

# Физическая культура

**3 – 4** классы



**О. А. Немова**  
**Методическое  
пособие**



**вентана  
граф**



Алгоритм успеха

О. А. Немова

# Физическая культура

## 3–4 классы

Методическое  
пособие



Москва  
Издательский центр  
«Вентана-Граф»  
2017

УДК 373.3.016:796  
ББК 74.267.5  
Н50

**Немова, О. А.**

Н50      Физическая культура : 3–4 классы : методическое пособие /  
О. А. Немова. – М. : Вентана-Граф, 2017. – 131с.

ISBN 978-5-360-07861-6

Методическое пособие разработано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и Примерной основной образовательной программой начального общего образования к учебнику «Физическая культура. 3–4 классы» авторов Т. В. Петровой, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянской, С. С. Петрова. Учебник прошел экспертизу, включен в Федеральный перечень и обеспечивает освоение образовательной программы начального общего образования.

В пособии представлены материалы по планированию курса физической культуры для 3–4 классов, рекомендации по организации вариативной части курса, занятий разных групп учащихся и по проведению занятий для учащихся с нарушениями осанки.

УДК 373.3.016:796

ББК 74.267.5

ISBN 978-5-360-07861-6

© Немова О. А., 2017

© Издательский центр «Вентана-Граф», 2017

## Введение

Игра — это искра, зажигающая огонёк пытливости и любознательности.

*В. А. Сухомлинский*

Игровая деятельность, игровые формы и приёмы — это важнейший путь включения школьников в учебную работу, способ обеспечения эмоционального отклика на воспитательное воздействие и нормальных условий жизнедеятельности.

Учение и игра — один из основных видов деятельности человека, удивительный феномен человеческого существования. Игра — это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением. Игровой метод — это метод, который исключает принуждение к учению, вызывает у детей радость, обеспечивает постепенное развитие волевых качеств и личной ответственности, помогает преодолеть трудности.

Успешность обучения в школе зависит от здоровья ребёнка. «Никто так не содействует успеху нашей деятельности, как крепкое здоровье; наоборот, слабое здоровье мешает ей» (Ф. Бэкон). «Каждый ребёнок хочет быть здоровым, но не знает как» (Я. Корчак). Высокоразвитый интеллект берёт своё начало именно в человеческой подвижности и деятельности рук, а интеллектуальный рост ребёнка зависит от его физической активности. «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно» (Л. Н. Толстой).

Здоровье людей необходимо рассматривать как экономическую категорию — основу человеческого капитала. Забота о здоровье детей в образовательном пространстве — национальный приоритет. Качественным является только такое образование, которое «ведёт за собой здоровье», укрепляет его, обеспечивает укрепление физических сил организма, развивает ценности здорового существования. Именно так и понимается сегодня проектирование образования в отношении здоровья: образование

должно быть «здоровьеформирующим» — школа должна формировать культуру здоровья и безопасного образа жизни, обучать детей, как быть здоровыми и душой и телом.

Для учащихся как участников здоровьесберегающей среды компетентность в этой области знаний означает активизацию творческой и исследовательской деятельности в вопросах здоровья. Парадигма здоровьеформирующего образования — осознание необходимости быть здоровым, когда здоровье выступает средством повышения качества обучения и воспитания. Для здорового человека характерно стабильное позитивное мироощущение. «Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельности жизненной энергии» (Л. Н. Толстой).

Культура здоровья — это целостная система знаний о здоровье, путях и способах его сохранения и укрепления. Под формированием культуры здоровья следует понимать системообразующий процесс развития ценностного и ответственного отношения обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих. Сегодня необходимо не просто обеспечить безопасное для здоровья образование, а сформировать у школьников компетентность самоорганизации, т. е. научить их управлять своим здоровьем и полноценно использовать свои личностные ресурсы. В этом случае безопасное для здоровья образование переходит на качественно новый уровень здоровьеформирующего образования. «Мы устаём не потому, что много работаем, а потому, что неправильно работаем» (Н. В. Введенский).

Здоровый человек способен реализовать свои потенции роста и самовыражения и внести свой вклад в развитие общества. Интегральным показателем здоровья в школьной среде является уровень социальной адаптированности и школьной адаптации. Цель воспитательной системы со здоровьесберегающим компонентом — обеспечить обучающихся необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять собственное здоровье.

# Уроки физической культуры

Урок — это зеркало общей и педагогической культуры учителя, мерило его интеллектуального богатства, показатель его кругозора, эрудиции.

*В. А. Сухомлинский*

Современный урок физической культуры направлен на комплексное физическое, психическое и нравственное развитие школьника. Это развивающее, личностно-ориентированное занятие, в котором взаимодействие преобладает над действием. Главная роль принадлежит ученику, а преподаватель — организатор и помощник.

Урок, соответствующий требованиям ФГОС, — компетентностно-ориентированный. Одним из аспектов такого урока является целеполагание, характеризующееся обоснованием цели, определением путей достижения этих целей и проектированием результата. Цель урока по ФГОС должна соответствовать формируемым компетенциям, которые позволят ученику действовать на основе полученных знаний. Успешность целеполагающей деятельности педагога определяют: совместное планирование работы с учащимися на уроке, готовность и желание школьников к активной деятельности.

Урок, на котором ученик совершает субъективное открытие явлений, закономерностей, отношений, осваивает способы деятельности, — механизм приобретения новых знаний, включение разнообразных видов двигательной активности, повышающих интерес к занятиям физической культурой.

Большое внимание при компетентностном подходе уделяется самостоятельной работе учащихся по решению проблемных задач, что позволяет уроку физической культуры развивать эстетические чувства учеников, этические, морально-волевые качества; воспитывать взаимопомощь, взаимоуважение; повышать собственную самооценку; уметь определять свои цели и быть готовым к применению приобретённых знаний в типичных и нестандартных ситуациях.

При работе с учащимися необходимо учитывать:

- возрастно-половые особенности, закономерности развития. Школьные годы — оптимальное время для овладения тех-

ной двигательных навыков, когда организм легко поддается тренировке. Это время роста мышечной силы, освоения сложных координационных движений, интенсификации нервных процессов, развития центральной нервной системы, характеризующегося ростом ассоциативных волокон (совершенствованием процессов восприятия и памяти);

- состояние здоровья, индивидуальные психофизиологические особенности. Высшая нервная деятельность ученика индивидуальна, обусловлена силой и подвижностью нервных процессов. Важную роль играют мотивация и половые различия;

- изменение работоспособности в течение занятия. Определяя продолжительность отдыха, нужно учитывать психофизиологические и возрастные особенности детей, физиологические биоритмы, поскольку положительный эмоциональный фон позволяет организму ребёнка легче справляться с физическими нагрузками.

М. Н. Шердакова выделяет такие периоды работоспособности на уроке:

- первые 5 минут — вработывание;
- следующие 20—25 минут — высокая работоспособность;
- на 40-й минуте — снижение работоспособности, признаки утомления;
- последние 5 минут — восстановление пульса до исходного уровня;
- на перемене — восстановление.

Перечислим несколько важных моментов, которые учитель физической культуры должен учитывать при организации уроков:

- 1) проектирование занятия должно быть гибким;
- 2) структура урока должна быть динамичной, с использованием набора разнообразных операций, объединённых в целесообразную деятельность;

- 3) объём физической нагрузки в течение занятия распределяется с учётом возможности учащихся продолжать учебный процесс в течение всего учебного дня в соответствии с расписанием уроков;

- 4) следует исходить из того, что ученик — субъект, который должен самостоятельно, при поддержке учителя пытаться ставить для себя задачи на каждом занятии и искать пути их решения;

5) включать ученика в образовательный процесс необходимо только через действие;

6) следует поддерживать постоянную связь с родителями учеников — создать открытое информационное пространство для родителей и школьников (как минимум — на веб-сайте школы). Одна из задач этого пространства — обеспечение информационных потребностей учащихся, родителей и учителей;

7) в планирование последних трёх-четырёх занятий текущего раздела программы нужно включать специальные упражнения, подготавливающие к освоению материала следующего раздела. Например, в содержание занятий по лёгкой атлетике следует включить упражнения из раздела «Гимнастика с основами акробатики».

В зависимости от решаемых задач выделяют несколько типов уроков (табл. 1).

*Таблица 1*

**Типы уроков (по Ж. К. Холодову и В. С. Кузнецову)**

Тип урока	Ведущие задачи	Характеристика
Комбинированный	Образовательные, воспитательные и оздоровительные в одинаковом соотношении	—
С оздоровительной направленностью: развивающий  восстанавливающий (реабилитационный)	Оздоровительные	Служит развитию различных систем организма.  Направлен на восстановление сил и работоспособности
С воспитательной направленностью	Воспитательные	—
С образовательной направленностью:	Образовательные	



Тип урока	Ведущие задачи	Характеристика
вводный		Проводится в начале учебного года, четверти, при изучении новой темы; служит для ознакомления учащихся с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачётными требованиями и учебными нормативами.
обучающий (изучение нового материала)		Предназначен для ознакомления учащихся с новыми двигательными действиями и для первоначального их освоения.
совершенствования		Применяется для углублённого изучения и закрепления учебного материала.
смешанный (комплексный)		Содержит в себе задачи и элементы, характерные для других типов уроков с образовательной направленностью.
контрольный		Направлен на выявление успеваемости или определение уровня подготовленности занимающихся, проверку усвоения материала по теме или разделу

В настоящее время существует множество различных классификаций типов уроков, но все они имеют общую базовую составляющую и образовательную направленность.

В младшем школьном возрасте необходимо применять частую смену видов деятельности, чему больше соответствуют комбинированные уроки.

#### **Основные виды деятельности учащихся 3—4 классов:**

- выполнение контрольных упражнений на развитие ловкости, гибкости, равновесия и точности движений;
- выполнение игровых действий в условиях учебной и игровой деятельности;
- проявление смелости, воли, решительности, активности, инициативы в решении вариативных задач;
- выполнение разученных технических приёмов футбола, волейбола в стандартных и вариативных (игровых) условиях;
- выполнение гимнастических упражнений для развития основных физических качеств;
- выполнение прыжков через скакалку разными способами;
- уверенное преодоление полосы препятствий.

В настоящее время в соответствии с требованиями ФГОС изменились и приоритеты в деятельности учителя начальной школы (табл. 2). Возросла потребность в повышении уровня профессиональной компетентности учителя, произошли изменения в проектировании отдельного занятия, когда предъявляются требования к уроку как к этапному процессу, при этом сохраняются и части урока (табл. 3).

*Таблица 2*

#### **Характеристика изменений в деятельности педагога, работающего по ФГОС**

<b>Предмет изменений</b>	<b>Традиционная деятельность учителя</b>	<b>Деятельность учителя, работающего по ФГОС</b>
Подготовка к уроку	Учитель пользуется жёстко структурированным конспектом урока	Учитель пользуется сценарным планом урока, предоставляющим ему свободу в выборе форм, способов и приёмов обучения

Предмет изменений	Традиционная деятельность учителя	Деятельность учителя, работающего по ФГОС
	При подготовке к уроку учитель использует учебник и методические рекомендации	При подготовке к уроку учитель использует учебник и методические рекомендации, интернет-ресурсы, материалы коллег (обменивается конспектами с коллегами)
Основные этапы урока	Объяснение и закрепление учебного материала. Большое количество времени занимает речь учителя	Самостоятельная деятельность учащихся (более половины времени урока)
Главная цель учителя на уроке	Успеть выполнить всё, что запланировано	Организовать деятельность учащихся по поиску и обработке информации; обобщению способов действия; постановке учебной задачи и т. д.
Формулирование заданий для учащихся (определение деятельности школьников)	Формулировки: решите, спишите, сравните, найдите, выпишите, выполните и т. д.	Формулировки: проанализируйте, докажите (объясните), сравните, выразите символом, создайте схему или модель, продолжите, обобщите (сделайте вывод), выберите решение или способ решения, исследуйте, оцените, измените, придумайте и т. д.
Форма урока	Преимущественно фронтальная	Преимущественно групповая и (или) индивидуальная

Предмет изменений	Традиционная деятельность учителя	Деятельность учителя, работающего по ФГОС
Нестандартное ведение уроков	—	Учитель ведёт урок в параллельном классе; урок ведут два педагога (совместно с учителями информатики, психологами и логопедами); урок проходит с поддержкой тьютора или в присутствии родителей учащихся
Взаимодействие с родителями учащихся	Происходит в виде лекций; родители не включены в образовательный процесс	Информированность родителей учащихся (они имеют возможность участвовать в образовательном процессе). Общение учителя с родителями школьников может осуществляться с помощью Интернета
Образовательная среда	Создаётся учителем (выставки работ учащихся)	Создаётся учащимися (дети изготавливают учебный материал, проводят презентацию). Зонирование классов, холлов
Результаты обучения	Предметные результаты	Предметные, личностные, метапредметные результаты
	Нет портфолио учащегося	Создание портфолио
	Основная оценка — оценка учителя	Ориентир на самооценку обучающегося, формирование адекватной самооценки

Предмет изменений	Традиционная деятельность учителя	Деятельность учителя, работающего по ФГОС
	Важны положительные оценки учеников по итогам контрольных работ	Учёт динамики результатов обучения детей относительно самих себя. Оценка промежуточных результатов обучения

Таблица 3

**Соотношение этапов и частей занятия (урока)  
по физической культуре в начальной школе**

Части занятия (урока)	Подготовительная часть (10 мин)	Основная часть (до 30 мин)	Заключительная часть (до 5 мин)
<b>Этапы урока</b>	1. Проблематизация, актуализация, мотивация. 2. Первичное ознакомление	1. Отработка и закрепление. 2. Обобщение, систематизация, применение	Обратная связь
<b>Цели</b>	Подготовка учащихся к работе: включение в учебную деятельность, включение в целенаправленное действие	Решение основных образовательных задач урока: включение в тренировочную деятельность, включение в продуктивную деятельность	Диагностика, контроль, формирующая оценка, рефлексия, восстановление организма
<b>Задачи</b>	Организация учащихся, создание положительных эмоционально-	Формирование двигательных умений и навыков (УУД), физи-	Снижение физических нагрузок, снижение эмоцио-

Части занятия (урока)	Подготовительная часть (10 мин)	Основная часть (до 30 мин)	Заключительная часть (до 5 мин)
	педагогических установок, обеспечение функциональной готовности организма к нагрузкам	ческих качеств системы теоретических и методических знаний (выполнение требований ФГОС)	нального возбуждения, рефлексия, подведение итогов, домашнее задание
<b>Средства</b>	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на внимание, упражнения на осанку, специальные подготовительные упражнения, многоскоки, подвижные игры и эстафеты	Повторение ранее пройденного и изучение нового материала, упражнения для совершенствования техники двигательных действий, вариации основных упражнений с решением ситуационных задач	Специальные упражнения на дыхание, внимание, осанку, гибкость, расслабление
<b>Требования</b>	Чёткая постановка задач урока: подбор общеразвивающих упражнений в соответствии с задачами; многообразие средств; соответствие задач возрасту и подготовленности учащихся	Решение сложных образовательных задач в первой половине основной части урока, многообразие форм, упражнения на развитие двигательных качеств, соблюдение рациональной последовательности	Наличие упражнения на осанку, соответствие средств задачам и содержанию основной части, самооценка и суждения учащихся о работе класса, своей деятельности на уроке

Для облегчения своей работы учитель заранее составляет конспекты уроков, в которых указываются: цели, задачи, тип урока, оборудование, виды деятельности учеников, планируемые результаты (табл. 4).

