

Н.М. Гузов, А.О. Маркович

**ГИМНАСТИКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

Методические рекомендации

УДК 372.879.9
ББК 74.267.5

Авторы-составители: кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Гузов Н.М.**; студентка факультета физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Маркович А.О.**

Рецензент: кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова», доцент **Новицкий П.И.**

Методические рекомендации предназначены для студентов факультета физического воспитания, учителей физической культуры и начальных классов. В них содержатся различные гимнастические упражнения и подвижные игры, которые могут быть использованы в физическом воспитании младших школьников общеобразовательных школ.

УДК 372.879.9
ББК 74.267.5

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2003

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание в общеобразовательной школе является учебным предметом и одной из форм воспитания учащихся. Учебная дисциплина «Физическая культура», являясь основной формой физического воспитания, оказывает разностороннее образовательное, оздоровительное, воспитательное, развивающее воздействие на учащихся и способствует решению задач обеспечения безопасности их жизнедеятельности.

Одним из главных требований физического воспитания в начальных классах общеобразовательной школы является его гуманистическая ориентация на оздоровление и формирование личности учащегося. В этой связи специфика физического воспитания детей в общеобразовательной школе заключается в ее направленности на укрепление здоровья, закаливание организма, физическое развитие, формирование жизненно важных и прикладных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств в единстве с коррекционными задачами преодоления или ослабления отклонений в физическом развитии и познавательной деятельности учащихся.

Учебный процесс по физической культуре и внеклассная физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня тесно взаимосвязаны и представляют собой единый воспитательный, образовательный педагогический комплекс, направленный на реализацию общей цели физического воспитания – оздоровление и формирование физической культуры личности.

В процессе реализации этой цели в 1-4 классах общеобразовательной школы решаются воспитательно-образовательные, оздоровительные, прикладные задачи физического воспитания.

Воспитательно-образовательные задачи физического воспитания:

- формирование устойчивого интереса детей к физической культуре и двигательной активности;
- обучение доступным в их возрасте физкультурным знаниям, необходимым для физического воспитания;
- обучение двигательным умениям и навыкам, подвижным играм, необходимым для организованных и самостоятельных физкультурных занятий;
- формирование навыков здорового образа жизни (ЗОЖ);
- разностороннее развитие физических качеств;
- включение учащихся в двигательную активность и обучение их умения использовать усвоенные знания и двигательные навыки, подвижные игры в повседневной жизни.

Оздоровительные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья детей и содействие их гармоничному развитию;
- профилактика заболеваний и стрессовых состояний средствами физической культуры;

– преодоление или ослабление отклонений в физическом развитии, повышение познавательной деятельности и умственной работоспособности.

Прикладные задачи физического воспитания:

– обучение умениям и навыкам сотрудничества и взаимоотношений со сверстниками в процессе физкультурной деятельности;

– формирование представлений, знаний, умений, навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время двигательной активности, физкультурных занятий и игр;

– формирование представлений, умений, навыков, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях, особенно в условиях воздействия последствий аварий на ЧАЭС.

В связи с тем, что состав учащихся вспомогательной школы не одинаковый не только по характеру познавательной деятельности, но и по двигательным возможностям, обязательным должен быть дифференцированный подход при дозировании физических нагрузок. Это обуславливает деление учеников на группы по состоянию здоровья, физическому развитию и двигательной подготовленности, а также выделение учащихся, которые имеют глубокие дефекты развития. При этом в каждой группе следует подбирать для отдельных учеников наиболее оптимальные и эффективные средства физической подготовки и физические нагрузки с учетом их индивидуальных уровней физической подготовленности.

Проведение урока физической культуры в общеобразовательной школе требует конкретного определения содержания, характера, средств и методов обучения, тщательной подготовки мест занятий и оборудования, дозирования физического и эмоционального напряжения с учетом возраста, пола, физического и психического развития учеников. При реализации задач урока следует обеспечивать мотивацию действий учащихся, организацию коллективных форм действий, всестороннее развитие двигательных способностей и умственных возможностей детей.

Важное значение в разделе знаний по физической культуре имеют сведения о личной и общественной гигиене, правилах закаливания, использовании игр, физических упражнений для укрепления здоровья.

Значительное место занимают игровые упражнения и подвижные игры. Многие игры используются для ознакомления с учебным материалом и закрепления движений в ходьбе, беге, прыжках, метании. На каждом уроке планируется выполнение игровых упражнений и подвижных игр из разделов программы.

Сведения по физической культуре сообщаются учащимся в течение учебного года на уроках в виде кратких бесед. В ходе их используются знания по охране здоровья человека, полученные учащимися на уроках по предмету «Человек и мир».

Умения и навыки самостоятельно заниматься играми, физическими упражнениями должны закрепляться при выполнении домашних заданий.

В содержании домашних заданий преимущественное место занимает выполнение утренней гигиенической гимнастики, упражнений для развития физических качеств, участие в различных спортивных и подвижных играх.

На каждом уроке обучение основным двигательным навыкам и умениям сочетается с развитием физических качеств. Для развития ловкости используются подвижные игры, прыжки, упражнения с предметами, в равновесии, требующие координации движений. Сила развивается с помощью выполнения общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами: с набивными мячами, скакалками, при лазании, метании мячей на дальность, выполнении простых и смешанных висов и упоров, игр с элементами сопротивления. Для развития быстроты используются бег на скорость, подвижные игры, требующие быстрой двигательной реакции, челночный бег, различные виды эстафет. Развитию гибкости способствуют различные упражнения для рук, ног, туловища, выполняемые с большой амплитудой. Для развития выносливости используется ходьба, ее чередование с бегом в различном темпе, передвижение на лыжах, игры, в которых предусмотрена повышенная двигательная активность.

В каждом классе учащиеся должны усвоить определенный объем знаний, приобрести конкретные умения и навыки. Подбор упражнений, подвижных игр, обеспечивающих развитие физических качеств и формирование правильной осанки, преимущественно направлены на обучение учащихся двигательным действиям с целью укрепления здоровья, выработки у них повседневной потребности в активном отдыхе. Эффективность занятий зависит от того, насколько последовательно учитель будет придерживаться намеченного плана, применять наиболее рациональные формы организации учебного процесса, использовать оборудование и инвентарь. При этом все занятия следует обязательно проводить с высокой моторной плотностью, динамичностью, эмоциональностью в сочетании с образовательной направленностью.

