



Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова

# **Обучение в 3 классе**

по учебнику

## **«Физическая культура»**

Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой

*Программа  
Методические рекомендации  
Поурочные разработки*



АСТ • Астрель  
Москва

УДК 372.8:796  
ББК 74.267.5  
Л 63

**Лисицкая, Татьяна Соломоновна**  
Л 63 Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура» Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой: программа, методические рекомендации, поурочные разработки/ Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. — Москва : АСТ : Астрель, 2013. — 95 [1] с.: ил. — (Планета знаний).  
ISBN 978-5-17-077614-6 (ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 978-5-271-46343-3 (ООО «Издательство Астрель»)

УДК 372.8:796  
ББК 74.267.5

---

*Методическое издание*

**Лисицкая Татьяна Соломоновна,  
Новикова Лариса Александровна**

### **ОБУЧЕНИЕ В 3 КЛАССЕ**

**по учебнику «Физическая культура»  
Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой**

Программа, методические рекомендации, поурочные разработки  
Художники: *О. Кулькова, Е. Гальдяева, Н. Бачинская*

*Редакция «Образовательные проекты»*

Ответственный редактор *Н. В. Анашина*

Художественный редактор *Л. В. Фролова*

Технический редактор *А. Л. Шелудченко*. Корректор *И. Н. Мокина*

*Оригинал-макет подготовлен ООО «БЕТА-Фрейм»*

*Обложка — дизайн-студия «Дикобраз»*

Подписано в печать 25.01.2013. Формат 84×108<sup>1/32</sup>

Усл. печ. л. 5,04. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции

ОК-005-93, том 2; 953005 — литература учебная

Сертификат соответствия № РОСС RU.АЕ51.Н16407 от 03.10.2012 г.

ООО «Издательство АСТ» 127006,

г. Москва, ул. Садовая-Триумфальная, д. 16, стр. 1, пом. 1, комн. 3

ООО «Издательство Астрель» 129085, г. Москва, пр-д Ольминского, д. 3а

ISBN 978-5-17-077614-6 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-46343-3 (ООО «Издательство Астрель»)

© Лисицкая Т. С., Новикова Л. А., 2013

© ООО «Издательство АСТ», 2013

© Художественное оформление

ООО «Издательство Астрель», 2013

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Дорогие коллеги!</i> .....	4
<b>ПРОГРАММА КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 3 КЛАСС</b> .....	6
Пояснительная записка .....	6
Содержание программы .....	10
<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b> .....	12
<b>ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА</b> .....	17
<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С УЧЕБНИКОМ</b> .....	41
Общие рекомендации по изучению учебного материала .....	41
Особенности структуры и содержания учебника .....	48
Рекомендуемая литература .....	95

## *Дорогие коллеги!*

Учебно-методический комплект «Планета знаний» состоит из учебников, рабочих тетрадей и методических пособий для всех классов по всем предметам начальной школы.

Основная особенность этого комплекта заключается в его целостности: единстве структуры учебников; единстве сквозных линий типовых заданий; единстве подходов к организации учебной и внеурочной деятельности. Подготовка учебников предшествовала разработке общей концепции, общих дидактических и педагогических подходов, которые с учётом специфики предметов реализованы в каждом компоненте комплекта.

Знакомство с каждым учебником и каждой крупной темой начинается со специальных разворотов — маршрутов, в которых при помощи изобразительных средств представлены все темы учебника.

Учебный материал каждого учебника разделён на основную и вариативную части. В основной части находятся обязательные для всех учащихся задания, которые обеспечивают освоение ими нового материала в соответствии с «Обязательным минимумом».

В вариативной части — задания, выполняемые учащимися по выбору учителя. Здесь задания представлены на поиск информации, творческую и интеллектуальную деятельность. Во всех учебниках и учебных пособиях данные задания имеют единую маркировку: это облегчает работу учителя и школьника с частями комплекта.

Такая структура организации материала даёт возможность осуществлять дифференцированный подход в классах, где обучаются дети с разным уровнем подготовки.

Во всех книгах комплекта с помощью специально подобранных заданий заложена возможность работы учащихся в парах. Это позволяет: привлечь максимальное количество учащихся к активному выполнению задания; разнообразить формы выполнения заданий репродуктивного характера; дать возможность каждому ученику работать на доступном ему уровне в индивидуальном темпе; ввести воспитательные моменты в учебную деятельность.

Проверочные и тренинговые задания могут быть использованы по усмотрению учителя для диагностики знаний учащихся, устранения пробелов в знаниях, индивидуальной работы с учениками, организации самостоятельной работы школьников.

В организации внеурочной деятельности учителю помогут специальные развороты проектной деятельности учащихся. Работа над проектами способствует расширению кругозора учеников по темам, близким к учебным, формирует у них умение работать с информацией, развивает творчески. Работа над проектами носит исключительно добровольный характер.

# ПРОГРАММА КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 3 класс

## Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

### **Основные задачи:**

#### ***1. Оздоровительная задача.***

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

#### ***2. Образовательная задача.***

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.

- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни.

### ***3. Воспитательная задача.***

- Формирование у школьников устойчивого интереса к осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых качеств.

Программа обучения физической культуре направлена на реализацию следующих принципов:

— *принцип модификации*, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, материально-техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;

— *принцип сознательности и активности*, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;

— *принцип доступности и индивидуализации*, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей.

— *принцип последовательности*. Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

— *принцип соблюдения межпредметных связей*, ориентирующий планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Предмет «Физическая культура» направлен на формирование у детей универсальных компетенций, а также развитие личностных качеств.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- уважительное отношение к культуре своей страны и других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение проявлять смелость во время выполнения физических упражнений, управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- способность оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- характеризовать явления, давать их объективную оценку на основе приобретённых знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры в жизни человека, её роли в укреплении здоровья;

— умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку, использовать средства физической культуры во время отдыха и досуга;

— использовать жизненно важные умения и навыки в различных вариативных условиях;

— вести наблюдение за показателями своего физического развития и функционального состояния.

## Структура курса

В предложенной программе выделяются три раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел *«Основы знаний о физической культуре»* включает материал, посвящённый истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, физическому развитию человека, закалывающим процедурам, профилактике нарушений осанки, влиянию занятий физической культурой на характер человека.

Раздел *«Способы физкультурной деятельности»* знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

### 3 класс

*Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.* Физическая культура. 3—4 классы. Учебник. — М.: Астрель.

*Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.* Спортивный дневник школьника. 3 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ: Астрель.

*Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.* Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ: Астрель.

## **Содержание программы**

**68 ч** (2 ч в неделю); **102 ч** (3 ч в неделю)

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

### **Основы знаний о физической культуре** (4 ч; 6 ч)

*История* зарождения физической культуры на территории Древней Руси. *Понятие* о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. *Сведения* о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). *Измерение* длины и массы тела, показателей физических качеств. *Соревновательные упражнения* и их отличие от физических упражнений. *Правила* составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

### **Способы физкультурной деятельности** (в течение года)

*Самостоятельные занятия.* Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### **Физическое совершенствование (68 ч; 102 ч)**

*Организующие команды и приёмы:* строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

#### **Лёгкая атлетика (18 ч; 24 ч)**

*Ходьба:* с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

*Бег:* челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятст-

вий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

*Прыжки:* прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

*Броски:* набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

### **Гимнастика с основами акробатики (16 ч; 22 ч)**

*Акробатические упражнения:* два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

### **Лыжная подготовка (14 ч; 20 ч)**

*Организующие команды и приёмы:* построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. *Способы передвижений на лыжах:* скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. *Повороты:* переступанием на месте, в движении. *Спуск:* в основной, низкой стойке. *Подъём:* «лесенкой», «ёлочкой». *Торможение* «плугом».

### **Подвижные игры (16 ч; 30 ч)**

*На материале лёгкой атлетики:* «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

*На материале гимнастики с основами акробатики:* «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

*На материале лыжной подготовки:* «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

*На материале спортивных игр:* выполнение заданий с элементами спортивных игр.

*Национальные игры:* русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## К концу 3 класса

### ЛИЧНОСТНЫЕ

*У обучающихся будут сформированы:*

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

### ПРЕДМЕТНЫЕ

*Учащиеся научатся:*

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

### Регулятивные

#### *Учащиеся научатся:*

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

#### *Учащиеся получат возможность научиться:*

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

## **Познавательные**

### ***Учащиеся научатся:***

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

### ***Учащиеся получат возможность научиться:***

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

## **Коммуникативные**

### ***Учащиеся научатся:***

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

## ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

3 класс 102 ч (3 ч в неделю)

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 ч)</b>			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.</li> <li>2. Разучить повороты направо, налево в движении.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».</li> </ol>	Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.
2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать об истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси.</li> <li>2. Повторить повороты направо, налево в движении.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Мышеловка».</li> </ol>	Иметь представление об истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. Выполнять повороты в движении.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
3	Развитие координационных способностей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс упражнений координационной направленности.</li> <li>2. Повторить повороты направо, налево в движении.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Пустое место».</li> </ol>	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организуемых упражнений. Проявлять внимание и быстроту в игровой деятельности.
4	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств.</li> <li>2. Разучить построение из колонны по одному в колонну по три.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Выши-балы».</li> </ol>	Иметь представление о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
5	Передвижение по диагонали.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить построение из колонны по одному в колонну по три.</li> <li>2. Разучить передвижение по диагонали</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Перед-садись».</li> <li>4. Развивать координацию движений.</li> </ol>	Уметь перестраиваться из колонны по одному в колонну по три. Уметь перестраивать свои двигательные действия в зависимости от поставленной задачи.
6	Развитие гибкости.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс ОРУ, направленный на развитие гибкости.</li> <li>2. Повторить передвижение по диагонали.</li> </ol>	Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. Выполнять инструкции учителя.

7	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	<p>3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».</p> <p>1. Разучить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы.</p> <p>2. Повторить передвижение по диагонали.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Пинг-винны с мячом».</p>	Выполнять передвижение по диагонали. Менять темп ходьбы. Проявлять ловкость и быстроту в игровой деятельности.
8	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	<p>1. Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы.</p> <p>2. Разучить ходьбу с изменением длины и частоты шагов.</p> <p>3. Повторить бег на носках.</p> <p>4. Подвижная игра «Запрещённое движение».</p>	Выполнять ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы, менять длину, частоту шагов. Проявлять внимание в игровой деятельности.
9	Челночный бег 3x10 м.	<p>1. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов.</p> <p>2. Повторить челночный бег 3x10 м.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Мяч соседу».</p>	Осваивать технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м.
10	Бег с изменением частоты и длины шагов.	<p>1. Разучить бег с изменением частоты и длины шагов.</p> <p>2. Повторить прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Невод».</p> <p>4. Развивать прыгучесть.</p>	Выполнять прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд. Применять умения прыгать через скакалку в игровой деятельности. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
11	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить бег с изменением частоты и длины шагов.</li> <li>2. Разучить ходьбу с перешагиванием через скамейки.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».</li> </ol>	Осваивать технику бега с изменением частоты и длины шагов. Уметь перешагивать через различные предметы. Проявлять быстроту и внимание в игровой деятельности.
12	Развитие скоростно-силовых способностей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс упражнений скоростно-силовой направленности на шведской стенке.</li> <li>2. Повторить изученные разновидности ходьбы и бега.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Передаль-садись».</li> </ol>	Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Уметь выполнять разновидности бега и ходьбы.
13	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.</li> <li>2. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Воробы, вороны».</li> <li>4. Развивать координацию движений.</li> </ol>	Осваивать технику выполнения прыжков через скакалку, вращая её назад. Проявлять координацию и быстроту во время проведения подвижных игр.
14	Равномерный медленный бег.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равномерный медленный бег.</li> <li>2. Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.</li> </ol>	Выполнять прыжки через скакалку, вращая её назад. Следовать инструкциям учителя. Проявлять выносливость во время бега.

		<p>3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</p> <p>4. Воспитывать выносливость.</p>	
15	Перестроения.	<p>1. Повторить изученные перестроения.</p> <p>2. Повторить прыжки через скакалку.</p> <p>3. Подвижные игры со скакалкой.</p>	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполнять прыжки через скакалку.
16	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленными на формирование правильной осанки.	<p>1. Повторить бег из различных исходных положений.</p> <p>2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Передаль-садись».</p>	Выполнять и составлять комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки. Выполнять бег из различных исходных положений.
17	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	<p>1. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.</p> <p>2. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 5 м.</p> <p>3. Разучить подвижную игру «Попади в мяч».</p>	Осваивать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Проявлять меткость в игровой деятельности.
18	Прыжок в высоту с прямого разбега.	<p>1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы.</p>	Выполнять и составлять комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы. Осваивать технику прыжка в высоту.

№ урока	Тема урока	Задача урока	Характеристика деятельности учащихся
19	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Разучить прыжок в высоту с прямого разбега.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Попали в мяч».</li> </ol>	Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
20	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 м.</li> <li>2. Повторить прыжок в высоту с прямого разбега.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».</li> </ol>	Выявлять технику выполнения прыжков через скакалку. Следовать инструкциям учителя. Выполнять метание теннисного мяча в горизонтальную цель.
21	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.</li> <li>2. Повторить бросок набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.</li> <li>3. Подвижная игра «Третий лишний».</li> <li>4. Развивать силу.</li> </ol>	Осваивать технику выполнения прыжков через скакалку. Следовать инструкциям учителя. Выполнять метание теннисного мяча в горизонтальную цель.

22	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперёд.</li> <li>2. Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы.</li> <li>3. Подвижная игра «Совушка».</li> </ol>	Осваивать технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.
23	Преодоление препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики.</li> <li>2. Развивать быстроту.</li> </ol>	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.
24	Подвижные игры.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.</li> <li>2. Воспитывать взаимопомощь.</li> </ol>	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
<b>Гимнастика с основами акробатики (24 ч)</b>			
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить правила поведения на уроках гимнастики.</li> <li>2. Повторить ходьбу на носках по перевернутой скамейке (ограниченная площадь опоры).</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».</li> </ol>	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Выполнять передвижения на ограниченной площади опоры. Проявлять внимание в игровой деятельности.
26	Кувырок вперёд.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить кувырок вперёд из упора присев.</li> </ol>	Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. Следовать инструкциям

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
27	Стойка на лопатках.	2. Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. 3. Разучить подвижную игру «Не дай мяч водящему».  1. Повторить стойку на лопатках. 2. Повторить комплекс упражнений скоростно-силового характера на шведской стенке. 3. Повторить подвижную игру «Не дай мяч водящему».  1. Обучить выполнению 3-х кувырков вперёд. 2. Повторить лазание по гимнастической стенке. 3. Повторить подвижную игру «Не дай мяч водящему».  1. Познакомить с правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. 2. Повторить выполнение 3-х кувырков вперёд. 3. Повторить эстафету с обручами.	Характеристика деятельности учащихся учителя. Применять навыки правильной осанки в повседневной жизни.  Выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках. Проявлять смелость при выполнении упражнений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
28	Кувырки вперёд.	1. Обучить выполнению 3-х кувырков вперёд. 2. Повторить лазание по гимнастической стенке. 3. Повторить подвижную игру «Не дай мяч водящему».  1. Познакомить с правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. 2. Повторить выполнение 3-х кувырков вперёд. 3. Повторить эстафету с обручами.	Совершенствовать технику кувырков вперёд. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырков вперёд. Проявлять навыки самостоятельности при выполнении упражнений гимнастики.
29	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.	1. Познакомить с правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. 2. Повторить выполнение 3-х кувырков вперёд. 3. Повторить эстафету с обручами.	Знать и применять правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Выполнять 2—3 кувырка вперёд подряд.

