

# Физическая культура

**1 – 2** классы

**О. А. Немова**

**Методическое  
пособие**



**вентана  
граф**



Алгоритм успеха

О. А. Немова

# Физическая культура

## 1–2 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 : 1–2 классы : методическое пособие /  
О. А. Немова. — М. : Вентана-Граф, 2017. — 138 с.

ISBN 978-5-360-07712-1

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. 1–2 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 1–2 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 978-5-360-07712-1

© Немова О. А., 2017

© Издательский центр «Вентана-Граф», 2017

## Введение

Игра — это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребёнка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. 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 развитие волевых качеств, личной ответственности, помогает преодолеть трудности и позволяет последовательно продвигаться в учении.

Успешность обучения в школе зависит от здоровья ребёнка, особенно это касается школьников 1–2 классов, для которых весь 1 класс — это период адаптации. Всем учителям надо помнить и руководствоваться словами В. А. Сухомлинского: «От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». Действительно, 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). «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).

Здоровье людей необходимо рассматривать как экономическую категорию — основу человеческого капитала. Человеческий капитал — это сформированные в результате инвестиций физические, психическое и духовное здоровье, знания, способности, умения, опыт, уровень культуры. 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.

Важнейшим условием полноценного развития ребёнка, основой его жизнеспособности является психологическое здоровье как гарантия благополучия в период обучения в школе. Психологическое здоровье является залогом физического здоровья и позволяет человеку сохранять жизнестойкость (стрессоустойчивость), активность и душевный комфорт. 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 учащихся 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. Цель воспитательной системы со здоровьесберегающим компонентом — обеспечить учащихся необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять собственное здоровье; сформировать гигиенические знания, представления о нормах и правилах здорового образа жизни и убеждённость в необходимости сохранения своего здоровья; содействовать воспитанию в школьниках ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

В идеале по окончании школы ученик должен стать целостной гармоничной личностью с высоким уровнем духовно-нравственной, интеллектуальной и физической культуры, личностью конкурентоспособной, легко адаптирующейся к изменениям в социокультурной среде.

# 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 учитель — организатор и помощник.

Урок, соответствующий требованиям ФГОС, — компетентностно-ориентированный урок, одним из аспектов которого является целеполагание, характеризующееся: обоснованием цели, определением путей достижения этих целей и проектированием результата. Цель урока по ФГОС должна соответствовать формируемым компетенциям, которые позволяют ученику действовать на основе полученных знаний.

Большое внимание при компетентностном подходе уделяется самостоятельной работе учащихся по решению проблемных задач, что позволяет уроку физической культуры развивать их эстетические чувства, этические и 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 техникой двигательных навыков, когда организм легко поддаётся 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 школьника

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 учеников, физиологические биоритмы, поскольку положительный эмоциональный фон позволяет организму школьника легче справляться с физическими нагрузками.

Н. М. 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 методами, которые способствуют развитию активности, инициативы, ответственности и развитию критического мышления. «Цель обучения ребёнка состоит в том, чтобы сделать его способным развиваться дальше без помощи учителя» (Э. Хаббард);
- 6) следует поддерживать постоянную связь с родителями учеников — создать открытое информационное пространство для родителей и школьников (как минимум — на веб-сайте шко-



лы). 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:  вводный	Образовательные	Проводится в начале учебного года, четверти,

Тип урока	Ведущие задачи	Характеристика
обучающий (изучение нового материала)		при изучении новой темы; служит для ознакомления учащихся с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачётными требованиями и учебными нормативами.
совершенствования		Предназначен для ознакомления учащихся с новыми двигательными действиями и для первоначального их освоения.
смешанный (комплексный)		Применяется для углублённого изучения и закрепления учебного материала.
контрольный		Содержит задачи и элементы, характерные для других типов уроков с образовательной направленностью.
		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 1–2 классов:**

- выполнение контрольных упражнений на развитие ловкости, равновесия и точности движений;

- выполнение игровых действий в условиях учебной и игровой деятельности;
- проявление смелости, воли, решительности, активности и инициативы в решении вариативных задач;
- выполнение разученных технических приёмов футбола, волейбола, баскетбола 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
	При подготовке к уроку учитель использует учебник и методические рекомендации	При подготовке к уроку учитель использует учебник и методические рекомендации, интернет-ресурсы, мате-

Продолжение табл. 2

Предмет изменений	Традиционная деятельность учителя	Деятельность учителя, работающего по ФГОС
		риалы 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 учеников: по поиску и обработке информации; обобщению способов действия; постановке учебной задачи и т. д.
Формулирование заданий для учащихся (определение деятельности школьников)	Формулировки: решите, 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

Продолжение табл. 2

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 (ученики изготавливают учебный материал, проводят презентации). Зонирование классов, холлов
Результаты обучения	Предметные результаты	Предметные, личностные, метапредметные результаты
	Нет портфолио учащегося	Создание портфолио

Предмет изменений	Традиционная деятельность учителя	Деятельность учителя, работающего по ФГОС
	Основная оценка — оценка учителя	Ориентир на самооценку учащегося, формирование адекватной самооценки
	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)  
физической культуры 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

Части занятия (урока)	Подготовительная часть (10 мин)	Основная часть (до 30 мин)	Заключительная часть (до 5 мин)
<b>Задачи</b>	Организация учащихся, создание положительных эмоционально-педагогических установок, обеспечение функциональной готовности организма к нагрузкам	Формирование двигательных умений и навыков (УУД), физических качеств, системы теоретических и методических знаний (выполнение требований ФГОС)	Снижение физических нагрузок, снижение эмоционального возбуждения, рефлексия, подведение итогов, домашнее задание
<b>Средства</b>	Упражнения: строевые, общеразвивающие, на внимание, на осанку, специальные подготовительные, многоскоки, подвижные игры и эстафеты	Повторение пройденного и изучение нового материала, упражнения для совершенствования техники двигательных действий, вариации основных упражнений	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, 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		2 «Б»
Контингент		По списку – 30 чел., присутствовало – 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, передачи 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 упражнений в процессе игр. 5. Формирование (развитие) коммуникативных и регулятивных УУД – воспитание чувства ответственности при участии в группе или команде



Продолжение табл. 4

Пункты плана	Характеристика
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> <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>

Пункты плана		Характеристика
Планируемые результаты	предметные	Выполнение строевых упражнений. Соблюдение правил техники безопасности при проведении подвижных игр и эстафет, общеразвивающих упражнений
	метапредметные	Внесение необходимых корректив 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, установка на здоровый образ жизни. Формирование мотивации учебной деятельности. Формирование навыков сотрудничества в разных спорных ситуациях
Домашнее задание		Формирование ценности здорового образа жизни. Повторение правил техники безопасности

# Планирование курса физической культуры для 1–2 классов

Тематическое планирование для 1–2 классов составлено по программе Т. В. Петровой, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянской, С. С. Петрова из расчёта 99 и 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 в проектирование (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 основных видов спорта; 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).

Представленное планирование способствует формированию всесторонне гармонично развитой личности, психосоциальной и физической адаптации в условиях начальной школы; формированию игрового поведения, социализации в своём коллективе; приобщению к здоровому образу жизни; реализации творческих способностей учащихся (когда формируется научно обоснованное отношение к окружающему миру); развитию основных двигательных жизненно важных качеств. При этом основа содержания планирования по физической культуре в начальной школе — двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

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

Таблица 5

**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 ежедневного планирования и учёт педагогических принципов поддержания здоровьесохраняющей 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. Определение целей и задач третьего этапа
7. Составление программ занятий по направлениям	7. Корректировка программ занятий по направлениям	
8. Трансляция опыта по вопросам здоровьесбережения – проведение 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 здоровьесформирующей среды по результатам мониторингов (обученность, воспитанность, 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 с родителями.