Правильная организация учебного процесса обусловлена планированием учебной работы, которое предусматривает рациональное распределение и планомерное прохождение учебного материала. При планировании занятий важно исходить из реальных возможностей и условий, наличия учебной материальной базы, состава учащихся, их индивидуальных особенностей.

Основными формами планирования учебной работы по физической культуре являются:

- годовой график распределения учебного материала;
- план-график распределения учебного материала на четверть;
- поурочные планы содержания учебного материала.

При планировании целесообразно распределять учебный материал так, чтобы на каждом уроке комплексно решались оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Развитие физических качеств также необ-

ходимо планировать с учетом их разностороннего и оздоровительного воздействия на учащихся. При этом в содержание учебного материала включаются перечисленные в программе знания, умения, навыки. Учитель физической культуры самостоятельно определяет последовательность и время, которое необходимо затратить на их изучение, учитывая возраст, пол, индивидуальные особенности и физическую подготовленность учащихся.

Общая физическая подготовленность учащихся оценивается в зависимости от результатов выполнения пяти контрольных упражнений.

Для этого в первой и четвертой учебных четвертях учащиеся выполняют по пять контрольных упражнений:

- 1) прыжка в длину с места;
- 2) челночного бега 4 x 9 м;
- 3) подтягивания на перекладине (м), поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине, руки за голову (партнер удерживает за прямые ноги) за 30 с. (д),
- 4) наклона вперед из положения сидя;
- 5) 6-минутного бега по дистанции на расстояние в зависимости от класса.

Обязательным условием получения положительной отметки за год по физической подготовленности является участие в выполнении всех нормативов физической подготовленности. Для текущей оценки используются, ориентировочные для каждого класса учебные нормативы.

Уроки физической культуры должны проводиться с интервалом в один день. По возможности, проводить их нужно не ранее чем 2-3 уроком, желательно на улице, что способствует закаливанию организма, профилактике заболеваний. Зимой уроки на открытом воздухе проводятся при температуре не ниже -15°C , при слабом ветре (1-13 м/с).

На уроках физической культуры и других формах занятий физическими упражнениями учащиеся должны заниматься в соответствующей спортивной одежде и обуви. Учащиеся, которые временно освобождены от занятий по состоянию здоровья, обязаны присутствовать на уроке, выполняя посильные задания учителя (судейство, помощь).

Успешное решение задач физического воспитания учащихся начальных классов во многом зависит от комплексного и взаимосвязанного использования других форм физического воспитания учащихся в режиме учебного и продленного дня, к которым относятся:

I. Утренняя гимнастика (до учебных занятий). Ежедневное выполнение комплекса (8-10) упражнений утренней гимнастики способствует оздоровлению, повышению общей и умственной работоспособности детей, решению коррекционных задач, воспитанию интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, организованности, дисциплинированности и других качеств. Комплексы составляет учитель, который проводит уроки. При согласовании с врачом в комплекс включаются упраж-

нения для развития дыхания, координации движений, подвижности в суставах, коррекции типичных недостатков моторики. Проводят утреннюю гимнастику физорги под наблюдением воспитателей.

II. Физкультурные минутки (физкультпаузы) во время урока. Возрастные особенности физического и психического развития учеников обуславливают необходимость их проведения с целью активного отдыха после продолжительного сидения за партой. Такой отдых необходим детям для снятия усталости зрения, слуха, застойных явлений в мышцах туловища, кистей рук. В этой связи комплексы упражнений подбираются так, чтобы активно отдыхали части тела и группы мышц, которые наиболее устают от одноименной работы или позы.

III. Физкультурные упражнения и игры на динамических переменах.

Организуются занятия учителями младших классов с помощью учителя физкультуры. Проводятся, в основном, на открытом воздухе в свободной непринужденной форме, с учетом пола и интереса детей. В содержание перемены входят общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр, бег, прыжки со скакалкой, катание на лыжах, санках, самокатах, самостоятельные игры детей. Желательно, чтобы с указанными упражнениями учащиеся были предварительно ознакомлены на уроках физкультуры.

IV. Ежедневные физкультурные занятия в группах (часы здоровья).

Проводятся воспитателем или специалистом по физической культуре и спорту. В содержание занятий входят бег, прыжки, метания, подвижные игры, конкурсы, эстафеты, катание на лыжах, коньках, игровые прогулки, соревнования, выполнение домашних заданий. Как правило, такие занятия должны проводиться ежедневно, на открытом воздухе, свободно, раскованно, занимая 35-50% времени на игры, развлечения.

Медико-педагогический контроль.

Все учащиеся школы подлежат медицинскому осмотру. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития учащихся распределяют для занятий физической культурой в основную, подготовительную, специальную группы и группу ЛФК.

Учащиеся основной медицинской группы допускаются к занятиям по программе физической культуры, в спортивной секции, к участию в соревнованиях.

Учащиеся подготовительной медицинской группы могут заниматься на уроках физической культуры в составе класса при более строгом индивидуальном подходе. Для них рекомендуется проводить дополнительные занятия по общей физической подготовке один-два раза в неделю по 45-60 мин. во внеурочное время. В содержание уроков и дополнительных занятий для этих учащихся входят упражнения школьной программы и специальные, разработанные учителем, упражнения.

Учащиеся специальной медицинской группы и группы ЛФК занимаются физкультурой по специальной программе 3 раза в неделю по 45 мин. При отсутствии условий для проведения таких занятий в порядке исключения такие учащиеся занимаются по индивидуальным заданиям со всеми учащимися.

Временное освобождение учащихся от уроков физкультуры допускается лишь с разрешения школьного врача или другого медицинского работника.

Администрация, учителя, медицинские работники школы обязаны проявлять постоянную заботу о здоровье учащихся, строго соблюдать меры безопасности занятий и предупреждения травматизма.

Результаты работы по оздоровлению и физической культуре учащихся должны ежегодно решаться на педагогических советах школы.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО КЛАССА

Знания, умения. Обучение знаниям и формирование представлений на уроках физической культуры осуществляется в течение всего учебного года по ходу формирования двигательных и методических навыков, развития физических качеств.