*Таблица 4*

**Пример конспекта урока по теме  
«Подвижные игры»**

Пункты плана		Характеристика
Место проведения		Спортивный зал
Класс		3 «Б»
Контингент		По списку – 30 чел., присутствовал – 21 чел.
Номер урока п/п (по теме)		9(2)
Дата проведения	факт	
	план	
Тема урока (ч)		Баскетбол (1)
Цели урока		Укрепление здоровья учащихся, воспитание интереса к занятиям физической культурой
Задачи урока		1. Формирование (развитие) предметных УУД – изучение техники выполнения элементов баскетбола (приёма, подачи и ведения мяча). 2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. 3. Формирование навыков правильной осанки. 4. Формирование (развитие) познавательных УУД – изучение навыков здорового образа жизни; изучение правил выполнения упражнения в процессе игр.

Пункты плана	Характеристика
	5. Формирование (развитие) коммуникативных и регулятивных УУД – воспитание чувства ответственности при участии в группе или команде
Инвентарь и оборудование	Свисток, гимнастические скамейки, пилоны, фитнесболы, короткие скакалки, баскетбольные мячи
Тип урока	Комбинированный
Технологии	<p>Формирование умений и навыков по теме.</p> <p>Фронтальная (обсуждение): создание мотивационной установки.</p> <p>Учебно-тренировочная: игра с произвольным использованием изученных на уроке тактических и технических действий в игровой ситуации.</p> <p>Консультация, организация в группы.</p> <p>Корректировка и индивидуализация в обучении</p>
Контроль	Техника выполнения технических и тактических действий: проверка предметных УУД – техники броска по кольцу
Виды деятельности учеников	<p>Корригирующая гимнастика, подвижные игры, эстафеты, общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. Изучение техники выполнения элементов баскетбола.</p> <p>2. Овладение методом круговой тренировки как средством развития координационных способностей.</p> <p>3. Закрепление полученных умений и навыков.</p> <p>4. Проверка предметных УУД – техники броска по кольцу.</p> <p>5. Эстафеты с элементами техники или изучаемыми на данном уроке новыми элементами.</p>



Пункты плана		Характеристика
		<p>6. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам с обязательным применением изучаемых действий на уровне исполнительской компетенции.</p> <p>7. Учебно-тренировочная игра с произвольным использованием изученных на уроке тактических и технических действий</p>
Планируемые результаты	предметные	Выполнение строевых упражнений. Соблюдение правил техники безопасности при проведении подвижных игр и эстафет, общеразвивающих упражнений
	метапредметные	Внесение необходимых коррективов в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок. Умение технически правильно выполнять двигательные действия. Осмысление правил игр и самостоятельного выполнения оздоровительных упражнений (упражнений для коррекции осанки). Оценка собственного поведения и поведения окружающих. Формирование умения понимать причины успешной и неуспешной деятельности, способности конструктивно действовать даже в неудачных ситуациях
	личностные	Формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установки на здоровый образ жизни. Формирование мотивации учебной деятельности. Формирование навыков сотрудничества в разных спортивных ситуациях
Домашнее задание		Формирование ценности здорового образа жизни. Повторение правил техники безопасности

# Планирование курса физической культуры для 3—4 классов

Тематическое планирование для 3—4 классов составлено по программе Т. В. Петровой, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянской, С. С. Петрова из расчёта 102 ч в год в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.) и разработано на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;
- Указа Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских соревнований (игр) школьников»;
- Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)»;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО)»;
- государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- методических рекомендаций по организации проведения и выполнению испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание тематического планирования, как и содержание программы, отобрано в соответствии с принципами личностно- и деятельностно-ориентированного подхода, целесообразности, оздоровительно направлено и рассчитано на типовые образовательные организации, имеющие стандартные базы и техническое оснащение. Учитель может использовать его для составления собственного поурочно-тематического планирования.

При составлении планирования учитывались:

- возможность проведения мониторинга деятельности учащихся (овладения предметными компетенциями и метапредметными универсальными учебными действиями (УУД) в зависимости от раздела программы);
- возможность варьировать нагрузку и вносить изменения внутри проектирования (резервные учебные часы) с учётом климатических условий и подготовленности класса.

Содержание планирования и порядок распределения учебного материала обеспечивает последовательное и планомерное формирование и развитие у школьников предметных компетенций и метапредметных УУД (в соответствии с ФГОС);

- овладение техникой элементов и правилами подвижных игр, элементами соревнований;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма и повышение его адаптивных возможностей.

«Ребёнок – существо разумное, он хорошо знает потребности, трудности и помехи своей жизни» (Я. Корчак).

Основа содержания тематического планирования по физической культуре для учащихся 3–4 классов – это двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью (когда игра является основным учебным материалом).

Развёрнутое планирование направлено на проектирование индивидуальной траектории физического развития (ИТФР) учащихся на весь период обучения в школе.

## Поэтапные задачи по проектированию ИТФР

1-й этап	2-й этап	3-й этап
<b>Улучшение функционального состояния основных физиологических систем организма</b>		
1. Образование родителей		
2. Организация и оформление агитационно-информативных блоков для родителей	2. Дополнение агитационно-информативных блоков для родителей	2. Применение ИКТ-технологий для дистанционного общения и практической поддержки
3. Создание связи «школа—родитель» на базе кабинета информационных технологий	3. Поддержка связи «школа—родитель» на базе кабинета информационных технологий, электронный дневник	—
4. Создание условий сопровождения образовательного процесса (режим работы, режим питания, питьевой режим, взаимодействие с медицинскими учреждениями)	4. Поддержание условий сопровождения образовательного процесса (режим работы, режим питания, питьевой режим, взаимодействие с медицинскими учреждениями)	—
5. Разработка перспективного планирования с учётом педагогических принципов при создании здоровьесформирующей среды школы	5. Корректировка поэтапного и ежемесячного планирования и учёт педагогических принципов поддержания здоровьесформирующей среды школы	—

1-й этап	2-й этап	3-й этап
Улучшение функционального состояния основных физиологических систем организма		
6. Определение общих целей и задач	6. Корректировка целей и задач второго этапа	6. Определе- ние целей и задач третье- го этапа
7. Составление про- грамм занятий по направлениям	7. Корректировка программ занятий по направлениям	
8. Трансляция опыта по вопросам здоровьесбережения – проведе- ние семинаров-практикумов, круглых столов		
9. Проведение мониторингов здоровья		
10. Проектирование, прогнозирование и ведение индивидуальных программ по поддержанию и совершенствованию физического развития		
11. Контроль за состоянием материально-технической базы (спортивный инвентарь, оборудование)		
12. Отслеживание качества образовательной здоровьесформирую- щей среды по результатам мониторингов (обученность, воспитан- ность, динамика физического, физиологического и психического развития)		

Индивидуальная образовательная траектория – это персональный путь реализации личностного потенциала каждого ученика в образовании. Настоящий индивидуальный подход предполагает построение для каждого ученика собственной траектории «продвижения» по материалу, отвечающей его потребностям, возможностям и психическим особенностям. Для учащихся начальной школы ИТФР – тесное взаимодействие ученика с учителем, ученика с родителями, учителя и родителей.

Личностный потенциал ученика – совокупность его способностей и возможностей: познавательных, творческих, коммуни-

кативных, определяющихся индивидуальными особенностями ребёнка, с учётом, что в возрасте 9–10 лет дети активно создают новые двигательные комбинации, способствующие формированию первичных умений и навыков, в подвижных и спортивных играх.

### **Этапы проектирования индивидуальной образовательной траектории**

I. Самоопределение — индивидуальный выбор цели, прогнозирование результатов и выбор пути реализации поставленной цели, рефлексия.

II. Построение — планирование собственных действий по реализации цели, определение критериев полученных результатов.

III. Оформление — фиксация замыслов в определённом документе — индивидуальном учебном плане, индивидуальной образовательной программе.

IV. Реализация — коммуникационная составляющая — взаимодействие ученика с учителем.

Развёрнутое планирование ориентировано:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

В основе тематического планирования заложены следующие педагогические принципы:

- личностно-ориентированный — принцип двигательного развития, творчества, психологической комфортности. Реализации этого принципа способствует развитие ИКТ-компетенций учеников, что позволяет им творчески подходить к изучению теоретических основ физической культуры и спорта, правил техники безопасности на уроках физической культуры, активно участвовать в проектной деятельности;

- культурно-ориентированный — принцип целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностно-ориентированный — принцип двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- принцип достаточности и целесообразности;
- принцип вариативности.

Согласно представленному тематическому планированию одно из приоритетных направлений в работе учителя физической культуры — это забота о здоровье обучающихся, его сохранение, поддержание и по возможности улучшение в период обучения в школе.

Отдельное внимание уделено работе с детьми подготовительной и специальной физкультурных групп, имеющими нарушения осанки и плоскостопие.

Содержание планирования для этих групп носит лечебно-профилактическую личностно-ориентированную направленность с дифференцированным подходом к обучению. Основа всех занятий для этих учащихся — физические упражнения общеукрепляющего воздействия. Именно ИТФР позволяет привести учащихся специальных и подготовительных групп к требуемым стандартам технологий допустимых (по рекомендациям медработников) умеренных, щадящих, постепенно усложняемых нагрузок.

**Цели** тематического планирования:

- познавательная — направлена на формирование у учащихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира; ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре;
- социокультурная — подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры современного человека.

**Задачи** тематического планирования включают:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладение новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышения его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Представленные выше цели и задачи базируются на требованиях ФГОС начального общего образования и отражают направления формирования физической культуры личности.

### **Соответствие разделов программы курса физической культуры ФГОС начального общего образования (2009 г.)**

Далее представлены таблицы 6 и 7, поясняющие соответствие разделов программы авторов Т. В. Петровой и др., по которой составлено предлагаемое планирование, Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования. В таблицах представлены разделы программы и учебные темы, темы в учебнике «Физическая культура» для 3–4 классов, посвящённые данным вопросам, а также пункты раздела II Приложения к ФГОС начального общего образования «Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования» (столбец «Результаты освоения программы»).



## Соответствие материала курса 3 класса ФГОС

Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предметные	метапредметные	личностные
Раздел 1. Знания о физической культуре				
История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	Зарождение физической культуры. Физическая культура Древней Греции. Физическая культура Древнего Рима	11.7.1	10.8, 11.9, 11.14	
История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	Физическая культура в Средние века в Европе			10.2
Физическая культура народов разных стран	Физическая культура в Древнем Китае, Японии, Индии. Физическая культура в России			
Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями				10.1, 10.3

Основные двигательные качества человека. Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости	Проверяем свои двигательные качества	12.7.1		10.10
Техника безопасности: правила безопасного поведения при занятиях — на улице, в спортивном зале, в тренажёрном зале	Беседа с учителем			10.10
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни</b>				
Правильный режим дня. Планирование режима для школьника 3 класса	Режим дня	12.7.1	11.3	10.10
Утренняя гигиеническая гимнастика	Утренняя гимнастика. Вспомним о закаливании			
Физкультминутки	Домашние физкультминутки			
Правильное питание. Режим питания школьника 3 класса. Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов	Вспомним о правильном питании			

Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предметные	метапредметные	личностные
Правила личной гигиены. Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	Вспомним о личной гигиене		11.8	
<b>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b>				
Измерение длины и массы тела. Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	Измеряем массу тела и рост	12.7.3	11.1, 11.3	
Оценка основных двигательных качеств	Проверяем свои двигательные качества			
Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты дви-	Дневник самоконтроля			

жений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции до 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)				
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Подготовка помещения к занятиям утренней гимнастической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, махи руками и ногами стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)	Утренняя гимнастика	11.5	10.10	
Физические упражнения для физкультур-минутки. Упражнения для активации кровообращения в конечностях	Домашние физкультур-минутки			
Упражнения для профилактики нарушений осанки	Демонстрирует сам учитель			
Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны – палка на вытя-	Объяснения учителя в классе	11.14	10.10	

Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предмет- ные	метапред- метные	личност- ные
нутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)				
Упражнения для профилактики нарушений зрения. Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе	Забоймся о зрении			
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимальном быстром темпе, круговые движе-	Домашний стадион			

<p>ния ногами в положении лёжа — «величье», выносливости (пробегка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседания с вытянутыми вперёд руками)</p>				
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность				
<p>Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и строевые приёмы: построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд: «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнитесь!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением</p>	<p>Гимнастика и акробатика</p>	<p>12.7.1</p>	<p>11.3</p>	<p>10.9, 10.10</p>

Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предмет- ные	метапред- метные	личност- ные
<p>скорости. Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой</p>				
<p>Лёгкая атлетика. Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)</p>	<p>Занимаемся бегом. Прыгаем. Занимаемся метанием</p>		11.13	

Лыжная подготовка. Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход. Подъём способом «лесенка» и «ёлочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке	Занятия на лыжах	11.13	
Подвижные и спортивные игры. Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры. Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; отскок мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)	Подвижные и спортивные игры	11.1, 11.4, 11.12	10.5, 10.9



## Соответствие материала курса 4 класса ФГОС

Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предмет- ные	метапред- метные	личност- ные
Раздел 1. Знания о физической культуре				
История физической культуры России. Связь физической культуры с природными географическими особенностями, традициями и обычаями страны	Физическая культура в России	12.7.1	11.8, 11.9	
Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России	Физическая культура в России		11.14	
Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр	Возрождение Олимпийских игр			
Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера Кубертена в восстановлении традиций Олимпийских игр. Олимпийский огонь и олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр	Возрождение Олимпийских игр			10.2

Опорно-двигательная система человека. Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединения костей	Как человек двигается?			10.1, 10.3
Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Виды травм. Понятие «разминка»	Как человек двигается?	12.7.1		10.10
Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения	Зачем мы дышим?			
Способы передвижения человека: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека	Занимаемся бегом			
Техника безопасности: вводный инструктаж, первичный инструктаж, правила безопасного поведения при занятиях на улице, в спортивном зале, в тренажёрном зале	Беседа с учителем			10.10

Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предмет- ные	метапред- метные	лично- стные
Раздел 2. Организация здорового образа жизни				
Массаж. Причины утомления. Понятие о массаже, его функции	Почему человек устает?	12.7.1	11.3	10.10
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью				
Измерение сердечного пульса. Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса	Что такое сердеч- ный пульс?	12.7.3	11.1, 11.3	
Оценка состояния дыхательной системы. Частота дыхательных движений как пока- затель здоровья человека. Самостоятель- ное измерение частоты дыхательных дви- жений	Зачем мы дышим?			
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики: приседания, наклоны вперед, стойка «ласточка»,	Гимнастика и акробатика		11.5	10.10

наклоны, стоя на коленях, прогибания назад, лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек»					
Физические упражнения для физкультурников. Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения)	Домашние физкультурминутки				
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)	Вспомним об осанке				
Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет. Упражнения для зрения (согревание	Забоймся о зрении				

Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предмет- ные	метапред- метные	личност- ные
глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)				
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), бег (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимальном быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливость (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направ-	Домашний стадион			

ления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо)				
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега	Занимаемся бегом. Прыгаем. Занимаемся метанием			
Гимнастика с основами акробатики. Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материалов курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической	Гимнастика и акробатика	12.7.1	11.3	10.9, 10.10

Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предмет- ные	метапред- метные	личност- ные
нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках				
Лыжная подготовка. Одновременный од- ношажный лыжный ход. Подъём спосо- бом «полусёлочка»; поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу; спуски в низкой стойке	Занятия на лыжах		11.13	
Подвижные спортивные игры. Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от	Подвижные и спортивные игры		11.1, 11.4, 11.12	10.5, 10.9

грудь; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом				
Плавание. Подготовка к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). Правила поведения в бассейне. Правила входа в воду. Подготовительные упражнения для освоения движений руками и ногами при плавании брассом. Техника плавания кролем на груди	Плаваем			

**Примечание.** В бесснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы. Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материала темы, учитель использует по своему усмотрению — на изучение других учебных тем программы.



## **Требования к результатам освоения основной образовательной программы по физической культуре (проектирование индивидуальной траектории)**

В основе ФГОС лежат системно-деятельностный подход, метапредметность (метапредметные результаты), универсальные учебные действия:

- умение самостоятельно определять цели, задачи, мотив, планировать пути достижения цели, соотносить действия с планируемым результатом, оценивать правильность поставленных задач;
- овладение самоконтролем;
- умение определять понятия, рефлексировать;
- коммуникативная деятельность.