Личностный потенциал ученика – совокупность его способностей и возможностей: познавательных, творческих, коммуникативных, определяющихся индивидуальными особенностями ребёнка, с учётом, что в возрасте 6–8 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;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- усвоение знаний о физической культуре;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Тематическое планирование способствует развитию ИКТ-компетенций учеников, позволяет школьникам творчески подходить к изучению теоретических основ физической культуры и спорта, правил техники безопасности на уроках физической культуры, активно участвовать в проектной деятельности.

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

Отдельное внимание уделено работе с учащимися 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 обще-

укрепляющего воздействия. Именно ИТФР позволяет привести учащихся специальных и подготовительных групп к требуемым стандартам технологией допустимых (по рекомендациям медработников) умеренных, щадящих, постепенно усложняемых нагрузок.

**Цели** тематического планирования:

- познавательная — направлена на формирование у школьников 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, отражающих 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, повышение 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 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, 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 даны разделы программы и учебные темы, темы в учебнике «Физическая культура» для 1–2 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 1 класса ФГОС

Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предметные	метапредметные	личностные
Раздел 1. Знания о физической культуре				
Понятие о физической культуре. Значение понятия «физическая культура»	Что такое физическая культура?	12.7.1	11.8, 11.9, 11.14	
Зарождение и развитие физической культуры. Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Как появилась физическая культура?			10.2
Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций	Как появилась физическая культура?			10.1, 10.3
Внешнее строение тела человека. Части тела человека	Тело человека	12.7.1		10.10

Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предметные	метапредметные	личностные
Техника безопасности: вводный инструктаж, первичный инструктаж, правила безопасного поведения при занятиях на улице, в спортивном зале, в тренажёрном зале				10.10
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни</b>				
Правильный режим дня. Планирование режима дня ученика 1 класса	Правильный режим дня	12.7.1	11.3	10.10
Утренняя гигиеническая гимнастика	Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика			
Физкультминутки	Выполняем физкультминутки			
Здоровое питание. Режим питания ученика 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты	Здоровое питание			
Правила личной гигиены. Гигиенические процедуры как часть режима дня. Правила выполнения закаливающих процедур	Закаливание			

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью				
Простейшие навыки контроля самочувствия. Оценка самочувствия по субъективным признакам, определение внешних признаков собственного недомогания	Что делать, если ты себя плохо чувствуешь?	12.7.3		
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.	Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика			10.10
Физические упражнения для физкультурного. Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Выполняем физкультурминутки			
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Снимаем утомление глаз			
Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)	Снимаем утомление глаз	11.14		10.10

Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предметные	метапредметные	личностные
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность				
Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)	Занимаемся гимнастикой	12.7.1	11.3	10.9, 10.10
Лёгкая атлетика. Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с включением бега, прыжков, метаний малого мяча	Ходим правильно. Ходим строем. Бегаем. Прыгаем. Учимся обращаться с мячом		11.3	

Лыжная подготовка. Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах. Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход)	Зима: встаём на лыжи	11.3	
Подвижные игры. Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Учимся общаться с мячом. Играем	11.1, 11.4, 11.12	10.5, 10.9

Таблица 7

Соответствие материала курса 2 класса ФГОС

Раздел программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предметные	метапредметные	личностные
Раздел 1. Знания о физической культуре				
Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Значение понятия «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»	Как появилась физическая культура? Первые Олимпийские игры	12.7.1	11.8, 11.9, 11.14	

Раздел программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предметные	метапредметные	личностные
Скелет и мышцы человека. Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека	Зачем нам нужен скелет? Зачем человеку мышцы?			10.2
Осанка человека. Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя	Осанка			10.1, 10.3
Стопа человека. Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	Стопа человека	12.7.1		10.10
Одежда для занятий разными физическими упражнениями. Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года	Как выбирать одежду для занятий физическими упражнениями?			
Техника безопасности: вводный инструктаж, первичный инструктаж, правила безопасного поведения при занятиях на улице, в спортивном зале, в тренажёрном зале				10.10

Раздел 2. Организация здорового образа жизни					
Правильный режим дня. Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня	Правильный режим дня. Как планировать свой режим дня?	12.7.1	11.3		10.10
Закаливание. Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)	Закаливание				
Профилактика нарушений зрения. Причины утомления глаз и снижения остроты зрения. Как быть осторожным (беседа)	Снимаем утомление глаз				
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью					
Оценка правильности осанки. Контроль осанки в положении сидя и стоя. Значение физической культуры для коррекции осанки	Осанка	12.7.3	11.1, 11.3		
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Движения ру-	Зарядка – утренняя ги-		11.5		10.10



Раздел программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предметные	метапредметные	личностные
ками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперёд с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки	гиеническая гимнастика			
Физические упражнения для физкультурников. Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Физические упражнения для расслабления мышц. Расслабление мышц в положении лёжа на спине	Выполняем физкультурминутки			
Можно ли изменить себя и что для этого необходимо знать	Беседа с учителем			
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове	Осанка			

Физические упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку	Стопа человека			
Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)	Снимаем утомление глаз			
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для развития гибкости, силы мышц, выносливости, ловкости, быстроты движений	Двигательные качества человека. Домашний стадион. Развиваем гибкость. Развиваем силу. Развиваем выносливость. Развиваем ловкость.			

Раздел программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предметные	метапредметные	личностные
	Развиваем быстрогу			
Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)	Снимаем утомление глаз		11.14	10.10
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
Гимнастика с основами акробатики	Занимаемся гимнастикой. Акробатика	12.7.1		10.9, 10.10
Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей. Выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!», «На повороты направо, налево, кругом. Построения в шеренгу, в колонну по одному. Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!». Передвижения	Ходим правильно. Ходим строем. Занимаемся гимнастикой		11.3	

в колонне по одному). Отжимание в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд				
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе $3 \times 10$ м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)	Бегом. Прыгаем. Учимся обращаться с мячом		11.13	
Лыжная подготовка. Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»	Зима: встаём на лыжи		11.13	
Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале	Учимся обращаться с мячом. Играем		11.1, 11.4, 11.12	10.5, 10.9

## **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;
- организацию, 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 ориентирование 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 нацио-

нальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций (изучение материала учебника «Физическая культура. 1–2 классы» о физической культуре древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, определение связи физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера, связи физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций; выполнение 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; оценка самочувствия по субъективным признакам (умение определять внешние признаки собственного недомогания, знание частей тела 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 игр, правилами общения во время подвижных 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 духовным ценностям (изучение правильного режима дня, правильного и здорового питания, соблюдение правил техники безопасности при занятиях физической культурой).

### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления (изучение и выполнение упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнений для физкультминуток, планирование режима дня);
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата (умение оценивать самочувствие по субъективным признакам (уметь определять внешние признаки собственного недомогания); соблюдение правил личной гигиены);
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха (освоение раздела программы «Подвижные игры»);
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии (овладение материалом из раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность» на занятиях лёгкой атлетикой и другими базовыми 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 понятия «физическая культура», определение связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики, гимнастики для глаз — упражнений для профилактики нарушений зрения; понимание техники выполнения физических упражнений);
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в со-

вместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (соблюдение правил техники безопасности при занятиях физической культурой; участие в командных соревнованиях; оказание практической помощи сверстникам при 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 наклонов и поворотов туловища в разные стороны, команд «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»; изучение легкоатлетических упражнений; 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 усвоения 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 саморазвитию и самосовершенствованию путём сознательного

и активного присвоения 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 планирования режима дня ученика 1 класса, внешнего строения тела человека; приобретение простейших навыков контроля самочувствия);

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо-

ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.), овладение системой знаний о физической культуре древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима для понимания равенства между представителями разных наций; изучение правил выполнения закаляющих процедур; соблюдение режима дня, правил личной гигиены; выполнение упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнений с элементами акробатики, лёгкой атлетики, подвижных игр и т. д. с помощью иллюстраций в тексте учебника «Физическая культура» для 1–2 классов; изучение и выполнение основных правил чтения;

- 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 нарушений 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 24 июля 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:**

**а) статья 5. 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 самооценки. 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 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 учащимися 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 имеющихся знаний, умений, навыков 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.