Знания по основам безопасности жизнедеятельности. Правила безопасности поведения на уроках физической культуры и внеурочных занятиях физическими упражнениями в спортивном зале, на школьных игровых и спортивных площадках и во дворе дома, в бассейне и на водах, на лыжне (8-10)*.

Гигиенические знания. Требования к одежде на занятиях физическими упражнениями в различных условиях (6-8).

Знание о правильной осанке и ее значение для здоровья (10-12).

Знания и представления по здоровому образу жизни (6-8). Здоровый образ жизни и его значение для человека (5-6). Режим дня учащегося подготовительного класса (5-6). Значение физической культуры для здорового образа жизни, здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха (8-10).

Знания по методике самостоятельных занятий. Правила выполнения комплексов утренней гигиенической гимнастики (14-16). Правила выполнения упражнений для правильной осанки (28-32). Правила выполнения физкультминуток, гимнастики для глаз, 2-3 подвижных игр, (16-18). Правила выполнения тестов по физической подготовленности (8-10).

Общие умения:

– правильно подготовиться к уроку физкультуры (под контролем учителя воспитателя);

* Здесь и далее в скобках указано примерное количество повторений, необходимое для формирования знаний и представлений по отдельным темам и упражнениям.

- сохранять правильную осанку сидя, стоя, при выполнении физических упражнений (под контролем учителя, воспитателя),
- глубоко вдыхать и выдыхать воздух носом, задерживать дыхание (под контролем учителя, воспитателя);
- выполнять гимнастику для глаз, физкультминутки на уроках и при подготовке уроков (под контролем учителя).

Двигательные умения и навыки. Они изучаются и совершенствуются на каждом уроке. При этом совершенствование двигательных навыков в подготовительном классе должно достигаться не в результате многократного повторения их, а в результате использования в процессе игр, эстафет, игровых и соревновательных заданий.

Строевые упражнения (80-85). Навыки выполнения (по распоряжению под контролем учителя): основная стойка; построение в шеренгу по черте; в колонну по одному из шеренги поворотом направо (налево), переступаем, прыжком; построение парами, в круг, по заранее установленным местам; размыкание на ширину поднятых в сторону рук; равнение в шеренге по черте, в колонне по одному в затылок; передвижение в обход по кругу; остановки после передвижения по распоряжению учителя.

Игры для подготовки к строю (50-55): «Построй круг», «Кто быстрее станет в строй», «Построй колонну», «У ребят порядок строгий», «Елочки-березки», «Быстро по своим местам», «Рыбки-крабики».

Игры для внимания (50-55): «Что изменилось?», «Гуси ляцаць», «Фигуры», «Нос, нос, лоб, лоб», «Делай как я», «Запрещенное движение», «Космонавты», «Товарищ капитан».

Упражнения для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицей и пятками, приседание с подниманием рук в стороны вверх (8-10). То же, удерживая на голове мешочек с песком, то же, отходя на один шаг от стены (10-12). Передвижение с мешочком с песком на голове обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, сохраняя правильную осанку (10-12).

Ходьба: шагом с сохранением правильной осанки (30-36): по разметкам короткими и средними шагами (на носках, на пятках, сгибая ноги вперед, назад (10-15); по линии (6-8); переступая через препятствия (8-10); по разметкам (8-10); в колонне по одному (5-6), по два (5-6); ходьба с имитацией птиц, животных (12-16); с различными положениями и движениями рук (12-15); игры и игровые упражнения (30-36): «Кто как ходит», «Хитрая лиса», «Отгадай, чей голосок?», «Стройные березки», «Балерина», «Перенеси на голове», «Журавлики».

Бег: в медленном (8-10), среднем (12-15), быстром (10-12) темпе; в чередовании с ходьбой (10-12); на носках (8-10); сгибая ноги вперед (10-12); с ускорением (14-16); челночный бег (14-16); бег вдвоем, втроем (6-8).

Игровые упражнения и игры с бегом для совершенствования навыков бега: «Кто быстрее?», «Быстро возьми и положи», «Перемени пред-

мет», «Умей догнать», «Гуси-лебеди», «Конники-спортсмены», «Лясь-лясь, уцякай!», «Вожык і мышы», «Пастух і воўк».

Прыжки: имитация прыжков птиц, животных (10-12); прыжки по «кочкам» (10-12), через «удочку» (10-12); через серединку, планку (высота 20-25 см):(8-12); прыжки на двух ногах с продвижением вперед (10-12), прыжки в длину с малого (5-6 шагов) разбега с преодолением горизонтального препятствия (две резинки на расстоянии 50-70 см (10-12); прыжки «Кто выше прыгнет» – выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета (10-12); прыжки с возвышения (20-25 см) с мягким приземлением на две ноги (8-10).

Игровые упражнения и игры с прыжками: «Добеги и прыгни», «Спрыгни и повернись», «Дакраніся да яблыка», «Конники-спортсмены», «Удочка», «С кочки на кочку», «Воробьи и кошка», «Салки» (с прыжками на одной ноге).

Общеразвивающие упражнения: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка на коленях, на одном колене, одной ноге (8-10); основные положения рук: вперед, вверх, в стороны, назад, на пояс, к плечам, перед грудью, за голову (18-20); упоры: присев, лежа, сидя (10-14); основные движения туловищем: наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево повороты туловища направо, налево (12-16); махи ногами вперед, назад, в стороны (14-16).

Корректирующие упражнения: комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики без предметов, с малыми и большими мячами, гимнастической палкой, скакалкой, упражнения для формирования и поддержания правильной осанки, которые перечислены выше (30-35); ходьба приставными шагами по лежащему на полу канату (15-18); дыхательные упражнения (10-12). Упражнения выполняются после их показа учителем и под его контролем.

Метания. Школа мяча. Подготовительные упражнения для укрепления мышц и связок кисти, локтевых суставов и плечевого пояса, ознакомление с техникой удержания и ловли мяча (6-8). Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками (7-8); перебрасывание из руки в руку (7-8), метание теннисного мяча в стенку, пол левой и правой рукой и ловля его после отскока (10-12); метание теннисного мяча в цель из различных исходных положений: стоя, стоя на одной ноге, стоя на одном колене, на коленях (16-20); метание волейбольного, баскетбольного, набивного (0,5 кг) мячей двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь (10-12); из положения стоя ноги врозь, двумя руками снизу вперед-вверх (10-12). Игровые упражнения с метанием (16-20): «Передал – садись», «Успей поймать», «Быстрые и ловкие», «Кто дальше», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель», «Сбей мяч», «Догони мяч», «Мяч водящему», «Кто дальше бросит».