**Системно-деятельностный подход** (самостоятельность действий) включает в себя этапы:

- наблюдение за деятельностью другого человека (учащегося в классе, группе);
- личное участие в отдельном действии;
- организация, осуществление и управление самостоятельной деятельностью.

При этом каждый учащийся сам ставит перед собой цели, определяет и решает задачи, которые мотивируются учителем при планировании учебных занятий или урока.

Важными элементами формирования универсальных учебных действий учащихся на ступени начального общего образования, обеспечивающими его результативность, являются ориентировка младших школьников в информационных и коммуникационных технологиях (ИКТ) и формирование способности их грамотно применять (ИКТ-компетентность).

При обучении школьников основной физкультурной группы тематическое планирование, разработанное по авторской программе (Т. В. Петрова и др.), позволяет обеспечить достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и

историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций (изучение материала учебника «Физическая культура для 3—4 классов» о физической культуре в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме, в Европе в Средние века, народов разных стран; знание и соблюдение правил здорового питания; изучение влияния режима питания на состояние пищеварительных органов; выполнение правил личной гигиены, комплекса утренней гигиенической гимнастики, знание правил техники безопасности при выполнении упражнений);

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий (знание правил техники безопасности на занятиях физической культурой, изучение особенностей физической культуры народов Древнего Китая, Японии, Индии; знание и умение оценивания основных двигательных качеств человека);

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов (ознакомление с темами «Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера», «Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций»);

- принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения (ознакомление с правилами проведения подвижных и спортивных игр, правилами общения во время подвижных и спортивных игр);

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций (ознакомление с программными видами (элементами) спорта в разделе «Спортивно-оздоровительная деятельность»);

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духов-

ным ценностям (изучение правильного режима дня, правильного и здорового питания, соблюдение правил техники безопасности при занятиях физической культурой; умение измерять длину тела с помощью линейки, измерять массу тела, умение определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий).

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления (изучение и выполнение упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения для физкультминуток; планирование режима дня; выполнение правил здорового питания);
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата (выполнение правил личной гигиены; умение оценивать и самостоятельно тестировать свои двигательные качества с помощью дневника самоконтроля);
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха (освоение раздела программы «Подвижные и спортивные игры»);
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии (овладение материалом из раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность» на занятиях лёгкой атлетикой и другими видами спорта);
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета, в том числе умения вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;

соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета (изучение теоретического материала учебника, понимание роли физической культуры в древних обществах, понимание связи между военной деятельностью и спортом; выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики, упражнений для активизации кровообращения в конечностях, упражнений для профилактики нарушения осанки, зрения);

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (соблюдение правил техники безопасности при занятиях физической культурой; участие в командных соревнованиях; оказание практической помощи сверстникам в изучении технических элементов и тактических действий в подвижных и спортивных играх);

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества (занятие гимнастикой с основами акробатики, строевыми упражнениями; изучение упражнений лёгкой атлетики, лыжная подготовка);

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета (изучение материалов учебника по теме «Играем» и ответов на вопросы в конце темы).

Метапредметные результаты направлены на освоение метапредметных понятий, познавательных, коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий (УУД).

### ***Познавательные УУД:***

- умение оценивать правильность выполнения элементов техники и подбирать собственные (индивидуальные) варианты их выполнения;

- умение самостоятельно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач по предмету «Физическая культура»;

- умение формировать для себя задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности по предмету «Физическая культура»;
- овладение основами технологий самоконтроля, самооценки, осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение правильно оценивать собственные физические возможности в решении поставленных предметных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами по программным видам спорта;
- формирование навыков и умений смыслового чтения дополнительной литературы по предмету «Физическая культура»;
- умение применять модели, графики и схемы для формирования знаний терминологии, средств и методов тренировки в лёгкой атлетике и т. д.;
- способность и готовность к использованию информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в целях обучения и развития.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность при занятиях физическими упражнениями;
- формирование и развитие компетентности в области использования ИКТ.

#### ***Регулятивные УУД:***

- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей при демонстрации упражнений в соответствии с задачами занятия, планирования и регуляцией своей деятельности; владение устной монологической контекстной речью;
- умение создавать и применять графики, схемы, таблицы (протоколы) для решения учебных задач на занятии, во время соревнования, спортивно-массового мероприятия;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, вносить необходимые коррективы в способ действия, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата по предмету «Физическая культура»;
- осознание качества и уровня освоения материала;
- умение проявлять волевые усилия для преодоления какого-либо конфликта;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками на занятиях, во время соревнований и спортивно-массовых мероприятий.

### ***Личностные УУД:***

- формирование и развитие способности учащегося к само развитию и самосовершенствованию путём сознательного и активного усвоения им нового социального опыта, обеспечивающего культурную идентичность, социальную компетентность, толерантность, способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений;
- умение определять, планировать и самостоятельно оценивать правильность своего решения при достижении планируемых результатов; навыки рефлексии.

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся с учётом исторической, ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом учащихся и знаниями из разных предметных областей.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека

(физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации (изучение теоретического материала, в том числе умение определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий, объяснять значение основных понятий учебной темы «Основные двигательные качества человека» («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека; изучение внешнего строения тела человека; ведение дневника самоконтроля;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.) (овладение системой знаний о физической культуре в древних обществах на примере истории физической культуры в Европе в Средние века; изучение особенностей физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии для понимания равенства между представителями разных наций; умение самостоятельно тестировать свои двигательные качества, наблюдать уровень развития своих двигательных качеств; выполнение регулярных гигиенических процедур с изучением правил выполнения закаливающих процедур; соблюдение правил здорового питания; выполнение упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнений с элементами акробатики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр и т. д. с помощью иллюстраций в учебнике «Физическая культура» для 3–4 классов);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) (изучение правил техники безопасности на занятиях в спортивном и тренажёрном зале, при занятиях на улице; изучение теоретического материала для занятий физическими упражнениями во внеучебное время; выполнение упражнений для профилактики нарушения зрения; приобретение

умения корректировать свой режим дня, используя вопросы в учебнике в конце каждой темы, и другие источники информации, развивая ИКТ-компетенции).

**Право на образование детям с ограниченными возможностями здоровья гарантируют следующие документы:**

**1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:**

**а) статья 51. Право на образование. Государственные гарантии реализации права на образование в Российской Федерации:**

п. 5. В целях реализации права каждого человека на образование федеральными государственными органами, органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условия, в максимальной степени способствующие получению образования определённого уровня и определённой направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья;

**б) статья 79. Организация получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья:**

п. 1. Содержание образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

п. 4. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах или в отдельных организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

**2. Конституция Российской Федерации.**

**3. Конвенция ООН о правах ребёнка.**



## Оценивание учебной деятельности учащихся

В Стандарте система оценивания выступает как самостоятельный и самооценный элемент содержания; средство повышения эффективности преподавания и учения; фактор, обеспечивающий единство вариативной системы образования; регулятор программы обучения. Система оценивания выстраивается таким образом, чтобы учащиеся включались в контрольно-оценочную деятельность, приобретая навыки и привычку самооценки и взаимооценки. В результате оценка достижения требований ФГОС сводится к оценке достижения планируемых результатов по принципу распределения ответственности между всеми участниками образовательного процесса на основе программы по предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся всех классов проводится на основе педагогических принципов с учётом возрастных периодов благоприятного развития физических способностей, возрастных и индивидуальных особенностей. Применяемые педагогические принципы направлены на гигиеническое воспитание школьников в контексте государственной образовательной политики по здоровьесбережению учащихся.

При итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования в рамках контроля успеваемости и оценке в процессе освоения содержания отдельных учебных предметов должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе:

- системы знаний и представлений о природе, обществе, человеке, технологии;
- обобщённых способов деятельности, умений в учебно-познавательной и практической деятельности;
- коммуникативных и информационных умений;
- системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни.

Предметом итоговой оценки освоения основной образовательной программы начального общего образования должно быть достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, необходимых для продолжения образования и решения проблем различной сложности путём применения име-

ющихся компетенций и системы ценностных ориентаций: мотивов, установок, привычек.

В итоговой оценке должны быть выделены две составляющие:

- результаты промежуточной аттестации учащихся, отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений, продвижение в достижении планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования;
- результаты итоговых работ, характеризующие уровень освоения учащимися основных формируемых способов действий в отношении к опорной системе знаний, необходимых для обучения на следующей ступени общего образования.

Итоговая оценка проводится образовательной организацией и направлена на оценку достижения учащимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Результаты итоговой оценки освоения основной образовательной программы начального общего образования используются для принятия решения о переводе учащихся на следующую ступень общего образования.

Планируемые результаты, как предметные (физическая подготовленность учащихся), так и метапредметные — личностные, познавательные, коммуникативные и регулятивные УУД разрабатываются с учётом разделения учащихся на разные физкультурные медицинские группы, в соответствии с годовым поурочно-тематическим планированием. Оценивается положительная динамика роста индивидуальных показателей, так как каждый учащийся имеет право и должен быть успешным, возможно, даже по одному предмету.

Система оценивания учащихся основной, специальной и подготовительной групп должна носить наглядный и доступный характер для всех участников образовательного процесса и быть направлена на формирование компетенций в области выполнения снижения уровня заболеваемости, формирование основ навыков здорового образа жизни для дальнейшей высокой работоспособности. Она утверждается педагогическим советом школы до 1 сентября нового учебного года на период до 31 мая текущего учебного года или на более длительный срок.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (п. 7 ч. 1 ст. 34) учащиеся имеют право на «зачёт организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в установленном ею порядке результатов освоения учащимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность». Подлежат зачёту дисциплины учебного плана при совпадении наименования дисциплины, а также если не менее 90% содержания дисциплины составляет материал физической культуры. Данная статья подходит для оценивания учащихся всех физкультурных групп, но учитывается мнение совета обучающихся, совета родителей несовершеннолетних обучающихся при предоставлении в школу соответствующих нормативных документов.

### **Оценивание учащихся подготовительной и специальной физкультурных групп и временно освобождённых по состоянию здоровья**

При оценивании учащихся специальных медицинских групп (СМГ), а также временно освобождённых учитываются рекомендации врача.

Базовым документом является письмо Министерства образования и науки РФ № 13-51-263/123 от 31 октября 2003 г. «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой», на основании которого учащиеся могут принимать участие в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой в форме экзамена, по выбору.

Для учащихся СМГ целесообразно проведение:

- развивающего оценивания с фиксацией только правильных действий;
- итогового оценивания в форме кумулятивной (накопительной) оценки.

Проекты оценивания для вышеуказанных учащихся по системе накопления оценок:

1) составление положений о соревнованиях и спортивных праздниках, сценариев Дня защитника Отечества («Рыцарский турнир»), 8 Марта, проведение викторины, составление крос-

свордов на тему спорта; презентации на темы «Мой урок физической культуры», «Что я знаю о здоровье»;

2) участие и оказание практической помощи в судействе соревнований в 3—4 классах;

3) справки, подтверждающие участие в занятиях лечебной физической культурой (в поликлинике, спортивных секциях, кружках и др.);

4) внеурочные занятия коррегирующей гимнастикой на базе школы.

При реализации образовательной программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья учитываются и являются базовыми следующие нормативные правовые акты: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Конституция Российской Федерации, Конвенция ООН о правах ребёнка.

# Планируемые результаты обучения физической культуре

Раздел программы	Результаты освоения программы		
	личностные	метапредметные	предметные
Раздел 1. Знания о физической культуре	<p>Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;</p> <p>формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;</p> <p>формирование уважитель-</p>	<p>Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном прострaнcтве Интернета), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета, в том числе умения вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео-</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации</p>

	ного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета	
<p>Раздел 2. Организация здорового образа жизни.</p> <p>Раздел 3. Планирование занятий физической культурой.</p> <p>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления; освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата, определять общую цель и пути её достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,</p>	<p>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты,</p>

Раздел программы	Результаты освоения программы		
	личностные	метапредметные	предметные
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	<p>адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p> <p>Формирование умения принимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества</p>	<p>выносливости, координации, гибкости)</p> <p>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)</p>

## Контрольные задания и тестовые упражнения для 3—4 классов

Контрольные задания и тестовые упражнения по темам «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжные гонки», «Подвижные и спортивные игры» для основной медицинской группы (табл. 9—12) составлены на основе Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)» и распоряжения Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО)».

В соответствии с утверждённым планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), предполагается:

- п. 28. Проведение зимних и летних фестивалей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся в образовательных организациях совместно с мероприятиями, проводимыми в рамках общероссийского движения «Спорт для всех» ежегодно начиная с 2015 г. <...>

*Таблица 9*

### Контрольные задания и тестовые упражнения по теме «Лёгкая атлетика»

Контрольное задание, тестовое упражнение	3 класс	4 класс
<b>Познавательные УУД</b>		
Техника безопасности при занятиях на улице, занятиях лёгкой атлетикой, подвижными и спортивными играми	+	+
Правила игры в волейбол и баскетбол	—	+
Состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений	+	—



Контрольное задание, тестовое упражнение	3 класс	4 класс
Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии	+	—
Части скелета человека; функции частей скелета и мускулатуры человека	—	+
Основные виды травм; приёмы оказания первой помощи при простых травмах	—	+
Значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»	+	—
Правила здорового питания	+	—
Продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями	+	—
Понятие «частота сердечных сокращений»; функции сердца; измерение частоты сердечных сокращений	—	+
Связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки	+	—
Основные фазы бега	+	—
<b>Регулятивные и коммуникативные УУД</b>		
Строевые команды и упражнения	+	+
Строевые приёмы в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки)	—	+
Организация и проведение подвижных игр	+	+
Развитие навыков общения со сверстниками	+	+

Продолжение табл. 9

Контрольное задание, тестовое упражнение	3 класс	4 класс
Подвижные игры и эстафеты	+	+
<b>Личностные УУД</b>		
Выполнение упражнений во время самостоятельных занятий	+	—
Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки	+	—
Элементы игры в футбол	+	—
Правила подвижных и спортивных игр и эстафет	+	—
Наблюдение собственной частоты сердечных сокращений в состоянии покоя	—	+
Выполнение физкультминутки в домашних условиях	—	+
<b>Предметные УУД (техническая подготовка)</b>		
Челночный бег 3 × 10 м на результат (с)	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз за 30 с)	+	+
Сгибание и разгибание рук в положении виса (подтягивания) без учёта времени (количество раз)	+	+
Прыжки через короткую скакалку (количество раз за 30 с)	+	+
Техника прыжка в длину с места	+	—
Прыжок в длину с места на результат	+	+
Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	—	+

Контрольное задание, тестовое упражнение	3 класс	4 класс
Упражнение на пресс (количество раз за 30 с)	+	+
Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	+	+
Техника низкого старта	+	+
Техника высокого старта	+	+
Бег с максимальной скоростью 30 м (с)	+	+
Бег с максимальной скоростью 60 м (с)	+	+
Бег на дистанцию 1 км (на время)	+	+
Метание мяча с места и с разбега на результат	+	+
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	—	+
Основные технические действия волейбола и баскетбола	—	+

**Задания для контроля успеваемости учащихся, занимающихся по индивидуальной траектории (специальной и подготовительной физкультурных групп):**

- упражнения для мышц пресса;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (стоя на коленях) — техника выполнения;
- выполнение упражнений с элементами техники подвижных и спортивных игр;
- знание правил техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, во время подвижных и спортивных игр, при занятиях на улице;
- знание теоретических основ техники физических упражнений;
- выполнение прыжка в длину с места (оценивание техники);
- выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики;

- выполнение приседаний (подсчёт количества раз за 30 с или оценивание техники выполнения из исходного положения стойка ноги врозь, руки сомкнуты за головой);
- частичное выполнение элементов легкоатлетических упражнений (низкий старт, высокий старт, метание малого мяча и т. д.).