30	Формирование правильной осанки.	1. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 2. Повторить подвижную игру «Выпи-балы».	Применять навыки правильной осанки в повседневной жизни. Соблюдать правила поведения в игровой деятельности. Осваивать технику выполнения стойки на лопатках из упора присев. Выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
31	Стойка на лопатках из упора присев.	1. Обучить стойке на лопатках из упора присев. 2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 3. Повторить подвижную игру «Совушка».	Осваивать технику выполнения «моста» из исходного положения лёжа на спине. Следовать инструкциям учителя.
32	«Мост» из исходного положения лёжа на спине.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Обучить «мосту» из исходного положения лёжа на спине. 3. Подвижная игра «Передай мяч». 4. Развивать гибкость.	Осваивать технику выполнения «моста» из исходного положения лёжа на спине. Следовать инструкциям учителя.
33	Полоса препятствий.	1. Повторить «мост» из исходного положения лёжа на спине. 2. Разучить полосу препятствий с элементами акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Попали в мяч».	Проявлять гибкость при выполнении «моста». Проявлять быстроту и ловкость при прохождении полосы препятствий.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
34	Вис, согнув ноги.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить вис, согнув ноги.</li> <li>2. Повторить «мост» из исходного положения лёжа на спине.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</li> <li>4. Развивать силу.</li> </ol>	Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Выявлять типичные ошибки при выполнении «моста» из положения лёжа на спине.
35	Комплекс ритмической гимнастики.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.</li> <li>2. Повторить вис, согнув ноги.</li> <li>3. Подвижная игра «Запрещённое движение».</li> <li>4. Развивать координацию.</li> </ol>	Проявлять силу при выполнении вися, согнув ноги. Уметь последовательно выполнять различные движения. Согласовывать движения с музыкальным сопровождением.
36	Комплекс ритмической гимнастики.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики.</li> <li>2. Воспитывать чувство ритма.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</li> </ol>	Проявлять чувство ритма при выполнении упражнений ритмической гимнастики. Соблюдать правила поведения в игровой деятельности.
37	Перекаг назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить перекаг назад в группировке с последующей опорой руками за головой.</li> <li>2. Повторить вис, согнув ноги.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Невод».</li> </ol>	Осваивать технику выполнения перекага назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

38	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить перелезанию через препятствие (высота 90 см).</li> <li>2. Повторить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».</li> </ol>	<p>Выявлять типичные ошибки при выполнении переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Проявлять смелость при преодолении препятствий.</p>
39	Развитие силы,	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами.</li> <li>2. Повторить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».</li> </ol>	<p>Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Выявлять типичные ошибки при выполнении переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой.</p>
40	Вис на согнутых руках.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить перелезание через препятствие (высота 90 см).</li> <li>2. Разучить вис на согнутых руках.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».</li> </ol>	<p>Осваивать технику вися на согнутых руках. Проявлять ловкость и быстроту в игровой деятельности.</p>
41	Переползание по-пластунски.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить вис на согнутых руках.</li> <li>2. Разучить переползание по-пластунски.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Передай мяч».</li> </ol>	<p>Проявлять силу при выполнении упражнений гимнастики. Осваивать технику переползания по-пластунски</p>

№ урока	Тема урока	Задача урока	Характеристика деятельности учащихся
42	Развитие быстроты.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс упражнений со скакалкой, направленный на развитие быстроты.</li> <li>2. Повторить переползание по-пластунски.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Гретий лишний».</li> </ol>	Соотнести упражнения с развитием определённых физических качеств. Выявлять типичные ошибки при выполнении переползания по-пластунски.
43	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.</li> <li>2. Повторить переползание по-пластунски.</li> <li>3. Подвижная игра «Охотники и утки».</li> <li>4. Воспитывать выносливость.</li> </ol>	Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
44	Комбинация из элементов акробатики.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», перекаты в группировке).</li> <li>2. Разучить комбинацию из элементов акробатики.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Невод».</li> </ol>	Совершенствовать технику элементов акробатики. Выполнять комбинацию из элементов акробатики.
45	Формирование правильной осанки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.</li> </ol>	Применять навыки правильной осанки в повседневной жизни. Соблюдать правила поведения в игровой деятельности.

		2. Повторить подвижную игру «Вышибалы».		
46	Развитие координационных способностей.	1. Повторить комплекс упражнений координационной направленности. 2. Разучить полосу препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Соблюдать правила поведения в игровой деятельности.	
47	Полоса препятствий.	1. Повторить комбинацию из элементов акробатики. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	Выполнять комбинацию из элементов акробатики. Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий.	
48	Подвижные игры.	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитание выносливости.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (24 ч)</b>				
49	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1. Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. 2. Повторить передвижение скользящим шагом. 3. Равномерное передвижение до 500 м.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	

№ урока	Тема урока	Задача урока	Характеристика деятельности учащихся
50	Повторить повороты переступанием на месте.	1. Совершенствовать передвижение скользющим шагом. 2. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. 3. Игра на лыжах «Воротца».	Осваивать технику скользящего шага. Выполнять повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.
51	Эстафеты на санках.	1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Разучить эстафеты на санках.	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Следить за правильным дыханием. Разучить и выполнять эстафеты на санках.
52	Поворот переступанием в движении.	1. Разучить поворот переступанием в движении. 2. Познакомить с попеременным двухшажным ходом. 3. Равномерное передвижение до 800 м.	Осваивать технику поворотов переступанием в движении. Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах.
53	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1. Разучить передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить поворот переступанием в движении. 3. Игра «Снежком в цель».	Осваивать технику передвижения попеременным двухшажным ходом. Выявлять типичные ошибки при выполнении поворота переступанием в движении.
54	«Зимняя крепость».	1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Строительство «Зимней крепости».	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Строить «Зимнюю крепость».

		3. Катание по желанию учащихся на лыжах и санках.	
55	Спуск в основной стойке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом.</li> <li>2. Повторить спуск в основной стойке.</li> <li>3. Повторить поворот переступанием при спуске.</li> </ol>	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода. Выполнять спуск в основной стойке и поворот переступанием при спуске.
56	Спуск в низкой стойке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом.</li> <li>2. Повторить спуск в низкой стойке.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник».</li> </ol>	Применять различные виды стоек во время спуска с горы. Проявлять быстроту в игровой деятельности.
57	Эстафеты на санках.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.</li> <li>2. Эстафеты на санках.</li> </ol>	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
58	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений.</li> <li>2. Совершенствовать спуск в низкой стойке.</li> <li>3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м.</li> </ol>	Иметь представление о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений. Выявлять типичные ошибки при спуске с горы в низкой стойке.
59	Подъём «Лесенкой».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить подъём «лесенкой».</li> <li>2. Совершенствовать спуск в низкой стойке.</li> <li>3. Развивать силу.</li> </ol>	Совершенствовать технику подъёма «лесенкой». Следовать указаниям учителя.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
60	Эстафеты на санках.	1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Эстафеты на санках.	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
61	Подъём «Ёлочкой».	1. Разучить подъём «ёлочкой». 2. Повторить спуск в основной стойке. 3. Равномерное передвижение поперемным двухшажным ходом до 1000 м. 4. Воспитывать выносливость.	Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции. Выявлять типичные ошибки при спуске с горы в основной стойке.
62	Торможение падением.	1. Повторить подъём «ёлочкой». 2. Повторить торможение падением на бок. 3. Повторить игру на лыжах «Кто дальше?».	Осваивать технику подъёма «ёлочкой». Применять торможение падением на бок при спуске с горы. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
63	Эстафеты на лыжах.	1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Разучить эстафеты на лыжах.	Следить за правильным дыханием. Применять навыки передвижения на лыжах в игровой практике.
64	Равномерное передвижение по дистанции.	1. Совершенствовать подъём «ёлочкой». 2. Равномерное передвижение до 1200 м. 3. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник».	Выявлять типичные ошибки в технике подъёма «ёлочкой». Проявлять выносливость при равномерном передвижении на лыжах по дистанции.

65	Торможение «плутом».	1. Разучить торможение «плутом». 2. Совершенствовать технику подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой». 3. Игра «Снежком в цель».	Осваивать технику торможения «плутом». Применять подъёмы в гору различными способами.
66	Метание снежков в цель.	1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2. Метание снежков в цель.	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Применять навыки метания.
67	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. Повторить торможение «плутом». 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость.	Выявлять типичные ошибки при выполнении торможения «плутом». Применять различные способы передвижения на лыжах.
68	Спуски и подъёмы изученными способами.	1. Совершенствование торможения «плутом». 2. Совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами. 3. Игра «Снежком в цель».	Проявлять полученные навыки при спусках и подъёмах. Выявлять типичные ошибки при спусках и подъёмах.
69	Спуски и подъёмы	1. Совершенствование техники спусков и подъёмов.	Выявлять типичные ошибки при спусках и подъёмах.
70	Равномерное передвижение.	1. Равномерное передвижение по дистанции до 1500 м 2. Воспитывать выносливость.	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
71	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник».	1. Совершенствовать подтѐм «лесенкой». 2. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник». 3. Развивать быстроту.	Следовать указаниям учителя. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять быстроту во время проведения игр и эстафет на лыжах.
72	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
<b>Лѐгкая атлетика и подвижные игры (30 ч)</b>			
73	Техника безопасности на занятиях лѐгкой атлетикой и подвижными играми.	1. Повторить технику безопасности на занятиях лѐгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Повторить бег с изменением направления 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	Знать технику безопасности на занятиях лѐгкой атлетикой и подвижными играми. Следовать указаниям учителя. Проявлять внимание.
74	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	1. Познакомить с измерением длины и массы тела, показателей физических качеств. 2. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы. 3. Подвижная игра «Волк во рву».	Уметь измерять длину и массу тела, показатели физических качеств. Менять темп бега.

75	Развитие координационных способностей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс упражнений координационной направленности.</li> <li>2. Повторить разученные способы ходьбы и бега.</li> <li>3. Подвижная игра «Пустое место».</li> </ol>	<p>Выполнять различные виды ходьбы и бега. Знать упражнения для развития координационных способностей. Проявлять внимание и быструю в игровой деятельности.</p>
76	Смыкание приставными шагами в шеренге.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить смыкание приставными шагами в шеренге.</li> <li>2. Повторить ходьбу противходом.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Воробы, вороны».</li> </ol>	<p>Выполнять ходьбу противходом. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организуемых упражнений.</p>
77	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить прыжку в длину способом «согнув ноги».</li> <li>2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.</li> <li>3. Подвижная игра «Мьшцеловка».</li> </ol>	<p>Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.</p>
78	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки.</li> <li>2. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги».</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Передел-садись».</li> </ol>	<p>Знать и выполнять упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Выявлять типичные ошибки при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». Применять навыки правильной осанки в повседневной жизни.</p>
79	Прыжки с высоты.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги».</li> <li>2. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 60 см.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</li> </ol>	<p>Осваивать технику мягкого приземления. Соблюдать правила поведения в игровой деятельности.</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
80	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить спрыгивание с препятствия высотой 60 см.</li> <li>2. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги».</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».</li> </ol>	Уметь спрыгивать с высоты до 60 см. Проявлять смелость. Выявлять типичные ошибки при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги».
81	Развитие гибкости.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс ОРУ, направленный на развитие гибкости.</li> <li>2. Повторить разученные прыжки. Подвижная игра «Мышеловка».</li> </ol>	Соотносить упражнения с развитием определённых качеств. Выполнять инструкции учителя.
82	Метание малого мяча на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить метание малого мяча на дальность.</li> <li>2. Повторить метание малого мяча на заданное расстояние.</li> <li>3. Подвижная игра «Третий лишний».</li> </ol>	Выявлять типичные ошибки в технике метания малого мяча. Уметь метать мяч на дальность и определённое расстояние.
83	Броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.</li> <li>2. Повторить подвижную игру «Передел-садись».</li> <li>3. Развивать силу.</li> </ol>	Осваивать технику бросков набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность. Проявлять силу.
84	Развитие силы.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.</li> <li>2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие силы с набивными мячами.</li> </ol>	Соотносить упражнения с развитием определённых качеств. Проявлять быстроту и координацию в игровой деятельности.

			3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	
85	Развитие скоростно-силовых способностей.		1. Повторить комплекс упражнений скоростно-силовой направленности на гимнастических скамейках. 2. Повторить прыжок в высоту с разбега. 3. Подвижная игра «Вышибалы».	Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Проявлять ловкость и меткость во время проведения подвижных игр.
86	Развитие чувства ритма.		1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики под музыку. 2. Повторить упражнения на расслабление. 3. Подвижная игра «Волк во рву».	Уметь выполнять упражнения в определённом ритме. Сочетать напряжение и расслабление мышц. Следовать указаниям учителя.
87	Броски набивного мяча (1кг) снизу вперёд-вверх.		1. Повторить броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность. 2. Разучить броски набивного мяча (1кг) снизу вперёд-вверх. 3. Разучить подвижную игру «Линейная эстафета».	Осваивать технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх. Выявлять типичные ошибки при выполнении бросков набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.
88	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.		1. Рассказать о соревновательных упражнениях и их отличие от физических упражнений. 2. Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперёд. 3. Повторить «Линейную эстафету».	Иметь представление о соревновательных упражнениях. Выполнять прыжки через скакалку с продвижением. Применять навыки эстафетного бега в игровой деятельности.
89	Развитие выносливости.		1. Повторить комплекс упражнений направленный на развитие выносливости.	Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
90	Отбивы баскетбольного мяча.	2. Повторить разновидность прыжков. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 1. Повторить отбивы баскетбольного мяча на месте. 2. Повторить упражнения с мячом в парах. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	Совершенствовать технику прыжков. Следовать инструкциям учителя. Выполнять отбивы баскетбольного мяча на месте. Проявлять выносливость во время бега.
91	Ведение баскетбольного мяча.	1. Обучить ведению баскетбольного мяча. 2. Равномерный бег до 4 мин. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». 1. Повторить ведение баскетбольного мяча. 2. Обучить ведению баскетбольного мяча «змейкой». 3. Подвижная игра «Мышеловка».	Осваивать технику ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега. Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
92	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1. Повторить комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки с гимнастическими палками. 2. Повторить подвижную игру «Пустое место».	Знать и выполнять упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Применять навыки правильной осанки в повседневной жизни.

94	Развитие силы.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс упражнений в парах, направленный на развитие силы.</li> <li>2. Повторить ведение баскетбольного мяча.</li> <li>3. «Линейная эстафета».</li> </ol>	Соотнести упражнения с развитием определенных физических качеств. Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча.
95	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить броску баскетбольного мяча от груди двумя руками.</li> <li>2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой».</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Пингвинны с мячом».</li> </ol>	Осваивать технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. Выполнять ведение баскетбольного мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
96	Элементы спортивных игр.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</li> <li>2. Повторить задания с элементами баскетбола.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Грегий лишний».</li> </ol>	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. Проявлять внимание и быстроту в игровой деятельности.
97	Ведение футбольного мяча.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.</li> <li>2. Обучить ведению футбольного мяча.</li> <li>3. Равномерный бег до 5 мин.</li> </ol>	Выявлять типичные ошибки при выполнении броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. Осваивать технику ведения футбольного мяча. Проявлять выносливость в беге.
98	Развитие чувства ритма.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс ритмической гимнастики под музыку.</li> <li>2. Повторить ведение футбольного мяча.</li> <li>3. Подвижная игра «Волк во рву».</li> </ol>	Уметь выполнять упражнения в определенном ритме. Выполнять ведение футбольного мяча.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
99	Ведение футбольного мяча.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику ведения футбольного мяча.</li> <li>2. Повторить комплекс упражнений на координацию.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Вышибалы».</li> </ol>	Выявлять типичные ошибки при ведении футбольного мяча. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.
100	Совершенствование элементов спортивных игр.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</li> <li>2. Повторить задания с элементами спортивных игр.</li> <li>3. Подвижная игра «Передал-садись».</li> </ol>	Знать и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств. Выполнять элементы спортивных игр. Соблюдать правила в игровой деятельности.
101	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
102	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С УЧЕБНИКОМ

## Общие рекомендации по изучению учебного материала

### Введение

Третий класс является переломным в жизни младшего школьника. Именно с третьего года обучения дети начинают действительно осознанно относиться к учению, проявлять активный интерес к познанию.