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 деления 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 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 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 учащихся 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 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 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 здоровья, Дня защитника Отечества, праздника 8 Марта, проведение викторины, составление кроссвордов 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 классе;

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

4) внеурочные занятия корригирующей гимнастикой на базе школы.

При реализации образовательной программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья учитываются и являются базовыми следующие документы: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п. 5 ст. 7), Конституция Российской Федерации, Конвенция ООН о правах ребёнка.

## Планируемые результаты обучения физической культуре

Таблица 8

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>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 графическими средствами</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>



Раздел программы	Результаты освоения программы		
	личностные	метапредметные	предметные
	формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	<p>ческим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;</p> <p>овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами, умением осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах</p>	
<p>Раздел 2. Организация здорового образа жизни.</p> <p>Раздел 3. Планирование занятий физической культуры</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления;</p> <p>освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;</p>	<p>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); формирование навыков систематического наблюдения</p>

<p>ческой культурой.</p> <p>Раздел 4.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>раз жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям</p>	<p>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, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>	<p>за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств</p>
<p>Раздел 5.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; готовность конструктивно разрешать конфликты</p>	<p>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</p>

Раздел программы	Результаты освоения программы		
	личностные	метапредметные	предметные
		<p>ликти посредством учёта интересов сторон и сотрудничества</p>	<p>формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателей развития основных двигательных качеств</p>

## Контрольные задания и тестовые упражнения для 1–2 классов

Контрольные задания и тестовые упражнения по темам «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика» «Лыжные гонки», «Подвижные и спортивные игры» для основной медицинской группы (таблицы 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 года.

*Таблица 9*

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

Контрольное задание, тестовое упражнение	1 класс	2 класс
<b>Познавательные УУД</b>		
Техника безопасности при занятиях на улице, занятиях лёгкой атлетикой, подвижными и спортивными играми	+	+
Значение понятия «физическая культура»; значение занятий физическими упражнениями для человека	+	–
Значение понятий «чемпион», «осанка», «плоскостопие»; значение занятий физическими упражнениями для человека	–	+

Продолжение табл. 9

Контрольное задание, тестовое упражнение	1 класс	2 класс
Развитие физической культуры в Древнем мире. Связь физической культуры и охоты в древности	+	–
История возникновения Олимпийских игр. Миротворческая роль Олимпийских игр в Древнем мире	–	+
Значение понятия «режим дня»; элементы режима дня; значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; правильный режим дня; значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»	+	–
Определение понятия «осанка»; связь правильной осанки и здоровья человека; правильная осанка человека в положении сидя и стоя	–	+
Значение понятия «здоровый образ жизни»; составление правильного режима дня; значение сна и правильного питания для здоровья человека	–	+
Внешние признаки собственного недомогания	+	–
Правильность осанки в положении стоя у стены; умение контролировать осанку в положении сидя и стоя	–	+
Основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча	+	+
Выполнение основных движений ходьбы, бега, прыжков	+	+
Выполнение упражнений во время самостоятельных занятий	–	+
<b>Регулятивные и коммуникативные УУД</b>		
Участие в подвижных играх и эстафетах по упрощённым правилам	+	–

Окончание табл. 9

Контрольное задание, тестовое упражнение	1 класс	2 класс
Участие в подвижных играх, эстафетах и спортивных играх по упрощённым правилам	–	+
Понимание правил подвижных игр и эстафет и участие в них по правилам	–	+
Развитие навыков общения со сверстниками	+	+
Умение готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой	–	+
<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	+	+
Упражнение на пресс (количество раз за 30 с)	+	+
Техника прыжка в высоту с места	+	–
Техника прыжка в высоту с прямого разбега	–	+
Техника низкого старта	+	+
Техника высокого старта	+	+
Бег 30 м (с)	+	+
Техника бега в среднем темпе	+	+
Техника бега в максимальном темпе	–	+
Техника метания мяча в цель	+	+

**Задания для контроля успеваемости обучающихся, 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 игр;
- знание правил техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, во время подвижных 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	1 класс	2 класс
<b>Познавательные УУД</b>		
Техника безопасности при занятиях гимнастикой; техника выполнения упражнений; выполнение основных строевых упражнений и команд, упражнений по лазанию и перелезанию	+	+
Значение понятий «правильное питание», «режим питания»; более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания	+	—
Части скелета человека	—	+
Значение понятия «плоскостопие»; причина возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека	—	+

Продолжение табл. 10

Контрольное задание, тестовое упражнение	1 класс	2 класс
Определение внешних признаков собственного недомогания	+	–
Значение понятия «гигиенические процеду- ры»; правила выполнения элементарных закаливающих процедур	+	–
Способы закаливания организма; смысл зака- ливания; простейшие процедуры закаливания	–	+
Техника безопасности при занятиях гимнасти- ческими (акробатическими) упражнениями и упражнениями на снарядах	+	+
Техника выполнения упражнений для утрен- ней гигиенической гимнастики; выполнение предложенных комплексов упражнений	+	–
Подготовка мест для занятий утренней гигие- нической гимнастикой; выполнение упражне- ний утренней гигиенической гимнастики	–	+
Правила чтения; выполнение основных правил чтения	+	–
Правила гигиены чтения, просмотра телеviso- ра, работы за компьютером; правильное поло- жение тела при чтении и работе за компьюте- ром; упражнения для профилактики наруше- ний зрения	–	+
Планирование физкультминуток и выполне- ние упражнений в своём режиме дня	–	+
<b>Регулятивные и коммуникативные УУД</b>		
Участие в подвижных играх и эстафетах по правилам	+	+
<b>Предметные УУД (техническая подготовка)</b>		
Группировка из положения лёжа и раскачива- ние в группировке	+	+



Контрольное задание, тестовое упражнение	1 класс	2 класс
Перекаты из упора присев назад и боком	+	+
Перекаты назад из седа с группированием и обратно	+	+
Техника выполнения кувырка вперёд в группировке	–	+
Висы стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами	+	+
Хожение по наклонной гимнастической скамейке	+	+
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 (подтягивания) без учёта времени (количество раз)	+	+
Прыжки через короткую скакалку (количество раз за 30 с)	+	+
Упор присев – упор лёжа (без учёта времени) (количество раз)	+	+
Упор присев – упор лёжа (количество раз за 30 с)	–	+
Упражнения для мышц пресса (количество раз за 30 с)	+	+

**Задания для контроля успеваемости обучающихся, 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 группировки;
- знание правил техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми;
- 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	1 класс	2 класс
<b>Познавательные УУД</b>		
Техника приёма и передачи мяча	+	+
Техника выполнения упражнений для физкультминуток; выполнение предложенных комплексов упражнений	+	+
Правила чтения; выполнение основных правил чтения	+	+
Виды подач мяча	+	+
<b>Регулятивные и коммуникативные УУД</b>		
Организация и проведение учебно-тренировочной игры в классе	+	+
Участие в подвижных играх, эстафетах	+	+
Объяснение правил игры и демонстрация подвижной игры (по выбору учащегося)	+	+
Организация и проведение подвижной игры, эстафеты в классе	+	+

Контрольное задание, тестовое упражнение	1 класс	2 класс
<b>Предметные УУД (техническая подготовка)</b>		
Демонстрация упражнений с мячом	+	+
Техника ведения мяча (25 м)	+	–
Техника ведения мяча (25 м на время)	–	+
Техника выполнения приёма и передачи мяча различными способами – баскетбол/футбол	+	+
Передача мяча в парах на месте – баскетбол/футбол	+	+
Учебно-тренировочная подвижная игра (по выбору учителя)	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – отжимания (техника выполнения)	+	+
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 обучающихся, занимающихся по индивидуальной траектории (специальной и подготовительной физкультурных групп):**

- знание правил техники безопасности на занятиях подвижными играми;
- знание теоретических основ техники элементов подвижных игр, правил 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 стойка 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.

