоя на полу, с перехватом руками рейки, расположенной на уровне груди.

- Многократное выполнение поточным методом передвижения по гимнастической стенке, стоя на нижней рейки и с перехватом рейки, расположенной на уровне груди.

- Проведение выборочного опроса учеников об индивидуальных особенностях выполнения передвижений по гимнастической стенке в горизонтальном направлении.

- Многократное выполнение поточным методом передвижения по гимнастической стенке в вертикальном направлении, стоя на высоте, выбираемой каждым отдельным учеником самостоятельно.

- Подведение итогов о качестве освоения техники переката, отметить положительные и отрицательные её элементы, встречающиеся у учащихся.

3. Подвижная игра «Тройка» (с. 93 учебника)

Построить учащихся в одну шеренгу и объяснить правила игры. Показать (очертить) границы площадки, на которой можно играть, чётко указать место, где игроки должны делать поворот.

Учащиеся выбирают из учебника одну из считалок и с её помощью выбирают трёх капитанов команд, которые готовят площадку для игр, после чего каждый капитан набирает себе команду.

Капитан команды распределяет игроков на группы, где в каждой группе, согласно правилам, должно быть по три игрока.

Первая тройка каждой команды становится на линию старта и по команде учителя начинает передвигаться к противоположной отметке. Дойдя до отметки, тройка поворачивается и идет обратно. Капитан команды считает, сколько правильных поворотов сделает каждая тройка его команды.

По окончании игры капитаны оглашают результаты. Побеждает та команда, игроки которой сделали больше правильных поворотов.

Заключительная часть (2–3 мин)

Методические указания

- Передвижение ходьбой с выполнением дыхательных упражнений.
- Подведение итогов урока, оценка деятельности отдельных учащихся.
- Дать задание на дом: закрепление технику перекатов из положения группировки стоя.

План-конспект урока № 86

(с образовательно-тренирующей направленностью)

Основная тема. Подвижные и спортивные игры. Общеразвивающие упражнения.

Задачи

1. Обучение подвижной игре «Брось-поймай».
2. Развитие скоростных качеств средствами лёгкой атлетики.

Инвентарь и оборудование. Занятие проводится на пришкольном стадионе. Стойки для прыжков в высоту с перекладиной. Волейбольный мяч.

Подготовительная часть (10–12 мин)

- 1) Бег в чередовании с ходьбой (до 30–40с).
- 2) Бег с равномерной скоростью (до 30–40 с).

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

4) Комплекс упражнений на гибкость (1–2 мин).

5) Бег с равномерной скоростью (до 40–60с).

Основная часть урока (24–25 мин)

1. Подвижная игра «Брось-поймай» (с. 105 учебника)

Методические указания

- Построить учащихся в одну шеренгу и объяснить правила игры. Показать игровые действия и объяснить, как технически правильно их выполнять.

- Подготовить площадку для игры и объяснить правила расположение игроков команд на ней.

- Выделить две команды и назначить в каждой из них капитана. Расположить команды на площадке согласно правилам игры.

- По команде учителя, команды начинают соревноваться. Побеждает та команда, которая закончила быстрее игру с меньшим количеством падений мяча на землю.

- Повторить игру два раза. При равенстве побед, провести контрольную игру.

2. Развитие скоростных качеств средствами лёгкой атлетики

Методические указания

- На беговой дорожке стадиона отмеряется дистанция 30 м, на которой обозначается линия «Старта» и линия «Финиша».

- Учащиеся распределяются по группам по 4 человека в каждой и выстраиваются в колонну по четыре на линии старта.

- По команде учителя последовательно каждая «четвёртка» выполняет следующие упражнения:

- 1) бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта, с последующим возвращением на линию «Старта» (3–4 повторения);

2) бег на дистанцию 15 м с максимальной скоростью из положения упор присев с последующим возвращением на линию «Старта» (2–3 повторения);

3) бег на дистанцию 15 м с максимальной скоростью из положения, стоя спиной к линии финиша с последующим возвращением на линию «Старта» (2–3 повторения);

4) рывки на дистанции 15 м с 2–3 поворотами с последующим возвращением на линию «Старта» (2–3 повторения);

5) бег на дистанции 60–70 м с ускорением по команде (свистку) учителя с последующим возвращением на линию «Старта» (2–3 повторения);

6) бег с равномерной скоростью (до 1 мин).