Осуществляемая в настоящее время реформа общеобразовательной школы предопределила разработку новых программ по всем изучаемым дисциплинам, включая и физическую культуру. Подбор оптимального состава средств и методов физического воспитания предполагает, в свою очередь, совершенствование сложившейся методики управления процессом физического воспитания школьников. Среди многочисленных задач общеобразовательных учреждений одной из приоритетных является воспитание здорового, гармонично физически развитого человека, способного на качественно высоком уровне осваивать программный материал школьного курса обучения. Вместе с тем в последнее время в стране наблюдается резкое ухудшение общего состояния здоровья и уровня физической подготовленности школьников: только 10% учащихся считаются абсолютно здоровыми, более 40% детей страдают хроническими заболеваниями, а свыше 1 миллиона школьников освобождены от занятий физической культурой по состоянию здоровья.

За один урок ученики младших классов делают до 3000 произвольных движений, и тем не менее ограниченная условиями самопроизвольная двигательная активность ребёнка удовлетворяет его потребность в движении не более чем на 20%. В создавшихся условиях в решении проблемы свою роль могла бы сыграть семья. Если в семье один из родителей занимается физкультурой, то почти в 60% случаев занимается ею и ребёнок; если же физкультурой занимаются оба родителя, то уже более 90% детей следует их приме-

ру! Однако процент семей, где родители активно занимаются физкультурой, очень низок.

Следует отметить, что физически слабым детям труднее учиться. Это обусловлено их более низкой не только физической, но и умственной работоспособностью, в связи с чем у таких ослабленных детей при выполнении учебных заданий быстрее наступает утомление. Им в общей сложности приходится для выполнения этих заданий дольше сидеть, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на их общем и физическом здоровье. Среди школьников с низким уровнем физического развития 30—40% неуспевающих, со средним развитием таких учащихся — 10%, а с хорошим развитием — 4—5%.

Концепция оздоровления в процессе физического воспитания младших школьников предусматривает реализацию следующих принципов:

— **Лабильности проективных установок многолетнего процесса физического воспитания** — принцип, синтезирующий международный и отечественный научно-технологический опыт интенсивного и индивидуально обусловленного сохранения и преумножения здоровья подрастающего поколения. Реализация данного принципа предполагает значительную коррекцию многих аспектов учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах, к основным из которых относятся:

а) изменение взглядов на содержание физического воспитания младших школьников, предполагающего интенсивное развитие выносливости, силы постуральных мышц и координационных способностей учащихся;

б) повышение качества оценивания эффективности физического воспитания как основы для проектировочной деятельности учителей физической культуры.

— **Интенсификации оздоровительных детерминант физического воспитания** — принцип, по сути обобщающий фундаментальные установки, способствующие качественному повышению оздоровительного компонента данного процесса. Организационно-методические условия реализации этого принципа должны обеспечивать два важнейших аспекта:

1) разработку научно-методических основ процесса оздоровления младших школьников и, как следствие, совер-

шенствование программно-содержательных и технологических подходов к подготовке, переподготовке и повышению квалификации профессиональных кадров в области физической культуры и спорта;

2) формирование новой идеологии процесса физического воспитания младших школьников, отнесённых по состоянию здоровья к специальным медицинским группам (СМГ).

— **Принцип непрерывности и преемственности основных составляющих процесса физического воспитания младших школьников.** Необходимо отметить два обстоятельства:

1) все более актуальной становится проблема организации круглогодичной двигательной деятельности младших школьников в связи с установленными тенденциями стагнации характеристик физической подготовленности как по мере взросления детей в многолетнем цикле обучения в младшей школе, так и в каникулярные периоды;

2) углублённая реализация данного принципа предполагает необходимость обеспечения действенной преемственности программ многолетнего процесса физической подготовки младших школьников.

— **Принцип приоритета личности ребёнка:**

1) условия необходимости учёта индивидуальных особенностей учащихся тесно взаимосвязаны с вопросами дифференциации подходов к обучению школьников;

2) важнейшее значение в контексте оздоровления младших школьников имеет аспект гуманизации процесса физического воспитания, предполагающий:

- восприятие феномена физической культуры как явления, объединяющего в единое целое социальное и биологическое в развитии человека;
- обязательный учёт индивидуальных психофизиологических особенностей учащихся;
- реализацию общепедагогической закономерности «зоны ближайшего развития ребёнка» на основе систематического повышения уровня развития основных физических качеств и сложности решаемых двигательных задач.

**Двигательная активность учащихся младших классов  
при разных видах мышечной деятельности  
(по Н. Т. Лебедевой)**

Вид мышечной деятельности	Продолжительность, мин.	Объём движений, шаги	
		мальчики	девочки
Утренняя гимнастика (дома)	10	400—500	500—700
Гимнастика на уроке (в школе)	10	200—300	300—400
Физкультпауза на уроках и при самостоятельной работе	3	120—150	150—200
Подвижные игры на: переменах больших малых на уроках физической культуры на открытом воздухе	15	700—1000	800—1200
	5	400—500	500—600
	45	1200—3240	1200—3240
	60—90	3000—4000	4000—5000
Лыжная подготовка (внеклассные занятия)	90	6840—9120	

**Возрастные особенности развития детей  
от 7 до 10 лет**

- Завершение ростового скачка (5—7 лет).
- До начала пубертатного скачка (11—13 лет) самые низкие темпы роста длины и массы тела ребёнка:
  - 3—4 см в год — длина тела;
  - 2—3 кг в год — масса тела.
- Снижение относительного содержания подкожного жира.
- Индивидуально-типологические особенности телосложения.
- Пропорции тела похожи на взрослого человека.
- Позвоночник продолжает расти, завершается формирование физиологических изгибов.
- Мышцы эластичны и богаты водой, но беднее, чем у взрослых, белковыми веществами, жирами и неорганическими соединениями.

- Морфофункциональные изменения в органах и системах (сердечно-сосудистая, дыхательная) создают благоприятные условия для тренировки.

## **Изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах**

- Возрастание ёмкости лёгких с 1100 мл до 2200 мл.
- Развитие сети лёгочных капилляров.
- Частота дыханий составляет 18—24 движения в минуту.
- Увеличение объёмов полостей сердца.
- Высокая эластичность сосудов.
- Небольшой просвет сосудов.
- Невысокие показатели АД.
- Постепенное снижение показателей ЧСС в покое:
  - 7—8 лет — 80—92 уд/мин;
  - 9—10 лет — 76—92 уд/мин;
  - 11—12 лет — 72—90 уд/мин.

## **Развитие физических качеств детей 7—10 лет**

- В 9—10 лет «расцвет» аэробных возможностей.
- Интенсивное нарастание практически всех двигательных способностей.
- 7—10 лет — сенситивный период развития координации движений.
- Дифференцировка степени мышечных усилий.
- Интегральная оценка пространственно-временных характеристик.
- Улучшение чувства ритма.
- 6—10 лет — «пик» развития гибкости.
- Начало развития качества быстроты в 8—10-летнем возрасте.

Физическое развитие растущего организма является одним из основных показателей состояния здоровья ребёнка. Чем значительнее отклонения в физическом развитии ребёнка, тем больше вероятность наличия функциональных нарушений или хронических заболеваний.

В младшем школьном возрасте ребёнок ежегодно прибавляет в весе в среднем 3 кг. Вес устанавливают по формуле:

$$\text{вес (кг)} = 10 + (2 \times \Pi),$$

где 10 кг — средний вес ребёнка в возрасте 1 года;

2 кг — средняя годовая прибавка в весе;

$\Pi$  — количество лет.

Например, ребёнку 8 лет. Тогда его средний нормальный вес должен быть равен:  $10 + 2 \times 8 = 26$  кг.

Рост ребёнка младшего школьного возраста определяют по следующей формуле:

$$\text{рост (см)} = 75 + (5 \times \Pi),$$

где 75 см — средний рост ребёнка в возрасте 1 года;

5 см — средняя годовая прибавка в росте;

$\Pi$  — количество лет.

Если ребёнку, например, 10 лет, то его средний нормальный рост должен быть равен:  $75 + 5 \times 10 = 125$  см.

### Схема оценки физического развития детей по универсальной методике

Универсальная методика оценки физического развития		
Уровень биологического развития		Гармоничность физического развития
Соответствует возрасту		Гармоничное физическое развитие
		<i>Нормальное физическое развитие</i>
Отстаёт от возраста		Диагностическое физическое развитие
		Дефицит массы тела и его степень
Опережает возраст		Избыток массы тела и его степень
		Низкая длина тела
	Высокая длина тела	

## Половозрастная граница нормального роста

Возраст (лет)	Мальчики		Девочки	
	min	max	min	max
9	121	150	121	150
10	125	155	125	156

*Учителю на заметку*

### Возрастные границы обучения в спортивной школе по видам спорта (по В.Г. Никитушкину)

Вид спорта	Учебные группы											
	Начальной подготовки			Учебно-тренировочные						Спортивного совершенствования		
	Возраст											
Спортивная гимнастика	6	7	8	9	10	11	12	—	13	14	15	
Художественная гимнастика	5—6	7	8	9	10	11	12	—	13	14	15	
Фигурное катание	5—6	7	8	9	10	11	12	—	13	14	15	
Акробатика	7	8	9	10	11	12	13		14	15	16	
Плавание	7	8	9	10	11	12	13		14	15	16	
Футбол	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Баскетбол	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Лёгкая атлетика	9	10	11	12	13	14	15	—	16	17	18	
Волейбол	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Конькобежный спорт	9	10	11	12	13	14	15	—	16	17	18	
Лыжный спорт	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Бокс-борьба	10	11	12	13	14	15	16	—	17	18	19	
Велоспорт	10	11	12	13	14	15	16	—	17	18	19	
Гребля	10	11	12	13	14	15	16	—	17	18	19	
Конный спорт	11	12	13	14	15	16	17	—	18	19	20	
Стрельба из лука	11	12	13	14	15	16	17	—	18	19	20	

## Особенности структуры и содержания учебника

Структурная целостность учебника по физической культуре для 3 классов представлена разделением материала (цветовая маркировка на полях книг) *на основную* (в соответствии с фундаментальным ядром содержания образования) и *вариативную часть*; *маршрутными листами*, отражающими последовательность изучения материала в целом и каждого раздела в частности; *методическим аппаратом* (система условных обозначений заданий: для работы в паре, творческих, повышенного уровня сложности — спортивный марафон; заданий по выбору); *проектами*, стимулирующими самостоятельный поиск информации в различных источниках, коллективную творческую деятельность.

Выделение в структуре урока основного и вариативного материалов даёт возможность учителю осуществлять дифференцированный подход в классах, где обучаются дети с разным уровнем развития физических способностей. При этом инвариативная часть урока обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и самокоммуникации. Вариативный компонент позволяет реализовать возможность выбора различных средств, с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов.

В учебнике «Физическая культура» для 3 класса с помощью специально подобранных заданий заложена возможность работы учащихся в парах. Маршрутные листы, представленные в доступной для детей форме при помощи средств физической культуры, дают возможность ученикам осознанно двигаться вперёд, помогают осуществлять самоконтроль, повторять изученное.

В организации внеурочной деятельности учителю будут полезны специальные развороты с проектами. Работа над проектами способствует расширению кругозора учащихся, формирует у них умение работать с информацией, самостоятельно получать новые сведения. Целью выполнения проекта может быть: *проведение мероприятия* (подвижные игры, спортивные соревнования), *новое знание* (в исследовательских проектах), *решение проблем*.

Основные *содержательные линии* комплекта по физической культуре: исторические аспекты развития физической культуры и спорта в мире; физическое развитие человека; физические качества и способности; техника выполнения основных жизненно необходимых двигательных действий.

Изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе начинается с раздела «Физическая культура и спорт».

Основная цель раздела — сформировать у учащихся знания об истории развития видов спорта, умения выполнять жизненно важные способы движений и передвижений.

**Раздел включает следующие темы:**

1. Строевые упражнения.
2. Лёгкая атлетика.
3. В спортивном зале.
4. Преодоление.
5. Исторические странички.
6. Гимнастика.
7. Ваш домашний фитнес-клуб.
8. Лыжная подготовка.
9. Спортивные игры.
10. Подвижные игры.
11. Плавание.

### **Тема «Строевые упражнения»**

В 3 классе ученикам необходимо закрепить навыки выполнения построений и перестроений из одной в две шеренги, из колонны по одному в две колонны. Освоить передвижения по диагонали, противходом, змейкой, повороты направо и налево в движении.

**Движение по диагонали.** Выполняется по прямой из одного угла зала через центр к другому углу по команде: «По диагонали — Марш!» (рис. 1)

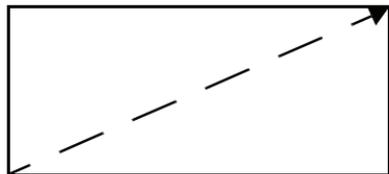


Рис. 1

**Движение противоходом.** Это движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении по команде «Противоходом направо (налево) — Марш!». Для движения противоходом налево исполнительная команда подаётся под шаг левой ноги, а для противохода направо — под шаг правой (рис. 2).

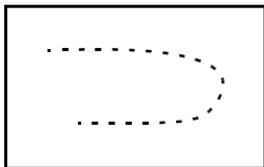


Рис. 2

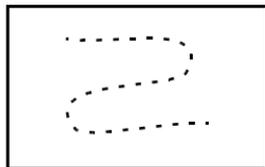


Рис. 3

**Движение змейкой.** Это несколько противходов, выполненных подряд (рис. 3).

**Повороты направо и налево в движении.** Команды те же, что и для выполнения поворотов на месте («напра-во!», «нале-во!»). Исполнительная команда для поворота направо подаётся под правую ногу, после чего учащийся, делая шаг левой вперёд, поворачивается на левом носке и с правой ноги начинает движение в новом направлении.

**Перестроение из одной шеренги в три.** По команде — «В три шеренги стройся!» вторые номера стоят на месте, первые номера на счёт «раз» делают шаг правой ногой назад, на счёт «два» — левой в сторону, на счёт «три» — представляют к ней левую и встают впереди вторых номеров.

## Тема «Лёгкая атлетика»

### *На заметку учителю*

Широкое развитие современной лёгкой атлетики связано с возрождением Олимпийских игр 1896 г., в которых, как и в древнегреческих олимпиадах, ей была отведена ведущая роль.

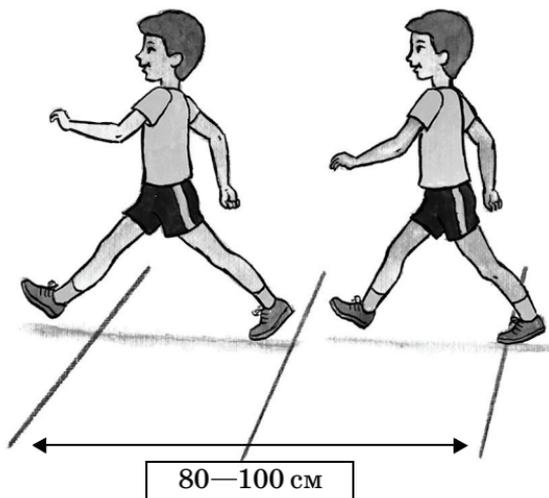
Возникновение лёгкой атлетики в России связано с организацией в 1888 г. спортивного кружка в Тярлове, близ Петербурга. Первые официальные соревнования по лёгкой атлетике состоялись в 1897 г. В программу соревнований входили бег на различные дистанции, прыжки в длину с разбега, с шестом, толкание ядра, метание копья и диска, бег с препятствиями. В конце XIX в. кружки лёгкой атлетики стали создаваться также в Москве, Курске и других городах России. Впервые первенство России по лёгкой атлетике было проведено в 1908 г. В нём приняло участие около 50 спортсменов.