Упражнения в равновесии: стойка на носках, на пятках, с сомкнутыми стопами на полу, гимнастической скамейке, на бруске 5x5 см (10-12); стойка на одной ноге, сгибая вторую вперед, назад, поднимая вперед-

книзу, назад, в сторону-книзу (8-10). Ходьба по начерченной на полу линии, гимнастической скамейке (10-12). Игровые упражнения: игры: «Канатоходец», «Шагай через кочки», «Переправа», «Ловкий шофер», «Паук и мухи», «Фигуры», «Совушка».

Лазание, перелезание, переползание. Лазание на четвереньках и полчетвереньках по гимнастическим скамейкам, матам, по полу произвольным способом, в упоре на четвереньках, упоре присев (8-10); подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке (10-12); лазание по гимнастической стенке произвольным способом (под контролем учителя) (8-12); переползание через гимнастические маты под натянутыми веревками, планками (высота 40-50 см) (8-10). Игровые упражнения и игры: «С мячом под дугой», «Переползи – не урони», «Кто быстрее к флажку», «Перелет птиц», «Медведи и пчелы», «Ловля обезьян».

Акробатические упражнения: группировка из положения лежа на спине (8-12); из приседа (8-10); из седа на полу (8-12); из упора присев перекаты в группировке назад-вперед (12-16); подводящие упражнения для изучения кувырка вперед: постановка рук, положение головы, ног (4-6); перекаты назад-вперед в группировке из упора присев в исходное положение.

Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты движений выносливости) достигается в процессе обучения двигательным действиям и подвижным играм, участия в подвижных играх, эстафетах, соревновательных заданиях.

Ознакомление учащихся с техникой выполнения тестов физической подготовленности:

- 1) прыжок в длину с места толчком двух ног (3-4);
- 2) наклон вперед из положения сидя на полу (2-3);
- 3) челночный бег 4х9 м (3-4);
- 4) вис на согнутых руках (2-3);
- 5) поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (2-3);
- 6) бег на расстояние за 1, 2, 3 мин. (12-14).

Таблица 1

Примерное распределение времени для освоения учебного материала (в %)

| Вид программного материала | Четверть | | | |
|---|---------------------------------|----|-----|----|
| | I | II | III | IV |
| Основы знаний и представлений | В процессе практических занятий | | | |
| Обучение и совершенствование навыков и умений | 75 | 80 | 75 | 60 |
| Развитие физических качеств | 25 | 20 | 24 | 40 |

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ I КЛАССА

Знания по основам безопасности жизнедеятельности. Понятия здоровья (6-8); правила безопасности поведения в местах занятий по физическому воспитанию (7-9); правила поведения во время игр во дворе и на природе (6-8); правила поведения при несчастных случаях с целью оказания самопомощи или помощи пострадавшему (7-9); понятия и знания о правильной осанке и ее значение для здоровья и хорошей учебы (10-14).

Гигиенические знания. Требования к одежде на занятиях по физическому воспитанию в различное время года (8-10). Сведения о режиме дня и личной гигиене (утренняя гимнастика, физкультминутки на уроках, гигиена тела) (6-8). Правила дыхания при выполнении различных физических упражнений (8-12). Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн (4-6). Гигиенические правила во время купания и занятий плаванием (8-10).

Знания по здоровому образу жизни. Основные правила здорового образа жизни первоклассника (8-12). Положительное влияние здорового образа жизни на здоровье, успехи в учебе (5-6). О закаливании и его влиянии на организм (6-9).

Знания по методике самостоятельных занятий. Правила выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики (7-9). Правила выполнения челночного бега, подтягиваний в висе, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине, бега на 30 м, измерения гибкости, бега за 3-6 мин. (6-7).

Общие умения:

- правильно подготовиться к уроку физкультуры;
- сохранять правильную осанку стоя, сидя, при выполнении физических упражнений (под контролем учителя);
- глубоко и ритмично вдыхать и выдыхать воздух носом, задерживать дыхание;
- выполнять гимнастику для глаз, физкультминутки на уроках и во время самоподготовки (под контролем учителя);
- выполнять (под контролем учителя) комплекс упражнений утренней гимнастики.

Двигательные умения и навыки.

Строевые упражнения: Совершенствование ранее изученных строевых упражнений (12-16). Перестроение в круг, взявшись за руки (3-4); из шеренги в круг (5-6); из колонны по одному в колонну по два (по три) по ранее поставленным направляющим (8-10); выполнение команд: «На месте шагом марш!» (10-14), «В обход шагом марш!» (15-20), «Класс, стой!» (16-20). Игровые упражнения, игры с элементами строя: «Быстро в строй», «Ищи своего командира», «Слушай сигнал», «Класс, смирно!», «Все скорей ко мне», «Кто тише», «По тропинке», «Поезд».

Ходьба: обычным шагом и на носках, сохраняя правильную осанку (20-25); ходьба под собственный счет и счет учителя (18-20); под хлопки руками (18-20); с различными положениями рук (на пояс, за голову, в стороны, вверх) (10-14); в полуприседе, приседе (10-12); сгибая ноги вперед («журавлик») (10-12); переваливаясь с ноги на ногу («медвежонок») (10-12); средним, широким шагом по разметкам (10-16).

Игровые упражнения, игры с ходьбой: «Кто тише», «Кто лишний?», «По тропинке», «Карлики и великаны», «Наступление».

Бег: На месте (5-6); в медленном, среднем, быстром темпе (10-12) в чередовании с ходьбой мелкими шагами (30-40 см) с максимальной частотой движений (до 20 м) (15-20); по коридору шириной 25-30 см (10-14); по начерченной линии (10-14); парами по прямой на скорость (12-14); челночный бег (8-9); бег на скорость до 30 м с высокого старта и других исходных положений (12-14).

Игровые упражнения: игры, с бегом: «Быстро возьми – быстро положи», «Перемени предмет», «Бег за флажками», «Посадка картофеля», «Мы веселы ребята», «Конники-спортсмены».