*Таблица 10*

**Контрольные задания и тестовые упражнения  
по теме «Гимнастика с основами акробатики»**

Контрольное задание, тестовое упражнение	3 класс	4 класс
<b>Познавательные УУД</b>		
Техника безопасности при занятиях гимнастикой; техника выполнения упражнений; выполнение основных строевых упражнений и команд, упражнений по лазанию и перелезанию	+	+
Виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; значение традиционных спортивных развлечений на Руси; связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; самые популярные виды спорта в России	—	+
Возрождение Олимпийских игр; различие между летними и зимними Олимпийскими играми; значение цветов олимпийских колец; талисманы Олимпиады 2014 г.; церемония открытия Олимпийских игр	—	+
Значение понятий «правильное питание», «режим питания»; соблюдение режима питания; более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания	+	—
Значение понятия «массаж»; роль массажа; простейшие приёмы массажа (поглаживание, разминания)	—	+

Контрольное задание, тестовое упражнение	3 класс	4 класс
Значение понятия «плоскостопие»; причина возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека	—	+
Определение внешних признаков собственного недомогания	+	—
Значение понятия «гигиенические процедуры»; правила выполнения элементарных закаливающих процедур	+	—
Способы закаливания организма; простейшие процедуры закаливания	—	+
Техника безопасности при занятии гимнастическими (акробатическими) упражнениями и упражнениями на снарядах	+	+
Техника выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики; выполнение предложенных комплексов упражнений	+	+
Подготовка места для занятий утренней гигиенической гимнастикой; выполнение упражнения для утренней гигиенической гимнастики	—	+
Связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое	—	+
Правила чтения; выполнение основных правил чтения	+	—
Правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определение правильного положения тела при чтении и работе за компьютером; правила гигиены за компьютером; упражнения для профилактики нарушения зрения	—	+
Планирование физкультминуток и выполнение упражнений в своём режиме дня	—	+

Продолжение табл. 10

Контрольное задание, тестовое упражнение	3 класс	4 класс
<b>Регулятивные и коммуникативные УУД</b>		
Участие в подвижных играх по правилам и эстафетах	+	+
<b>Личностные УУД</b>		
Оценивание состояния дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки	—	+
Выполнение физических упражнений для профилактики нарушений осанки	+	+
<b>Предметные УУД (техническая подготовка)</b>		
Техника выполнения кувырка вперёд в группировке	+	+
Техника выполнения стойки на лопатках	+	+
Техника выполнения лазания по канату	+	+
Техника выполнения лазания по гимнастической стенке	+	+
Техника выполнения лазания по-пластунски	+	+
Правильное выполнение строевых упражнений	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз за 30 с)	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и на гимнастической скамейке (количество раз за 30 с)	—	+
Сгибание и разгибание рук в положении виса (подтягивание) без учёта времени (количество раз)	+	+

Контрольное задание, тестовое упражнение	3 класс	4 класс
Прыжки через короткую скакалку (количество раз за 30 с)	+	+
Упор присев – упор лёжа (количество раз за 30 с)	—	+
Упражнения для мышц пресса (количество раз за 30 с)	+	+
Демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживание, разминание)	—	+

**Задания для контроля успеваемости учащихся, занимающихся по индивидуальной траектории (специальной и подготовительной физкультурных групп):**

- выполнение обязанностей командира отделения;
- выполнение строевых упражнений;
- выполнение упражнений для мышц пресса;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа — техника выполнения;
- техника выполнения группировки;
- знание правил техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой;
- демонстрация комплекса утренней гигиенической гимнастики;
- участие в творческих конкурсах.

Таблица 11

**Контрольные задания и тестовые упражнения  
по теме «Подвижные и спортивные игры»**

Контрольное задание, тестовое упражнение	3 класс	4 класс
<b>Познавательные УУД</b>		
Техника безопасности во время занятий спортивными играми	+	+

Продолжение табл. 11

Контрольное задание, тестовое упражнение	3 класс	4 класс
Правила игры в волейбол и баскетбол	—	+
Способы и техника приёма и передачи мяча	+	+
Виды подач мяча (по выбору учителя)	+	+
Строение дыхательной системы человека; характеристика процесса дыхания; функция дыхательной системы; способы тренировки дыхания; связь между курением и заболеваемостью органов дыхания	—	+
Значение понятий «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; различия между основными способами передвижения человека	—	+
Значение понятия «массаж»; роль массажа	—	+
<b>Регулятивные и коммуникативные УУД</b>		
Организация и проведение учебно-тренировочных игр в классе	+	+
Участие в подвижных и спортивных играх, эстафетах	+	+
Правила спортивных игр	+	+
Организация и проведение подвижных игр, эстафеты в классе	+	+
Развитие навыков общения со сверстниками	+	+
<b>Личностные УУД</b>		
Выполнение физкультминуток в домашних условиях	—	+
Выполнение упражнений для профилактики нарушения зрения	—	+



Контрольное задание, тестовое упражнение	3 класс	4 класс
<b>Предметные УУД (техническая подготовка)</b>		
Демонстрация техники подачи	+	+
Техника ведения мяча 25 м (баскетбол, футбол)	+	—
Ведение мяча 25 м на результат (баскетбол, футбол)	+	+
Техника выполнения приёма и передачи мяча различными способами (волейбол, баскетбол, футбол)	+	+
Учебно-тренировочная подвижная игра по выбору учителя	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: отжимания (количество раз за 30 с)	+	+
Сгибание и разгибание рук в положении виса без учёта времени (количество раз)	+	+
Прыжки через короткую скакалку (количество раз за 30 с)	+	+
Упор присев — упор лёжа (количество раз за 10 с)	+	+

**Задания для контроля успеваемости учащихся, занимающихся по индивидуальной траектории (специальной и подготовительной физкультурных групп):**

- знание правил техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми;
- знание теоретических основ техники элементов подвижных и спортивных игр; правила игр;
- знание теоретических основ техники лыжных ходов;
- выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (оценивается техника);
- выполнение приседаний (количество раз за 30 с) из исходного положения — ноги врозь, руки сомкнуты за головой;

- выполнение отдельных элементов техники лыжных ходов (строго по разрешению медработника и при наличии соответствующего документа);
- знание правил техники безопасности, техники и тактики кроссового бега на 1000 м в зимнее время;
- демонстрация комплекса упражнений для профилактики нарушений зрения и осанки.

*Таблица 12*

**Контрольные задания и тестовые упражнения  
по теме «Лыжные гонки»**

<b>Контрольное задание, тестовое упражнение</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
<b>Познавательные УУД</b>		
Техника безопасности при лыжной подготовке	+	+
Выполнение организующих команд и приёмов: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	+	+
Переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами	+	+
Физическая культура Европы в Средние века; связь между военной деятельностью и спортом	+	—
Важность правильного режима питания для здоровья человека	+	—
Значение измерения длины и массы тела. Способы измерения массы тела, длины тела с помощью линейки	+	—
<b>Личностные УУД</b>		
Наблюдение своих показателей длины и массы тела	+	—
Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнение усвоенных упражнений для утренней гигиенической гимнастики	—	—
Выполнение физкультминутки в домашних условиях (упражнения для активизации кровообращения в конечностях)	+	—

Контрольное задание, тестовое упражнение	3 класс	4 класс
<b>Предметные УУД (техническая подготовка)</b>		
Выполнение техники различных ходов: попеременный двухшажный ход	+	—
Выполнение техники различных ходов: одновременный одношажный ход	—	+
Выполнение техники поворотов переступанием на внешнюю лыжу	+	—
Выполнение техники поворотов переступанием на внутреннюю лыжу	—	+
Выполнение техники подъёма способом «лесенка» и «ёлочка»	—	+
Выполнение техники подъёма способом «полу-ёлочка»	—	+
Выполнение техники спуска в основной стойке	+	+
Выполнение техники спуска в низкой стойке	—	+
Прохождение дистанции до 1 км с учётом времени	+	+
Кроссовый бег до 6 мин (без учёта дистанции)	+	+
Знание теоретических основ техники лыжных ходов	+	+

**При отсутствии условий для проведения лыжной подготовки учебные часы заменяются:**

- кроссовой подготовкой;
- аэробикой (фитнесом);
- корригирующей гимнастикой;
- силовой гимнастикой с предметами с элементами атлетической гимнастики;
- углублённым изучением спортивных игр (баскетбол, волейбол, настольный теннис, шахматы, шашки);

- изучением техники катания на коньках;
- изучением техники игры в хоккей, мини-футбол, футбол на снегу, флорбол;
- оздоровительно-обучающим плаванием;
- бадминтоном;
- подвижными играми и (или) эстафетами с этническим компонентом и т. д.

Представленные выше контрольные задания и тестовые упражнения помогут учителю организовать систематический контроль (мониторинг) достижений учащихся. Они пригодны для использования в течение всего учебного года, а также для итогового контроля результатов обучения. В зависимости от возможностей образовательной организации учитель организует и планирует вариативную часть обучения. Если в качестве вариативной части выбрано изучение темы «Подвижные игры», то контроль формирования умений и навыков рекомендуется проводить с помощью тестовых упражнений, представленных в таблице 13.

*Таблица 13*

**Тестовые упражнения по теме «Подвижные игры»**

<b>Спортивная игра</b>	<b>Тестовые упражнения</b>	<b>Предметные результаты</b>
Волейбол	1. Стойка волейболиста и передвижение в ней: упражнения из раздела «Стойки и перемещения». 2. Изучение техники подачи. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Постановка и положение ног, рук и туловища при нижней прямой подаче.</li> <li>• Положение руки для замаха и проведения удара по мячу при нижней прямой подаче.</li> <li>• Подбрасывание мяча при проведении нижней прямой подачи.</li> <li>• Положение руки для замаха и проведения удара по мячу при верхней прямой подаче.</li> <li>• Подбрасывание мяча при проведении верхней прямой подачи.</li> </ul>	Техника выполнения упражнений

Спортивная игра	Тестовые упражнения	Предметные результаты
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение верхней и нижней прямых подач.</li> <li>3. Изучение техники приёма и передачи мяча двумя руками.</li> <li>• Имитация передачи мяча сверху на месте и после перемещения по сигналу учителя.</li> <li>• Имитация передачи сверху с волейбольным или набивным мячом (вес подбирается индивидуально). Мяч удерживается в руках.</li> <li>• Приём мяча сверху и передача вперёд сверху.</li> <li>• Приём мяча сверху и передача назад сверху.</li> <li>• Приём мяча двумя руками снизу и передача вперёд.</li> <li>• В парах: бросок фитнесбола или волейбольного мяча из положения руки над головой в положении передачи сверху.</li> <li>• Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</li> <li>4. Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Салки», «Вызов», «Мяч через шеренгу», «Попробуй унести», «Мяч в воздухе», «Самый меткий», «Прыжки по кочкам», «Удочка», «Стрелок», «Успей поймать», «Хвосты», «Эстафета с преодолением препятствий», «Эстафета с броском мяча и ловлей», «Съедобное – несъедобное», «Гони мяч», «Мяч ловцу», «Чей отскок дальше», «Кто дальше бросит?».</li> <li>5. Комплексы упражнений с малыми и большими мячами</li> </ul>	

Спортивная игра	Тестовые упражнения	Предметные результаты
Баскетбол	<p>1. Подводящие упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стойка баскетболиста.</li> <li>• Приём и передача мяча от груди.</li> <li>• Приём и передача мяча из-за головы.</li> <li>• Обвод мяча между ног — «восьмёрка» и передача от груди.</li> <li>• Обвод мяча вокруг туловища и передача мяча отскоком через пол от груди.</li> <li>• Передача и ловля мяча из-за головы в движении приставными шагами, в конце площадки бросок в щит.</li> <li>• Передвижения различными способами.</li> <li>• Передвижение с ведением мяча и передача мяча от груди, в конце площадки бросок в щит.</li> </ul> <p>2. Эстафеты: «Гони мяч», «Кот и собака», «Козлик».</p> <p>3. При углублённом изучении — в соответствии с планированием вариативной части по баскетболу.</p>	Техника выполнения упражнений
Футбол	<p>1. Бег на 30 м с ведением футбольного мяча (без учёта времени).</p> <p>2. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы («щёчкой»), по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения.</p> <p>3. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма стопы.</p> <p>4. Удар по мячу ногой на точность попадания в створ ворот.</p> <p>5. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>6. Остановка катящегося мяча передней частью подъёма стопы.</p>	Техника выполнения упражнений

Спортивная игра	Тестовые упражнения	Предметные результаты
	7. Остановка катящегося мяча подошвой. 8. Ведение мяча носком стопы. 9. Подвижные игры типа: «Точная передача», «Хвост дракона», «Я знаю пять имён», «Выстрел в небо», «Кто самый меткий», «Одно касание от стены», «Мяч между стойками»	

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

II ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)

Таблица 14

Виды испытаний (тесты) и нормативы

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)						
Бег на 60 м (с)	12,0	11, 6	10,5	12,9	12,3	11,0
Бег на 1 км (мин, с)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	—	—	—
или подтягивание из виса, лёжа на низкой перекладине (количество раз)	—	—	—	7	9	15



Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору						
Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30

или на 2 км	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
Плавание без учёта времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса**	6	6	7	6	6	7

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, выносливость, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в Приложении к настоящим Государственным требованиям к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Рекомендации к недельному двигательному режиму**

<b>Виды двигательной деятельности</b>	<b>Временной объём в неделю, не менее (мин)</b>
Утренняя гимнастика	70
Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 ч	

**Тематическое планирование для 3 класса**

Тематическое планирование составлено из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч в год) (табл. 16).

Если в школе принято деление учебного года на trimestры, учитель может внести соответствующие изменения в планирование. То же примечание касается случая, когда в связи с особенностями климата лыжная подготовка обучающихся невозможна. Тогда часы, отводимые на эту учебную тему, расходуются на вариативную часть обучения.

Самостоятельное изучение материала подразумевает изучение материала по учебнику и дополнительной литературе по инициативе учащихся дома, а проверку знаний (контроль) можно осуществлять в виде фронтального опроса на занятии.

## Планирование материала программы для 3 класса по четвертям

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количе- ство часов	Четверть			
		I	II	III	IV
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)					
История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью: физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме	0,5		0,5		
История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью: физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры	0,5			0,5	
Физическая культура народов разных стран: особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии	0,5				0,5
Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями: одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе	0,5	0,5			
Основные двигательные качества человека: развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости	1	1			
Техника безопасности: вводный инструктаж, правила безопасного поведения во время занятий на улице, в спортивном зале, в тренажёрном зале	1	0,5			

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количе- ство часов	Четверть			
		I	II	III	IV
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)					
Правильное питание. Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов	2	1		1	
Правила личной гигиены. Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	1		1		
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)					
Измерение длины и массы тела: способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	1			1	
Оценка основных двигательных качеств. Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)	1		1		
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)					
Физические упражнения для утренней гигиенической	0,5		0,5		

гимнастики. Подготовка помещений к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (подтягивания, приседания, наклоны вперед, стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)					
Физические упражнения для физкультминуток. Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	0,5				0,5
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки: упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны, палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)	1	1			
Упражнения для профилактики нарушений зрения: согревание глаз ладонями; горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе	1		1		
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств: упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений); быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимальном быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа – «велосипед»); выносливости (пробегка в среднем темпе,	1				1

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количество часов	Четверть			
		I	II	III	IV
бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола, наклоны в стороны с максимальной амплитудой, приседания с вытянутыми вперёд руками)					
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)</b>					
Лёгкая атлетика. Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)	23	10	2		11
Гимнастика с основами акробатики: строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд: «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!»)	23	7	10	4	2

том марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости, лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины)						
Лыжная подготовка. Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход. Подъём способом «лесенка» и «ёлочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке	19	1	18			
Подвижные игры: правила проведения подвижных игр, правила общения во время подвижной игры; подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)	24	4	5	9		
<b>Итого часов</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	
<i>Мониторинг</i>	В компетенции учителя					



## Тематическое планирование для 4 класса

Тематическое планирование составлено из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч в год) (табл. 17).