\*\*\*

## Ходьба

В 3 классе перед учащимися ставится задача изменять длину шагов, перешагивать через скамейки, осваивать ходьбу в разном темпе.

Осваивать ходьбу с изменением длины шагов можно по горизонтальной «лестнице». На полу наносятся линии на расстоянии 80—100 см одна от другой. Учащиеся в колонне по одному подходят к «лестнице» и, увеличивая длину шага, преодолевают её. Учитель обращает внимание на сохранение темпа ходьбы, помогая хлопками или командой. Сигналом для увеличения или уменьшения длины шагов служит команда учителя «Шире шаг!» или «Короче шаг!».



Для изменения скорости движения учитель подаёт команды: «Чаще шаг!», «Реже!».

## Бег

Бег — циклическое локомоторное движение. Основой бегового движения является шаг. Оттолкнувшись от грунта одной ногой, бегун некоторое расстояние преодолевает по воздуху до момента постановки другой ноги на грунт. Эти периодически повторяющиеся опорные и безопорные положения дали основание называть бег циклическим упражнением.

## *На заметку учителю*

### **Кинематические характеристики бега на различные дистанции**

(по данным Е.Б. Мякинченко, 1985 г.)

Дистанция, м	Результат	Средняя скорость, м/с	Отноше- ние длины шага к длине ноги	Средняя частота шагов, шаг/с	Отноше- ние време- ни полёта к опоре
800	1.48,1	7,40	2,24	3,50	1,09
1500	3.38,2	6,88	2,18	3,48	1,08
5000	13.42,37	6,08	2,09	3,22	0,94
Марафон	2:15.14,4	5,2	1,78	3,18	0,74

\*\*\*

В 3 классе продолжается обучение бегу с изменением частоты шагов. Дополнительно ставится задача научить детей по сигналу учителя изменять длину шагов, изучается бег с преодолением препятствий, выполняется бег на скорость.

При обучении бегу на скорость необходимо научить ребят при быстром темпе сохранять рациональные движения и прямолинейность бега. Особое внимание следует уделить упражнениям, способствующим развитию частоты беговых шагов.

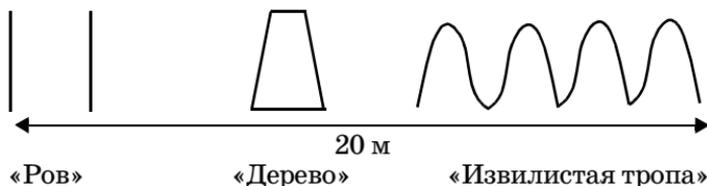
#### ***Примерные упражнения при обучении бегу на скорость:***

1. Медленный бег с последующим ускорением.
2. Имитация движений рук, стоя на месте. Беговые движения руками начинают медленно, а затем ускоряют. Обратить внимание учеников на необходимость широких и свободных движений руками.
3. Бег с ускорением на 20—30 м. Дистанция делится поперечными полосами на 3 отрезка. На первом отрезке ученики бегут в среднем темпе, на втором темп бега возрастает, на третьем становится быстрым.
4. Бег по «частой горизонтальной лестнице», т.е. по линиям, начерченным на площадке в 40 см одна от другой. Проводят в форме соревнований между командами.

Бег с преодолением препятствий может включать в себя упражнения по обеганию, прыжкам, перелезанию. Количество препятствий и степень их трудности должны возрастать от занятия к занятию. Сначала можно преодолеть толь-

ко одно препятствие, например на дистанции 20 м, перепрыгнуть «ров» шириной 50—60 см.

### Бег с преодолением препятствий



### Прыжки

Прыжок — это способ преодоления расстояния с помощью акцентированной фазы полёта.

Цель легкоатлетических прыжков — прыгнуть как можно дальше или выше.

Все прыжки в лёгкой атлетике можно разделить на два вида:

- соревновательные виды прыжков, обусловленные чёткими официальными правилами: прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, тройной прыжок с разбега, прыжок с шестом;
- различные прыжки, имеющие тренирующее значение: прыжки с места, многократные прыжки, спрыгивания в глубину и т.п.

Прыжок — однократное упражнение, в котором нет повторяющихся частей и фаз движения. Характерной его особенностью является полёт, дальность и высота которого зависят от начальной скорости и угла вылета.

В 3 классе главная учебная задача предусматривает освоение школьниками основ техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту с прямого разбега, прыжков с высоты до 60 см, совершенствование навыка прыжков в длину с места. Учителю необходимо обращать внимание ребят на мягкое, устойчивое приземление в усложнённых условиях прыжка: с поворотами, различными движениями рук во время полёта, в эстафетах и подвижных играх.

### Прыжок в длину с разбега

Задачи обучения:

- освоить технику отталкивания с определённого места — из зоны шириной 30—50 см и сочетать его с нарастающей скоростью разбега;

- совершенствовать отталкивание при постепенно увеличивающейся скорости разбега;
- обучить целостному выполнению прыжка в длину с разбега.

### Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»

Для выполнения прыжка осуществляют разбег (5—7 беговых шагов) с ускорением. Шаги разбега должны быть лёгкими, свободными, с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы. Начинается разбег так же, как и бег с высокого старта: ученик делает первые шаги с большим наклоном туловища, с активным выносом бедра.



По мере развития скорости наклон туловища уменьшается. К последним шагам туловище должно принимать вертикальное положение. При выполнении предпоследнего шага важно, чтобы таз не обгонял плечи. Последний шаг — самый короткий должен выполняться быстрее предыдущего. Толчковая нога ставится на место отталкивания активным беговым движением, при этом туловище сохраняет вертикальное положение. Маховая нога в момент толчка сгибается в коленном суставе и энергично выносится вперёд-вверх. Отталкивание заканчивается активным выпрямлением ноги во всех суставах.

Завершив отталкивание, прыгун переходит в фазу полёта. В начале этой фазы толчковая нога остаётся несколько сзади, туловище сохраняет вертикальное положение. После этого прыгун подтягивает толчковую ногу к маховой и группируется, наклоняя немного плечи вперёд с одновременным движением руками вперёд.

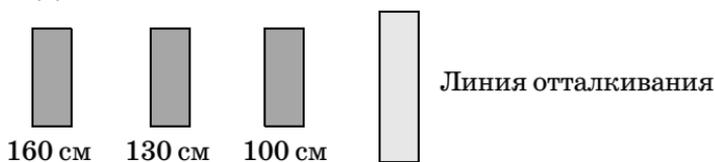


Примерные упражнения при обучении прыжку в длину с разбега.

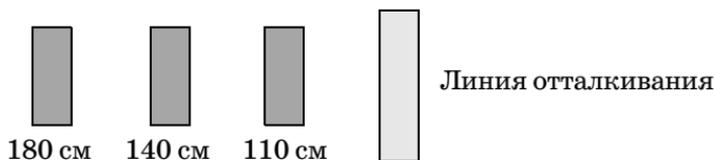
1. Находясь в полуметре от прыжковой ямы или мата, из исходного положения стоя на маховой ноге, толчковая сзади на носке, сделать шаг толковой ногой вперёд с активной постановкой её на всю стопу, быстро оттолкнуться, приземлиться на обе ноги.
2. Затем этот же прыжок выполнить ещё несколько раз с 3—5 шагов разбега.
3. Прыжки на заданное расстояние и точность приземления.

Для девочек — 1-й прыжок выполнить на 100 см, 2-й на 130 см, 3-й на 160 см. Для мальчиков — 1-й прыжок выполнить на 110 см, 2-й на 140 см, 3-й на 180 см.

#### Девочки



#### Мальчики



4. Прыжок с небольшого разбега с доставанием коленом маховой ноги мяча, укрепленного на высоте пояса или груди ученика.
5. Прыжок на препятствие высотой 40—60 см с приземлением в положение выпада.

6. Прыжок в «шаге» с короткого разбега, доставая рукой подвешенные предметы.

### **Прыжок в высоту с прямого разбега**

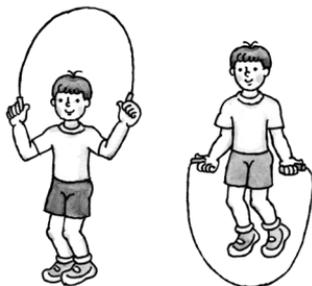
**Техника прыжка.** Прямой разбег в прыжках в высоту составляет 3—5 беговых шагов и выполняется с ускорением. Выполняя последний шаг, прыгун переходит на маховую ногу за счёт быстрого выноса толчковой ноги после прохождения туловищем вертикального положения. Постановка ноги при отталкивании происходит с пятки на всю стопу. В фазе полёта прыгун группируется: толчковая нога приближается к маховой, и они подтягиваются к груди в сочетании с небольшим наклоном туловища вперёд.

**Примерные упражнения при обучении прыжку в высоту с разбега.**

1. Запрыгивание в упор присев на препятствие (гимнастические маты) высотой 20—30 см из исходного положения толчковая нога впереди, маховая сзади на носке.
2. Запрыгивание в упор присев на препятствие (гимнастические маты) высотой 30—40 см с 3—5 шагов разбега.
3. Прыжки в высоту через планку (высота 30—40 см) с 3—5 шагов разбега.

### **Прыжки через скакалку, вращая её назад**

Концы скакалки надо держать без напряжения. Руки слегка согнуты в локтях, скакалка перед собой. Вращение скакалки назад осуществляется кистями. В момент подседания перед отталкиванием скакалка должна быть вверх. В наивысшей точке прыжка скакалка проходит под ногами вниз. При выполнении прыжка туловище должно оставаться прямым. Смотреть нужно прямо перед собой. Приземляться — мягко, перекатным движением от носка на всю стопу, слегка согнув колени.



*Характерные ошибки:* жёсткое приземление на всю стопу, прямые или сильно согнутые в локтевых суставах руки, сильное разведение рук в стороны, вращение скакалки всей рукой, отсутствие координированной работы в движениях рук и ног.

**Упражнения, для освоения техники прыжков через скакалку**

1. Вращение скакалки назад в боковой плоскости поочередно правой, левой рукой.
2. Вращая скакалку назад в боковой плоскости, выполнить небольшой полуприсед, когда скакалка проходит сверху.
3. Вращая скакалку назад в боковой плоскости, выполнить небольшой прыжок, в момент касания скакалки пола.
4. Скакалка в двух руках перед собой. На счёт 1—2: перевести скакалку назад, 3—4: выполнить прыжок через скакалку.
5. Прыжки через скакалку, вращая её назад в невысоком темпе.

**Нормативные требования к прыжкам через скакалку для учеников 3 класса**

Класс	Оценка в прыжках через скакалку					
	на скорость (за 30 с)			на выносливость (с)		
	удовл.	хорошо	отл.	удовл.	хорошо	отл.
3	16	20	22	40	50	60

**На заметку учителю**

**Общие основы техники прыжков со скакалкой**

Техника прыжков со скакалкой существенно отличается от техники обычного вертикального прыжка. При прыжках со скакалкой ноги в коленных суставах сгибаются мало, что приводит к незначительному напряжению мышц бедра. Наиболее активны мышцы-разгибатели стопы.

Различного рода подскоки, скачки, прыжки являются достаточно нагрузочными для опорно-двигательного аппарата. С целью избежания травм голеностопных, коленных суставов, а также перегрузки на позвоночник необходимо выполнять основные движения перекатом: во время фазы толчка с пятки на носок, приземления — с подушечек пальцев на пятку. При выполнении серии подскоков, скачков и прыжков пятка приближается к полу, но не касается его. При этом туловище фиксируется мышцами живота, спины, следует избегать прогиба в поясничной части позвоночника.

Технически правильное владение скакалкой в значительной степени определяется темпом и ритмом её вращения. Чтобы сохранить форму скакалки, избежать запутывания, необходимо поддерживать постоянное вращательное движение её. Постоянное движение скакалки достигается за счёт активного движения руки и, в особенности, кисти. Вращение скакалки должно быть достаточно быстрым, резкое снижение скорости приводит к изменению её формы. Изменение темпа вращения скакалки связано не только с действиями кистями, но и тягой скакалки, когда радиус её вращения меняется. Уменьшение радиуса вращения за счёт движения только кистями при фиксированном положении рук приводит к увеличению скорости вращения предмета. Напротив, увеличение радиуса вращения за счёт активного движения в плечевых суставах способствует снижению темпа движения.

\*\*\*

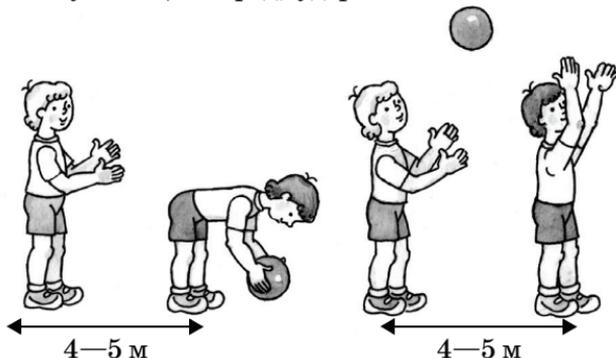
### Метание

В 3 классе повышается сложность двигательных заданий при обучении метаниям, вводятся дополнительные условия к выполнению бросков, решаются задачи по формированию у учащихся умения сочетать движения туловища и верхних конечностей с работой ног, а также заканчивать метание резким хлестообразным движением кисти метаемой руки.

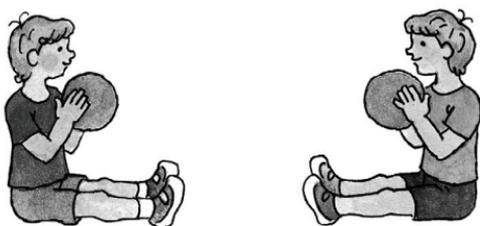
*Типичные ошибки:* слишком напряжённый хват мяча, недостаточно активная работа ног, наклон туловища в процессе броска, опускание локтя вниз при непосредственном броске мяча.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования метания мяча:*

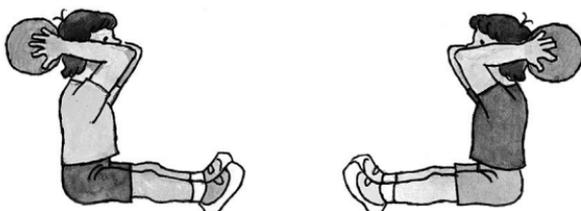
1. В парах. Один ученик стоит спиной ко второму на расстоянии 4—5 м. Из и.п. — стойка ноги врозь, с наклоном туловища вперёд, удерживая волейбольный мяч



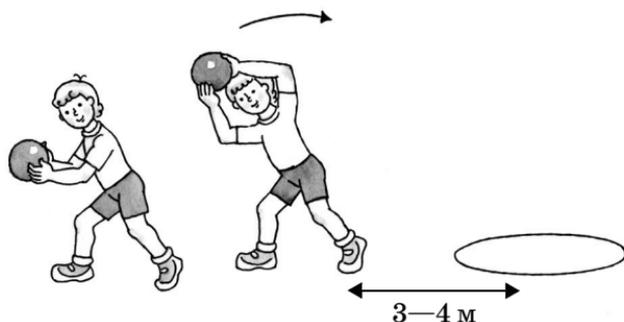
- внизу, выпрямляясь, выполнить бросок мяча через голову назад партнёру.
2. В парах. Стойка ноги врозь лицом друг к другу. Один ученик держит волейбольный мяч внизу и выполняет бросок партнёру одной рукой после небольшого приседа. Второй ученик ловит мяч двумя руками.
  3. В парах. Сед ноги врозь лицом друг к другу. Передача набивного мяча (1 кг) от груди двумя руками.



