

**ФГОС**

НАЧАЛЬНОГО  
ОБЩЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



## Система Л.В. Занкова

- *Реализация требований ФГОС НОО средствами курса*
- *Программа курса*
- *Комментарий к темам*
- *Варианты планирования*

Ю.В. Попова

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

к курсу «Физическая культура»  
1–4 классы

- *Реализация требований ФГОС НОО средствами курса*
- *Программа курса*
- *Комментарий к темам*
- *Варианты планирования*
- *Комментарий к электронной форме учебника*

УДК 373.3:796  
ББК 74.200.55я71+75я71  
П58



Рецензенты:  
И.Г. Назарова,  
заслуженный учитель РФ Г.С. Шустиков

Методические рекомендации включают концептуальные положения курса «Физическая культура», программу, планируемые результаты освоения обучающимися программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, а также методический комментарий к электронной форме учебника.

В пособии раскрываются особенности отбора, структурирования материала учебника, организации процесса его усвоения учащимися, формирования у них необходимых универсальных учебных действий. Большое внимание уделено раскрытию содержания занятий, видам деятельности младших школьников на уроках.

*Под редакцией В.Н. Шаулина*

**Попова Ю.В.**  
П58 Методические рекомендации к курсу «Физическая культура».  
1–4 классы / Под ред. д.п.н., проф. В.Н. Шаулина.

# Реализация требований Федерального государственного образовательного стандарта НОО средствами курса «Физическая культура»

---

## Цели и задачи курса

Проблемы сохранения и укрепления здоровья человека и его развития относятся к глобальным проблемам современности. Идея ориентации человека на здоровый образ жизни возникла не случайно: одна из основных причин хронических заболеваний современного человека – его физическая бездеятельность. Геном человека, эволюционно запрограммированный на физическую активность, мало изменился за последние 10 тысяч лет. В то же время современный образ жизни человека характеризуется заметным сокращением двигательной и другой активности, появлением и развитием вредных для здоровья привычек.

Состояние здоровья подрастающего поколения является объективным показателем благополучия общества, а также эффективности функционирования образовательно-воспитательной системы. Педагоги-практики все чаще отмечают ухудшение здоровья школьников, их физического и психологического самочувствия. Предупреждение и решение этих проблем не столько в сфере медицинского обслуживания, сколько в сфере воспитания, образования и просвещения детей.

Физическая активность школьников является существенным фактором укрепления здоровья, профилактики асоциального поведения и пагубных привычек. Физкультурно-спортивная деятельность является специфической сферой активности человека, поэтому занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития как физических, так и духовных способностей ребенка, его познавательной, эмо-

ционально-волевой сфер. Физкультурная деятельность благоприятно воздействует и на социально-психологическую адаптацию школьников, оказывает положительное влияние на развитие психологической устойчивости организма к стрессовым ситуациям. Таким образом, физическая культура, являясь интегративным предметом в школьной программе, вносит существенный вклад в общий процесс образования детей, воспитание гармонично развитой личности.

Особенности преподавания предмета «Физическая культура» определяются его специфическим содержанием, которое включает в себя: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях и сохранении здоровья.

**Цель курса «Физическая культура»** заключается в том, чтобы сформировать у школьников установку на здоровый образ жизни, на овладение основами физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- сформировать представление о значении физической культуры для здоровья, ее позитивном влиянии на физическое и духовно-нравственное развитие человека; представление о здоровье как условии успеха в различных сферах деятельности человека;

- обеспечить овладение умениями заниматься физическими упражнениями, применять их в целях укрепления здоровья, повышения работоспособности, организации здоровьесберегающего досуга;

- сформировать навыки рациональной самоорганизации, умение наблюдать за своим физическим состоянием и показателями здоровья, контролировать физическую нагрузку;

- развить двигательные способности учащихся, основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- развить личность ребенка, его нравственные и волевые качества.