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, на зад, вправо, влево (12-14); в длину с места толчком двух ног (8-12); то же по ориентирам (8-12); то же через натянутую резинку (8-10); на стопку гимнастических матов (10-14); через скакалку ноги вместе (15-17); многоскоки на дальность (3-5 прыжков в шаге с приземлением на обе ноги) (10-15); прыжки в длину с малого разбега (5-6 шагов) с преодолением горизонтального препятствия «согнув ноги» (2 резинки на расстоянии 25-50 см) (12-14); прыжки в глубину (25-30 см) с мягким приземлением (15-17); на одной и двух ногах по разметкам, «классам» (12-14); выпрыгивания с доставанием рукой ориентира (12-15).

Игровые упражнения, игры с прыжками: «Челнок», «Кузнечики», «Перепрыгни через ручеек», «Скакуны», «Парашютисты», «Попрыгунчики-воробушки», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Удочка прыжковая».

Общеразвивающие и корригирующие, упражнения: совершенствование ранее изученных упражнений (основных положений и движений руками, ногами, туловищем, упражнений для формирования и поддержания правильной осанки и профилактики плоскостопия на месте, в движении, возле стенки) (12-16).

Комплекс упражнений без предметов и с предметами (гимнастическими палками, флажками, малыми и большими мячами, скакалками) (8-10); упражнения для дыхания (10-12); упражнения корригирующей гимнастики без предметов (10-12); с малыми и большими мячами (12-14); с гимнастической палкой (8-10); ходьба приставными шагами по лежащему на полу канату (приседания, выпады вперед, в стороны с подниманием рук вперед, в стороны, вверх (10-12); наклоны, повороты туловища (10-12).

Метания: метание теннисного мяча в пол, стену правой и левой рукой и ловля его после отскока (10-14); тоже на высоту подскока от пола, дальность отскока от стены (14-16); с места на дальность правой и левой рукой (10-15); с места в горизонтальную и вертикальную цели (12-14); волейбольного, баскетбольного мяча двумя руками из-за головы (10-14); набивного мяча (весом 200-300 г) из положения сидя, стоя ноги врозь (10-12).

Игровые упражнения и игры: «Лови мяч», «Передал – садись!», «Цель без промаха», «Мяч через веревочку», «Погрузка арбузов», «По мишеням», «Гонка мячей».

Упражнения для осанки: стоя, касаясь спиной вертикальной плоскости, поднимания на носки и опускание на всю стопу (15-17); наклоны туловища вправо, влево, касаясь спиной вертикальной плоскости, руки на пояс, в стороны, вверх (10-12); приседания и вставания с предметом на голове (12-16); ходьба с сохранением правильной осанки (8-10); тоже с различными положениями рук (на пояс, вверх, в стороны) (. Игровые упражнения и игры: «Фигуры», «Кто стройнее?», «Не урони предмет».

Упражнения в равновесии: стойка на одной и двух ногах на полу, на гимнастической скамейке (8-10); тоже с различными положениями рук (14-16); стойка с закрытыми глазами на полу (10-12); тоже, стоя на носках (12-14); ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук (14-16); тоже, передвигаясь на носках (14-15).

Игровые упражнения и игры: «Медведь и пчелы», «Составление поезда», «Не оступись!», «Пройди по линии».

Лазание, перелезание, переползание, подтягивание: лазание по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, упоре присев одноименным и разноименным способами (8-10); лазание по гимнастической стенке в горизонтальной плоскости (8-10); подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке (14-16); переползание на четвереньках через горку (2-3 гимнастических мата), гимнастическую скамейку (8-10); подтягивание в висе лежа на канате, висе лежа и стоя на перекладине (10-14).

Игровые упражнения и игры: «Кто быстрее к флажку?», «Котят и щенята»; «Переползи – не урони», «Медведи и пчелы», «Перелет птиц».

Акробатические упражнения. Перекаты в сторону из положения лежа на спине, руки вниз, вверх (10-16); то же из положения лежа на животе (10-16); из положения лежа на спине быстрая группировка с фиксацией (2-3 сек) (8-10); из упора присев перекат назад в стойку на лопатках согнув ноги (10-12); то же из седа, после 2-3 пружинящих наклонов вперед (10-12); из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев (8-10); кувырок вперед из упора присев в исходное положение (8-12).

Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости в процессе обучения двигательным действиям и их со-

вершенствование в подвижных играх, эстафетах, игровых и соревновательных заданиях.

Тесты физической подготовленности:

- а) прыжок в длину с места толчком двух ног;
- б) наклон вперед из положения сидя на полу;
- в) челночный бег 4 x 9 м;
- г) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м), на гимнастической скамейке (д);
- д) поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 с. ж);
- ж) бег на 30 м с высокого старта;
- з) бег на расстояние (3-6 мин).

Таблица 2

Примерное распределение времени для освоения учебного материала (в %)

| Вид программного материала | Четверть | | | |
|---|---------------------------------|----|-----|----|
| | I | II | III | IV |
| Основы знаний и представлений | В процессе практических занятий | | | |
| Обучение и совершенствование навыков и умений | 75 | 80 | 50 | 65 |
| Развитие физических качеств* | 25 | 20 | 50 | 35 |

* *Время, целенаправленно используемое для развития физических качеств.*

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ II КЛАССА

ОБУЧЕНИЕ ЗНАНИЯМ И ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ.

ЗНАНИЯ:

По основам безопасности жизнедеятельности. Правила безопасного поведения в местах проведения занятий по физической культуре (6-8). Требование к одежде на занятиях по физической культуре на воздухе в различное время года (8-12). Значение утренней ГИМНАСТИКИ на воздухе для здоровья школьника (6-8). Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по физической культуре на воздухе зимой (4-6).

По здоровому образу жизни. Правила здорового образа жизни второклассника (8-10). Двигательный режим второклассника в различное время года (5-8). Положительное влияние здорового образа жизни на здоровье, настроение, учебу второклассника (8-9). Вредные привычки и их отрицательное влияние на здоровье и учебу школьника (8-10). Представление о необходимости охраны природы, гуманного отношения ко всему живому (8-10).