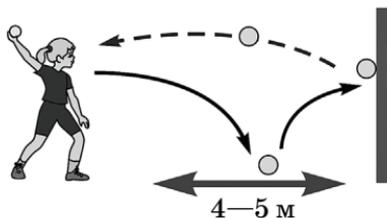
4. В парах. Сед ноги врозь лицом друг к другу. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками.



5. Из стойки левая нога впереди, набивной мяч в согнутых руках над головой, сгибая правую ногу и перенося на неё тяжесть тела, отвести мяч назад и, немного повернув туловище вправо, бросить мяч из-за головы в горизонтальную цель (диаметр 1,5 м).



6. Метание теннисного мяча в стену с 4—5 м с отскоком об пол.



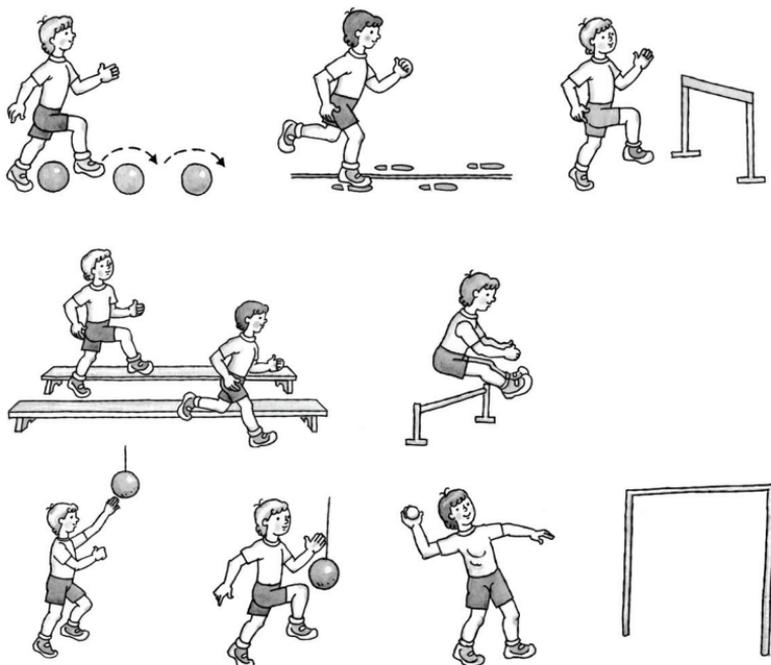
7. То же, но метать в цель, расположенную на высоте 2,5—3 м.

8. Метание в цель диаметром 1,5 м с расстояния 4—5 м.

При выполнении метания малого мяча в цель учителю следует обратить внимание на правильное исходное положение: из узкой стойки ноги врозь, небольшой шаг левой вперёд, поставить стопу параллельно правой ноге.

9. Метание теннисного мяча на заданное расстояние по горизонтальной цели.

10. Метание на точность попадания в цель.



Ориентиры (предметные регуляторы), используемые при обучении упражнениям в лёгкой атлетике

## Нормативы при метании малого мяча в цель с 5 м

Количество попаданий	3	2	1
Оценка	5	4	3

### *На заметку учителю*

#### **Распределение средств физической культуры в соответствии с видами двигательной деятельности и общей направленности занятий**

Направленность занятий	Виды двигательной деятельности	Группы средств физической культуры
Образовательная	«Школа движений»	Строевые упражнения, стойки, положения и движения частей тела, вольные упражнения, танцевальные движения
	Основные движения	Ходьба, бег, прыжки, метания, лазанья, переноска груза, упражнения в седах, в упорах и висах, взаимодействия в партнёрском/противником
	Элементы спортивных упражнений	Элементы лёгкой атлетики, акробатических упражнений, спортивной, художественной, атлетической гимнастики, спортивных игр, единоборств
Развивающе-оздоровительная	Формирующие	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища
	Ловкость, координационные способности	Физические упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии
	Быстрота	Различные виды игр, эстафет с элементами бега и прыжков, быстрых перестроений и смен положений тела, броски, метания

Направленность занятий	Виды двигательной деятельности	Группы средств физической культуры
	Сила	Специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей
	Выносливость	Спортивные, подвижные игры, эстафеты, беговые, прыжковые упражнения, лыжная подготовка
	Гибкость	Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости
Воспитательная	Проявление психических и личностных качеств	Моделирование соответствующей ситуации на физкультурных занятиях и в спортивной деятельности

## Тема «Исторические странички. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси»

### На заметку учителю

В начале новой эры на территории Восточной Европы сложились многочисленные племена славян. Великий русский просветитель, историк и писатель Николай Михайлович Карамзин связывает происхождение наименования *славян*, людей мужественных и воинственных, со словом *слава*, которую стяжали храбрые славянские воины, защищая свою землю, народ, семью.

Основной хозяйственной деятельностью славян было пашенное земледелие, заметную роль играло скотоводство, охота, рыболовство, бортничество. Тяжёлые условия существования, постоянное преодоление опасностей, связанных с внезапными нападениями кочевых племён скифов, сарматов, печенегов, половцев и других, требовало от славян хорошей военной выучки, развития физических и морально-волевых качеств: владения оружием, обладания силой, ловкостью, выносливостью, необходимыми в рукопашной схватке, стойкостью, мужеством, а также навыками в быстром беге, различного рода прыжках, метаниях, переноске тяжестей, лазании по деревьям, плавании, умении преодолевать водные преграды.

Военное дело и физическая подготовка во времена до изобретения пороха, как известно, были связаны теснейшим образом, представляя собой, по сути, единое целое. На вооружении славян были лук и стрелы, дротики, а также тяжёлые, прочные щиты.

Многие игры славян носили магический, культовый характер, связанный с языческими представлениями. Например, прыжки

через костёр служили очищением. Масленица, берущая начало в весенних празднествах древних славян, своей обрядовой символикой связана с древнеславянскими традициями проводов зимы (сжигание чучела или куклы зимы — Масленицы) и встречи весны, а также и культом предков.

До наших времён сохранились следы древних игр в виде восклицаний «чур, не я!», когда первобытные люди искали защиту у пращуров — родоначальника. Такие народные игры, как «Просо», «Лён», «Гуси-лебеди» и многие другие, своими корнями уходят в первобытное общество.

Игры, физические упражнения предков носили, как правило, *состязательный* характер. Крупные состязания древних именовались *игрищами* и проводились как и древнегреческие Олимпийские игры в честь языческих богов — Перуна, Сварога, Велеса. Разрозненные источники дают возможность составить представление о видах физических упражнений, демонстрировавшихся на этих состязаниях. Это бег наперегонки, прыжки через костёр, метание различных предметов, вбегание на гору, прыжки с обрыва в воду, стрельба из лука, конные ристания, кулачный бой, палочные бои, лазание по оголённому стволу дерева, а также игры, пляски, акробатические упражнения скоморохов. Имелось место и проведения состязаний — «чистое поле». Игрища заложили основы народных традиций физического воспитания.

\*\*\*

Сведения об играх-зрелищах у славян позволяют глубже осмыслить особенности физической культуры русского народа в последующие эпохи, а также понять истоки, корни, откуда берёт начало любовь современного человека к спортивным зрелищам, самым популярным в мире.

## Тема «Гимнастика»

### *На заметку учителю*

В России физическому воспитанию молодёжи, подготовки её к жизни и трудовой деятельности всегда уделялось большое внимание. Осознавалась польза занятий гимнастикой для детей школьного возраста. В 1840—1850-х гг. делается попытка внедрить гимнастику как учебную дисциплину в систему школьного образования в Москве и Петербурге.

Ценный опыт применения физических упражнений с целью боевой подготовки войск был накоплен в эпоху Петра I. Многие из применявшихся упражнений относятся к числу гимнастических: ходьба, опорные прыжки, переползания по-пластунски, лазание по лестнице, канату, шесту, перелезание через различные препятствия.

В 1826 г. занятия гимнастикой вводятся в кадетских корпусах, позже в гвардейских полках, а затем и по всей армии, они проводились по французской, немецкой и шведской системам гимнастики. В 1879 г. утверждено первое официальное наставление по физической подготовке — «Наставление для обучения войск гимнастике».

Занятия по гимнастике делились на три части:

— строевые, вольные упражнения;

- упражнения на снарядах;
- ходьба, бег.

В России из всех национальных систем гимнастики предпочтение отдавалось *сокольской* (чешской) системе.

Большой интерес к гимнастике с одной стороны, и неудовлетворительное её преподавание, — с другой, побудили передовых военных и общественных деятелей, учёных к созданию подлинно научной системы гимнастики в России. Эту задачу блестяще выполнил *П.Ф. Лесгафт*.

**Система гимнастики, разработанная П.Ф. Лесгафтом, имела следующие особенности:**

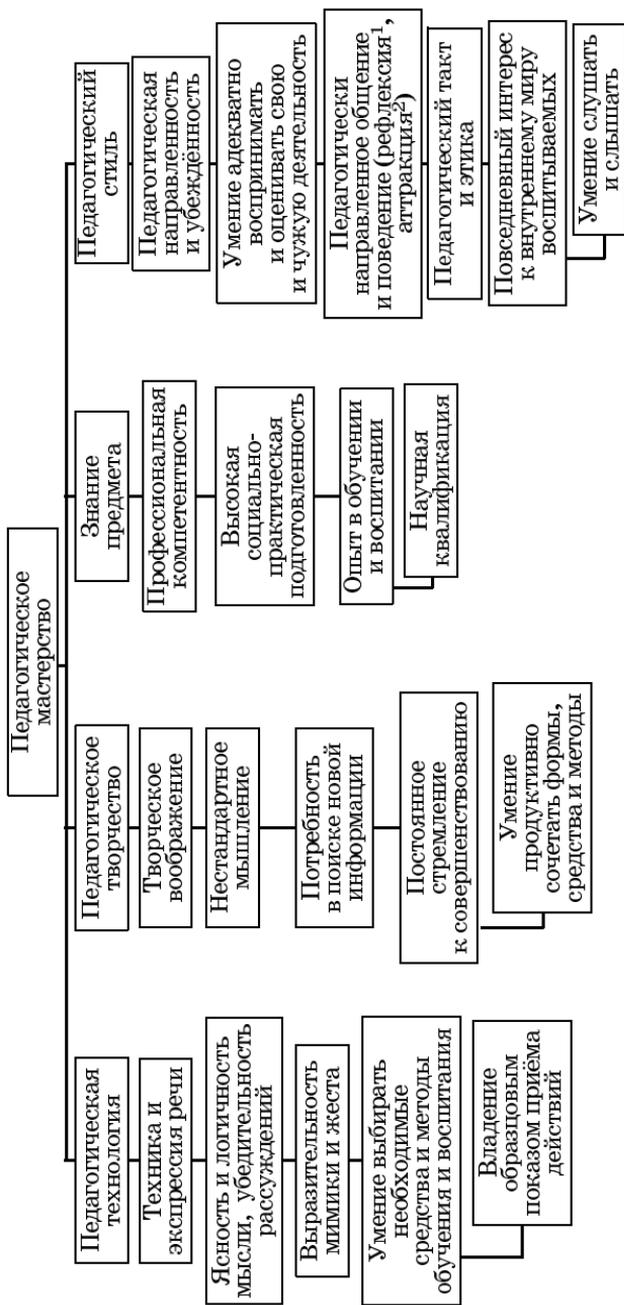
1. Целью физического образования является всестороннее, гармоническое развитие личности, а не приобретение каких-либо навыков или достижение спортивного результата.
2. Упражнения должны полностью соответствовать анатомическому строению человеческого тела, его физиологическим функциям и педагогическим требованиям. Физические упражнения должны систематизироваться в зависимости от педагогических задач, а не от формы движений и снарядов, как это было в других системах.
3. При подборе упражнений надо строго учитывать возрастные, половые и другие индивидуальные особенности занимающихся лиц.
4. При любых условиях необходимо соблюдать принцип постепенности и последовательности. Нарушение его приносит вред.
5. Сами физические упражнения должны быть естественными, взятыми из практики.
6. Физическое образование должно быть тесно связано с умственным образованием и нравственным воспитанием молодёжи.

Поэтому основным методом *П.Ф. Лесгафт* считал объяснение, а не показ, при котором возможно подражание.

В конце XIX в. в мире получила развитие *спортивная гимнастика*.

В России соревнования по гимнастике начали проводиться с 1885 г.

Методическое мастерство учителя физической культуры в области гимнастики является составной частью педагогического мастерства, которое представляет собой сложную структуру слагаемых, содержащую четыре подсистемы.



<sup>1</sup> *Рефлексия* — форма теоретической деятельности человека, направленная на осмысление своих собственных действий и их законов; деятельность самопознания, раскрывающая специфику духовного мира человека.

<sup>2</sup> *Аттракция* — установка на другого человека. Обуславливает интерес людей друг к другу. В соответствии с ней индивид вовлекается в совместную деятельность.

\*\*\*

## Кувырки

Кувырок — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Кувырки выполняются вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись и прогнувшись, можно выполнять прыжком, т.е. с фазой полёта после толчка ногами.

*Страховка и помощь.* Учитель, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает ученику наклонить голову вперёд на грудь, а другой, поддерживая под грудь, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперёд.

### Два-три кувырка вперёд

*Техника выполнения.* После первого кувырка, который выполняется несколько энергичнее, чем обычно, поставить руки на пол, и, не задерживаясь, выполнить второй, третий кувырок.

#### *Последовательность обучения:*

- Из упора присев кувырок вперёд в упор присев.
- Из упора присев два кувырка вперёд в упор присев.

#### *Типичные ошибки:*

1. Опора руками близко к ступням.
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Неполная группировка или отсутствует захват за ноги.
4. Опора руками сзади при переходе в упор присев.
5. Остановка между кувырками.

### Стойка на лопатках из упора присев

Стойка на лопатках — стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.

*Техника выполнения.* Из упора присев, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках.

#### *Последовательность обучения:*

- Из седа перекатом назад, сгибая ноги, стойка на лопатках, согнув ноги.
- Из седа перекатом назад стойка на лопатках.
- Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

#### *Типичные ошибки:*

1. Сгибание в тазобедренных суставах.
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости.

*Страховка и помощь.* Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела.

### **Мосты**

«Мост» — дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки. В 3 классе «мост» выполняется прогибанием из исходного положения лёжа на спине с опорой на согнутые ноги и руки.

*Техника выполнения.* Из положения лёжа на спине, согнуть ноги, поставить их врозь, опереться руками за плечами (пальцы к плечам). Опираясь на руки и ноги, прогнуться, голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперёд, медленно опуститься на спину в исходное положение.

#### **Последовательность обучения:**

- И.п. — упор лёжа на бёдрах. Прогибание назад, сгибая ноги.
- Из и.п. стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушага, наклон назад с захватом руками за рейку.
- Стоя на коленях, наклон назад.

#### **Типичные ошибки:**

1. При выполнении «моста» голова не полностью отведена назад.
2. В положении «мост» ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
3. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.

*Страховка и помощь.* Страховку осуществлять стоя сбоку от ученика, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу.

**Внимание учителя!** Необходимо следить, чтобы пребывание в положении «мост» было недлительным, так как оно затрудняет дыхание и увеличивает приток крови к голове.

### **Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой**

Это упражнение является подводящим для освоения первой части кувырка назад.

*Техника выполнения.* Из упора присев сгруппироваться и выполнить перекат назад, в конце переката опереться ладонями о пол у головы, держа локти и кисти параллельно.