*Таблица 12*

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

Контрольное задание, тестовое упражнение	1 класс	2 класс
<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	+	+
<b>Предметные УУД (техническая подготовка)</b>		
Выполнение техники различных ходов: ступающим и скользящим шагом	+	+
Выполнение техники поворотов переступанием на месте и в движении	+	+
Выполнение техники торможения палками и падением	+	—
Выполнение техники торможения «плугом»	—	+
Выполнение техники подъёма «лесенкой»	—	+
Выполнение техники спуска с пологого склона	—	+

Контрольное задание, тестовое упражнение	1 класс	2 класс
Прохождение дистанции (по выбору учителя) без учёта времени	+	+
Прохождение дистанции 1 км по пересечённой местности с учётом времени	–	+
Кроссовый бег 3–5 мин (без учёта дистанции)	+	+
Знание теоретических основ техники лыжных ходов	+	+

**При отсутствии условий для проведения лыжных гонок 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.

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

Спортивная игра	Тестовые упражнения	Предметные результаты
Волейбол	<p>1. Стойка волейболиста и передвижение в ней: упражнения из раздела «Стойки и перемещения».</p> <p>2. Обучение передаче мяча сверху двумя руками.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>• В парах: бросок фитнесбола или волейбольного мяча из положения руки над головой в положение передачи сверху.</li> <li>• Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</li> </ul> <p>3. 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>4. Комплексы упражнений с малыми и большими мячами</p>	Техника выполнения упражнений
Баскетбол	<p>1. Подводящие упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стойка баскетболиста.</li> <li>• Ловля и передача мяча от груди.</li> <li>• Ловля и передача мяча из-за головы.</li> </ul>	Техника выполнения упражнений

Спортивная игра	Тестовые упражнения	Предметные результаты
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обвод мяча между ногами — «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>	
Футбол	<p>1. Бег на 30 м с ведением футбольного мяча (без учёта времени).</p> <p>2. Удар по 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 мячу ногой на точность попадания в створ ворот.</p> <p>4. Подвижные игры типа: «Точная передача», «Хвост дракона», «Я знаю пять имён», «Выстрел в небо», «Кто самый меткий», «Одно касание от стены», «Мяч между стойками»</p>	Техника выполнения упражнений

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

I ступень (возрастная группа от 6 до 8 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)						
Челночный бег 3 × 10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
Смешанное передвижение (1 км)	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
Подтягивание из виса на вы- сокой перекладине (количе- ство раз)	2	3	4	—	—	—



Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Пальцами	Ладонями
Испытания (тесты) по выбору						
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	2	3	4

Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
или на 2 км	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
или смешанное передвижение на 1,5 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
Плавание без учёта времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса**	6	6	7	6	6	7

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

## **Методические рекомендации по организации и проведению испытаний (тестов) комплекса ГТО**

Эти рекомендации регламентируют требования к выполнению тестовых заданий комплекса ГТО и обеспечивают объективную оценку достижений каждого сдающего. Выполнение нормативов комплекса осуществляется в соревновательной обстановке. На всех этапах подготовки к сдаче и выполнению нормативов проводится медицинский контроль. Чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, начинать тестирование следует с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять сдающим достаточный отдых между выполнением нормативов. Перед тестированием участники должны провести индивидуальную или общую разминку. Одежда и обувь участников — спортивная, с учётом рекомендаций для выполнения отдельных видов испытаний (тестов). При подготовке и сдаче нормативов комплекса должны быть обеспечены установленные меры безопасности.

Определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков осуществляется по следующим видам испытаний (тестов).

### **1. Гибкость**

1.1. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее — и. п.): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряет-

ся в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (тест не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

## **2. Координационные способности**

### **2.1. Метание теннисного мяча в цель.**

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закреплённый на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается):

заступ за линию метания.

## **3. Сила**

### **3.1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.**

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине выполняется из и. п.: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I—III ступеней комплекса — 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV—IX ступеней комплекса — 110 см.

Для того чтобы занять и. п., участник подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперёд, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает и. п. Из и. п. участник подтягивается до подъёма подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с и. п., продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счётом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с и. п.;
- 4) поочерёдное сгибание рук.

### 3.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняет из и. п.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав и. п. на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с и. п.;
- 4) поочерёдное сгибание рук.

### 3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу может проводиться с применением контактной платформы либо без неё.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу выполняет из и. п.: упор ли. п.жа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на  $45^\circ$ , плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в и. п. и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом спортивного судьи в и. п.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бёдрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;

- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с и. п.;
- 4) поочерёдное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

3.4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из и. п.: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в и. п. и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом спортивного судьи в и. п..

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации и. п. на 0,5 с;
- 4) поочерёдное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).

3.5. Рывок гири.

Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения — 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъёмов гири правой и левой рукой.

Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2 × 2 м. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и её фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может

быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирию в верхнем либо нижнем положении не более 5 с. Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъём после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание (тест) прекращается:

- 1) при использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъём гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовании канифоли для подготовки ладоней;
- 3) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выходе за пределы помоста.

Ошибки (движение не засчитывается):

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

#### **4. Скоростные возможности**

##### **4.1. Челночный бег 3 × 10 м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии — «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются её рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются её и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

##### **4.2. Бег на 30, 60, 100 м.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2—4 человека.

## 5. Скоростно-силовые возможности

### 5.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает и. п.: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания ногами до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касания её;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочерёдно.

### 5.2. Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

### 5.3. Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участник выполняет три попытки. В зачёт идёт лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Участники II–IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V–VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 г.



Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в коридор;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи.

5.4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из и. п.: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в и. п.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнёров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бёдер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты из «замка»;
- 4) смещение таза к ступням на 10–15 см.

## **6. Прикладные навыки**

6.1. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднeperесечённым рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189.

6.2. Кросс по пересечённой местности на 1, 2, 3, 5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

6.3. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.

Выстрелов — 3 пробных, 5 зачётных. Время на стрельбу — 10 мин. Время на подготовку — 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, МЛГ, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м — для участников III ступени комплекса) по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м — для участников III ступени комплекса) по мишени № 8.

При грубом нарушении мер безопасности участник отстраняется от выполнения упражнения в следующих случаях:

- 1) оружие направлено (даже незаряженное) в сторону других участников, судей, зрителей;

- 2) выстрел произведён до команды спортивного судьи «Заряжай!» или после команды «Разряжай!».

#### 6.4. Туристский поход с проверкой туристских навыков.

Выполнение испытания (теста) проводится в пешеходных походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII–IX ступеней комплекса длина пешего перехода составляет 5 км, IV–V, VII ступеней комплекса — 10 км, VI ступени комплекса — 15 км.

В туристском походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

#### 6.5. Плавание на 10, 15, 25, 50 м.

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоёмах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания — произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание (тест) прекращается:

- 1) при ходьбе либо касании дна ногами;
- 2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

## 7. Выносливость

### 7.1. Бег на 1, 1,5, 2, 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

### 7.2. Смешанное передвижение на 1, 1,5, 2, 3, 4 км.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Наиболее благоприятным для участников является следующий порядок тестирования физической подготовленности.