Гигиенические знания. Значение правильного дыхания для здоровья (6-8). Правила дыхания при ходьбе, беге, ходьбе на лыжах, плавании (8-12). Правила закаливания для укрепления здоровья в различное время года (6-7).

По методике самостоятельных занятий. Правила выполнения физкультпауз для повышения умственной работоспособности при выполнении домашних заданий (10-12). Упражнения для сохранения и улучшения правильной осанки при выполнении домашних заданий (12-14). Влияние систематических занятий физическими упражнениями на двигательные способности школьника (8-10). Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость (10-12). Спортивные соревнования, правила поведения участников и зрителей.

ОБЩИЕ УМЕНИЯ:

- самостоятельно готовиться к уроку физкультуры (чистить, проветривать и надевать спортивную форму и обувь);
- правильно умываться, мыть, обтирать и обливать руки и ноги холодной водой;
- выполнять под контролем учителя, воспитателя комплекс утренней гимнастики, физкультминутки, гимнастику для глаз;
- поддерживать правильную осанку, сидя за партой, при выполнении домашних заданий.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Строевые упражнения. Совершенствование ранее изученных упражнений (6-8); построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя (8-10); выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «В обход налево, направо шагом марш!» (12-15); перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом налево, направо взявшись за руки в передвижении шагом (10-12).

Игровые упражнения и игры. «Слушай команду!», «Быстро в круг», «Точный поворот», «Шишки, желуди, орехи», «Запомни свой цвет», «Перемена мест».

Ходьба. Со сменой длины и частоты шага (8-9); на носках с различными положениями рук (8-10); на внешней стороне стопы рук (8-10); переступая через «барьеры» (8-9); приставными шагами на полу и на гимнастической скамейке (8-18); ходьба в сочетании с бегом и прыжками (8-10); ходьба скрестным шагом влево и вправо (8-9).

Игровые упражнения, игры: «Через кочки и пенечки», «Занимай свое место», «Вьюны», «Салки», «Следопыты».

Бег. Семенящий, сгибая ноги вперед (8-10); с изменением скорости и темпа (8-10); короткими шагами (25-30 см) с максимальной частотой движения до 25 м (8-10); бег на скорость до 30 м /8-12/: челночный бег 4 x 9 м

(8-12); бег с высокого старта по коридору шириной 20-25 см (10-12); то же по начерченной линии (10-12); бег на расстояние на заданное время (до 3 мин.) (8-12).

Игровые упражнения, игры: «Бег парами, тройками», «Поезд», «Попробуй догони», «День и ночь», «Команда быстроногих», «Белые медведи», «Круговая эстафета», «Птицы в гнездах».

Прыжки. На месте на одной и двух ногах с поворотами (8-9); то с продвижением вперед, назад, в сторону (8-10); в глубину с высоты 30-40 см (8-10); с ноги на ногу на расстояние 10-15 м.(8-10); в длину с небольшого разбега способом «согнув ноги» (ознакомление) (6-8); со скакалкой на одной ноге (10-12); по «классам» попеременно на одной или двух ногах (8-10).

Игровые упражнения, игры: «С кочки на кочку», «Кто выше?», «Поймай комара», «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге», «Салки в приседе», «Эстафеты с прыжками».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Совершенствование: основные положения и движения руками, ногами, туловищем (8-12); упражнения для формирования и поддержания правильной осанки и профилактики плоскостопия (9-10); наклоны, приседания, выпады с одноименными движениями рук (8-12); упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, флажками (10-16); для развития дыхания (10-12); для развития гибкости возле гимнастической стенки; комплекс упражнений утренней гимнастики (8-10).

Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами (6-8); то же стоя на носках (6-8); поднимание на носки с последующими приседанием и вставанием, руки вперед, вверх, в стороны, вниз (8-10); то же с закрытыми глазами (8-19). Стойка на одной ноге, поднимая вторую вперед, назад, в сторону (8-10); ходьба по ориентирам, начерченным на полу, гимнастической скамейке (10-12); ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук (10-12); то же с подбрасыванием и ловлей мяча (8-10).

Метания: набивного мяча (весом 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя лицом в сторону метания(8-10); то же, из-за головы, снизу (8-13); метание теннисного мяча в стенку с места на дальность отскока, стоя лицом в направлении метания (7-9); то же, на дальность (7-9); то же, стоя боком в направлении метания способом «из-за спины через плечо» (7-9); то же, в горизонтальную и вертикальную цель (2,5 м x 2,5 м) с расстояния 3-5 м (6-9),

Игровые упражнения, игры: «Переброска мячей», «Попробуй отбери», «Передал – садись», «Эстафета с мячом», «Земля, вода, воздух», "Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу».

Лазание, перелезание, переползание. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном направлениях одноименным и разноименным способами (7-8); лазание по наклонной гимнастической скамейке в

упоре стоя на коленях, упоре присев (9-10); переползание через гимнастическую скамейку (8-10); подтягивание лежа на животе по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке (7-9); перелезание наступая через стопку (3-4) гимнастических матов, низкого гимнастического коня (7-8).

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке (10-12); пережат в сторону из стойки на одном колене, другая нога в сторону на носок, руки в стороны (10-12). Стойка на лопатках, согнув ноги (8-12) подводящие упражнения для выполнения кувырка назад (8-10). Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости. Акцентированное развитие скоростно-силовых качеств в беге на скорость, челночном беге. Развитие общей выносливости, статического равновесия, силы сгибателей и разгибателей рук, динамической силовой выносливости сгибателей туловища и рук.

Таблица 3

Примерное распределение времени для освоения учебного материала (в %)

| Вид программного материала | Четверть | | | |
|---|---------------------------------|----|-----|----|
| | I | II | III | IV |
| Основы знаний и представлений | В процессе практических занятий | | | |
| Обучение и совершенствование навыков и умений | 70 | 80 | 70 | 60 |
| Развитие физических качеств* | 30 | 20 | 30 | 40 |

* *Время целенаправленно используемое в основной части урока для развития физических качеств.*

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ III КЛАССА

ОБУЧЕНИЕ ЗНАНИЯМ И ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ

Общие знания и умения. Знания. Двигательный режим школьника, спортивные соревнования по программе «Спешел Олимпикс», правила поведения участников, судей, зрителей соревнований.

Умения: правильно стоять, ходить в помещении, на улице, в транспорте, выполнять правила поведения на занятиях физической культурой. Самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, гимнастику для глаз, физкультминутки.