Если в школе принято деление учебного года на trimestры, учитель может внести соответствующие изменения в планирование. То же примечание касается случая, когда в связи с особенностями климата лыжная подготовка обучающихся невозможна. Тогда часы, отводимые на эту учебную тему, расходуются на вариативную часть обучения.

Самостоятельное изучение материала подразумевает изучение материала по учебнику и дополнительной литературе по инициативе учащихся дома, а проверку знаний (контроль) можно осуществлять в виде фронтального опроса на занятии.

## Планирование материала программы для 4 класса по четвертям

Разделы учебной программы и элементы содержания	Коли- че- ство часов	Четверть			
		I	II	III	IV
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)					
История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны: связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России	0,5	0,5			
Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиций Олимпийских игр. Олимпийский огонь и олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр	0,5		0,5		
Опорно-двигательная система человека. Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей	1	0,5			0,5
Предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Виды травм. Понятие «разминка»	1	1			

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количество часов	Четверть			
		I	II	III	IV
Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения	0,5			0,5	
Способы передвижения человека: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание	0,5			0,5	
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)</b>					
Массаж. Причины утомления. Понятие о массаже. Функции массажа	3		1	1	1
<b>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</b>					
Измерение сердечного пульса. Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса	1	1			
Оценка состояния дыхательной системы. Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений	1		1		
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)</b>					

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики: приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнения для растягивания мышц «Дровосек»	1		0,5	0,5
Физические упражнения для физкультминуток. Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	0,5		0,5	
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки: упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)	1	1		
Упражнения для профилактики нарушений зрения: горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе, перевод взгляда с далеко расположенного предмета на близко расположенный предмет	0,5		0,5	
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств: упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метание набивного мяча на дальность из разных исходных положений); броскоты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в макси-	1	1		

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количество часов	Четверть			
		I	II	III	IV
мально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м); выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности); гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения, наклоны в стороны с максимальной амплитудой, перешагивание через скалку, сложенную вчетверо)					
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)</b>					
Лёгкая атлетика: беговые упражнения (бег на короткие дистанции — 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости, прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега	18	10			8
Гимнастика с основами акробатики: построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса); выполнение строевых приёмов в усложнённых	20	4	10	4	2

ных условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки); лазание по канату; ползание по-пластунски; кувырок вперёд; стойка на лопатках						
Лыжная подготовка: одновременный одношажный лыжный ход; подъём способом «полёлочка»; поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу; спуски в низкой стойке	17				17	
Подвижные игры: правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи, приём и передача мяча двумя руками сверху, приём мяча двумя руками снизу); игра с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену; правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками, передача мяча одной и двумя руками от груди, бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками); подвижные игры с мячом	20	9	4			7
Плавание. Подготовка к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). Правила поведения в бассейне. Правила входа в воду. Подготовительные упражнения для освоения движений руками и ногами при плавании брассом. Техника плавания кролем на груди	14		3	6		5
<b>Итого часов</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	
<i>Мониторинг</i>	В компетентности учителя					

# Вариативная часть курса физической культуры для 3—4 классов

Вариативная часть обучения зависит от возможностей образовательной организации.

Так, при отсутствии условий для проведения лыжной подготовки учитель может использовать часы, отводимые на эту тему, для углублённого изучения других разделов программы, например темы «Спортивные игры» (табл. 18). Для учащихся 3—4 классов целесообразно углублённое изучение раздела «Подвижные игры».

Подвижные игры различной направленности являются эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота, сила, координация, прыгучесть и др. (табл. 19, 20).

При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но и включение методических особенностей игры в любые физические упражнения. Данный материал может частично заполнить III четверть. Материал также может быть использован как вариант углублённого раздела «Спортивные игры» в системе дополнительного образования.

Если учитель предпочтёт включить в вариативную часть углублённое изучение одной из командных или подвижных игр, то контроль за формированием умений и навыков по предмету в разделе «Спортивные и подвижные игры» разрабатывается учителем с учётом материально-технической базы и относится к компетенции педагога (табл. 21).

**Распределение учебного материала  
по теме «Баскетбол» по классам (параллелям)**

Содержание учебного материала	3 класс	4 класс
<b>Познавательные УУД</b>		
Индивидуальные защитные действия против игрока: без мяча	+	+
с мячом — блок-шотт	+	+
вырывание	+	+
выбивание	—	+
опека	—	+
Групповые защитные действия — заслон: взаимодействие двух игроков (проскальзывание)	—	+
борьба двух защитников с двумя нападающими за мяч после неудачного броска	—	+
Командные действия в защите: быстрое нападение	—	+
Тактика нападения: командные действия по выходу на свободное место	+	—
командные действия против применения быстрого прорыва	—	+
Судейская практика	—	+
Учебно-тренировочная игра	+	+
Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	+	+
Участие в соревнованиях	—	+
Правила и основы судейства	+	+
Техника безопасности на занятиях	+	+



Содержание учебного материала	3 класс	4 класс
Развитие баскетбола в России	+	+
Контроль и самоконтроль на занятиях баскетболом	+	+
Гигиена тренировки и отдыха	+	+
<b>Предметные УУД (техническая подготовка)</b>		
Перемещения: бегом	+	+
приставными шагами в стойке с поворотами	+	+
с остановкой прыжком	—	+
с остановкой в шаге	+	—
с остановкой в два шага	—	+
с поворотами на месте (циркуль)	+	+
Ведение мяча: шагом	+	+
бегом	+	+
бегом левой, правой рукой	+	+
бегом руками поочерёдно	+	+
бегом с поворотами	—	+
бегом с разной высотой отскока	+	+
бегом с разной частотой отскока	—	+
бегом по сигналу	—	+
сложное ведение	—	+
с изменением направления движения, с обводкой препятствия	+	+
после ловли в движении	—	+

Содержание учебного материала	3 класс	4 класс
с сопротивлением защитника	+	+
Ловля и передача: высоко летящего мяча	—	+
после отскока мяча от щита	—	+
с полукотскока мяча от пола	—	+
после отскока от пола	+	+
катящегося мяча	+	+
мяча, переданного сзади при беге по прямой	+	+
на месте	+	+
в движении	+	+
ловля и передача двумя руками от груди с шагом и со сменой мест в движении	+	+
в парах «передай мяч — выходи»	+	+
в квадратах	+	+
Передача одной рукой от плеча	+	+
Передача двумя руками: от груди	+	+
переводом	—	+
отскоком от пола	+	+
передача с сопротивлением защиты	+	+
спорный мяч (откидка)	—	+
Броски с близкого расстояния: от щита	—	+
в корзину	+	+
одной рукой	+	+

Содержание учебного материала	3 класс	4 класс
двумя руками	+	+
без прыжка	+	+
без остановки	+	+
после ловли в движении	+	+
с поворотом на 180°	+	+
с сопротивлением защитника	+	+

Таблица 19

**Подвижные игры  
различной направленности**

Спортивная игра	Тестовые упражнения
Пионербол	<p>1. Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Салки», «Вызов», «Мяч через шеренгу», «Попробуй унести», «Мяч в воздухе», «Самый меткий», «Прыжки по кочкам», «Удочка», «Стрелок», «Успей поймать», «Хвосты», «Эстафета с преодолением препятствий», «Эстафета с броском мяча и ловлей», «Съедобное — несъедобное», «Гони мяч», «Мяч ловцу».</p> <p>2. Комплексы упражнений с малыми и большими мячами</p>
Баскетбол	<p>1. Подводящие упражнения.</p> <p>2. Эстафеты: «Гони мяч», «Кот и собака», «Козлик», эстафета с ведением и броском мяча по щиту, «Мяч капитану».</p> <p>3. При углублённом изучении в соответствии с планированием в вариативной части по баскетболу</p>
Футбол	<p>Подвижные игры: «Точная передача», «Хвост дракона», «Я знаю пять имён», «Выстрел в небо», «Кто самый меткий?», «Одно касание от стены», «Мяч между стойками»</p>

**Подвижные игры  
на развитие физических качеств**

<b>Физические качества</b>	<b>Подвижные игры, ОРУ</b>
Прыгучесть	«Удочка», «Зайцы в огороде», «Бой петухов», прыжки через короткую скакалку
Сила	«Тяни в круг», «Гонка тачек», «Перетягивание каната», «Перетяни и держи»
Быстрота	«Совушка», «Стрелки», «Передача мячей», «Салки», ускорения из различных исходных положений, упражнения по сигналу, с максимальной скоростью
Ловкость	«Охотники», «Лабиринт», «Успей поймать», «Паутинка», ОРУ с мячами у стены, в парах
Выносливость	«Бег командами», «Вызывай друга», упражнения и подвижные игры высокой интенсивности

**Планируемые результаты обучения  
по теме «Спортивные игры»**

<b>Спортивная игра</b>	<b>Тестовые упражнения</b>	<b>Предметный результат</b>
Пионербол	1. Стойка волейболиста. 2. Ловля и передача мяча двумя руками над головой (сверху). 3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. 4. Приём мяча снизу двумя руками и последующая передача отскоком от пола. 5. Выполнение нижней прямой подачи. 6. «Воздушный волейбол»	Контролируется техника выполнения

Спортивная игра	Тестовые упражнения	Предметный результат
Баскетбол	1. Стойка и передвижение баскетболиста. 2. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. 3. Ловля и передача мяча любым доступным способом на месте и в движении. 4. Броски двумя руками от груди на месте и в движении	Контролируется техника выполнения
Футбол	Бег на 20 м с ведением футбольного мяча (с)	Результат — индивидуально
	Удар по мячу ногой	Контролируется техника выполнения
	Удар по мячу ногой на точность попадания по воротам с места 3—5 шагов разбега	Контролируется техника выполнения
	Удар по мячу ногой на дальность; выполняется с разбега (м)	10—12 м — на поле, 5—7 с (в зале)
	Жонглирование мячом (количество раз)	5—8
	Удар по мячу ногой на точность попадания (количество попаданий из 10 ударов)	3—4

# Обучение правилам техники безопасности и оказания первой помощи

Учащиеся 3–4 классов должны быть ознакомлены с правилами техники безопасности на уроках физической культуры. Для них обязательно наличие доступного информационного стенда с инструкциями по правилам техники безопасности по всем разделам программы, правилам оказания доврачебной помощи, с контактной информацией ближайших медицинских учреждений, пунктов первой медицинской помощи.

Учитель физической культуры должен иметь следующие документы по технике безопасности и охране труда:

- должностные обязанности учителя (инструктора по физической культуре, тренера, педагога дополнительного образования);
- правила пожарной безопасности, план эвакуации;
- документы, касающиеся первичного и повторного инструктажа (ГОСТ 12.0.004–90 «Организация обучения безопасности труда. Общие положения», п. 7.2, приложения 5, 6; Федеральный закон от 17 июля 1999 г. № 181-ФЗ «Об основах охраны труда в Российской Федерации» (ст. 14, 15);
- рекомендации по внеплановому инструктажу (ГОСТ 12.0.004-90 «Организация обучения безопасности труда. Общие положения», п. 7.4, приложение 6);
- документ по целевому инструктажу (ГОСТ 12.0.004–90 «Организация обучения безопасности труда. Общие положения», п. 7.5, приложение 6);
- инструкция по правилам безопасного поведения на занятиях в спортивном зале, на улице, в тренажёрном зале, в бассейне, на соревнованиях;
- инструкция по правилам безопасного поведения на занятиях разными видами спорта;
- инструкция по правилам безопасного поведения на соревнованиях на выезде.

Ученики 3–4 классов должны знать и пересказывать правила техники безопасности. После проведения инструктажа они долж-

ны расписаться в журнале по технике безопасности за каждый раздел программы.

При изучении правил оказания первой помощи необходимо познакомить учащихся со следующими принципами оказания первой помощи:

- правильность и целесообразность;
- быстрота;
- обдуманность, решительность и спокойствие.

Для усвоения и приобретения знаний по технике безопасности и жизненно важных гигиенических навыков оказания доврачебной медицинской помощи учитель физической культуры или медработник школы должны провести лекцию или беседу (с практическими примерами) по оказанию доврачебной помощи и предложить учащимся ответить дома (вместе с родителями) на вопросы в конце данной темы.

# Формирование ИКТ-компетенций

Важным элементом формирования УУД в начальном образовании, обеспечивающим его результативность, является ориентация младших школьников в ИКТ и формирование способности их грамотно применять.

Формирование ИКТ-компетентности в программе формирования универсальных учебных действий позволяет учителю работать на планируемые результаты и является ориентировкой школьников 3–4 классов в информационных и коммуникативных технологиях (ИКТ) и тем самым формировать умения и навыки их грамотного применения (ИКТ-компетентность).

Формирование ИКТ-компетентности учащихся реализует системно-деятельностный подход и происходит в процессе изучения всех предметов учебного плана, а его результат представляет собой интегративный результат обучения младших школьников.

Как же трактует ИКТ-компетенцию учащихся ФГОС? ИКТ-компетентность — это способность учащихся использовать информационные и коммуникационные технологии для доступа к информации, для её поиска, организации, обработки, оценки, а также для продуцирования и передачи/распространения, которая достаточна для того, чтобы успешно жить и трудиться в условиях информационного общества.

В соответствии с ФГОС метапредметные результаты освоения образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве Интернета), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и техно-



логиями учебного предмета, в том числе умения вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Формирование ИКТ-компетенций в начальной школе осуществляется за счёт выполнения учащимися дистанционно, в информационном пространстве Siminfo, еженедельных заданий по предметам в виде заполнения готовых форм, выполнения тестов и получения результатов выполненных домашних работ. Немаловажное значение имеет и специально разработанное и заполняемое учителем-предметником еженедельное информационное пространство (среда) для родителей.

Необходимость формирования ИКТ-компетенций значительно расширяет возможности обучающихся специальной и подготовительной физкультурных групп: они могут проходить промежуточную и итоговую аттестацию, занимаясь исследовательской и проектной деятельностью в удобное время, как на занятиях по физической культуре, так и вне школы. Это соответствует требованиям к предметным результатам освоения базового курса физической культуры, включающего виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях.

Для развития ИКТ-компетенций можно предложить следующие авторские задания, подходящие для обучающихся всех медицинских физкультурных групп. Все материалы представляются школьниками в электронном виде:

- проведение конкурсов и эстафет, рыцарского турнира для мальчиков и т. д.;
- составление кроссвордов на темы здорового образа жизни, спорта и т. д.;

- презентации на темы: «Мой урок физической культуры», «Что я знаю о здоровье», «Мои любимые упражнения», «Как я себя чувствую после урока физической культуры», «Спорт в жизни моей семьи», «Зачем уметь плавать?», «Герои любимой сказки (басни) на уроке физической культуры в моём классе»;
- составление и рассылка ученикам класса правил по оказанию первой помощи при ушибах, носовом кровотечении, правил поведения на транспорте; правил поведения дома без родителей, правил поведения вблизи водоёма и т. п.;
- подготовка на основании информации из Интернета и других СМИ устных сообщений о правилах самоконтроля, правилах составления комплекса физкультминутки;
- подготовка (с последующей демонстрацией) комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, гимнастики для глаз;
- постоянный контроль собственной успеваемости по предмету в электронном дневнике;
- оказание практической помощи и работа в информационном пространстве по предмету;
- помощь учителю (подбор информации) в оформлении сайта школы.