Заключительная часть (3–4 мин)

Методические указания

- Передвижение ходьбой с выполнением дыхательных упражнений.
- Подведение итогов урока, оценить деятельность отдельных учащихся
- Дать задание на дом:

1) выучить правила игры «Брось-поймай»;

2) пользуясь упражнениями, изображёнными на с. 70–83, составить очередной новый комплекс утренней зарядки и выучить его.

План-конспект урока № 87

(с образовательно-тренирующей направленностью)

Основная тема. Подвижные и спортивные игры. Общеразвивающие упражнения.

Задачи

1. Обучение самостоятельной организации и проведению игры «Брось-поймай».

2. Развитие скоростных качеств средствами лёгкой атлетики.

Инвентарь и оборудование. Занятие проводится на пришкольном стадионе. Стойки для прыжков в высоту с перекладиной. Волейбольный мяч. Малые мячи для метания.

Подготовительная часть(10–12 мин)

Методические указания

- Самостоятельное выполнение комплекса утренней зарядки, составленного самими учениками.

- Выполнение следующих заданий:

- 1) бег с равномерной скоростью (до 40–50 с);
- 2) комплекс индивидуальной утренней зарядки (7–8 мин);
- 3) упражнения на гибкость (2–3 мин);
- 4) бег с равномерной скоростью (до 40–60 с).

Основная часть урока (24–25 мин)

1. Подвижная игра «Брось-поймай» (с. 105 учебника)

Методические указания

- Учащиеся, пользуясь ранее разученными считалками из учебника, выбирают двух капитанов команд, которые готовят площадку для игр, после чего каждый из них набирает себе команду.

- Капитаны команды распределяют игроков своей команд две на группы и располагают их на площадке согласно правилам игры.

- По команде одного из капитанов, игроки начинают выполнять игровые действия. Капитаны ведут счёт количеству падений мяча на землю.

- По окончании игры, капитаны оглашают результаты. Побеждает та команда, которая закончила быстрее игру с меньшим количеством падений мяча на землю.

- Повторить игру два раза. При равенстве побед, провести контрольную игру.

2. Развитие скоростных качеств средствами лёгкой атлетики.

Методические указания

- Учащиеся распределяются по группам по 3–5 человек и выполняют броски теннисного мяча в стену и ловят его после отскока в максимальном темпе. Расстояние не больше 4–6 м, время выполнения бросков каждой группой не более 1–2 мин. Школьники, которые не принимают участия в бросках в стену, перебрасывают мяч в соответствующих группах между собой с расстояния 3–4 м. После завершения бросков мяча первой группой к броскам в стену приступает вторая группа и т. д. по круговой системе.

- На беговой дорожке стадиона отмеряется дистанция 30 м, на которой обозначается линия старта и линия финиша.

- Учащиеся распределяются по группам по 4 человека в каждой и выстраиваются в колонну по четыре на линии старта.

- По команде учителя последовательно каждая «четвёртка» выполняет следующие упражнения:

- 1) бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта, с последующим возвращением на линию «Старта» (3–4 повторения);

- 2) бег на дистанцию 30 м с постепенным ускорением к финишной линии и с последующим возвращением на линию «Старта» (2–3 повторения);

- 3) рывки на дистанции 30 м с 3–4 поворотами с последующим возвращением на линию «Старта» (2–3 повторения);

- 4) бег с равномерной скоростью (до 1 мин).

Заключительная часть (3–4 мин)

Методические указания

- Передвижение ходьбой с выполнением дыхательных упражнений.
- Подведение итогов урока, оценка деятельности отдельных учащихся
- Задание на дом: выполнять бег на небольшую дистанцию с максимальной скоростью с выполнением 2–3 поворотов (сумма забегов до следующего урока физической культуры должны быть не менее 70 раз).