### **Последовательность обучения:**

- Из положения, лёжа на спине, согнуть ноги в коленях и поставить согнутые в локтях руки на пол кистями около головы (и.п. для выполнения «моста»).
- Из седа, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой и перекаат вперёд в сед.
- Из упора присев, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой и перекаат вперёд в упор присев.

### **Типичные ошибки:**

1. При постановке кистей сильно разведены локти.
2. Локти и кисти непараллельны.

### **Танцевальные (ритмические) шаги**

Проведение танцевальных упражнений развивает у детей координацию, красоту движений, выразительность. Выполнение танцевальных упражнений способствует формированию правильной осанки, развивает у детей слух, чувство ритма.

Шаги — разнообразные виды передвижения. Различают: обычный шаг, шаг с носка, на носках, острый шаг, выпадами, шаг галопом, приставной шаг, переменный шаг, шаг польки и др.

*Мягкий шаг* — начинается с постановки пальцев, после чего следует мягкий перекаат на всю стопу.

*Высокий шаг* — шаг вперёд с энергичным сгибанием ноги (бедро и голень образуют прямой угол).

*Острый шаг* — сгибая ногу, сделать маленький шаг вперёд, поставить на пол сильно оттянутый носок, энергично перекаатиться на всю стопу и одновременно вынести другую ногу вперёд.

*Пружинящий шаг* — из стойки на носках маленький шаг вперёд с энергичным перекаатом на всю стопу, быстро разгибая колено, перейти на носок и вынести другую ногу вперёд.

*Приставной шаг* (вперёд, назад, в сторону):

И.п. — III позиция, правая впереди, р.р. на пояс;

1 — шагом правой, стойка на ней, левая назад на носок;

2 — скользящим движением по полу приставить левую

в и.п.

*Переменный шаг*

И.п. — III позиция, правая впереди, р.р. на пояс;

- 1—2 — приставной шаг с правой вперёд;
- 3 — шагом правой вперёд, левая назад на носок;
- 4 — левую скользящим движением по полу провести вперёд на носок.

*Шаг галопа* (вперёд, назад, в сторону) — начинается он скользящим движением ноги в сторону выполнения с последующим прыжком, толчком двумя.

*Шаг польки* — это переменный шаг, выполненный лёгкими прыжками:

И.п. — III позиция, правая впереди, руки на пояс;

«И» — небольшой подскок на левой, правая вперёд-книзу;

1 — шаг галопа с правой;

2 — шагом правой подскок на ней, левую вперёд-книзу.

То же с другой ноги.

*Шаг вальса* (вперёд, назад, в сторону) — состоит из одного перекатного шага и двух шагов на высоких полупальцах:

И.п. — III позиция, правая впереди, р.р. на пояс;

1 — шагом правой, полуприсед на ней, левую вперёд-книзу;

2—3 — два шага на носках с левой.

В соединении с галопом и полькой часто используют небольшие прыжки — подскоки.

## **Тема «Ваш домашний фитнес-клуб»**

**Ритмическая гимнастика** — одна из разновидностей оздоровительных видов гимнастики. Её содержанием являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, танцевальные элементы, выполняемые под эмоционально-ритмическую музыку, преимущественно поточным методом.

Систематические занятия ритмической гимнастикой повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы занимающихся. Они могут быть средством активного отдыха и восстановления после напряжённой умственной работы. Правильное распределение упражнений и подбор музыкальных произведений в сочетании со словами педагога оказывают положительное психологическое воздействие, приводят к улучшению общего состояния организма занимающихся.

### ***На заметку учителю***

Известная американская киноактриса Джейн Фонда применила принципы Купера к гимнастическим упражнениям. В результа-

те термин аэробика получил новое смысловое содержание — аэробная гимнастика.

В нашей стране наибольшей популярностью пользуются комплексы танцевального характера, упражнения которых выбираются в соответствии с ритмическими особенностями музыкального сопровождения.

\*\*\*

### **Как составить комплекс ритмической гимнастики**

Комплекс ритмической гимнастики условно делится на три части:

1. Подготовительную, включающую разогревающие упражнения.
2. Основную, состоящую из интенсивных упражнений для всех частей тела, бега, прыжков.
3. Заключительную, направленную на восстановление.

Подготовительная часть предназначена для разогревания организма, подготовки его к выполнению упражнений основной части. Движения должны выполняться с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе. Сюда включаются упражнения общего воздействия: потягивания, разновидности ходьбы на месте и с продвижением, танцевальные шаги.

Основная часть комплекса ритмической гимнастики направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В неё включаются более интенсивные упражнения в исходных положениях стоя, сидя, а также бег и прыжки.

Последовательность упражнений связана с их направленностью на проработку мышечных групп, при этом используется принцип «сверху-вниз». Сначала в работу включаются мышцы шеи, рук и плечевого пояса, затем туловища и ног.

В заключительную часть комплекса входят упражнения малой интенсивности. Это в основном упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

При составлении комплекса ритмической гимнастики для школьников младшего возраста необходимо подбирать простые, образные упражнения. Используются основные движения руками, ногами, головой, туловищем. При выполнении поворотов, наклонов руки рекомендуется держать в исходном положении — на пояс, к плечам, за голову, что дает возможность зрительно контролировать основные движения.

Комплекс упражнений можно составлять по частям, которые состоят из серий упражнений. Серии чаще всего различают по внешней форме (в положении стоя; низкие исходные положения: упоры, сидя, лёжа; беговая серия; танцевальная серия и т.д.).

При составлении такого комплекса упражнений необходимо:

1. Составить общую схему комплекса.
2. Определить число серий и их содержание.
3. Определить число и направленность упражнений в каждой серии.
4. Подобрать упражнения для каждой серии и приступить к их постановке.

### *Подготовительная часть*

В подготовительную часть можно включить следующие серии:

1. Серия упражнений в положении стоя, где не требуется большая амплитуда движений:

- сгибание и разгибание, приведение и отведение пальцев рук;
- сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястных суставах;
- сгибание и разгибание, круговые движения в локтевых суставах;
- поднимание и опускание плеч, круговые движения в плечевых суставах;
- наклоны и повороты головы в различных направлениях, круговые движения головой;
- движения верхней частью туловища вперёд-назад, вправо-влево, небольшие повороты, сгибания и прогибания туловища;
- движения таза вперёд-назад, вправо-влево, круговые движения.

Все упражнения этой серии можно выполнять с различными движениями ног: подъёмы на носки, полуприседы, выставление ноги на носок, на пятку, сгибание вперёд-назад, движения на танцевальных шагах, пружинные движения.

### *Основная часть*

1. Упражнения в положении стоя, выполняемые по большой амплитуде:

- рывковые и круговые движения руками;

- наклоны, повороты, круговые движения туловищем;
  - полуприседы, приседы и выпады;
  - комбинированные упражнения.
2. Упражнения в низких исходных положениях (упорах, седах, лёжа), направленных на развитие различных мышечных групп.
  3. Танцевально-беговые упражнения.
  4. Упражнения для развития подвижности суставов (типа стретчинга).

#### *Заключительная часть*

1. Упражнения в глубоком дыхании и на расслабление.
2. Волнообразные движения.
3. Ходьба, танцевальные шаги в спокойном темпе.

## **Тема « Лыжная подготовка »**

### *На заметку учителю*

Во второй половине XIX столетия в России начало развиваться организованное спортивное движение. 29 декабря 1895 г. в Москве на территории нынешнего стадиона «Юных пионеров» состоялось торжественное открытие первой в стране руководящей развитием лыж организации — Московский клуб лыжников. Эту официальную дату и принято считать днём рождения лыжного спорта в нашей стране. Кроме Московского клуба лыжников в 1901 г. было создано Общество любителей лыжного спорта, а в 1910 г. — Сокольнический кружок лыжников. По аналогии с московским в 1897 г. создается клуб лыжников «Полярная звезда» в Петербурге. В 1910 г. лыжные клубы г. Москвы объединились в Московскую лигу лыжебежцев. Лига осуществляла общественное руководство лыжным спортом не только в Москве, но и в других городах России. В течение лыжного сезона 1909—1910 гг. в Москве было проведено рекордное количество соревнований — восемнадцать, в которых выступало 100 участников.

7 февраля 1910 г. 12 лыжников Москвы и Петербурга разыграли первый личный чемпионат страны в лыжной гонке на 30 км. Звание первого лыжебежца России было присвоено Павлу Бычкову. Первое первенство страны среди женщин было разыграно в 1921 г., на дистанции 3 км победила Наталья Кузнецова. На международных соревнованиях сильнейшие российские лыжники, чемпионы страны Павел Бычков и Александр Немухин впервые участвовали в 1913 г. в Швеции на «Северных играх». Лыжебежцы соревновались на трех дистанциях — 30, 60 и 90 км. Выступили неудачно, но извлекли много полезных уроков по технике передвижения на лыжах, смазке лыж, конструкции инвентаря.

Рекордная по длине 4-дневная мужская гонка была проведена в 1938 г. — 232 км от Ярославля до Москвы. Победил Дмитрий Васильев — 18 ч 41 м 02 с.

Рекорд первого лыжного века по количеству побед на чемпионатах страны установила Галина Кулакова — 39 золотых медалей. По представлению Олимпийского комитета России первый среди наших соотечественников международный приз Кубертена присужден Раисе Сметаниной — лидеру мировой элиты лыжников. Участница пяти Олимпиад, восьми чемпионатов мира Раиса Сметанина установила еще один уникальный рекорд спортивного долголетия — на своей 5-й Олимпиаде она выиграла золотую медаль в 40 лет.

Рождение русского «Короля лыж» состоялось на XX чемпионате мира в Фалуне (Швеция, 1954 г.). Им стал 24-летний Владимир Кузин, победивший на дистанциях 30 и 50 км и лыжном марафоне. Чемпиону вручили большой серебряный «Королевский кубок» и удостоили звания «Король лыж».

Советские спортсмены впервые приняли участие в VII Зимних Олимпийских играх в итальянском Кортина д'Ампеццо, в 1956 г. Первое участие увенчалось победами мужчинам в эстафете 4×10 км и женщинам на дистанции 10 км. Владимир Кузин, Николай Аникин, Павел Колчин и Федор Терентьев, а также Любовь Козырева — первые олимпийские чемпионы среди наших лыжников.

Техника передвижения на лыжах — это наиболее рациональная для конкретных условий и уровня физической подготовленности система движений, обеспечивающая при оптимальной экономичности наиболее эффективное передвижение (Т.И. Раменская, 2004).

Эффективность действий — основное требование к технике передвижения на лыжах. Скорость передвижения тем или иным ходом позволяет оценить эффективность отдельных движений или техники в целом.

Лыжные хода подразделяются на *классические* и *коньковые*. Основное внимание в школьной программе необходимо уделять классическим лыжным ходам, как более естественным движениям. Лишь прочно освоив классические хода, можно переходить к коньковым способам передвижения.

В процессе обучения на уроках у учащихся формируются навыки в технике лыжных ходов. Основой формирования двигательных навыков является возникновение и закрепление целой системы сложных условных рефлексов. В начале движения у школьников неуверенные, велико общее напряжение, выполняется много лишних движений. С каждым повторением благодаря двигательной памяти и приобретённому опыту школьники выполняют движения всё лучше, точнее, экономичнее.

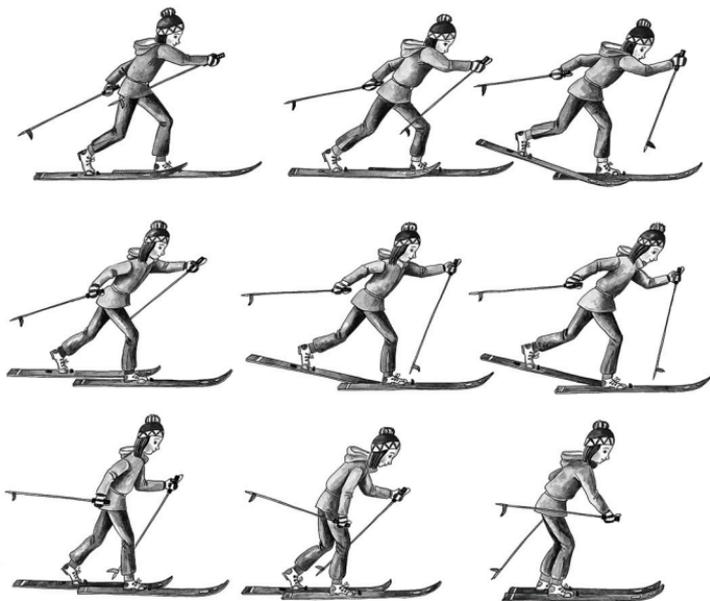
### **Попеременный двухшажный ход**

Попеременный двухшажный ход — основной способ передвижения на лыжах. Один цикл состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками.

**Техника передвижения.** С движением левой ноги вперёд выносятся правая рука с палкой, а левая рука и правая нога в это время выполняют отталкивание. При этом вес тела передаётся на левую ногу — происходит скольжение на левой лыже (одноопорное скольжение), пятка правой лыжи приподнимается вверх. При замедлении скольжения правая палка ставится на снег на уровне носка левой ноги. За этими движениями следуют такие же движения, но с другой ноги и руки.

При выполнении попеременного двухшажного хода учениками учителю необходимо обращать внимание на следующее:

- скольжение выполнять на согнутой в колене ноге;
- толчок палками начинать (с момента постановки палки на снег) мягким давлением на палку согнутой в локтевом суставе рукой;
- во время скольжения сохранять устойчивое равновесие;
- следить за согласованностью движений;
- следить, чтобы туловище поворачивалось в сторону толчковой руки, удлинняя толчок.

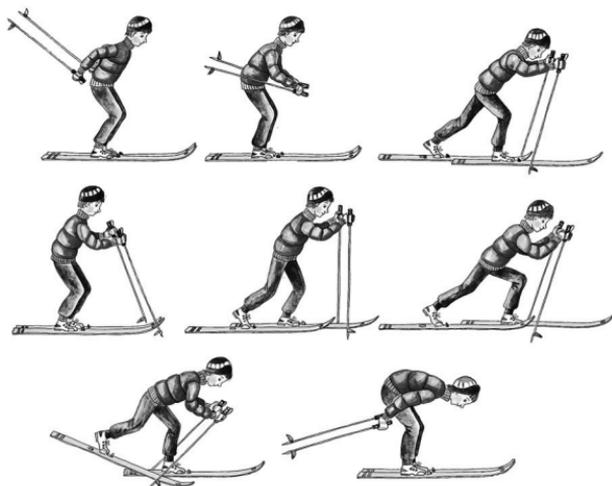


При обучении попеременному двухшажному ходу используют ходьбу скользящим шагом без палок и с палками,

а также скольжение на одной лыже. Обучение попеременному двухшажному ходу следует начинать на лыжне с небольшим уклоном. Это облегчает скольжение и способствует лучшему выполнению технических приёмов.

### Одновременный двухшажный ход

Цикл одновременного двухшажного хода состоит из двух скользящих шагов, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.



При обучении этому способу надо обращать внимание на сильный толчок ногами, накат и законченный толчок палками. Туловище не должно быстро выпрямляться после толчка.

### Подъем «ёлочкой»

Подъём «ёлочкой» применяется на довольно крутых склонах (до  $35^\circ$ ), когда школьники не в состоянии преодолеть подъём ступающим шагом.

Разведение носков и постановка лыж на внутреннее ребро значительно увеличивают сцепление их со снегом и предотвращают скатывание. Название этого способа происходит от следа на снегу, который оставляет лыжник, и на-



поминает ветви ёлочки. Лыжник, преодолевая подъём этим способом, также передвигается ступающим шагом с разведением носков лыж и постановкой их на ребро. Важное значение при этом способе подъёма имеет опора на палки. С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперёд.