По безопасности занятий, здоровому образу жизни, методике самостоятельных занятий.

По безопасности занятий. Правила безопасного поведения в спортивном зале, бассейне, на спортивной площадке (6-7); требование к одежде на занятиях по физической культуре в различные времена года (5-7). Правила избежания воздействия неблагоприятных экологических факторов местного значения и последствий аварии на ЧАЭС (5-8).

По здоровому образу жизни. Правила здорового образа жизни третьеклассника (6-7); Преимущества здорового образа жизни и его влияние на здоровье, учебу, настроение (8-10). Двигательный режим (4-5). О влиянии вредных экологических факторов на здоровье человека (6-8).

По методике самостоятельных занятий. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений (5-6); малая, средняя, большая физическая нагрузка (6-7). Правила субъективной оценки величины нагрузки по самочувствию, частоте пульса (8-9). Правила самооценки уровня физической подготовленности учащихся (10-12). Понятия о таблицах для оценки уровня физической подготовленности учащихся (4-6). Правила самооценки уровня физической подготовленности учащихся (6-8); Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий (8-10).

Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность (3-6). Значение закаливания для здоровья (5-6). Значение правильной осанки для здоровья (8-10). Правила самостоятельного закаливания для укрепления здоровья (7-8).

Представления. О пользе регулярных занятий физическими упражнениями, систематического закаливания, недопустимости вредных привычек в жизни человека, возможностях и способах избежания негативных воздействий окружающей среды на здоровье учащегося, необходимости гуманного отношения ко всему живому и охраны природы.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Строевые упражнения. Понятия о шеренге, колонне, расчете по порядку, поворотах на месте (4-6); выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На месте, шагом марш!», «Шагам марш!» (10-12).

Перестроение из колонны по одному, в колонну по два с поворотом налево, направо (8-10); начало ходьбы с левой ноги (8-10).

Игровые упражнения и игры: «Товарищ командир», «Слушай сигнал», «Точный поворот», «Найди флажок?».

Ходьба. С изменением длины и частоты шагов (8-10); с ускорением (8-9); с перешагиванием через препятствия (7-9); ходьба с переходом на бег (7-8); приставным, окрестным шагом влево, вправо (8-10); ритмичная ходьба под счет учителя и собственный счет (8-10); ходьба с музыкальным сопровождением (6-9).

Игровые упражнения, игры: «Кто тише?», «Кто как ходит», «Принеси предмет», «Иголка, нитка, узел», «Соревнование скороходов».

Бег. С высоким подниманием бедра (6-10); с изменением скорости и темпа передвижения (6-8); семенящим шагом, прыжками (7-9); челночный бег 4x9 м (6-8); с высокого старта на скорость до 20 м (8-10); бег в медленном и среднем темпе до 4 мин, с преодолением условных препятствий (6-9).

Игровые упражнения, игры: «Кто быстрее?», «Гонка крабов», «Обменяй булаву», «Поезд», «Мышеловка», «Белые медведи».

Прыжки. Прыжки на месте и с продвижением вперед на одной и двух ногах (6-7.); тоже со скакалками (8-10); то же с поворотами на 90° (6-8); прыжки по «классам» на одной и двух ногах (6-8); в глубину (до 50 см), на мягкость приземления (8-9); в длину на точность приземления (8-9); прыжки через набивные мячи на расстояние до 10-12 м (8-9); в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствия (6-10); тоже с короткого разбега на дальность (зона отталкивания до 50 см) (8-10); на результат (7-9).

Игровые упражнения, игры: «Эстафета с прыжками», «Удочка», «Прыжок за прыжком», «Прыжки-многоскоки», «Кто дальше?».

Метание: малого теннисного мяча в пол и ловля его после отскока (7-9); тоже на высоту отскока (7-9); на дальность способом «из-за спины», через плечо (7-8); из-за головы, вниз перед собой (6-8); метание набивного мяча весом 0,5-1 кг из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди (8-10); снизу, из-за головы вперед-вверх (7-9). Игровые упражнения, игры: «Кто дальше?», «Кто точнее», «Береги предмет», «Сбей булаву», «Вертикальная мишень», «Бросай далеко – собирай быстро!», «Защита укреплений», «Летающий мяч», «Перемена мест».

Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Принятие основных положений рук, ног, туловища с закрытыми глазами по распоряжению учителя (7-10); выпады, наклоны, приседания, повороты туловища без предметов (8-10); тоже с предметами: малыми, большими, набивными (весом 0,5-1 кг) мячами, гимнастическими палками, скакалками, флажками (10-12); комплекс упражнений утренней гимнастики (6-7); упражнения для развития гибкости на гимнастической стенке у опоры (8-9).

Упражнения для осанки. Повторение изученных ранее упражнений для осанки (12-14); лазание с предметом на голове по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном направлениях (8-9); ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке (7-9); то же в чередовании с приседаниями, поворотами, переступанием на носках на 180° и 360° (7-9).

Упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке и низкому (до 50 см) бревну (7-9); тоже по рейке гимнастической скамейке (6-8); повороты на 180° и 360° переступанием на носках на полу, гимнастической скамейке (8-11); ходьба широкими шагами, выпадами с грузом на голове (7-9); тоже с поворотами, приседаниями, доставанием предметов с пола (6-8), соскоки с возвышения (до 40-50 см) с мягким приземлением (8-10); тоже в доскок (7-9).

Игровые упражнения, игры: «Кто дольше подержит равновесие?», «Не теряй равновесие», «Не оставайся на полу», «Бой петухов», «Салки – ноги от земли».

Лазанье, перелезание, переползание. Лазание по гимнастической стенке по диагонали, в горизонтальном и вертикальном направлениях од-

ноименным и разноименным способами (10-12); перелезание через гимнастические снаряды: бревно, (высота до 50 см), козла, коня, напрыгивая на них с опорой на грудь, колено (8-11); переползание на боку и попластунски, в упоре лежа сзади с согнутыми ногами.

Акробатические упражнения. Из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев (6-8); из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, согнув ноги (6-8); из положения седа перекат назад в стойку на лопатках, согнув ноги (6-8); тоже в стойку на лопатках (6-7); положение головы, постановка рук перед кувырком назад, (6-8); кувырок назад (10-12); мост из положения лежа на спине (8-10).