Кроме вышеперечисленных направлений, можно обратиться к вопросам и заданиям, представленным в конце глав учебника, и использовать их в качестве основы для разработки проектов.

При разработке собственных проектов учитель (классный руководитель) должен предлагать учащимся метапредметные задания и проекты, чтобы у учащихся продолжали формироваться универсальные учебные действия, когда основным средством выступают информационно-коммуникационные технологии.

С использованием информационных компьютерных технологий появляются огромные возможности индивидуализации и дифференциации всего учебного процесса, чем обеспечивается эффективная организация познавательной деятельности учащихся. А в результате растёт положительная мотивация на уроках с применением ИКТ; повышается производительность учебно-воспитательного процесса; активизируется познавательная деятельность, что способствует повышению качественной успеваемости школьников.

# Организация занятий разных групп учащихся

## Совмещённое обучение двух классов

В определённых условиях материально-технического обеспечения школы возникают ситуации, когда два учителя вынуждены работать в одном зале одновременно. Если в зале занимаются два класса, можно предложить следующие варианты проведения уроков.

**Классы соответствуют друг другу по возрасту,  
подготовке или классы с разницей в один год  
(3 и 4 классы)**

### *Вариант 1:*

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ — совместно;
- основная часть (изучение или повторение элементов техники) — совместно;
- силовая гимнастика — по классам;
- тестирование — на двух станциях или совместно;
- подвижные игры или эстафеты — сборными командами, или поочерёдно по одной эстафете, или по олимпийской системе;
- заключительная часть — раздельно.

### *Вариант 2:*

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ с элементами корригирующей гимнастики — совместно;
- основная часть (изучение или повторение элементов техники) — по станциям, командирами назначаются старшие ученики;
- тестирование или мониторинг — по группам; командирами назначаются старшие ученики;
- заключительная часть — раздельно.

### *Вариант 3:*

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ — раздельно;
- основная часть (подвижные игры или эстафеты) — поочерёдно по одной игре или эстафете, но можно и вместе в сборных командах;

- заключительная часть — совместно, с подведением итогов игр.

#### *Вариант 4:*

- подготовительная часть (беговая) — отдельно (зал делится по длине), ОРУ — совместно: старшие учащиеся демонстрируют упражнения из комплекса утренней гигиенической или корригирующей гимнастики;
- основная часть (гимнастика с основами акробатики) — по станциям совместно (командирами назначаются старшие ученики) или отдельно по классам;
- заключительная часть — отдельно.

#### *Вариант 5* (итоговое занятие по разделу программы):

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ — совместно;
- основная часть станциям; младшие школьники выполняют упражнения — страхуют и оценивают старшие учащиеся; старшие школьники выполняют упражнения — страхуют командиры отделений и учитель, оценивают младшие школьники вместе с освобождёнными.

*Вариант 6:* урок делится на две части. Вначале в старшем классе проводятся практические занятия, в младшем — теоретические. В середине урока классы меняются местами.

*Вариант 7:* урок проводится отдельно по классам на улице (пришкольном участке, близлежащей детской площадке, в хоккейной коробке). О проведении урока на открытом воздухе ученики должны быть оповещены заранее.

### **Классы не соответствуют друг другу по возрасту или подготовке**

#### *Вариант 1:*

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ — отдельно;
- основная часть — учебно-тренировочные игры — поочерёдно по 2–3 мин;
- заключительная часть — совместно, с подведением итогов игр.

#### *Вариант 2:*

- подготовительная часть (беговая) — отдельно (зал делится по длине), ОРУ — совместно; старшие учащиеся демонстри-

руют упражнения из комплекса утренней гигиенической гимнастики;

- основная часть (гимнастика с основами акробатики) — по станциям совместно (командирами назначаются старшие учащиеся) или отдельно по классам;
- заключительная часть — отдельно.

*Вариант 3:* зал делится по длине, и классы занимаются отдельно.

*Вариант 4* (урок как итоговое занятие по разделу программы):

- подготовительная часть (беговая) — отдельно, ОРУ — совместно;
- основная часть (учебно-тренировочные игры) — поочерёдно по одной-двум играм, старшие учащиеся (освобождённые) помогают в судействе;
- заключительная часть — совместно, с подведением итогов игр.

*Вариант 5:* каждый третий или четвёртый урок проводится как конкурс, викторина в виде спортивных соревнований или тестирования, соревнований между классами (при условии участия всех занимающихся).

*Вариант 6:* урок делится на две части. Вначале в старшем классе проводятся практические занятия, в младшем — теоретические. В середине урока классы меняются местами.

*Вариант 7:* урок проводится отдельно по классам на улице (пришкольном участке, близлежащей оборудованной детской площадке, в хоккейной коробке). О проведении урока на открытом воздухе ученики должны быть оповещены заранее.

### **Классы с большой разницей в возрасте**

*Вариант 1:* зал делится по длине, классы занимаются отдельно.

*Вариант 2* (итоговое занятие по разделу программы):

- подготовительная часть (беговая) — отдельно, ОРУ — совместно;
- основная часть (учебно-тренировочные игры) — поочерёдно по 5—7 мин; старшие учащиеся проводят судейство;
- заключительная часть — совместно, с подведением итогов игр.

### *Вариант 3:*

- подготовительная часть (беговая) — отдельно (зал делится по длине), ОРУ — совместно, старшие учащиеся демонстрируют упражнения из комплекса утренней гигиенической гимнастики;
- основная часть (гимнастика с основами акробатики) — по станциям совместно (командирами назначаются старшие учащиеся) или отдельно по классам;
- заключительная часть — отдельно.

*Вариант 4:* каждый третий или четвёртый урок проводится как конкурс, викторина в виде спортивных соревнований или тестирование соревнований между классами (при условии участия всех занимающихся).

*Вариант 5:* весь урок делится на две части. Вначале в старшем классе проводятся практические занятия, в младшем — теоретические. В середине урока классы меняются местами.

*Вариант 6:* урок проводится отдельно по классам на улице (пришкольном участке, близлежащей оборудованной детской площадке, в хоккейной коробке). О проведении урока на открытом воздухе ученики должны быть оповещены заранее.

Во время занятий на свежем воздухе необходимо соблюдать правила техники безопасности, одежда должна соответствовать температурному режиму. Учащиеся, освобождённые от занятий, должны присутствовать на уроке вместе с классом. Необходимо помнить, что занятия для начальной школы можно проводить при температуре не ниже  $-12^{\circ}\text{C}$  с учётом силы ветра. При ветреной погоде температурный режим повышается.

## **Организация занятий для учащихся специальной и подготовительной физкультурных групп и временно освобождённых по состоянию здоровья**

При работе с учащимися специальной и подготовительной физкультурных групп необходимо поддерживать постоянную связь с родителями учеников. Если в справке отсутствуют рекомендации врача, то справка требует дополнений или обновления (согласно письму Министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся,

отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

Ученики специальной и подготовительной физкультурных групп должны:

- систематически посещать учебные занятия по расписанию или посещать занятия в системе дополнительного образования в школе, врачебно-физкультурном диспансере или лечебную физическую культуру на базе поликлиники;
- самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений по индивидуальной программе, скорректированной учителем физкультуры, вести дневник самоконтроля при помощи учителя;
- проходить регулярные медицинские обследования в индивидуально установленные сроки, а учитель должен это контролировать — проверять справки в начале учебного года, четверти;
- активно овладевать познавательными, коммуникативными и регулятивными УУД по основам теории и методики физической культуры;
- соблюдать режим дня;
- принимать активное участие и применять приобретённые УУД в организации и судействе соревнований, в спортивно-массовых мероприятиях, праздниках, конкурсах, проектной деятельности.

Учащиеся специальной медицинской физкультурной группы занимаются только по собственному желанию по индивидуальной программе (учитывая рекомендации медработников) и в зависимости от самочувствия на данном занятии при письменном согласии родителей. Без согласия родителей такие учащиеся не допускаются к занятиям на уроке, выполняют физические упражнения в системе дополнительного образования в школе или в медицинских учреждениях по направлению специалистов.

Применение педагогом личностно-центрированных технологий при подборе вариантов домашних заданий и заданий на уроке поможет повысить интерес к процессу обучения, развить способность к самостоятельной аналитической и оценочной работе с информацией с последующим расширением знаний по теме, сформировать коммуникативные навыки и развить новый уровень мышления. При обучении учеников из специальной ме-

дицинской группы физическим упражнениям (или их элементам) учитель исключает тот элемент, который противопоказан при определённом типе заболеваний.

Продолжая конкретные рекомендации, можно также отметить, что умение учащегося управлять собственным дыханием имеет прямое отношение к заболеваниям позвоночного столба, способствует укреплению основной дыхательной и вспомогательной мускулатуры, помогает избавиться от хронических заболеваний внешнего дыхания (бронхиальной астмы и бронхита).

Можно предложить несколько вариантов проведения занятий, основанных на вышеизложенном.

#### *Вариант 1:*

- подготовительная часть — бег заменяется ходьбой (по периметру спортивного зала или внутри круга учащихся, выполняющих беговые упражнения);
- ОРУ — вместе с классом;
- основная часть — комплекс упражнений, индивидуально подобранный в соответствии с заболеванием;
- заключительная часть — вместе с классом.

#### *Вариант 2:*

- подготовительная часть — бег (величину нагрузки ученик определяет по самочувствию);
- ОРУ — индивидуально в соответствии с заболеванием;
- основная часть — выполнение элементов упражнения из текущего раздела программы, участие в эстафетах, подвижных играх, выполнение индивидуальных заданий совместно с освобождёнными, не занимающимися на данном уроке, участие в настольных играх;
- заключительная часть — вместе с классом.

#### *Вариант 3:*

- подготовительная часть (ОРУ) — индивидуально в соответствии с заболеванием; демонстрация упражнений из комплекса утренней гигиенической гимнастики;
- основная часть — участие в мониторинге умений и навыков, выполнение элементов упражнения из текущего раздела программы;
- изучение теоретических основ техники элементов упражнений из изучаемого раздела, программы;
- обработка данных класса на компьютере;



- заключительная часть — вместе с классом.

Регулярно (один раз в четверть или триместр) необходимо проводить мониторинг уровня физического развития, умений и навыков учащихся. При оценивании учащихся специальных медицинских групп и временно освобождённых учитываются рекомендации врача. Базовым документом является письмо Министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой», на основании которого школьники могут принимать участие в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой в форме экзамена, по выбору.

Оценивание учащихся специальной и подготовительной физкультурных групп возможно по следующим критериям:

- положительная динамика показателей уровня умений и навыков;
- знание теоретических основ техники движений.

Для учащихся специальных медицинских групп целесообразно проводить итоговое оценивание в форме кумулятивной (накопительной) оценки за четверть, полугодие, год.

# Программа занятий для учащихся с нарушениями осанки

Ещё в древности было замечено, что физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, а малоподвижный образ жизни ведёт к снижению работоспособности, заболеваниям, тучности. Развивая мускулатуру, человек укрепляет и костно-связочный аппарат. Повышаются прочность и массивность костей, эластичность связок, увеличивается подвижность в суставах. Движение стимулирует развитие иммунной системы организма, повышая его устойчивость к действию неблагоприятных факторов, в том числе инфекционной природы. Поэтому новые, здоровьесформирующие технологии нужны в школе сегодня. В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования осуществляется укрепление физического и духовного здоровья учащихся. Это отражено в предметных результатах освоения основной образовательной программы:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Для выполнения требований ФГОС начального общего образования именно здоровьесформирующие технологии нужны сегодня в школе. Одной из таких технологий является программа занятий по коррекции нарушений осанки и плоскостопия, направленной на диагностику, корректировку и укрепление мышечного корсета, просвещение и профилактику нарушений здоровья учащихся. Примерная программа составляется в соответствии с наличием материально-технической базы

школы и находится в компетенции учителя физической культуры.

В настоящее время многие школы оснащены тренажёрами МТБ — многофункциональными силовыми тренажёрами, беговыми дорожками, фитнес-оборудованием и т. д., которые позволяют эффективно проводить занятия по коррективке и укреплению мышечного корсета, что способствует исправлению нарушений осанки. В связи с этим при составлении примерной программы для учащихся начальной школы учитель должен составлять планирование так, чтобы корригирующая гимнастика стала подготовительным этапом для дальнейших занятий на тренажёрах.

Для привлечения учащихся 3—4 классов к этим занятиям надо помнить, что главной движущей силой и мотивом любого действия ребёнка 9—11 лет является игра.

На занятиях корригирующей направленности необходимо соблюдать следующие правила:

- ученикам необходимо знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях корригирующей гимнастикой;
- состав групп формируется на основе рекомендаций специалистов для каждого ребёнка;
- выполняя каждое отдельное задание, занимающийся должен знать, на какую группу мышц направлено данное упражнение и какие изменения самочувствия возможны;
- необходимо соблюдать правильную технику выполнения упражнений — только так занятия будут эффективными (исходное положение, положение рук, направление движения и т. д.);
- занятия нужно проводить не менее трёх раз в неделю;
- продолжительность отдыха между упражнениями определяется по состоянию занимающегося;
- питьевой режим устанавливается индивидуально для каждого ребёнка;
- в течение всего занятия необходимо чередовать работу мышц плечевого пояса с работой нижних конечностей;
- планировать занятие надо так, чтобы проработать все группы мышц (в любой последовательности), при этом делая акцент на группах, работа которых способствует коррекции нарушений, — брюшных мышцах, мышцах спины, ног, груди, плеч;

- продолжительность занятий должна составлять от 30 до 45 мин в зависимости от самочувствия занимающегося.

Наибольший эффект занятий корректирующей гимнастикой достигается при условии введения упражнений программы в уроки физической культуры как элемента профилактики нарушений осанки и показателя выполнения требований ФГОС начального общего образования, ориентированного на становление личностных характеристик выпускника, выполняющего правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

# Комплексы упражнений для занятий дома

Проблема нарушений осанки является одной из самых актуальных для детского и юношеского возраста. Те нарушения, которые появились в период формирования опорно-двигательного аппарата, с возрастом приводят к заболеваниям позвоночника.

Нарушения осанки связаны в основном с ухудшением работы мышц туловища. Один из наиболее частых механизмов нарушения — статический: односторонняя нагрузка на мышцы спины и живота из-за систематического пребывания в неудобной, неправильной позе за столом.

Упражнения по формированию навыка правильной осанки, укреплению мышечного корсета выполняются ежедневно. Темп выполнения упражнений медленный, и рекомендована непродолжительная фиксация движения в крайнем положении.

Оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается только в тех случаях, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объёму в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Для поддержания правильного положения частей тела необходимо укреплять естественный мышечный корсет. Эффективность применения специальных упражнений зависит от исходных положений. Наиболее благоприятны исходные положения лёжа на спине, лёжа на животе, упор стоя на коленях, которые позволяют максимально разгрузить позвоночный столб по оси, исключить влияние мышц на угол наклона таза. Из этих исходных положений выполняют упражнения, включающие в работу мышцы спины, живота, боковой поверхности тела. В упоре стоя на коленях позвоночный столб как бы провисает между поясом верхних конечностей и поясом нижних конечностей и умеренно растягивается. Это способствует целенаправленной коррекции нарушений осанки (такие упражнения должны выполняться в симметричных проекциях).

Динамические упражнения необходимо чередовать с упражнениями в статических напряжениях, добавляя упражнения на

расслабление с применением различных исходных положений. Число повторений упражнений для учащихся 3–4 классов не должно превышать 6–8 раз.

При асимметрических нарушениях осанки ведущую роль играют симметричные упражнения, при которых более ослабленные мышцы на стороне выпуклости позвоночного столба работают с большей нагрузкой, чем более сильные мышцы на противоположной стороне.

Профилактика нарушений осанки должна быть комплексной и включать, помимо занятий физическими упражнениями:

- сон на жёсткой постели в положении лёжа на животе или спине;
- организацию и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т. д.);
- отказ от стояния на одной ноге, неправильного положения тела во время сидения (за партой, рабочим столом и т. д.);
- контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.