Этот способ подъёма ученики осваивают довольно быстро. После показа школьники пытаются сразу его выполнить, только не следует первоначальное обучение проводить на глубоком снегу. Крутизна склона при этом не должна превышать  $5-10^\circ$ .

**При обучении могут встретиться следующие ошибки:** недостаточное разведение носков лыж, слабая опора на палки, чрезмерный наклон туловища вперёд.

**Торможение «упором» как и «плугом»** применяется при спусках для снижения скорости. Торможение «плугом» выполняется за счёт сведения носков лыж и разведения пяток в стороны, при этом ноги слегка сгибаются в коленях. Стойка в упоре применяется для торможения в спусках наискось по склону. Лыжник переносит вес тела на верхнюю (скользящую прямо) лыжу, а нижнюю ставит в положение упора: пятка в сторону, носки удерживаются вместе.



Торможение «плугом»



Торможение «упором»

### **На заметку учителю**

На этапе обучения младших школьников техническим элементам, формирования основных и специальных навыков лыжной подготовки происходит как функциональное развитие детей, так и развитие основных физических качеств.

Неоднократные подъёмы на склон повышают ЧСС до  $160-170$  уд/мин, а спуски и паузы отдыха позволяют привести её к уровню  $100-110$  уд/мин. Такая интервальная работа соответствует физическим и психическим особенностям развития младших школьников.

## Тема «Спортивные игры»

### Баскетбол

Баскетбол — спортивная игра двух команд, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить максимальное количество мячей в корзину соперника. Мяч можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения правил.

Суть игры состоит в том, что игроки двух соревнующихся команд, соблюдая правила, стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая одновременно от его бросков свою корзину. Нападая, партнёры взаимодействуют друг с другом с помощью передач и ведения мяча, а защищаясь, используют разнообразные способы его отбора. Все приёмы с мячом выполняются руками, силовое воздействие запрещено.

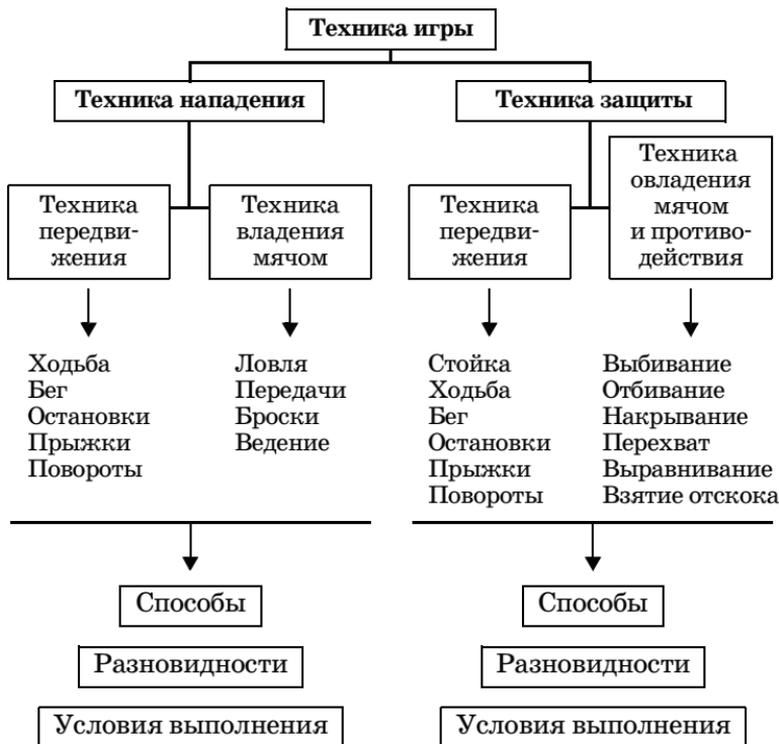
За попадание мяча в корзину засчитываются очки. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победившей. При ничейном результате командам представляется дополнительное время для выявления победителей.

#### *Основные правила игры*

1. Если мяч заброшен в корзину в игре, судья засчитывает 2 очка, если со штрафного броска — 1 очко.
2. Бегать с мячом нельзя. Игрок может сделать с мячом два шага. После этого он может передать его своему товарищу по команде, бросить в корзину или выполнить ведение мяча. Иначе мяч передаётся другой команде.
3. Можно делать повороты с мячом стоя на месте, но при этом одна нога не должна отрываться от пола.
4. Команда, игроки которой владеют мячом, должны в течение 30 секунд совершить бросок в корзину. Иначе мяч передаётся другой команде.

Игра в баскетбол для школьников отличается от большого баскетбола главным образом тем, что игровые периоды длятся 10 минут (в 2 раза меньше) и баскетбольные щиты устанавливаются ниже. Играют 5 игроков против 5. Каждая команда может иметь 5 запасных игроков.

## Классификация техники игры



### Приёмы игры

- Основная стойка баскетболиста.

Стойка — исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. Ноги ставятся на ширине плеч, стопы — параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15—20 см вперёд. Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны.

- Передвижения.

Передвижения — основа техники баскетбола. Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты.

Ходьба в игре используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом.

Бег является главным средством передвижения в игре, с помощью которого игрок может в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперёд, быстро изменять направление и скорость передвижения.

Прыжки используются как самостоятельные приёмы. Применяют два способа выполнения прыжков: толчком двумя ногами и толчком одной ноги.

- Владение мячом.

Техника владения мячом включает следующие приёмы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в кольцо.

Ловля мяча осуществляется двумя руками или одной рукой.

Передача мяча — приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнёру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

Способы передач: передача двумя руками сверху, от груди, от плеча, снизу, передача одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу.

Ведение мяча — приём, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение выполняют с высоким или низким отскоком мяча со зрительным контролем или без.

Броски в корзину. Баскетболист должен точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Броски в корзину выполняют двумя руками или одной с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита.

### ***На заметку учителю***

*Майкл Джордан* — величайший американский баскетболист. За особую манеру игры к его имени добавили приставку «Air» — «Воздушный».

Игрой Майкла невозможно было не любоваться. В ней сочетались высочайшее исполнительское мастерство, невероятная физическая одарённость и уникальная игровая дисциплина.

Майкл Джордан — единственный игроком в истории баскетбола, которому удавалось в одном сезоне стать олимпийским чемпионом, чемпионом НБА и самым ценным игроком регулярного сезона.

Майкл Джордан — двукратный олимпийский чемпион (1984, 1992). В 1999 г. он был назван величайшим североамериканским спортсменом XX века.

## Футбол

Командная спортивная игра, цель которой забить мяч ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперника.

По специфике игровой деятельности в технике футбола выделяются два крупных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря.

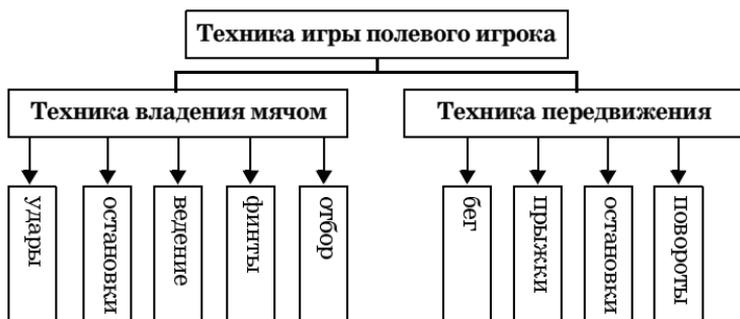
### *Основные правила игры:*

1. **Выбор сторон поля** осуществляется с помощью жребия. Команда, выигравшая жребий, выбирает ворота. Соперник получает право на первый удар. При его выполнении мяч становится на центр, а игроки располагаются на своих половинах поля. Игрок, выполняющий начальный удар, после сигнала судьи, не может коснуться мяча повторно, пока мяча не коснётся любой другой игрок.
2. **Победительницей** в игре считается команда, забившая сопернику большее число мячей. Если у обеих команд равное количество забитых мячей или же таковые отсутствуют, игра считается закончившейся вничью.
3. **Штрафной удар** назначается за умышленную игру рукой, за задержку соперника или за толчок в плечо или спину. Такой удар выполняется пострадавшей командой с места, где произошло нарушение. Если такие нарушения совершаются игроком в своей штрафной площади, независимо от того, где находился в этот момент мяч, судья назначает в ворота провинившейся команды 6-метровый удар (*пенальти*).
4. **Свободный удар** назначается в сторону той команды, игрок которой сыграл против соперника опасно: не владея мячом, препятствовал продвижению соперника без мяча; мешал вратарю вбросить мяч в поле.
5. **Удар с боковой линии** выполняется после того, как мяч полностью её пересечёт. Удар выполняет один из соперников игрока, который последним коснулся мяча.
6. **Угловой удар** назначается, когда мяч полностью пересечёт линию ворот и последним его коснётся игрок,

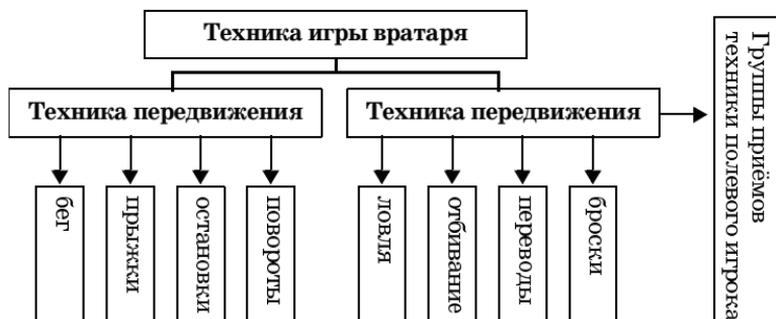
защитающейся команды. Для выполнения этого удара мяч ставится полностью внутри углового сектора, ближайшего к месту выхода мяча за пределы поля.

- Вбрасывание мяча от ворот** выполняется, когда мяч полностью пересечёт линию ворот над перекладиной или между одной из стоек и боковой линией.

### Классификация техники игры



- Удары: ногой, головой.
- Остановки: ногой, туловищем, головой.
- Ведение: ногой.
- Финты: «уходом», ударом ногой, ударом головой, остановкой ногой, остановкой туловищем, остановкой головой.
- Отбор: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча.
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
- Бег: обычный, спиной вперёд, скрестный, приставной.
- Прыжки: толчком одной ногой, толчком двумя ногами.
- Остановки: выпадом, прыжком.
- Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге.



- Ловля: двумя руками.
- Отбивание: двумя руками, одной рукой.
- Переводы: двумя руками, одной рукой.
- Броски: двумя руками, одной рукой.
- Группы приёмов техники полевого игрока: приёмы.

На этапе начальной подготовки основной задачей является ознакомление учеников с разнообразием технических приёмов. Обучение начинается с изучения техники передвижений. Далее футболисты знакомятся с основными техническими приёмами и способами их выполнения.

Для обучения и совершенствования *техники передвижений* используют бег различными способами в разных направлениях, стартовые ускорения из различных положений, прыжки в различных направлениях и последовательности.

*Обучение ударам по мячу.* Обучение ударам по мячу целесообразно начинать с ударов внутренней стороной стопы и внешней частью подъёма, затем внутренней и средней частью подъёма.

Обучение технике ударов по мячу начинают с ведущей ноги, переходя далее к попыткам выполнить удар другой ногой. Вначале обучают ударам по неподвижному мячу, далее по катящемуся, а потом по прыгающему и летящему мячу.

*Обучение ведению мяча* начинают с ведения внешней частью подъёма. Применение этого способа позволяет вести мяч в различных направлениях без изменения структуры движения. Далее осваивают ведение мяча средней и внутренней частью подъёма. Обучение начинают на низкой скорости, постепенно увеличивая её.

### ***На заметку учителю***

*Черлидинг* — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика).

Черлидинг (от английского слова *Cheer* — приветственное восклицание), как вид спорта приобрёл широкое распространение в 70-е годы прошлого столетия в США. Черлидинг органично сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Кроме того, что черлидинг выступает как самостоятельный вид спорта, он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта. В настоящее время существует два вида черлидинга: группы поддержки и соревновательный черлидинг. Черлидеры вдохновляют публику, заряжают её положительной энергией, поддерживают спортивные программы спортивного клуба.

На соревнованиях по черлидингу команды состязаются друг с другом перед судьями. Есть разные виды соревнований, и задача — подготовить команду в соответствии с требованиями данного соревнования. Цель участия в соревнованиях — показать приобретённые навыки в прыжках, акробатике, построении пирамид. При подготовке следует обращать особое внимание на точность исполнения элементов, звучание голоса, синхронность и способность команды воодушевлять публику. На соревнованиях определяющими становятся точность и мастерство исполнения элементов программы. Черлидинг можно разделить на два основных направления:

1. Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам.
2. Работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:
  - привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;
  - создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, смягчение агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов;
  - поддержка спортивных команд, участвующих в матче;
  - активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

Спортсмены-черлидеры делятся на команды по возрастному признаку: младшие, юниоры и взрослые. Для начальных занятий черлидингом не требуются специальные физические данные, поэтому в команды младшей возрастной категории принимаются все желающие в возрасте от 9 лет, допущенные к занятиям спортом. С каждой командой работает тренер по черлидингу и, по мере необходимости, тренеры-специалисты.

**Соревнования по черлидингу проводятся по двум номинациям: *cheer* (чир) и *dance* (данс).**

*Программы ЧИР имеют большую спортивную направленность, включают достаточно большое количество*

во акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных моментов программы. В Чир-программах используются кричалки для усиления зрелищного эффекта. В программах разрешается использование средств агитации: плакаты, мегафоны, флаги, знамёна, помпоны и др.

**Обязательные элементы Чир-программ:** прыжки, пирамиды, станты, чир-танс, чир-кричалки, чант-кричалки, акробатические элементы (кувырки, колёса, рандаты, фляки, сальто и др.).

**Прыжки** — выполняется как минимум два прыжка по выбору. При выполнении прыжков участвует 100% состава команды.

**«Станты»** — поддержки, выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы может использоваться несколько стантов различной конфигурации. При построении стантов действуют правила построения пирамид. Отсутствие страховки при выполнении стантов считается нарушением правил.

**Пирамиды** — строятся из «стантов», соединённых между собой. Пирамида строится минимально из двух уровней, максимально — из трёх, независимо от высоты и положения первого уровня (положение «в полный рост», положение «с колена» и т.д.). Все пирамиды ограничены высотой 2,5 роста человека. Броски флайера должны выполняться с нижнего уровня не менее чем четырьмя базами. Ловить флайера следует в «кредл», по меньшей мере тремя базами с дополнительным страхующим в зоне голова-плечи. Бросок должен иметь вертикальное направление; броски над, под или через пирамиду запрещены. Все спуски с пирамид с вращением, с прыжками или элементами гимнастики должны приниматься в «кредл». Спуск кувырком требует дополнительной страховки и постоянного контакта зоны голова-плечи флайера с руками базы. Спуск колесом запрещён. Отсутствие страховки во время выполнения пирамид считается нарушением правил.

**Акробатика.** Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими, наиболее подготовленными спортсменами. Уровень оценки за выполнение акробатики зависит от сложности выполняемых элементов и числа спортсменов, их выполняющих.

## **Кричалки:**

*Чант* — повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе;

*Чир* — в содержании должна быть задана определённая информация для зрителей (болельщиков), например, о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.

*Чир-данс* — танцевальный блок, построенный на основе основных (базовых) элементов черлидинга. В программу может включаться несколько чир-дансов, как правило, общая продолжительность этого элемента занимает от двух до шести восьмёрок.

*Программы данс.* В отличие от программ Чир программы Данс не включают элементов акробатики, станты, пирамиды и кричалки. Выполняются как на спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны (как минимум 1/3 часть программы должна выполняться с помпонами). Программы Данс строятся на принципе сочетания разнообразных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д.). Обязательным является условие построения Данс-программ на основе базовых черлидинговых движений. Особое внимание при постановке программы следует уделять хореографии, динамике и сложности переходов от одного элемента к другому, синхронности выполнения всех составных частей программы.