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Координационные способности: броски и ловля мяча стоя, сидя, в движении (8-10); тоже после отскока от пола, стены (7-9); броски теннисного, гандбольного мяча в цель (7-8); лазанье по гимнастической стенке различными способами (7-8); переползание под барьерами высоте 50-60 см (7-8); перекаты, кувырки вперед и назад (7-8); сохранение равновесия стоя на носках, с закрытыми глазами, различными положениями рук (8-9); метание и ловля мяча в парах, тройках (7-8); метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель (7-9); подвижные игры: «Охотники и утки», «Борода», «Горячее место».

Развитие быстроты движений: челночный бег 4x9 (8-10); бег на месте с ускорением по сигналу (8-9); бег со сменой направления по сигналу (7-9); прыжки с короткой скакалкой (6-7); броски и ловля набивных мячей (0,5-1,5 кг) в парах, тройках (6-8); бег на месте в упоре стоя у гимнастической стенки (8-10).

Подвижные игры: «Часовой», «Калим-бамба», «Успей отбить».

Развитие гибкости: махи ногами вперед, назад, в стороны (8-9); из седа ноги врозь наклоны к левой, правой ноге (7-8); пружинящие наклоны вперед прогнувшись, опираясь руками о рейку на уровне пояса (8-9); наклоны из различных исходных положений стоя, сидя (8-19); «мост» из положения лежа (7-8); прогибания назад из стойки на коленях спиной к гимнастической стенке, руки вверх до касания руками стенки.(8-10).

Развитие общей и динамической выносливости: бег на расстояние в медленном темпе 3-4 мин. (6-9); передвижение на лыжах (1-2 км) (8-10); отжимание в упоре стоя у гимнастической стенки, упоре лежа на гимнастической скамейке (8-9); выпрыгивание вверх из глубокого приседа (7-9); вис на согнутых руках «до отказа» (8-9).

Подвижные игры. «Кто быстрее?», «Мяч капитану», «Конники», «Горячее место».

**Примерное распределение времени для освоения
учебного материала (в %)**

| Вид программного материала | Четверть | | | |
|---|--|----|-----|----|
| | I | II | III | IV |
| Основы знаний и представлений | В процессе практических занятий, Один раз в четверть на уроках знаний и методики самостоятельных занятий | | | |
| Обучение и совершенствование навыков и умений | 70 | 80 | 70 | 60 |
| Развитие физических качеств* | 30 | 20 | 30 | 40 |

* *Время целенаправленно используемое в основной части урока для развития физических качеств.*

ПРИМЕРНЫЕ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Для всего класса. Выполнять под контролем родителей, в дни свободные от занятий физкультурой комплексы гимнастических упражнений без предметов и с предметами: гимнастическими палками, мячами, скакалками.

Из положения седа ноги врозь, на полу выполнять серии пружинящих наклонов вперед (5-6 серий по 4-8 наклонов в каждой серии), из седа на полу наклон вперед с захватом согнутыми руками голени («складка с задержкой 3-5 с») (5-6) серий; из положения лежа на спине руки за голову, поднимание и опускание туловища 3-5 x 20-25 раз (мальчики и девочки); из положения лежа на спине, руки вниз, поднимание согнутых, прямых ног вперед 3-5 x 25-30 раз (мальчики и девочки). Прыжки со скакалкой 3-5 x 100-120 раз.

Пробегать, проходить на лыжах в умеренном темпе – 1000-1500 м; подтягиваться в висе лежа (мальчики и девочки 6-8 раз), в висе (мальчики) 2-3 раза; сгибать и разгибать руки в упоре лежа на скамейке (мальчики и девочки) 6-8 раз, то же, но в упоре лежа на полу (мальчик 6-7 раз; метать подручные предметы (камешки, снежки) на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели. Наряду с этим, учителем физкультуры определяются дифференцированные задания для каждого учащегося, имеющего отклонения в состоянии здоровья в соответствии с заключением врача. Такие же задания подбираются для учащихся с ослабленным здоровьем на основании сопоставления их показателей со средним уровнем физической подготовленности учащихся класса.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

Знать: 1. Правила безопасного поведения во время занятий физической культурой в различных условиях.

2. Требования к одежде и обуви на этих занятиях.

3. Знать правила 6-8 подвижных игр.

Уметь: Правильно стоять, ходить, бегать, прыгать в длину с места, в длину и высоту с небольшого разбега; бросать и ловить мяч, выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики; сохранять статическое и динамическое равновесие, выполнять простейшие строевые команды на уроках физической культуры, выполнять тесты для оценки физической подготовленности.

Требования физической подготовленности:

1. Выполнять минимальные требования (низкий уровень) физической подготовленности.
2. Сохранять и улучшать общий уровень физической подготовленности в течение учебного года.

ЛИТЕРАТУРА

1. Базовая программа физического воспитания учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ / Методические разработки для учителей физической культуры начальных классов. – Витебск, ВГПИ им. С.М. Кирова, 1991. – 24 с.
2. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
3. Ворсин Е.Н., Гужаловский А.А. и др. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы. – Мн., 1995.
4. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы. – М.: Просвещение, 1985. – 43 с.
6. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье для учащихся: Пособие для школ. – Мн.: Універсітэцкае, 1998. – 221 с.
7. Лебедева Н.Т., Болдина Н.А. и др. Повышение оздоровительной направленности физического воспитания младших школьников (6-10 лет): Методические рекомендации. – Мн., 1992.
8. Маркович М.Н., Гузов Н.М. и др. Основная гимнастика и игры для младших школьников – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2000. – 48 с.
9. Пензулаева Л.И. Физическое воспитание в малокомплектной школе. – М.: Просвещение, 1990. – 142 с.
10. Программа 12-летней общеобразовательной школы. – Мн.: НМЦ, 2000.
11. Программа по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательных школ. – Мн.: Республиканский центр физического воспитания и спорта, 1999. – 36 с.
12. Скачков И.Г. Ежедневные занятия физической культурой с учащимися на свежем воздухе. – М.: Просвещение, 1991. – 63 с.
13. Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С.М. Громбаха. – М., 1992.
14. Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников. – Р-на-Д., 1993.