Коррекция осанки с помощью упражнений, направленных на развитие и поддержание физических качеств (координация, равновесие, сила, гибкость, ловкость), способствует укреплению мышечного корсета растущего организма ребёнка и формирует навык правильной осанки.

В тексте использованы сокращения: исходное положение — и. п.; обратить внимание — о. в.; основная стойка — о. с.

**Упражнения для коррекции осанки  
при самостоятельных занятиях в летний период  
(не менее трёх раз в неделю, но самое лучшее —  
пять раз в неделю в любое время дня)**

Используемый инвентарь: гимнастический коврик или коврик для аэробики.

***Упражнение 1:***

и. п. — сидя на полу, ноги врозь;

1 — наклон к правой ноге;

2 — наклон вперёд;

3 — наклон к левой ноге;

4 — и. п.

Дозировка: 30 раз.

О. в.: ноги в коленных суставах — прямые.

*Упражнение 2:*

и. п. — упор сидя сзади;

1 — поднять прямые ноги до угла в 90°;

2–3 — удерживать такое положение;

4 — и. п.

Дозировка: 10–12 раз.

*Упражнение 3:*

и. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, правая нога прямая в коленном суставе, слегка приподнята, левая нога на полу;

1–10 — смена положения ног.

Дозировка: 10 раз.

О. в.: при опускании ноги — вдох, при поднимании ноги — выдох.

*Упражнение 4:*

и. п. — то же, что и в упражнении 3, только одна нога согнута в коленном суставе и прижата к груди;

1–10 — смена положения ног.

Дозировка: 12 раз.

О. в.: при опускании ноги — вдох, при поднимании ноги — выдох.

*Упражнение 5:*

и. п. — лёжа на спине, руки сомкнуты за головой;

1 — приподнять плечи и носки на себя (пятки не отрывать от пола, ноги в коленных суставах прямые);

2 — и. п.

Дозировка: 15 раз.

О. в.: 1 — вдох, 2 — выдох.

*Упражнение 6:*

и. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги врозь; (о. в.: дыхание произвольно);

1–9 — стойка на лопатках «берёзка», руки произвольно;

10 — и. п.

Дозировка: 3 раза.

*Упражнение 7:*

и. п. — то же, что в упражнении 6;

1 — прямыми ногами коснуться пола за головой (о. в.: ноги можно врозь);

2 — и. п.

Дозировка: 5–10 раз.

О. в.: 1 — выдох, 2 — вдох.

*Упражнение 8:*

и. п. — лёжа на животе, руки вытянуты вперёд;

1–3 — «лодочка», сохранить это положение на несколько секунд;

4 — и. п.

Дозировка: 10–15 раз.

О. в.: 1–3 — выдох, 4 — вдох.

*Упражнение 9:*

и. п. — упор стоя на коленях;

1 — спину прогнуть;

2 — и. п.;

3 — спину выгнуть — «кошечка»;

4 — и. п.

Дозировка: 15 раз.

О. в.: 1 — вдох, 2–3 — выдох.

*Упражнение 10:*

и. п. — упор лёжа (отжимание) (о. в.: туловище держать прямо, пресс напряжён);

1 — согнуть руки;

2 — и. п.

Дозировка: 10–15 раз.

О. в.: 1 — выдох, 2 — вдох.

*Упражнение 11:*

и. п. — сед, ноги согнуты в коленных суставах, руки в замок за головой (для мышц пресса);

1 — лечь на спину (о. в.: ноги не отрывать от пола);

2 — и. п.

Дозировка: 15–20 раз, 3 серии.

*Упражнение 12:*

и. п. — лёжа на животе, руки за головой в замок, ноги прямые вместе (для мышц спины);

1 — поднять туловище, подбородок прижат к груди;

2–3 — удерживать такое положение;

4 — и. п.

Дозировка: 5–10 раз.

О. в.: 1 — вдох, 2–3 — выдох.

*Упражнение 13:*

и. п. — лёжа на боку с опорой на руку, ноги прямые в коленных суставах;



- 1 — поднять правую ногу вверх в боковой плоскости;  
2 — и. п.;  
3—4 — то же — левую ногу.  
Дозировка: 5—10 раз.  
О. в.: поднимать ноги строго в боковой плоскости.

**Упражнения для коррекции осанки при  
самостоятельных занятиях в течение учебного года  
(не менее трёх раз в неделю в любое время дня)**

Используемый инвентарь: гимнастический коврик или коврик для аэробики.

**Упражнение 1:**

- и. п. — сидя на полу;  
1 — наклон к правой ноге;  
2 — наклон вперёд;  
3 — наклон к левой ноге;  
4 — и. п.

Дозировка: 20—30 раз.

О. в.: ноги в коленных суставах прямые.

**Упражнение 2:**

и. п. — лёжа на спине, руки под поясницей, ноги прямые подняты до угла в 90°;

- 1—4 — круговые движения ногами вправо;  
5—8 — то же влево;  
9—16 — то же, но ноги опущены под углом 45°.

Дозировка: 10 раз.

О. в.: ноги в коленных суставах прямые, дыхание произвольное.

**Упражнение 3:**

и. п. — лёжа на спине, руки сомкнуты над головой;  
1 — приподнять плечи и носки на себя, пятки не отрывать от пола;

(о. в.: ноги в коленных суставах прямые);

2 — и. п.

Дозировка: 12—20 раз.

**Упражнение 4:**

- и. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги врозь;  
1—9 — стойка на лопатках «берёзка», руки произвольно;  
10 — и. п.

Дозировка: 3–5 раз.

*Упражнение 5:*

и. п. — то же, что в упражнении 4;

1–3 — прямыми ногами коснуться пола за головой (о. в.: ноги можно врозь);

4 — и. п.

Дозировка: 10–15 раз.

*Упражнение 6:*

и. п. — упор лёжа (отжимание) (о. в.: туловище держать прямо, пресс напряжён);

1 — согнуть руки;

2 — и. п.

Дозировка: 15–30 раз, 2–3 серии.

*Упражнение 7:*

и. п. — сед, ноги согнуты в коленных суставах, руки в замок за головой (для мышц пресса);

1 — лечь на спину (о. в.: ноги не отрывать от пола);

2 — и. п.

Дозировка: 15–20 раз, 3 серии.

*Упражнение 8:*

и. п. — лёжа на животе, руки вперёд, ноги прямые врозь (для мышц спины — «лодочка»);

1 — поднять туловище, подбородок прижат к груди, руки вперёд;

2–3 — удерживать такое положение;

4 — и. п.

Дозировка: 10–15 раз.

*Упражнение 9:*

и. п. — лёжа на спине, ноги врозь;

1–4 — круговые движения стопами наружу;

5–8 — круговые движения стопами внутрь.

Дозировка: 3–5 раз.

О. в.: дыхание произвольное.

*Упражнение 10:*

и. п. — лёжа на спине, ноги врозь, подняты;

1–4 — круговые движения ногами вправо;

5–8 — то же влево.

О. в.: дыхание произвольное.

Дозировка: 5–6 раз.

*Упражнение 11:*

и. п. — лёжа на спине, ноги вместе, подняты до прямого угла;

1 — медленно опустить ноги в правую сторону;

2 — и. п.;

3—4 — то же влево.

Все организационно-методические корректировки по выполнению упражнений относятся к компетенции учителя.

**Гимнастические упражнения для формирования  
навыка правильной осанки, укрепления мышц  
брюшного пресса и исправления сутулости  
(выполняются ежедневно)**

***Упражнение 1:***

и. п. — о. с. спиной к стене (к стене прижаты пятки, икры ног, ягодицы, лопатки, затылок). Подбородок на уровне шейной ямки, живот подтянут, ягодицы напряжены, спина прямая, без прогиба в пояснице, плечи развёрнуты и опущены вниз.

Дозировка: стоять в таком положении не менее 30 с.

***Упражнение 2:***

и. п. — то же, что в упражнении 1;

1 — стоять у стены до 1 мин;

2 — сделать два шага вперёд и, сохраняя и. п., стоять 1 мин;

3 — сделать один шаг назад и, сохраняя и. п., стоять 1 мин;

4 — сделать один шаг назад и, сохраняя и. п., стоять 1 мин;

5 — сделать 10 приседаний, скользя спиной по стене.

***Упражнение 3:***

и. п. — лёжа на животе, руки вперёд;

1 — руки и плечи тянуть вперёд, затылок вверх, лоб на полу, ноги вместе, носки тянуть вниз;

2 — и. п.

***Упражнение 4:***

и. п. — лёжа на спине, руки под углом 45°, ладонями вверх, голова и туловище прямо, носки тянуть вниз, спина без прогиба в пояснице. Держать положение до 10 с.

***Упражнение 5:***

и. п. — лёжа на боку, левая рука согнута в локтевом суставе и в упоре перед грудью, а правая ладонью упирается в пол.

О. в.: нос, живот и носки на одном уровне. Держать положение до 10 с.

***Упражнение 6:***

и. п. — упор, стоя на коленях. Прямой угол в плечевых и тазобедренных суставах, живот втянут, голова и спина на прямой ли-

нии, кисти рук вперёд параллельны одна другой, ноги вместе, носки оттянуты. Держать положение до 20 с.

**Упражнения для формирования и закрепления  
навыка правильной осанки (каждое упражнение  
выполняется 3—5 раз)**

*Упражнение 1:*

и. п. — о. с. Принять правильную осанку, стоя у стены, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.

*Упражнение 2:*

и. п. — то же, что в упражнении 1;

1 — принять правильную осанку;

2—3 — отойти от стены на один-два шага, сохраняя принятое положение;

4 — и. п.

*Упражнение 3:*

и. п. — то же, что в упражнении 1, но с предметом на голове (например, мешочек с песком весом не более 150 г);

1 — принять правильную осанку у стены, стоять 5 с;

2—3 — сделать два шага вперёд;

4 — присесть;

5 — встать и принять правильную осанку;

6—7 — сделать два шага назад;

8 — и. п.

*Упражнение 4:*

и. п. — то же, что в упражнении 3;

1 — поднять к груди правое колено;

2 — и. п.;

3 — поднять к груди левое колено;

4 — и. п.

*Упражнение 5:*

и. п. — то же, что в упражнении 3;

1 — принять правильную осанку у стены;

2 — приподняться на носки;

3 — удерживать положение 3—4 с;

4 — и. п.

*Упражнение 6:*

и. п. — то же, что в упражнении 3;

1 — вынос вперёд правой руки на уровне груди;

2 — и. п.;

3—4 — то же левой рукой.

*Упражнение 7:*

и. п. — то же, что в упражнении 3, только руки на поясе;

1 — присед;

2 — и. п.

*Упражнение 8:*

и. п. — то же, что в упражнении 3;

1—8 — поднимание на носках и возврат в и. п. с предметом на голове с сохранением правильной осанки.

**Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса  
(каждое упражнение выполняется не менее 10 раз  
на первой неделе, и в дальнейшем количество  
повторений увеличивается до 15 раз)**

И. п. для всех упражнений — лёжа на спине, поясничная часть позвоночного столба прижата к опоре.

*Упражнение 1:*

поочерёдно согнуть и разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах (пятки не отрывать от пола).

*Упражнение 2:*

согнуть обе ноги (подтянуть ноги к животу), разогнуть их и медленно опустить.

*Упражнение 3:*

поочерёдно сгибать и разгибать ноги на весу («велосипед»).

*Упражнение 4:*

руки за головой, поочерёдно поднимать прямые ноги.

*Упражнение 5:*

согнуть ноги, разогнуть их под углом  $45^\circ$ , развести в стороны, соединить и медленно опустить.

*Упражнение 6:*

удерживая мяч между коленями, согнуть ноги, подтянуть их к груди, разогнуть под углом  $90^\circ$ , медленно опустить.

*Упражнение 7:*

приподнимание и скрещивание прямых ног.

*Упражнение 8:*

руки в стороны, медленно поднять голову и туловище до положения сидя, вернуться в и. п.

*Упражнение 9:*

как и в упражнении 8, но с фиксацией ног.

*Упражнение 10:*

одновременное поднимание ног и туловища и касание руками ног.

**Упражнения для исправления сутулости (упражнения  
подходят для утренней гигиенической гимнастики;  
каждое упражнение выполняется не менее 8—10 раз)**

*Упражнение 1:*

и. п. — лёжа на животе, лоб упирается в пол;

1—2 — медленно поднимать голову, шею, плечи;

3—4 — медленно в обратном порядке.

*Упражнение 2:*

и. п. — то же, что в упражнении 1, но необходимо помочь себе руками, прогнуться и вернуться в и. п.

*Упражнение 3:*

и. п. — то же, что в упражнении 1;

1 — взяться руками за пятки;

2 — прогнуться;

3 — и. п.

*Упражнение 4:*

и. п. — то же, что в упражнении 3, но покачаться вперёд-назад.

*Упражнение 5:*

и. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, согнуты в локтях;

1 — оторвать грудную клетку от пола, опираясь на локти, прогнуться, задержаться;

4 — и. п.

*Упражнение 6:*

и. п. — стоя на четвереньках;

1—3 — прогнуть спину в поясничном отделе, голову держать прямо;

4 — и. п.

*Упражнение 7:*

и. п. — лёжа на животе с упором руками в пол;

1 — выпрямить руки и силой максимально прогнуться назад (не отрывать бёдра от пола, голова горизонтально полу);

2 — и. п.

*Упражнение 8:*

и. п. — лёжа на животе, руки в стороны;

1 — прогнуться назад, руки приподняты в стороны;

2–3 — держать положение;

4 — и. п.

*Упражнение 9:*

и. п. — лёжа на животе перед стулом, руки вдоль туловища, голова приподнята;

1 — приподнять туловище, руками опереться на стул;

2 — и. п.

**Упражнения для мышц боковой поверхности туловища**

*Упражнение 1:*

и. п. — лёжа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая — вдоль туловища;

1–3 — удерживать тело в этом положении, приподнимать и опускать левую ногу;

4 — и. п.

*Упражнение 2:*

и. п. — то же, что в упражнении 1, но в сочетании с различными движениями рук либо с использованием предметов.

*Упражнение 3:*

и. п. — лёжа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая согнута и ладонью упирается в пол;

1 — поднять прямые ноги;

2–3 — удерживать их на весу;

4 — и. п.

*Упражнение 4:*

и. п. — то же, что в упражнении 3, только на другом боку.

*Упражнение 5:*

и. п. — лёжа на любом боку;

1 — приподнять одну ногу;

2 — присоединить к ней другую;

3 — опустить одну ногу;

4 — и. п.

*Упражнение 6:*

и. п. — упор стоя на коленях;

1 — отвести согнутую в колене ногу в сторону, сохранить это положение несколько секунд;

2 — и. п.;

3—4 — то же самое, только другой ногой.

**Упражнения для шейного отдела позвоночника  
(желательно включать в утреннюю гигиеническую  
гимнастику)**

И. п. в первых четырёх упражнениях произвольное (сидя или стоя), но без опоры руками (положение должно быть комфортным для ребёнка и зависит от степени нарушения и рекомендаций врача).

*Упражнение 1:*

надавить ладонью на лоб и напрячь мышцы шеи на 3—5 с.

Дозировка: 3 раза.

*Упражнение 2:*

надавить ладонью на затылок и напрячь мышцы шеи на 3—5 с.

Дозировка: 3 раза.

*Упражнение 3:*

надавить левой ладонью на левый висок и напрячь мышцы шеи на 3—5 с 3 раза.

Дозировка: 3 раза.

*Упражнение 4:*

надавить правой ладонью на правый висок и напрячь мышцы шеи на 3—5 с.

Дозировка: 3 раза.

*Упражнение 5:*

и. п. — стоя или сидя, голову и плечи держать прямо;

1 — поворот головы вправо;

2 — и. п.;

3—4 — то же самое сделать влево.