Идея оптимальной эффективности обучения для общего развития школьника, лежащая в основе системы развивающего обучения Л.В. Занкова, реализуется благодаря целе-

направленной организации в курсе «Физическая культура» двигательной активности детей, общеразвивающая направленность которой способствует формированию физических, умственных способностей, эмоционально-волевой сферы младших школьников.

При построении курса «Физическая культура» особое внимание уделяется воспитанию позитивного отношения обучающихся к спорту и физической культуре, формированию интереса к самостоятельным занятиям, подвижным играм, режиму дня, продуктивной организации жизнедеятельности.

Курс строится с учетом положения ФГОС НОО об обеспечении «преемственности дошкольного, начального общего, основного и среднего (полного) общего образования». Во-первых, содержание программы ориентируется на свойственную каждому здоровому ребенку врожденную потребность в движении и накопленный в предшкольном периоде опыт двигательной активности.

Во-вторых, уже в начальной школе закладываются основы понятийного аппарата, который будет использоваться в средней школе, и вырабатываются физические навыки, которые будут развиваться у ребенка на протяжении всех последующих занятий физической культурой.

В соответствии с Примерной основной образовательной программой по физической культуре<sup>1</sup> в данном курсе реализуются две основные содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка», обращение к которым происходит во всех классах.

Первая линия представлена в учебнике материалами, в которых отражены:

– роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, сведения о гигиене и режиме дня, подборе спортивной одежды и обуви, сведения о правилах по соблюдению безопасности при выполнении различных физических упражнений, об оказании простейшей медицинской помощи при травмах;

---

<sup>1</sup> Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения / сост. Е.С. Савинов. М.: Просвещение, 2011.

- простейшие способы самоконтроля, наблюдения за своим здоровьем и индивидуальным развитием (измерение роста, веса, пульса, контроль за осанкой и пр.);

- знакомство с комплексами гимнастики (с элементами самостоятельного составления подобных комплексов), с общеукрепляющими упражнениями.

В развитии второй линии «Физическое развитие и физическая подготовка» значимое место уделено:

- сведениям о роли физических упражнений в физической подготовке человека с подробными иллюстрированными правилами выполнения упражнений;

- знакомству учащихся с упражнениями из базовых видов спорта и выработке навыков их выполнения, знакомству с подвижными играми, освоению основных двигательных навыков и умений, а также обучению элементарным способам наблюдения и самонаблюдения за показателями физической подготовленности, организации самостоятельных занятий.

В процессе решения задач физического развития и стимулирования двигательной активности ребенка формируются личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия. Значение уроков физической культуры в достижении личностных и метапредметных результатов определяется тем, что их формирование осуществляется на наиболее близком и естественном для ребенка материале – на материале его собственной двигательной активности. А будучи приобретенными и закреплёнными на занятиях физкультурой, универсальные учебные действия (УУД) могут быть перенесены на другие виды деятельности: самостоятельную оздоровительную, игровую, коллективно-творческую деятельность. Доступный для ребенка материал учебника позволяет детям закреплять освоенные на уроке движения, а также самостоятельно осваивать подвижные игры, правила самоконтроля, грамотно корректировать выполнение упражнений.

Рассмотрим реализацию принципов развивающего обучения, разработанных Л.В. Занковым, на уроках физической культуры.

*Принцип обучения на высоком уровне трудности с соблюдением меры трудности* реализуется за счет повышения

сложности заданий и увеличения нагрузок, а также благодаря достаточно частому проведению занятий с относительно большой напряженностью. Необходимо обеспечить преемственность занятий, устранив большие перерывы между ними, в том числе организуя разнообразные формы активного досуга. При этом важно варьировать величину и направленность нагрузок с учетом индивидуальных характеристик учащихся, чередовать различные варианты отдыха на занятиях и между ними. Так, при коротких интервалах отдыха между нагрузками работоспособность организма не успевает восстановиться, а при длительном – возрастает возможность организма вернуться к прежнему уровню (реадаптация).