**Обязательные элементы Данс-программ:** пируэты, шпагаты и махи, чир-прыжки, липс-прыжки. Обязательные элементы выполняются всеми участниками команды одновременно или в определённой последовательности.

*Пируэт* — вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

*Двойной пируэт* — поворот на одной ноге на 720 градусов.

*Шпагаты и махи* — выполнение любого из шпагатов должно быть обязательно зафиксировано несколькими секундами.

*Чир-прыжки* — эти прыжки выполняются так же, как в Чир-программах.

*Липс-прыжки* — танцевальные прыжки с одной ноги.

### Возрастные категории

В рамках РОО «Федерации Черлидерс — группы поддержки спортивных команд» определены три возрастных категории:

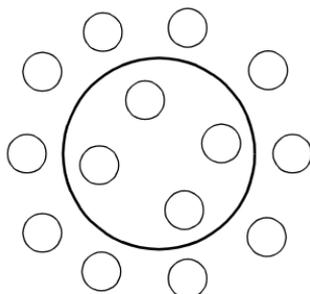
Наименование категории	Возраст участников	Примечание
Младшие команды	9—11 лет	В составе команды должно обязательно присутствовать 75% участников данного возраста
Юниоры	12—15 лет	—//—
Взрослые	16 + (16 лет и старше)	—//—

## Тема «Подвижные игры»

### С элементами баскетбола

#### «Пятнашки»

Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится линия. В центре круга 2—4 водящих. Стоящие по кругу получают мяч. Игроки перекидывают мяч по воздуху и перекатывают его по земле так, чтобы водящие не смогли до него дотронуться. Задача водящих — схватить мяч или запятнать его. Если кому-нибудь это удаётся, то на его место идёт игрок, при броске которого мяч был запятнан. А водящий становится на его место.



#### «Передал-садись!»

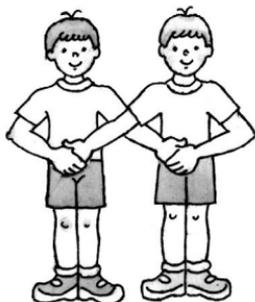
Класс делится на две команды, которые строятся в колонны по одному, параллельно друг другу. Каждая команда

выбирает капитана, который встаёт напротив своей команды на расстоянии 5—8 шагов. У капитанов в руках по мячу.

По сигналу учителя капитан передаёт мяч (двумя руками от груди или другим установленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает положение упора присев. Затем капитан обменивается передачами со 2-м, 3-м и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает положение упор присев. Когда последний в колонне игрок отдаёт мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда встаёт.

### Игры на внимание, координацию, быстроту

1. «Пила и молоток». И.п. — стойка ноги вместе, руки вперёд, кисти сжаты в кулак. Правой рукой имитировать «забивание гвоздей молотком», левой — движение при «пилке дров».
2. «Геометрические фигуры». И.п. — стойка, ноги врозь.левой рукой «нарисовать» треугольник, правой — квадрат.
3. «Средние круги». И.п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. Средний круг левым предплечьем кверху, правым предплечьем книзу.
4. «Плетень». Две команды стоят в одношерезном строю на расстоянии 5—10 м одна от другой со сцепленными крест-накрест руками. С места участники сходить не должны. «Свободных» ладоней не должно быть. По сигналу учителя ученики разбегаются по залу. По второму сигналу все стремятся быстрее занять исходное положение. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.



## **Тема «Физическая подготовка»**

Физическая подготовка — это организованный процесс, направленный на всестороннее развитие организма занимающихся:

- укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной системы;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств.

Физическая подготовка направлена в то же время на общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья.

Даже к относительно простой деятельности, которую требуется осуществлять на высоком уровне энергетических затрат, необходимо соответствующим образом готовиться, создавая определённую систему физической подготовки.

### **Обучение физической подготовке учащихся младших классов**

Физическую активность детей младших классов следует развивать для дальнейшей жизнедеятельности, следуя следующим принципам:

- Центральной идеей программы обучения физической подготовке учащихся младших классов является выполнение и освоение таких двигательных действий, которые развивают подготовленность к двигательной деятельности и формируют любовь к двигательной активности.
- Обучение учащихся младших классов основам физической подготовки сопровождается качественным формированием двигательного навыка.
- Ни в коем случае нельзя использовать физические упражнения в качестве наказания за нарушение дисциплины.
- Не следует особо подчёркивать деятельность, направленную на проведение тестирования физической подготовленности.
- Необходимо уделять особое внимание и помогать тем учащимся, которые имеют низкий уровень подготовленности.
- Следует специально заботиться о том, чтобы не подорвать у учащихся чувства собственного достоинства при выполнении программы обучения физической подготовке.

## Тема «Физическая нагрузка и её влияние на наш организм»

Понятие «нагрузка» отражает факт, что выполнение любого физического упражнения связано с переводом функционального состояния организма на более высокий, чем в покое уровень активности.

Под *тренировочной нагрузкой* понимается величина всех воздействий на организм спортсмена, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей.

«Внешняя» сторона нагрузки — показатели, характеризующие совершаемую работу в её внешне выраженных размерах (продолжительность упражнения, скорость движения и т.д.).

«Внутренняя» сторона нагрузки — величина функциональных сдвигов в организме, вызываемых упражнением (степень увеличения ЧСС, лёгочной вентиляции, потребления кислорода и т.д.).

Наиболее информативным показателем внутренней нагрузки является ЧСС.

При мышечной деятельности может возникать утомление, характеризующееся изменением в состоянии различных функций организма.

*Утомление* — особое состояние, возникающее как следствие работы и проявляющееся в ухудшении двигательных и вегетативных функций, их координации, понижении работоспособности и появлении чувства усталости.

Состояние утомления проявляется в уменьшении силы и выносливости мышц, ухудшении координации движений, в возрастании затрат энергии при выполнении работы, в замедлении скорости переработки информации, ухудшении памяти, затруднении процесса сосредоточения и переключения внимания.

Развитие процесса утомления связано с ощущением усталости. В то же время утомление служит естественным сигналом возможного истощения организма и одновременно предохранительным биологическим механизмом, защищающим его от перенапряжения. Вместе с тем утомление, возникающее в процессе физических или умственных упражнений, является также и стимулятором, мобиливающим резервы организма, его органы и системы, восстановительные процессы.

**Примерная классификация нагрузок по общим критериям вызываемого ими утомления**  
(Л.П. Матвеев, 1991)

		Степень нагрузки — степень утомления	
Признаки	Небольшая нагрузка — лёгкое утомление	Большая нагрузка — сильное утомление	Предельная нагрузка — очень сильное утомление
<b>Изменение цветовых оттенков</b>	Лёгкое покраснение	Сильное покраснение	Очень сильное покраснение или необычайная бледность, сохраняющаяся сутки и более
<b>Потоотделение</b>	В зависимости от внешней температуры — лёгкое или среднее	Сильное, преимущественно выше пояса	Очень сильное по всему телу, потение ночью (во время сна)
<b>Качество выполнения движений</b>	Уверенное, соответствующее достигнутой степени овладения навыком (умений)	Незначительное увеличение числа ошибок, постепенное ухудшение точности движений	Существенное нарушение координации движений, резкое ухудшение точности, нарушение устойчивости общей позы (шатания), вялость, снижение качества движений, проявляющееся на следующий день и позже
<b>Сосредоточенность внимания</b>	Нормальная; устойчивость внимания без признаков излишней возбужденности, нервозности	Постепенное смещение внимания с заданных пунктов сосредоточения, ухудшение дифференцировок в сложных заданиях	Существенное ухудшение некоторых функций внимания; рассеянность или сосредоточенность на внутренних переживаниях, затруднения в мобилизации внимания на заданиях в течение суток (и более) после занятия

<p><b>Оперативная установка и общая готовность к действиям</b></p>	<p>Стойкая, позитивная; желание продолжить занятие</p>	<p>В целом позитивная (активная направленность на дальнейшее выполнение действий), но нарастает стремление к более продолжительному отдыху между упражнениями (повторениями)</p>	<p>С трудом сдерживаемое желание прервать упражнение, «капитуляция» перед очередным трудным заданием, нежелание возобновлять занятие на следующий день и позже</p>
<p><b>Настроение</b></p>	<p>Приподнятое, оживленное, радостное</p>	<p>В целом позитивные эмоции, если занятие по своим конкретным результатам соответствует намеченным достижениям; вместе с тем к концу нарастает ощущение тяжести работы, несколько приглушающее эмоции</p>	<p>По ходу занятия обостряются негативные эмоции, связанные с ощущением крайней тяжести работы; могут возникнуть сомнения в самом смысле ценности переносимых нагрузок, боязнь нанести себе урон; подавленное настроение, сохраняющееся на следующий день и дольше</p>
<p><b>Общее самочувствие</b></p>	<p>Никаких неприятных ощущений и жажды; ощущение бодрости и значительности своих возможностей, готовности продолжить занятия с установкой на более высокие достижения</p>	<p>Наряду с общим нормальным самочувствием к концу занятий (упражнения) все явственней формируется ощущение значительной усталости; на этом фоне могут возникнуть отдельные не вполне комфортные ощущения тяжести работы; незначительная боль в мышцах, затруднения в дыхании и т.д.</p>	<p>Ощущение предельной мобилизации своих сил и общего утомления, невозможности продолжать работу; подчас ощущаются свинцовая тяжесть в мышцах, боли в суставах и в области печени, жжение в груди, тошнота и другие симптомы переутомления, что сопровождается ухудшением общего самочувствия на значительные сроки (сутки — двое и более)</p>

## Тема «Правила составления комплексов упражнений»

*Комплекс упражнений* — несколько упражнений, подобранных в определённом порядке для решения конкретной задачи.

Целесообразность применения упражнений определяется прежде всего пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения.

В детском и юношеском возрасте, когда закладывается база разносторонней физической подготовки, выполняется огромное количество общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств.

Быстрота — комплексное физическое качество, определяющееся тремя относительно независимыми формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного мышечного сокращения и максимальной частотой движений.

Основные методы скоростной подготовки: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

Повторный метод предполагает применение собственно скоростных и скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха. Отдых должен обеспечивать восстановление пульса до 100—110 уд/мин.

Вариативный метод предусматривает чередование скоростных упражнений в затруднённых, облегчённых и обычных условиях. Это такие упражнения, как:

- старты с места из различных исходных положений;
- старты в движении;
- бег с изменением скорости и направления движения;
- бег на дистанции 30, 60, 100 м;
- бег в гору и с отягощениями;
- многоскоки, прыжки вверх, в длину с места;
- различные виды челночного бега и др.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий.

В силовой подготовке используют упражнения на снарядах, со снарядами, упражнения с партнёром, с преодолением

собственного веса и сопротивления внешней среды, обеспечивающие работу в преодолевающем и уступающем режимах.

В силовой подготовке детей и подростков следует применять следующие упражнения:

— с элементами лазания и преодоления различных препятствий;

— с различными мячами, в том числе и с набивными;

— в висах и упорах;

— с гантелями, лёгкой штангой и другими предметами.

Спортсмены используют методы повторных и динамических усилий.

Метод повторных усилий характеризуется использованием непредельных (30—40% от максимальных) отягощений с предельным числом повторений.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10—20%) отягощении.

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Наиболее важные факторы, определяющие общую выносливость — это процессы энергообеспечения организма: аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода).

Для повышения общей выносливости лучше всего использовать циклическую работу умеренной (ЧСС 130—150 уд/мин) и средней (ЧСС 150—160 уд/мин) интенсивности, выполняемую равномерным методом. Обычно это бег на стадионе по дорожке, в лесу, бег на коньках, на лыжах, плавание, езда на велосипеде. Продолжительность этих упражнений постепенно увеличивается от 10 до 60 мин в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся.

В тренировках также используется переменный метод, в основном применяются подвижные и спортивные игры с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью.

Для повышения скоростной выносливости используют бег на отрезках от 200 м, бег в гору, эстафеты, челночный бег, игровые упражнения.

Упражнения должны отвечать следующим требованиям:

— продолжительность от 30 с до 2 мин;

— интервалы отдыха постоянные или сокращаются от 3—5 мин до 1 мин между повторами и до 10 мин между сериями; отдых пассивный;

- число повторений в серии от 3 до 5, число серий — 1—3.

Ловкость — способность овладевать сложными движениями, быстро обучаться и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Воспитание ловкости на начальных этапах подготовки представляет собой обучение широкому кругу разнообразных двигательных действий, в том числе:

- из основной и спортивной гимнастики, акробатики (кувырки, перевороты);
- лёгкой атлетики (различные виды прыжков, метаний);
- подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим.

Используются многие упражнения в равновесии.

Гибкость (подвижность суставов) — способность выполнять различные движения с большой амплитудой.

Для развития гибкости и её поддержания используют упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения, — упражнения на растягивание. Они могут быть активными и пассивными (выполняются за счёт внешних отягощений, партнёра).

К упражнениям, развивающим гибкость, относят маховые движения, пружинящие движения, статические упражнения (сохранение максимальной амплитуды в течение нескольких секунд).

При составлении комплекса упражнений необходимо учитывать следующие правила:

1. Комплекс упражнений разрабатывается для решения конкретной задачи (развитие одного или нескольких физических качеств).
2. Упражнения выполняются в определённой последовательности: вначале для рук и плечевого пояса, затем для туловища и ног.
3. Упражнения, которые включаются в комплекс, должны быть хорошо разучены.
4. При выполнении упражнений необходимо контролировать нагрузку по ЧСС.

## Рекомендуемая литература

1. Белов В.И. Валеология: здоровье, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович. — М.: 1999.

2. Блеер А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. — М.: 2010.

3. Бусарин А.Г. Взаимодействие навыков и последовательности обучения школьников технике классических лыжных ходов / А.Г. Бусарин. // Дети России образованны и здоровы. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции. — М.: 2007.

4. Вайнер Э.Н. Валеология / Э.Н. Вайнер. — М.: 2002.

5. Вершинин М.А. Технология проектирования физического воспитания учащихся младших классов на основе дифференцированного подхода / М.А. Вершинин // Ученые записки. — 2012. № 3.

6. Виленская Т.Е. Новые подходы к проблеме физического воспитания младших школьников / Т.Е. Виленская, Ю.К. Чернышенко // Ученые записки. — 2008. № 12.

7. Деметр Г.С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения / Г.С. Деметр. — М.: 2005.

8. Журавин М.Л. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич. — 2-е изд., стер. — М.: 2002.

9. Иванова О.А. Занимайтесь ритмической гимнастикой / О.А. Иванова, И.Н. Шарбарова. — М.: 1988.

10. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: 1983.

11. Комков А.Г. Обучение школьников основам оздоровительной физической подготовки / А.Г. Комков. // Дети России образованны и здоровы. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции. — М.: 2007.

12. Лёгкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков. — Изд. 4-е, доп, перераб. — М.: 1989.

13. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений / А.П. Матвеев. — М.: 2003.

14. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. — М.: 1991.

15. *Менхин Ю.В.* Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. — М.: 1989.

16. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие / С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.Т. Корнеева. — М.: 2006.

17. *Найминова Э.* Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Э. Найминова. — Ростов н/Д.: 2003.

18. *Никитушкин В.Г.* Лёгкая атлетика в школе: учеб. пособие для студ. вузов. / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов. — Воронеж: 2007.

19. *Петров П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: 2000.

20. *Холодов Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: 2000.

21. Универсальная оценка физического развития младших школьников. Пособие для медицинских работников. — М.: 2010.

22. [ws-news.ru/cross\\_russia.html](http://ws-news.ru/cross_russia.html)

23. [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)

24. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)