2.5. Планирование подготовки учащихся к выполнению требований ГТО в системе уроков физической культуры

Комплекс ГТО на протяжении всей своей истории рассматривался как одно из важнейших средств для воспитания подрастающего поколения, развития мощи и независимости Российского государства. Поэтому не случайно, давая высокую оценку роли и значению комплекса ГТО в развитии нашего государства, Президент Российской Федерации В.В.Путин во время своего выступления на церемонии открытия спортивного дворца «Самбо-70» в марте 2013 г. предложил возобновить его и включить важным элементом в жизнь современного Российского общества. Обращаясь к участникам и гостям церемонии, Президент предложил: «...Подумать о возвращении комплекса ГТО, отобрав всё лучшее из советской системы, с добавлением современного и нового». В последующем эта инициатива нашла своё закрепление в Указе Президента «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (от 24 марта 2014 г. №172).

Согласно Положению о комплексе ГТО он выполняет следующие *социальные функции*:

- устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации;
- предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов комплекса по трём уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
- ориентирует на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, на формирование необходимых знаний, умений, навыков, на приобщение к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью обучающихся, трудящихся, лиц старшего и

пожилого возраста, на проведение мониторинга и улучшение физической подготовленности граждан Российской Федерации.

В качестве базовой цели, достижение которой в новых реалиях исторического развития общества возлагается на Всероссийский Комплекс ГТО, выступает цель повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Достижение данной цели становится возможной благодаря решению следующих целевых задач:

- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности, качества и продолжительности жизни граждан;
- формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний граждан о средствах, методах и формах самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и Интернет-технологий;
- создание единой системы непрерывного физического воспитания граждан и оценки их физической подготовленности на основе федеральной базы данных о физическом состоянии основных групп населения;
- модернизация системы физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путём расширения сети спортивных клубов;
- активизация деятельности по организации физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах, по месту жительства и учёбы, в местах массового отдыха и семейного досуга граждан, улучшение

качества и расширения перечня, предлагаемых населению физкультурно-спортивных услуг;

- создание современной материально-технической базы сферы физической культуры и спорта, увеличение количества объектов спорта, обеспечение необходимым спортивным инвентарём и оборудованием мест занятий физической культурой;
- развитие современных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, учитывающих интересы детей, подростков и молодёжи;
- создание на федеральном уровне системы мониторинга физической подготовленности граждан.

Как видно из вышеперечисленных задач комплекс ГТО достаточно полно ориентируется на достижение базовой цели, учитывает требования складывающихся реалий в развития российского общества. При этом, качественное решение задач, как подчеркивается в Положении о Комплексе ГТО, становится возможным при опоре на следующие принципы:

- добровольности и доступности;
- оздоровительной и личностно ориентированной направленности;
- обязательности медицинского контроля;
- учёта региональных особенностей и национальных традиций.

Согласно Указу Президента координацию деятельности по внедрению, а также информационное обеспечение внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляет Министерство спорта Российской Федерации.

Из одиннадцати ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) первые две из них включают учащихся начальной школы:

- 1-я ступень – 6–8 лет (1–2 классы)
- 2-я ступень – 9–10 лет (3–4 классы).

Каждая ступень включает в себя две группы испытаний – обязательные и по выбору, где в каждую группу входит по 4 испытания (теста).

1-я ступень (от 6 до 8 лет)

п/п №	Виды испытаний тесты	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронзов ый	серебрян ый	золотой	бронзов ый	серебрян ый	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3х10м (с)	10.4	10.1	9.2	10.9	10.7	9.7
	или бег на 30 м (с)	6.9	6.7	5.9	7.2	7.0	6.2
2	Смешанное передвижение 1 км	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук, согнуты ми в кулак	Касание пола ладоням и	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук, согнуты ми в кулак	Касание пола ладоням и
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя (см)	115	120	140	110	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз)	2	3	4	2	3	4
7	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересечённой местности	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
8	Плавание без учёта времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний		8	8	8	8	8	8

(тестов)						
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	6	6	6	6	6

2-я ступень (от 9 до 10 лет)