*Принцип быстрого темпа освоения материала* предполагает последовательное возрастание координационной сложности выполняемого двигательного действия, интенсивности физических усилий (энергетических затрат) при его выполнении, степени владения и сознательного управления двигательным действием. Разнообразие содержания, форм и методов проведения занятий позволяет поддерживать высокий тонус физических возможностей детей, повышать их физиологические и психологические ресурсы, формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

Реализация *принципа осознания школьниками процесса учения* предполагает создание учителем физической культуры условий для понимания учащимися значимости правильного выполнения физических упражнений, подвижных игр, грамотного чередования нагрузок и отдыха. Осознанное отношение к организации физкультурной, познавательной, игровой деятельности повысит их общеразвивающий и оздоравливающий эффект.

В освоении детьми двигательных навыков большое значение имеют их начальные представления о строении и функционировании важных систем организма человека. Эти сведения учащиеся получают и в курсе «Окружающий мир». Однако именно на уроке физической культуры учащиеся практически осваивают специальные комплексы упражнений, повышающие функциональные возможности организма, контролируют правильность их выполнения, следят за показателями здоровья. Таким образом, на материале



физической культуры реализуется *принцип ведущей роли теоретических знаний*. Вместе с тем процесс физического развития протекает в определенной логике: от смыслового и зрительного представления о двигательном действии к формированию полноценного двигательного умения. Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению учащихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к учебно-тренировочному процессу.

*Принцип целенаправленной и систематической работы над общим развитием всех учащихся*: как обладающих высоким уровнем развития, так и испытывающих определенные трудности в обучении, с соблюдением требований постоянной заботы о психическом и физическом здоровье каждого ребенка – рассматривается в нескольких аспектах.

Разработка упражнений разной степени сложности дополняется дифференцированным подбором двигательных действий и варьированием физической нагрузки для каждого ребенка. В физическом воспитании принято последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с периодами возрастного развития организма школьника, а также учитывать микроциклы (недельные), мезоциклы (месячные) и макроциклы (годовые) (цикличность построения занятий). Необходимо следить, чтобы суммарная нагрузка, используемая в процессе физического воспитания, должна быть такой, чтобы ее применение не вызывало негативных отклонений в здоровье каждого ребенка.

Урок физической культуры и внеучебная работа, организуемые педагогами с учетом возрастных, психологических и психофизиологических характеристик детей младшего школьного возраста, играют значительную роль в создании здоровьеразвивающей среды и формировании у школьников ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни на ступени начального общего образования.

Содержательные линии учебника соотносятся с основными направлениями системной работы по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования, к которым относятся:

- рациональная организация учебной и внеучебной деятельности младших школьников;
- эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы;
- реализация дополнительных образовательных программ;
- просветительская работа с родителями.

### **Особенности формирования универсальных учебных действий при освоении курса**

Специфика построения курса «Физическая культура» позволяет системно решать задачи **формирования всего комплекса универсальных учебных действий**, обозначенных как приоритетные во ФГОС.

Универсальные учебные действия формируются на уроках физической культуры на доступном для ребенка и осознанном уровне. Дело в том, что в процессе занятий физической культурой все универсальные учебные действия (в том числе контроль, коррекция, оценка, коммуникация и пр.) реализуются на материале его собственной двигательной активности.

На развитие **личностных универсальных учебных действий**, в частности на формирование мотивации к учебной деятельности в процессе учебных занятий, направлены задания, развивающие потребность ребенка в социально значимой и социально оцениваемой деятельности. Например: «Напиши руководство для начинающего спортсмена «Как подготовиться к бегу (к прыжкам)» (стр. 88)»; «Представь, что тебе поручили собрать аптечку для школьного спортзала. Какие лекарства ты в нее положишь? Что еще в ней должно быть?» (стр. 57); «Попробуй написать памятку для первоклассников "Правила занятий бегом (прыжками, плаванием...)"» (стр. 29) и т.п.

Занятия физкультурой и спортом являются частью человеческой истории и культуры, а меры по укреплению здоровья есть черта взрослого и ответственного человека. Понимание этого способствует включению физической культуры в сферу этического оценивания.