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени комплекса.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

3. Силовые упражнения:

- подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- рывок гири;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подаёт общие команды, ведёт хронометраж и заносит в протокол результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчёт правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергоёмким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

5. Умение плавать тестируют, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах находятся судьи-контролёры, фиксирующие касание бортика во время пово-

рота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Тестирование рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней, а силовые упражнения и рывок гири проводить после бега на лыжах.

## **Тематическое планирование для 1 класса**

Тематическое планирование составлено из расчёта 3 ч в неделю (всего 99 ч в год) (табл. 15).

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 учащихся 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 обучающихся дома, а проверку знаний (контроль) можно осуществлять в виде фронтального опроса на занятии.

**Планирование материала программы  
для 1 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)					
Понятие о физической культуре. Значение понятия «физическая культура»	0,5	0,5			
Зарождение и развитие физической культуры. Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима	1	1			
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью в культурах древних цивилизаций	1				1 ДЗ
Внешнее строение тела человека. Части тела человека	0,5		0,5		
Техника безопасности: вводный инструктаж, первичный инструктаж, правила безопасного поведения во время занятий на улице, в спортивном зале, в тренажёрном зале	1	0,5			0,5

Правильный режим дня. Планирование режима дня ученика 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки	1	1			
Здоровое питание. Режим питания учащегося 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты	1		0,5		0,5
Правила личной гигиены. Гигиенические процедуры как часть режима дня. Правила выполнения закаливающих процедур	1		1		
<b>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</b>					
Простейшие навыки контроля самочувствия. Оценка самочувствия по субъективным признакам, определение внешних признаков собственного недомогания	1	1			
	1		1		
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)</b>					
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.	1		1		
Физические упражнения для физкультминутки. Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны,	1				1 ДЗ

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количе- ство часов	Четверть			
		I	II	III	IV
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)					
ходьба на месте с высоким подниманием бедра					
Упражнения для профилактики нарушений зрения. Правила чтения (освещение, распо- ложение книги при чтении)	1				1 ДЗ
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)					
Гимнастика с основами акробатики. Строе- вые упражнения и строевые приёмы (основ- ная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разой- дись!», лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезание через низ- кие препятствия (одну и две гимнастиче- ские скамейки, поставленные друг на друга)	23	5	10	6	2

Лёгкая атлетика. Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с включением бега, прыжков, метаний малого мяча	23	10	2		11
Лыжная подготовка. Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах. Передвижения на лыжах (вороты переступанием, скользящий ход)	19 (15 + 4)		2 ДЗ	17 (15 + 2 ДЗ)	
Подвижные игры. Правила проведения подвижных игр, правила общения во время подвижной игры. Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных и национальных игр	22 (19 + 3)	6	4	9 (6 + 3 ДЗ)	3
<b>Итого часов</b>	<b>99</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>20</b>
<i>Резервное время*</i>	5	1	0	2	2
<i>Мониторинг</i>	5	1	1	1	2

\* Резервное время выделяется за счёт самостоятельного (в домашних условиях) изучения части материала обучающимися.



## Тематическое планирование для 2 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 учащихся 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 обучающихся дома, а проверку знаний (контроль) можно осуществлять в виде фронтального опроса на занятии.

Таблица 16

**Планирование материала программы  
для 2 класса по четвертям**

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количество часов	Четверть			
		I	II	III	IV
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)					
Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Значение понятия «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»	0,5				0,5 ДЗ
Скелет и мышцы человека. Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека	1		1 ДЗ		
Осанка человека. Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя	0,5	0,5			
Стопа человека. Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	0,5		0,5		
Одежда для занятий различными физическими упражнениями. Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года	0,5		0,5		

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количество часов	Четверть			
		I	II	III	IV
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)					
Техника безопасности: вводный инструктаж, первичный инструктаж, правила безопасного поведения во время занятий на улице, в спортивном зале, в тренажёрном зале	1	1			
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)					
Правильный режим дня. Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня	1	1			
Закаливание. Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)	1		0,5 ДЗ		0,5 ДЗ
Профилактика нарушений зрения. Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	1		1		
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)					
Оценка правильности осанки. Контроль осанки в положении сидя и стоя	2	1		1	

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)					
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки	0,5		0,5 ДЗ		
Физические упражнения для физкультурминуток. Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высокими подниманием бедра	0,5		0,5 ДЗ		
Физические упражнения для расслабления мышц. Расслабление мышц в положении лёжа на спине	0,25				0,25 ДЗ
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове	0,5	0,25			0,25 ДЗ
Физические упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких	0,25 ДЗ				0,25 ДЗ

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количество часов	Четверть			
		I	II	III	IV
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)					
предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног, ходьба босиком по траве и песку					
Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)	0,5		0,5		
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для развития гибкости, силы мышц, выносливости, быстроты движений	0,5	0,25			0,25 ДЗ
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)					
Гимнастика с основами акробатики. Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По	23	5	10	6	2

порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, крутом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд					
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)	23	10	2		11
Лыжная подготовка. Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»	19 (15 + 4)		1	18 (14 + 4 ДЗ)	
Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с включением бега, прыжков,	25 (23 + 2)	6	4	6	9 (7 + 2 ДЗ)

Окончание табл. 16

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количество часов	Четверть			
		I	II	III	IV
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)					
метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале					
Итого часов	102	25	22	31	24
Резервное время*	5	1	0	2	2
Мониторинг	5	1	1	1	2

\* Резервное время выделяется за счёт самостоятельного (в домашних условиях) изучения части материала обучающимися.

# Вариативная часть курса физической культуры для 1–2 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. 17).

Для учащихся 1–2 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. 18, 19).

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 изучения 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. 20).



Таблица 17

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

Содержание учебного материала	1 класс	2 класс
<b>Познавательные УУД</b>		
Индивидуальные защитные действия против игрока (тактическая подготовка): без мяча	+	+
вырывание	+	+
выбивание	–	+
перехват	–	+
Групповые защитные действия — заслон: взаимодействие двух игроков (проскальзывание)	–	+
Командные действия в защите: быстрое нападение	–	+
Тактика нападения: командные действия по выходу на свободное место	+	–
Учебно-тренировочная игра	+	+
Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	+	+
Участие в соревнованиях	–	+
Правила и основы судейства	+	+
Техника безопасности на занятиях	+	+
История возникновения и развития баскетбола	+	+
Контроль и самоконтроль на занятиях баскетболом	+	+

Продолжение табл. 17

Содержание учебного материала	1 класс	2 класс
Гигиена тренировки и отдыха	+	+
<b>Предметные УУД (техническая подготовка)</b>		
Перемещения: бегом	+	+
приставными шагами в стойке с поворотами	+	+
с остановкой в шаге	+	–
с остановкой в два шага	–	+
Ведение мяча: шагом	+	+
бегом левой рукой	–	+
бегом правой рукой	+	+
бегом руками поочерёдно	+	+
бегом с поворотами	–	+
бегом с разной высотой отскока	+	+
с изменением направления движения, с обводкой препятствия	+	+
без зрительного контроля	–	+
после ловли в движении	–	+
с сопротивлением защитника	–	+
Ловля и передача: высоко летящего мяча	–	+
после отскока мяча от пола	–	+
катящегося мяча	+	+
мяча, переданного сзади при беге по прямой	+	+