п/п №	Виды испытаний тесты	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронзов ый	серебрян ый	золотой	бронзов ый	серебрян ый	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег 60 м (с)	12.0	11.6	10.5	12.9	12.3	11.0
2	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	5.50	6.50	6.30	6.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
4	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук, согнуты ми в кулак	Касание пола ладоням и	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук, согнуты ми в кулак	Касание пола ладоням и
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя (см)	130	140	160	125	130	150
6	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км (мин, с)	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
	или кросс на 2 км по пересечённой местности	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
8	Плавание без учёта времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний (тестов)		8	8	8	8	8	8
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения		6	6	7	6	6	7

знака отличия						
---------------	--	--	--	--	--	--

Из приведённых таблиц нормативных испытаний для учащихся начальной школы следует два очень важных положения.

Во-первых, для получения знака отличия школьники должны к основным тестовым испытаниям дополнительно выбрать тестовые испытания из блока по выбору. Так, для бронзового и серебряного знака – это два дополнительных испытания, а для золотого – три.

Во-вторых, в обязательный блок испытаний входят *тесты по определению уровня развития*:

- скоростных способностей (челночный бег и скоростной бег на дистанцию 30 м);
- силовых способностей (подтягивание и сгибание рук в упоре);
- выносливости (бег на дистанцию 1 км и смешанное передвижение на 1 км);
- гибкости (наклоны вперёд из положения стоя).

В блок испытаний по выбору входят *тесты по определению*:

- скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места и разбега);
- координационных способностей (метание мяча малого мяча в цель и на дальность)
- уровня владения прикладными навыками (плавание, передвижение на лыжах, кросс по пересечённой местности).

В соответствии с Постановлением правительства Российской Федерации с 1 января 2016 г. начался второй этап внедрения комплекса ГТО, который предусматривает его внедрение комплекса во все образовательные организации России. К этому времени на основе апробации его нормативных требований и форм организации проведения будут созданы региональные операторы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, которые будут осуществлять приём нормативов, будет завершена работа по его нормативно-методическому обеспечению.

В настоящее время в теории и практике физического воспитания широко обсуждается вопрос о т. н. «третьем уроке физической культуры», который был введен Приказом Министра образования Российской Федерации. Как показал анализ нормативно-инструктивных материалов, острота обсуждения этого вопроса определяется, прежде всего, относительной неясностью назначения этого урока – то ли он должен обеспечивать выполнение требований ФГОС и, следовательно, включаться в учебные программы по физической культуре, то ли он должен вести относительно «самостоятельную жизнь» и представляться, соответственно, собственной программой. Как результат принятия второй точки зрения, с согласия отдельных учителей физической культуры и некоторых специалистов в области физического воспитания, к настоящему времени в свет вышел целый веер авторских программ, ориентированных для внедрения на третьем уроке (например, программы по бадминтону, регби, настольному теннису и т. п.).

Многие из этих программ, как показал проведённый нами анализ, показывают их относительно слабую разработанность и в определённой степени скороспелость. Так, содержание некоторых авторских программ не имеет достаточно полного научного обоснования и детальной проработки, мало соотносится с требованиями и целевыми задачами ФГОС, не имеет должного учебно-методического сопровождения. Многие из выпущенных программ мало учитывают возможности общеобразовательных организаций в части материально-технического оснащения, наличие соответствующих спортивных залов и пришкольных спортивных площадок, что, конечно же, затрудняет их широкое внедрение и качество освоения.

Чтобы избежать отмеченных недостатков и повысить целевое использование третьего урока, а, следовательно, и эффективность целостного образовательного процесса по освоению дисциплине «Физическая культура», нами была предложена модель недельной системы урочных занятий. В этой модели в рамках учебной недели два урока отводились непосредственно на освоение содержания учебной программы, разработанной в соответствии с

линией учебников А. П. Матвеева, а третий урок – представлялся уроком общей физической подготовки. По своему содержанию этот третий урок ориентировался на развитие основных физических качеств и в своём целевом назначении соотносился с требованиями ФГОС в части обеспечения прироста показателей физической подготовленности в процессе образования школьников по физической культуре. В качестве оценки эффективности уроков общефизической подготовки и целостного процесса развития физических качеств в нашей модели выступали нормативные требования комплекса ГТО. Последнее обстоятельство имело важное значение в нашей модели, поскольку определяло для учащихся смысл, необходимость развития физических качеств, т. е. отвечало на вопрос: «Для чего нужна физическая подготовка?».