Дозировка: 5 раз.

*Упражнение 6:*

и. п. — то же, что в упражнении 5;

1 — подбородок опустить к шее;

2 — повернуть голову вправо;

3 — повернуть голову влево.

4 — и. п.

Дозировка: 5 раз.



### *Упражнение 7:*

и. п. — стоя или сидя, голову и плечи держать прямо, стойка ноги врозь;

1 — руки вверх (вдох);

2 — руки вниз (выдох).

Дозировка: 3–5 раз.

### **Упражнения при плоскостопии**

И. п. во всех упражнениях — лёжа на спине.

#### *Упражнение 1:*

поочерёдно и одновременно оттягивать носки стоп с одновременным их супинированием (поворотом внутрь).

#### *Упражнение 2:*

согнуть ноги, опереться стопами в пол. Развести пятки и свести. После серии движений расслабиться.

#### *Упражнение 3:*

поочерёдно и одновременно приподнимать пятки от опоры.

#### *Упражнение 4:*

ноги согнуты в коленях и разведены, стопы соприкасаются подошвами. Отвести и привести пятки с упором на пальцы стопы.

#### *Упражнение 5:*

круговые одновременные и попеременные движения стопами.

#### *Упражнение 6:*

скользящие движения одной стопы по колену другой, «охватывающие» голень. То же с другой ногой.

И. п. во всех упражнениях — сидя.

#### *Упражнение 1:*

ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимать пятки одновременно и поочерёдно.

#### *Упражнение 2:*

тыльное сгибание стоп одновременно и поочерёдно.

#### *Упражнение 3:*

ноги прямые. Сгибание и разгибание стоп.

#### *Упражнение 4:*

положить ногу на колено другой. Выполнить круговые движения стопой в обе стороны. То же, только стопой другой ноги.

*Упражнение 5:*

захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другое место.

*Упражнение 6:*

сидя по-турецки, подогнуть пальцы стоп. Наклоняясь вперёд, встать с опорой на тыльную поверхность стоп.

И. п. во всех упражнениях — стоя.

*Упражнение 1:*

стопы параллельно, на расстоянии ширины всей ступни, руки на поясе. Подниматься на носках одновременно, затем поочерёдно.

*Упражнение 2:*

перекатываться с пятки на носок и обратно.

*Упражнение 3:*

полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперёд.

*Упражнение 4:*

как упражнение 3, только стоя на гимнастической палке.

*Упражнение 5:*

стопы параллельны. Перекат на наружные края стоп и обратно.

*Упражнение 6:*

носки вместе, пятки врозь. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.

*Упражнение 7:*

из и. п. — основная стойка, руки на пояс. Поочерёдно подниматься на носки и на пятки, сводить и разводить стопы.

*Упражнение 8:*

ходьба на носках и на пятках скрестным шагом.

И. п. во всех упражнениях — стоя.

*Упражнение 1:*

перекат с пятки на носок.

*Упражнение 2:*

ходьба на наружных краях стоп.

*Упражнение 3:*

ходьба в положении «носки внутрь, пятки наружу».

*Упражнение 4:*

как упражнение 3, но с поочерёдным приподниманием на носках.

*Упражнение 5:*

ходьба на носках полусогнутых ног.

*Упражнение 6:*

ходьба на носках с высоким подниманием бёдер.

*Упражнение 7:*

скользящие шаги.

*Упражнение 8:*

ходьба по массажному коврику.

*Упражнение 9:*

ходьба на носках вниз и вверх по наклонной плоскости.

### **Гимнастика для глаз**

**(упражнения выполняются ежедневно)**

Нарушения зрения сопутствуют сколиозу, поэтому необходимо выполнять в медленном темпе упражнения по укреплению глазных мышц.

И. п. во всех упражнениях — стоя или сидя.

*Упражнение 1:*

движения глазами вверх (на потолок) и вниз (на пол).

Дозировка: 8–10 раз (голова неподвижна).

*Упражнение 2:*

движения глазами слева направо и обратно.

Дозировка: 8–10 раз (голова неподвижна).

*Упражнение 3:*

круговые движения глазами в одну и в другую сторону.

Дозировка: 4–6 раз.

Все предыдущие упражнения повторить с закрытыми глазами.

*Упражнение 4:*

крепко зажмурить глаза на 3–5 с, затем открыть их на 3–5 с.

Дозировка: 4–6 раз.

*Упражнение 5:*

быстро моргать 10–15 с, затем сделать перерыв на 5–10 с.

Дозировка: 2–3 раза.

*Упражнение 6:*

выставить палец руки перед лицом на расстоянии 25–30 см от глаз. Медленно переводить взгляд на конец пальца и смотреть на него 3–5 с, затем посмотреть вдаль 3–5 с и обратно.

Дозировка: 6–8 раз.

*Упражнение 7:*

нажимать на верхнее веко тремя пальцами каждой руки по 2–3 с.

Дозировка: 3–4 раза.

*Упражнение 8:*

вытянуть руку и смотреть на конец пальца. Медленно приближать палец к лицу, пока он не начнёт двоиться.

Дозировка: 6–8 раз.

*Упражнение 9:*

не вращая головой:

1–2 – смотреть вверх;

3–4 – смотреть прямо;

5–6 – смотреть вправо;

7–8 – смотреть влево;

9–10 – смотреть вниз и т. д.

Кроме того, для укрепления глазных мышц полезно следить глазами за мячом при передачах в спортивных играх, за воланом во время игры в бадминтон.

Упражнения для глаз необходимо чередовать с общеразвивающими упражнениями для всех групп мышц.

**Примерный комплекс упражнений  
корригирующей гимнастики при сколиозе**

При выполнении данного комплекса необходимо контролировать осанку, чтобы спина была прямая.

*Упражнение 1:*

и. п. – о. с.:

1 – поднять прямые руки вверх – вдох;

2 – и. п. – выдох.

Дозировка: 3–5 раз.

*Упражнение 2:*

и. п. – руки на пояс;

1 – согнуть правую ногу и подтянуть её к животу;

2 – и. п.;

3–4 – то же самое сделать левой ногой.

Дозировка: 8 раз.

*Упражнение 3:*

и. п. – о. с., гимнастическая палка в руках внизу;

1 – палку вверх – вдох;

2 — и. п.;

3—4 — палку вперёд;

4 — и. п.

Дозировка: 5—6 раз.

*Упражнение 4:*

и. п. — руки прямые перед грудью;

1—10 — скрестные движения руками.

Дозировка: 2 раза.

*Упражнение 5:*

и. п. — лёжа на спине, руками держаться за опору;

1 — согнутые ноги к животу;

2 — и. п.

Дозировка: 12—15 раз.

*Упражнение 6:*

и. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленных суставах и стоят на полу;

1 — поднять таз, опираясь на ладони рук и ноги;

2 — и. п.

Дозировка: 10 раз.

*Упражнение 7:*

и. п. — лёжа на боку (подложить валик под выпуклую часть грудной клетки);

1 — поднять руку вверх с вогнутой стороны искривления позвоночника (при грудном сколиозе) — вдох;

2 — и. п. — выдох.

Дозировка: 3—5 раз.

*Упражнение 8:*

и. п. — лёжа на животе, нога отведена в сторону с выпуклой стороны искривления позвоночника (при поясничном сколиозе), руки на затылке в замок;

1 — отвести локти назад, слегка прогнуть позвоночник — вдох;

2 — и. п. — выдох.

Дозировка: 3—5 раз.

*Упражнение 9:*

и. п. — ноги врозь, руки на пояс, на голове отягощение (вес индивидуально);

1 — полуприсед;

2 — и. п.

Дозировка: 8—10 раз.

## Дыхательные упражнения

Дети с нарушением осанки имеют низкие резервные возможности дыхательной системы. При сколиозе грудная клетка уменьшается по вертикали, принимает косое положение. Структурные изменения позвоночника и грудной клетки ведут к затруднённому дыханию. Экскурсия грудной клетки сокращается, становится несимметричной, что создаёт условия для неравномерной регуляции лёгких и нарушения функционирования дыхательной мускулатуры. В зависимости от выраженности искривления позвоночника снижается жизненная ёмкость лёгких. Дыхательные упражнения во время занятий физической культурой способствуют развитию и укреплению дыхательной системы.

В начале обучения навыкам правильного дыхания необходимо объяснить школьникам технику дыхания через нос. Это естественное дыхание. Движение воздуха в полостях носа рефлекторно влияет на центральную нервную систему, стимулируя её. Отсутствие или недостаток носового дыхания ведёт к рассеянному вниманию, плохой памяти, головным болям, ухудшению сна.

### Упражнения для развития носового дыхания

#### *Упражнение 1:*

и. п. — стоя, голова прямо. Большим и указательным пальцами поочерёдно закрывать правую и левую ноздрю («закрывать и открывать клапаны»). Продолжительность вдоха и выдоха 4–6 с.

Варианты: вдох — через правую ноздрю, выдох — через левую; вдох — через левую ноздрю, а выдох — через правую и т. д. (это основное дыхательное упражнение йогов).

#### *Упражнение 2:*

и. п. — то же, что в упражнении 1. Во время вдоха указательными пальцами вести по крыльям носа, а во время выдоха — указательными пальцами постукивать по крыльям носа (выдох удлинённый).

#### *Упражнение 3:*

и. п. — то же, что в упражнении 1. Кончиком языка давить на твёрдое нёбо. Вдох и выдох — через нос.

#### *Упражнение 4:*

спокойный вдох. При выдохе постукивать по крыльям носа и произносить слоги: «ба-бо-бу».

### *Упражнение 5:*

вдох выполнять плавно и бесшумно, без напряжения (вдох удлинённый).

### *Упражнение 6:*

форсированный выдох (постепенное поступление воздуха во время вдоха сменяется его стремительным выведением при выдохе).

При выполнении дыхательных упражнений концентрировать внимание на области живота, грудной клетки, фазах вдоха и выдоха.

Необходимо учитывать гигиенические условия при выполнении дыхательных упражнений (в проветренном помещении, на свежем воздухе).

Наиболее эффективные исходные положения и упражнения, рекомендуемые при хронических заболеваниях верхних дыхательных путей (носовое дыхание):

общеразвивающие упражнения с акцентированием внимания на вдох и выдох, массаж носовых пазух пальцами рук, упражнения с изменяющейся амплитудой, направленные на развитие гибкости, координации, бег на месте в медленном темпе и т. д.;

сидя или стоя (ноги на ширине плеч), стоя ноги вместе, руки за головой, стоя руки на поясе, лёжа на животе с опорой на руки.

Обратить внимание:

- при выполнении дыхательных упражнений нужно согласовывать фазы движения и дыхания;
- при поднимании рук через стороны вверх, разведении рук в стороны, при поднимании плеч во время круговых движений и махов руками, сжимании пальцев рук выполняется вдох;
- при движении в лучезапястных суставах, при поочерёдных махах руками вперёд, вверх, назад, при попеременных движениях руками перед собой — дыхание свободное;
- при движении ног (поднятиях, отведениях и вращениях) делают вдох, при возвращении в и. п. — выдох. Эти упражнения могут выполняться сидя, лёжа, стоя.

Величина нагрузки при выполнении дыхательных упражнений регулируется увеличением числа повторений заданных режимов дыхания, постепенным увеличением продолжительности и пауз вдоха и выдоха. Появление состояния напряжения, дискомфорта, неприятных ощущений, головокружения

свидетельствует о слишком интенсивном выполнении дыхательных упражнений. В таком случае необходимо прекратить занятия.

К мобилизующему дыханию прибегают в начале занятия. После такого дыхания удлинённый выдох с паузой является успокаивающим, расслабляющим. В конце занятия, после интенсивных и напряжённых упражнений, необходимо успокаивающее дыхание — в целях снижения возбудимости нервных центров, для ликвидации кислородной недостаточности. Сразу же после физического упражнения выполняют напряжённый, прерывистый и продолжительный выдох через плотно сжатые губы («попыхивание»). Дозировка: 2–3 раза.

Разнообразие гимнастических упражнений, возможность строго направленного воздействия делают их незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных (силы рук, ног, туловища, выносливости) способностей.



# Рекомендуемая литература

*Безруких М. М.* Здоровьесберегающая школа. — М.: МГПИ, 2008.

*Вивенко В. И.* Календарно-тематическое планирование по трёхчасовой программе : 1–11 классы. — Волгоград : Учитель, 2006.

*Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д.* Физическая культура. Гимнастика : учебник : 1–4 классы : в 2 ч. — М. : Просвещение, 2011.

*Виноградова И. Ф., Калинова Г. С.* Окружающий мир : 3 класс : учебник для учащихся общеобразовательных организаций. — М. : Вентана-Граф, 2014.

*Виноградова И. Ф., Калинова Г. С.* Окружающий мир : 4 класс : учебник для учащихся общеобразовательных организаций. — М. : Вентана-Граф, 2014.

*Дараева Т. В., Коновалова Н. В., Савостина Н. С.* Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа : 1–11 классы. — М. : Глобус, 2010.

*Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В.* Лёгкая атлетика : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. — М. : Академия, 2003.

*Копотева Г. Л., Логвинова Н. М.* Дидактика уверенности в себе : проектируем урок, реализующий требования ФГОС. — Волгоград : Учитель, 2014.

*Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А.* Физкультурно-оздоровительная работа в школе : методическое пособие. — М. : ЭНАС-КНИГА, 2003.

*Курамин Ю. Ф.* Теория и методика физической культуры. — М. : Советский спорт, 2003.

*Латохина Л. И.* Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых. — М. : АСТ : Астрель, 2009.

*Мамедов К. Р.* Тематическое планирование по 2- и 3-часовой программам : 1–11 классы. — Волгоград : Учитель, 2006.

*Миняева С. А.* Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет. — М. : Айрис-Пресс, 2008.

*Муравьёв В. А., Назарова Н. Н.* Воспитание физических качеств детей дошкольного и младшего школьного возраста. — М. : Айрис-Пресс, 2004.

*Озолин Н. Г.* Настольная книга тренера : наука побеждать. — М. : АСТ : Астрель, 2004.

*Патрикеев А. Ю.* Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1—11 классы. — Волгоград : Учитель, 2013.

*Пашкевич А. В.* Компетентностно-ориентированный урок. — Волгоград : Учитель. 2014.

*Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 1. — М. : Просвещение, 2011.

*Физическая* культура : 1—4 классы: программа / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — М. : Вентана-Граф, 2016.

*Физическая* культура: 3—4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — М. : Вентана-Граф, 2016.

*Хоменкова Л. С.* Учебник тренера по лёгкой атлетике. — М. : Физкультура и спорт, 2012.

## Содержание

Введение . . . . .	3
Уроки физической культуры . . . . .	5
Планирование курса физической культуры для 3—4 классов . . . . .	17
Соответствие разделов программы курса физической культуры ФГОС начального общего образования (2009 г.)	23
Требования к результатам освоения основной образовательной программы по физической культуре (проектирование индивидуальной траектории) . . . . .	40
Оценивание учебной деятельности учащихся . . . . .	48
Планируемые результаты обучения физической культуре . . . . .	52
Контрольные задания и тестовые упражнения для 3—4 классов . . . . .	55
Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) . . . . .	71
Тематическое планирование для 3 класса . . . . .	74
Тематическое планирование для 4 класса . . . . .	80
Вариативная часть курса физической культуры для 3—4 классов . . . . .	86
Обучение правилам техники безопасности и оказания первой помощи . . . . .	93
Формирование ИКТ-компетенций . . . . .	95

Организация занятий разных групп учащихся . . . . .	98
Совмещённое обучение двух классов . . . . .	98
Организация занятий для учащихся специальной и подготовительной физкультурных групп и временно освобождённых по состоянию здоровья . . . . .	101
Программа занятий для учащихся с нарушениями осанки . . . . .	105
Комплексы упражнений для занятий дома . . . . .	108
Рекомендуемая литература . . . . .	128