Окончание табл. 17

Содержание учебного материала	1 класс	2 класс
на месте	+	+
в движении	+	+
в движении с параллельным смещением	–	+
Ловля и передача двумя руками от груди с шагом и со сменой мест в движении: в парах «передай мяч – выходи»	+	–
в квадратах	+	+
в кругах	+	+
Передача одной рукой от плеча	+	+
Передача двумя руками: от груди	+	+
сверху	+	+
снизу	+	+
переводом	–	+
отскоком от пола	+	+
передача с сопротивлением защитника	+	+
Броски с близкого расстояния: от щита	+	+
в корзину	+	+
одной рукой	+	+
двумя руками	+	+
без прыжка	+	+
без остановки	–	+
с поворотом на 180°	–	+
с сопротивлением защиты	+	+

Таблица 18

**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 и ловлей мяча», «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>

Таблица 19

**Подвижные игры  
на развитие физических качеств**

Физические качества	Подвижные игры, ОРУ
Прыгучесть	«Удочка», «Зайцы в огороде», «Бой петухов», прыжки через короткую скакалку
Сила	«Тяни в круг», «Гонка тачек», «Перетягивание каната», «Перетяни и держи»

Физические качества	Подвижные игры, ОРУ
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

Таблица 20

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

Спортивная игра	Тестовые упражнения	Предметный результат
Пионер-бол	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
Баскетбол	1. Стойка и передвижение баскетболиста. 2. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления.	Контролируется техника выполнения

Окончание табл. 20

Спортивная игра	Тестовые упражнения	Предметный результат
	3. Ловля и передача мяча любым доступным способом на месте и в движении. 4. Броски двумя руками от груди на месте и в движении	
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, с трёх— пяти шагов разбега	Контролируется техника выполнения
	Удар по мячу ногой на дальность; выполняется с разбега (м)	10–12 м (на поле), 5–7 м (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 1–2 классов должны быть ознакомлены с правилами техники безопасности на уроках физической культуры. Поэтому для них обязательно наличие доступного информационного стенда с инструкциями по правилам техники безопасности по всем разделам программы, правилам оказания первой 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 инструктажа, вводного инструктажа по технике безопасности, повторного инструктажа (ГОСТ 12.0.006—2002 «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» (статьи 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);
- инструкции по правилам безопасного поведения на занятиях в спортивном зале, на улице, в тренажёрном зале, в бассейне, на соревнованиях;
- инструкции по правилам безопасного поведения на занятиях разными видами спорта;
- инструкции по правилам безопасного поведения на соревнованиях на выезде (первичный инструктаж, вводный инструктаж).

Ученики 1–2 классов должны знать и рассказывать правила техники безопасности. После проведения инструктажа они должны расписаться в журнале по технике безопасности за каждый раздел программы.

При изучении правил оказания первой помощи необходимо ознакомить 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 первой медицинской помощи учитель физической культуры или медработник школы должен провести лекцию или беседу (с практическими примерами) по оказанию первой помощи и предложить учащимся ответить дома (вместе с родителями) на вопросы в конце данной темы.



# Формирование ИКТ-компетенций

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 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;
- 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 запол-

няемое 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 физической культурой, так и вне школы, что 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 предоставляются школьниками в электронном виде:

- проведение конкурсов и эстафет, рыцарского турнира для мальчиков и т. д.;
- составление кроссвордов на темы здорового образа жизни и 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, при 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 физкультурминутки;
- 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 с первых дней учёбы у первоклассника начинали формироваться универсальные учебные действия, когда основным средством выступают информационно-коммуникационные технологии.

# 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  
(1 и 2 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 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 — по 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 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 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 3:* зал делится по длине, и классы занимаются раздельно.

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

- подготовительная часть (беговая) — раздельно, 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:* весь 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 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 раздельно.

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

- подготовительная часть (беговая) — раздельно, 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) — раздельно (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 ученики) или раздельно по классам;
- заключительная часть — раздельно.

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

*Вариант 5:* весь урок делится на две части. Вначале в стар- шем классе организуются практические занятия, а в млад- шем — теоретические. В середине урока классы меняются местами.

*Вариант 6:* урок проводится на улице (пришкольном участ- ке, близлежащей 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 ветре- ной погоде температурный минимум 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 реко- мендации врача, то справка требует дополнений или обновле- ния (согласно письму Министерства образования РФ от 31 октя- бря 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации уча- щихся, 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 образова-

ния в школе, врачебно-физкультурном диспансере или лечебную физическую культуру на базе поликлиники и т. д.;

- самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений по индивидуальной программе, скорректированной учителем физкультуры, вести дневник самоконтроля при помощи родителей;
- 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, 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 медицинской 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 вспомо-



гательной мускулатуры, помогает избавляться 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 подобранный комплекс в соответствии с заболеванием;
- основная часть — выполнение элементов упражнений 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 подобранный комплекс в соответствии с заболеванием, демонстрация упражнений из комплекса утренней гимнастики;
- основная часть — участие в мониторинге умений и навыков, выполнение элементов упражнений из изучаемого 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 развития 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

Сегодня гиподинамия — это большая злободневная проблема. 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. Повышается 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 в школе сегодня. Одной из таких технологий является программа занятий по коррекции нарушений осанки и плоскостопия, направленная 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 1–2 классов к этим занятиям надо помнить, что главной движущей силой и мотивом любого действия ребёнка 6–8 лет является игра.

На занятиях корригирующей направленности необходимо соблюдать следующие правила:

- ученикам необходимо знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях корригирующей гимнастикой;
- состав группы формируется на основе рекомендаций специалистов для каждого ученика;
- 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 здоровья занимающегося;
- питьевой режим устанавливается индивидуально для каждого ученика;
- 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 корригирующей 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 школьников 7–9 лет 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.

### **Комплекс лечебных упражнений для позвоночника**

#### *Упражнение 1:*

и. п. — лёжа на спине, ноги слегка согнуты и подняты. Имитировать движения велосипедиста (дыхание произвольное).

Дозировка: 10–12 движений («велосипед»).

#### *Упражнение 2:*

и. п. — лёжа на спине. Поднимать и опускать прямые ноги. Вдох при опускании, выдох — при подъёме.

Дозировка: 10–12 движений.

#### *Упражнение 3:*

и. п. — лёжа на спине, ноги разведены. Круговые движения ногами.

Дозировка: 10–12 движений.

#### *Упражнение 4:*

и. п. — лёжа на спине, правая нога поднята. Опуская правую ногу, поднять левую ногу («ножницы»). При опускании ноги выдох, при поднимании — вдох.

Дозировка: 10–12 движений.

#### *Упражнение 5:*

и. п. — лёжа на спине, ноги подняты. Круговые движения обеими ногами сначала в одном направлении, а затем в противоположном (дыхание произвольное).

Дозировка: 10–12 движений.

#### *Упражнение 6:*

и. п. — лёжа на спине, кисти рук на затылке. Поднять голову и плечи и удерживать такое положение 5–7 с, а затем вернуться в и. п. (вдох при подъёме головы, выдох при опускании).

Дозировка: 10–12 движений.

#### *Упражнение 7:*

и. п. — лёжа на животе. Подтянуть как можно сильнее брюшную стенку на выдохе, удерживать такое положение 5–7 с, а затем расслабиться на вдохе.

Дозировка: 10–12 движений.

#### *Упражнение 8:*

и. п. — стоя на четвереньках. Слегка выгибая спину, подтянуть брюшную стенку на выдохе, удерживать такое положение 5–7 с, а затем расслабиться на вдохе.

Дозировка: 10–12 движений.

#### *Упражнение 9:*

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

1 — поднять руки через стороны вверх;

2–3 — потянуться и сделать выдох;

4 — опустить руки и сделать вдох.

Дозировка: 10–12 движений.

#### *Упражнение 10:*

и. п. — лёжа на спине или животе, кисти рук положить под голову;

1–2 — надавить головой на кисти, сделать выдох;

3–4 — удерживать такое положение;

5 — расслабить мышцы и сделать вдох.