В начальной школе, согласно разработанной и апробированной экспериментальной модели организации учебного процесса, уроки образовательной направленности проводились в формате комплексных уроков, на которых решались как образовательные задачи, так и задачи по развитию физических качеств. В свою очередь занятия общей физической подготовкой проводились по типу целевых уроков, где решались задачи развития только одного, определённого, физического качества. Такая определённость задавалась в нашем исследовании логикой годовичного распределения тематического планирования рабочей программы по физической культуре (А. П. Матвеев):

- в первой четверти, когда учащимися осваивался материал лёгкой атлетики и подвижных игр, осуществлялось направленное развитие качеств выносливости и быстроты;
- во второй четверти при освоении раздела гимнастики направленному развитию подвергалось качество силы;
- в третьей четверти для образовательных уроков планировалось содержание разделов лыжных гонок и подвижных игр, а в рамках развития

физических качеств – соответственно воздействие оказывалось на развитие выносливости и координации;

- в четвёртой четверти на общеобразовательных уроках учащиеся осваивали материал лёгкой атлетики и подвижных игр, а на уроках физической подготовки проводилось «подтягивание» отстающих в своём развитии физических качеств, доведение их уровня до запланированных результатов, в начале учебного года.

Распределение уроков физической подготовки в годичном цикле в разных разделах учебной программы

Учебные четверти	Разделы учебной программы	Направленность уроков общей физической подготовки
Первая четверть	Лёгкая атлетика Подвижные игры	Выносливость Быстрота
Вторая четверть	Гимнастика	Сила Координация
Третья четверть	Лыжные гонки Подвижные игры	Выносливость Координация
Четвёртая четверть	Лёгкая атлетика Подвижные игры	Подтягивание отстающих качеств

В целостной недельной организации образовательного процесса развитие физических качеств осуществлялось, как на уроках общефизической подготовки (целевых), так и образовательных (комплексных) уроках. При этом, что очень важно, на целевых уроках содержание и направленность физических нагрузок задавалась на основе принципов спортивной тренировки и, в первую очередь, на основе принципа динамичности. А на уроках образовательной направленности, развитие физических качеств соотносилось, в первую очередь, с задачами урока.

Руководствуясь принципом динамичности и в соответствии с результатами нашего эксперимента, учебный процесс физической подготовки учащихся начальной школы рекомендуется планировать, разбивая его на учебно-тренировочные циклы, где каждый такой цикл должен объединять в себе две учебные недели: четыре урока образовательной направленности и два урока – физической подготовки. При этом физическую нагрузку от цикла к циклу рекомендуется повышать в

динамике «ступе необразной», формы, т. е. увеличивать её только через каждый тренировочный цикл (через две учебные недели). В зависимости от развиваемого физического качества, его исходного и «запланированного» уровня, величина нагрузки может увеличиваться от 2 до 5%. При этом, увеличение предлагается осуществлять поочерёдно: на одном цикле за счёт продолжительности выполнения нагрузок, а на последующем – за счёт повышения её интенсивности.

**Примерные приросты величины физической нагрузки в
тренировочных циклах при развитии физических качеств у детей
младшего школьного возраста**

Направленность уроков	Направленность дозировки нагрузки	Величина прироста физической нагрузки
Выносливость	Продолжительность	5%
	Интенсивность	2%
Быстрота	Кол-во серий	5%
	Кол-во повторений в серии	2%
Сила	Кол-во серий	5
	Кол-во повторений в серии	2
Координация	Продолжительность	2%
	Кол-во повторений	5%
Подтягивание отстающих качеств	Продолжительность Интенсивность Кол-во серий Кол-во повторений в серии	Индивидуальные задания