Дозировка: 10–12 движений.

#### *Упражнение 11:*

и. п. — лёжа на спине, ноги и руки согнуты, стопы и локти на полу;



- 1 — приподнять таз;
- 2–3 — удерживать такое положение при вдохе;
- 4 — вернуться в и. п. (вдох).

Дозировка: 10–12 движений.

### *Упражнение 12:*

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

1 — наклонить ноги влево, левым коленом коснуться пола и сделать выдох;

2 — вернуться в и. п. (вдох);

3 — то же самое в другую сторону;

4 — вернуться в и. п.

Дозировка: 10–12 движений.

### *Упражнение 13:*

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

1–2 — сесть и обхватить руками колени на выдохе;

3–4 — вернуться в и. п. и распрямить ноги на вдохе.

Дозировка: 10–12 движений.

### *Упражнение 14:*

и. п. — сидя на полу. Сделать наклон вперёд, стараясь касаться лбом коленей на выдохе, на вдохе вернуться в и. п. Выполнять наклоны ритмично.

Дозировка: 8–12 движений.

### *Упражнение 15:*

и. п. — лёжа на животе, руки согнуты в локтях, подбородок опущен на кисти; 1 — слегка приподнять прямые (или согнутые) ноги;

2–3 — держать ноги на весу и сделать выдох;

4 — опустить и сделать вдох.

Дозировка: 10–12 движений.

### *Упражнение 16:*

и. п. — сидя на коврике, руки за спиной. Поочерёдно поднимать и опускать выпрямленные ноги (дыхание произвольное).

Дозировка: 10–12 движений.

### *Упражнение 17:*

и. п. — лёжа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову и плечи, удерживать такое положение 3–5 с, сделать выдох и опустить голову и плечи на вдохе.

Дозировка: 10–12 движений.

### *Упражнение 18:*

и. п. — лёжа на животе, кисти на затылке. Поднять голову и плечи, максимально согнуть ноги в коленных суставах, головой потянуться к коленям на выдохе, вернуться в и. п.

Дозировка: 10–12 движений.

### *Упражнение 19:*

и. п. — лёжа на животе. Поднять голову, плечи и прямые ноги, прогнуться и сделать вдох (удерживать такое положение 3–5 с) и на выдохе вернуться в и. п.

Дозировка: 10–12 движений.

### *Упражнение 20:*

и. п. — лёжа на животе, руки вдоль туловища. Опираясь руками о пол, отводить вверх слегка согнутые ноги, пятки тянуть к голове, стараясь выйти в стойку на груди на выдохе, на вдохе вернуться в и. п. Это упражнение можно делать сначала с помощью резинового жгута (скакалки), концы которого находятся в поднятых руках, а средняя часть удерживается стопами.

Дозировка: 10–12 движений.

### *Упражнение 21:*

и. п. — стоя, подняться на носки, поднимая одновременно вверх руки (кисти рук в замок). Хорошо потянуться, прогибаясь назад, и сделать выдох. Голову не опускать, подбородок поднимать вместе с движением рук. Движения должны быть медленными, плавными, на вдохе вернуться в и. п.

Дозировка: 10–12 движений.

### *Упражнение 22:*

и. п. — стоя. Выполнить 3–4 пружинистых наклона вперёд — вниз, касаясь ладонями пола на выдохе, на вдохе вернуться в и. п.

Дозировка: 12–16 раз.

### *Упражнение 23:*

и. п. — сидя, опираясь кистями рук. Выпрямить ноги, не отрывая рук от пола, голову наклонить к коленям на выдохе, а затем вернуться в и. п. (вдох).

Дозировка: 8–12 раз.

### *Упражнение 24:*

и. п. — лёжа на спине, ноги согнуты, стопы на полу. Наклонить согнутые ноги в сторону так, чтобы они коснулись пола на выдохе, вернуться в и. п. (спину не отрывать от пола).

Дозировка: 10–12 движений.

### *Упражнение 25:*

и. п. — лёжа на спине, руки в стороны, согнутые ноги слегка подняты. Поворачивать ноги, стараясь коснуться коленом пола, сначала в одну сторону, а потом — в другую.

Дозировка: 10–12 движений.

### *Упражнение 26:*

и. п. — лёжа на животе, руки согнуты в локтях. Опирается лбом на ладони, положенные одна на другую. Носки вытянуты, пятки вместе, можно упереться ими в гимнастическую скамейку или любую другую опору. Поднять верхнюю часть туловища, одновременно разводя руки в стороны (вдох), вернуться в и. п. (выдох).

Дозировка: 6–10 раз.

### *Упражнение 27:*

и. п. — стоя на коленях (опираться о пол руками, расставленными на ширину плеч). Поднять правую руку вперёд — вверх, одновременно отводя левую прямую ногу назад — вверх, сделать вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Сделать то же упражнение для левой руки и правой ноги.

Дозировка: 6–10 раз.

### *Упражнение 28:*

и. п. — то же, что в упражнении 27, только колени вместе, руки подняты над головой ладонями вперёд, спина прямая, шея вытянута. Медленно наклониться вперёд, одновременно садясь на пятки (весь упор при этом на тазобедренные и коленные суставы). Руки держать в том же положении и не опускать вниз (голова неподвижна). Коснуться грудью коленей — расслабить мышцы спины, коснуться пола ладонями — расслабить плечевые мышцы, свободно опустить голову. Во время наклона сделать глубокий выдох. Так же медленно вернуться в и. п., опираясь ладонями о пол, напрягая мышцы спины. Выпрямить туловище, делая вдох.

Дозировка: 5–10 раз.

### *Упражнение 29:*

и. п. — лёжа на спине, руки на затылок. Разведение локтей в стороны — вдох, сведение — выдох.

Дозировка: 3–4 раза.

### *Упражнение 30:*

и. п. — лёжа на спине. Попеременное сгибание ног к животу — выдох, выпрямление — вдох.

Дозировка: 3–5 раз.

### *Упражнение 31:*

и. п. — лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах. Приподнять таз, прогибаясь в грудном отделе позвоночника.

Дозировка: 3–4 раза.

### *Упражнение 32:*

и. п. — лёжа на спине. Вытягивание одной руки вверх, а другой — на стороне выпуклости и искривления — в сторону (вдох), опускание рук (выдох).

Дозировка: 4–5 раз.

### *Упражнение 33:*

и. п. — лёжа на животе. Приподнять туловище, стремясь прогнуть грудной отдел позвоночника (вдох), опустить (выдох).

Дозировка: 4 раза.

### *Упражнение 34:*

и. п. — лёжа на животе, одна рука на затылке, другая — на грудной клетке (на выпнутой стороне искривления). Разгибание туловища (вдох), возвращение в и. п. (выдох).

Дозировка: 3–4 раза.

### *Упражнение 35:*

и. п. — лёжа на животе, руки вдоль тела, ладонями вниз. Поднимать ноги (попеременно) с одновременным приподнятием туловища, опираясь на руки (вдох), возвращение в и. п. (выдох).

Дозировка: 3–4 раза.

### *Упражнение 36:*

и. п. — лёжа на животе. Отведение ноги в сторону на выпуклой стороне искривления поясничного отдела позвоночника и последующее возвращение в и. п. Дыхание произвольное.

Дозировка: 3–4 раза.

### *Упражнение 37:*

и. п. — лёжа на боку, на ватном валике на выпуклой стороне искривления грудного отдела позвоночника. Закидывание руки за голову (вдох), возвращение руки в и. п. (выдох). Темп медленный.

Дозировка: 3–4 раза.

### *Упражнение 38:*

и. п. — стоя на четвереньках. Одновременное вытягивание правой ноги назад и левой руки вверх (вдох), возвращение в и. п. (выдох). То же самое выполнить другой ногой и рукой.

Дозировка: 4–6 раз.

*Упражнение 39:*

и. п. — стоя на четвереньках. Сгибание рук в локтевых суставах до соприкосновения грудной клетки с поверхностью пола. Дыхание произвольное.

Дозировка: 3–4 раза.

*Упражнение 40:*

и. п. — лёжа на спине, руки вдоль тела. Одновременное поднятие рук вверх (вдох), опускание рук (выдох).

Дозировка: 3–4 раза.

Результат лечения будет более благоприятным при соблюдении рекомендованного врачом режима, а именно:

- регулярно выполнять упражнения лечебной гимнастики;
- спать на полужёсткой постели;
- следить за правильной осанкой при занятиях в школе и дома;
- если рекомендован корсет, то нужно обязательно надевать его при школьных и домашних занятиях (во время отдыха в положении лёжа корсет необходимо снимать);
- кроме упражнений лечебной гимнастики, желательно делать массаж спины;
- правильно чередовать занятия и работу с отдыхом — разумное использование спортивных упражнений (игра в волейбол, плавание, ходьба на лыжах);
- периодически советоваться с врачом-ортопедом.

**Примечания:**

1. Комплекс основных упражнений повторяют ежедневно, темп выполнения упражнений медленный, рекомендуется непродолжительная задержка движения в крайнем положении.

2. После лечебной гимнастики полезен отдых в положении лёжа на боку на ватном валике в течение 15–20 мин.

3. Помимо приведённых основных упражнений, показан ряд других, индивидуально подобранных (дополнительных) упражнений из различных исходных положений (стоя, лёжа, на четвереньках), в зависимости от заболевания.

**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 произвольно;

1 — поднять прямые ноги до угла в 90°;

2 — и. п.;

3–4 — то же самое.



Дозировка: 10 раз.

О. в.: ноги в коленных суставах прямые; 1, 3 — выдох, 2, 4 — вдох.

*Упражнение 3:*

и. п. — лёжа на спине, руки сомкнуты за 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 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 произвольно.

### *Упражнение 10:*

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

1–4 — круговые движения ногами вправо;

5–8 — то же влево.

Дозировка: 5–6 раз.

О. в.: дыхание произвольно.

**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.

О. в.: подбородок на уровне шейной ямки, живот подтянут, ягодицы напряжены, спина прямая без прогиба в пояснице, плечи развёрнуты и опущены вниз.

### *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 (выполнять медленно, акцентируя внимание на каждом движении);

2 — и. п.

#### *Упражнение 4:*

и. п. — лёжа на спине. Руки под углом  $45^\circ$ , 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 должны быть на одном уровне. Держать положение до 10 с.

#### *Упражнение 6:*

и. п. — упор стоя на коленях.

О. в.: прямой угол в плечевых и тазобедренных суставах, живот втянут, голова и спина на прямой линии, 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;

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 1;

1 — расслабить последовательно мышцы шеи, рук и туловища;

2 — принять правильную осанку.

*Упражнение 5:*

и. п. — то же, что в упражнении 1;

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 5, но без стены.

*Упражнение 7:*

и. п. — то же, что в упражнении 5;

1–8 — ходьба на месте с предметом на голове с сохранением правильной осанки.

### **Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса**

Исходное положение 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.

*Упражнение 2:*

согнуть обе ноги, разогнуть их, 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, разогнуть их под углом  $90^\circ$ , медленно опустить.

*Упражнение 7:*

как и в упражнении 6, но с удержанием мяча под мышками. Приподнимание и скрещивание прямых ног.

Перейти в положение сидя, сохраняя правильное положение спины и головы.

*Упражнение 8:*

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

*Упражнение 9:*

как в упражнении 9, но с фиксацией ног.

**Упражнения для исправления сутулости  
(подходят для утренней гигиенической гимнастики;  
каждое упражнение выполняется не менее 5 раз)**

*Упражнение 1:*

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

1–2 — медленно поднимать вверх голову, шею, грудную клетку;

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;

2 — 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 полу с упором руками в пол;

1 — выпрямить руки и с силой максимально прогнуться назад;

2 — и. п.

## Упражнения для укрепления 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 зависеть от степени нарушений 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.

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 — и. п., 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, упереться 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 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 ступни, руки на пояс. Подниматься на носках одновременно и 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.

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.

### **Примерный комплекс упражнений корректирующей 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. — стойка 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;

5 — и. п.

Дозировка: 5–6 раз.

### *Упражнение 4:*

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

1 — полуприсед;

2 — и. п.

Дозировка: 8–10 раз.

## **Упражнения с предметами**

Приучить ребёнка правильно держать голову помогут упражнения с предметами, развивающие статическую выносливость мышц шеи.

Для их выполнения потребуется деревянный кружок, а лучше — небольшой мешочек весом 200–300 граммов, наполненный солью или песком.

### *Упражнение:*

и. п. — стоя около стены. Отойти от стены, сохраняя правильное положение туловища, сесть по-турецки, встать на колени и вернуться в и. п.

## **Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса**

И. п. во всех упражнениях — стоя.

### *Упражнение 1:*

положить ладони на лопатки (локти вверх), развести руки в стороны и назад так, чтобы лопатки касались друг друга.

### *Упражнение 2:*

сцепить кисти за спиной — правая рука сверху над лопатками, левая рука внизу под лопатками; поменять положение рук. Можно выполнять это упражнение, перекладывая из руки в руку мелкие предметы.

Не следует стремиться выполнять все упражнения сразу. Перетренировка может принести вред. Достаточно включать в комплекс утренней гимнастики или физкультминутку по одному упражнению из каждой группы.

Число повторений упражнений для школьников 7–9 лет поначалу не должно превышать 6–8 раз.

Наиболее эффективны физические упражнения для коррекции осанки в детском возрасте, когда скелет ещё не сформирован. Благоприятно влияют на формирование осанки такие виды спорта, как спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание. А вот езда на велосипеде, бег на коньках в низкой стойке могут отрицательно влиять на осанку.

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 таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т. д.);
- контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.

### **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 сторону 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.

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.

## **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 ноздрию («закрывать и открывать клапаны»). Продолжительность вдоха и выдоха: 4–6 с.

Варианты: вдох — через правую ноздрию, выдох — через левую; вдох — через левую ноздрию, 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».

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.

*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.

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

*Физическая* культура: 1–2 классы: учебник / 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 .....	6
Планирование курса физической культуры для 1–2 классов .....	18
Соответствие разделов программы курса физической культуры ФГОС начального общего образования (2009 г.) .....	24
Требования к результатам освоения основной образовательной программы по физической культуре (проектирование индивидуальной траектории) .....	36
Оценивание учебной деятельности учащихся .....	43
Планируемые результаты обучения физической культуре .....	47
Контрольные задания и тестовые упражнения для 1–2 классов .....	51
Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) .....	63
Методические рекомендации по организации и проведению испытаний (тестов) комплекса ГТО .....	66
Тематическое планирование для 1 класса .....	75
Тематическое планирование для 2 класса .....	80
Вариативная часть курса физической культуры для 1–2 классов .....	87
Обучение правилам техники безопасности и оказания первой помощи .....	94
Формирование ИКТ-компетенций .....	96

Организация занятий разных групп учащихся .....	99
Совмещённое обучение двух классов .....	99
Организация занятий для учащихся специальной и подготовительной физкультурных групп и временно освобождённых по состоянию здоровья .....	102
Программа занятий для учащихся с нарушениями осанки .....	106
Комплексы упражнений для занятий дома .....	109
Рекомендуемая литература .....	135