Из теории и практики физической подготовки хорошо известно, что в годичном цикле тренировочных занятий повышение нагрузки у учащихся общеобразовательных школ рекомендуется осуществлять от т. н. «достигнутого результата». Данный подход предполагает повышать объём и интенсивность воздействий на организм по мере появления прироста в показателях физической подготовленности. Однако для подготовки к выполнению норм комплекса ГТО такой подход не всегда бывает оправданным. Такое суждение объясняется, в первую очередь тем, что в Комплексе задаются конечные достиженческие результаты, которые должны быть достигнуты в соответствии с требованиями той или иной его ступени. Следовательно, физическая подготовка, ориентированная на выполнение нормативов комплекса ГТО, должна планироваться в годичном цикле не с

учётом промежуточных приростов, а в соответствии с конечным достиженческим результатом. Как показали результаты нашего исследования для учащихся начальной школы, процесс физической подготовки целесообразно планировать именно с ориентацией на достижение конечного результата, определяемого соответственно нормативами 1-й и 2-й ступенями комплекса ГТО.

Чтобы воспользоваться подходом на достиженческий результат учителю физической культуры необходимо выполнить следующие процедуры:

1. Обучить техники выполнения тестовых упражнений Комплекса ГТО, где уровень их освоенности не должен лимитировать проявление соответствующего физического качества.

2. Определить исходный уровень развития физических качеств. С этой целью, провести тестирование учащихся с использованием тестовых упражнений Комплекса ГТО

3. Определить возрастной уровень физической подготовленности учащихся, для чего полученные результаты тестирования необходимо усреднить.

4. Определить степень отставания учащихся от нормативов, определенных в комплексе ГТО. Для этого необходимо выявленный показатель возрастного уровня развития того или иного качества умножить на 100 и разделить на соответствующий норматив комплекса ГТО.

$$ДР = (ВУ \times 100 / НК) - 100$$

где ДР – достиженческий результат в %

ВУ – показатель возрастного уровня учащихся

НК – норматив комплекса

Определив достиженческий результат по каждому нормативу комплекса ГТО, остаётся сформировать динамику прироста каждого норматива для определённой учебной четверти. Для большей наглядности динамику приростов можно выразить соответствующим графиком.

Предлагаемый подход планирования достиженческого результата можно использовать как на раннем этапе физической подготовки младших школьников, соответственно с 1-го и 3-го класса, так и на позднем этапе – со 2-го и 4-го классов.

Заключение

Настоящие методические рекомендации, конечно же, не охватывают всего многообразия проблем, с которыми сталкивается современный учитель физической культуры, перейдя на работу по новым государственным образовательным 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 физической культуры, 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: «Учебный предмет физической культуры должен укреплять здоровье школьников или он должен научить их самих самостоятельно укреплять своё здоровье?».

Автору данных рекомендаций, конечно же, очень важно услышать мнение учителей физической культуры о целесообразности данного методического пособия, актуальности новых подходов и взглядов, которые в нем рассматриваются. Автор будет благодарен всем учителям и специалистам по физической культуре, если его работа найдет у них

положительный отклик и подвергнется широкому объективному обсуждению как в специальных изданиях, так и периодической печати.

ЛИТЕРАТУРА

Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15). – На сайте Министерства образования и науки.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (последняя редакция). – М.: Просвещение, 2017.

Матвеев А. П. Физическая культура. Рабочие программы по физической культуре. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1–4 кл.: пособие для учителей общеобразоват. организаций. – М.: Просвещение, 2017.

Матвеев А. П. Физическая культура. 1 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / Матвеев А. П. – М.: Просвещение, 2017.

Матвеев А. П. Физическая культура. 2 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / Матвеев А. П. – М.: Просвещение, 2017.

Матвеев А. П. Физическая культура. 3 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / Матвеев А. П. – М.: Просвещение, 2017.

Матвеев А. П. Физическая культура. 4 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / Матвеев А. П. – М.: Просвещение, 2017.

У ч е б н о е и з д а н и е

Серия «Перспектива»

Матвеев Анатолий Петрович

Уроки физической культуры

Методические рекомендации

1–4 классы

Учебное пособие для общеобразовательных организаций