В программе курса создаются методические условия, способствующие развитию **регулятивных универсальных**

**учебных действий** младших школьников, включая планирование, прогнозирование и контроль за способом и результатом действий. На протяжении всех лет обучения в начальной школе учащиеся проводят организацию двигательной активности с учетом требований безопасности, правил выполнения того или иного упражнения.

Выработка таких регулятивных универсальных учебных действий, как контроль и коррекция, обеспечивается системой разноуровневых заданий, которые развивают контроль как на самом элементарном уровне сличения действия с эталоном, так и на более сложном уровне.

На выработку навыка систематического и комплексного контроля направлена система заданий по наблюдению за физическим развитием каждого ученика. Заполнение дневника наблюдений в его простейшей форме под силу даже первокласснику, а навык наблюдения и контроля за своим развитием очень важен и может быть перенесен в любую сферу. Несмотря на специфичность той предметной области, которой посвящен курс физической культуры, на его основе можно успешно формировать **познавательные универсальные учебные действия**. Например, навыки поиска и выделения необходимой информации формируются заданиями типа: «Как нужно бегать, чтобы развивать выносливость? (прочти об этом в §8)»; «Найди в учебнике окружающего мира или в книгах сведения о развитии спорта в Древней Греции» (с. 23) и т.п.

Материалы и задания, представленные в учебнике «Физическая культура» для начальной школы В.Н. Шаулина и др., дают возможность выработки умений использовать условные обозначения, преобразовывать информацию разного вида (словесную, графическую), а также соотносить эту информацию с собственными действиями. Читая в учебнике описания упражнений, ребенок ориентируется также и на рисунки, расположенные на странице, и, таким образом, соотносит свои действия не только со словесным описанием, но и с рисунком или схемой.

У младшего школьника формируется и навык считывания информации с разных по степени условности изображений (в учебнике встречаются как рисунки, близкие к реалистическому изображению, так и схемы), а при составле-

нии графиков изменения своего роста и веса, заполнении таблицы достижений в дневнике наблюдений он учится обрабатывать и представлять информацию в иной знаковой форме.

Активная коммуникация во время подвижных игр, соревнований позволяет формировать **коммуникативные универсальные учебные действия**, которые лучше всего развиваются в командных подвижных играх. На основе заданий, в которых те или иные суждения должны вырабатываться у детей в процессе коммуникации (или своего рода имитации коммуникации), развивается умение выражать свои мысли и эмоции в соответствии с задачами и условиями коммуникации, умение строить конструктивный диалог.

В целях увеличения двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, для внедрения современных систем физического воспитания Министерство образования и науки РФ рекомендует использовать третий час учебного предмета «Физическая культура»<sup>1</sup>.

Представленные далее варианты тематического планирования (с учетом двух и трех часов в неделю) рассчитаны на весь период обучения в начальной школе. Часы распределяются учителем по годам обучения, исходя из учебного плана образовательного учреждения, с учетом психолого-педагогических условий и материально-технического обеспечения школы.

---

<sup>1</sup> Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», утвержденные приказом Министерства образования РФ от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

# Соответствие содержания и методического аппарата учебника требованиям ФГОС НОО

---

## ПРОГРАММА КУРСА

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (1–4 КЛАССЫ)

(33 часа)

#### **Знания о физической культуре (теоретический материал)**

Понятие о физической культуре

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост).

Лазание. Общие правила лазания. Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Плавание. Спортивная одежда.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

Элементарные знания о строении человеческого тела

Скелет человека. Части тела: туловище, руки и ноги. Суставы.

Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

Правила оказания первой помощи:

- при растяжении связок и ушибах;
- вывихах;
- переломах;
- кровотечениях;
- сотрясении мозга.

Профилактика травматизма

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки и самостраховки.

Правила поведения на водоеме.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Представления о физических качествах

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

Самоконтроль

Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения

Движения руками. Основные положения рук.

Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

### **Физическое совершенствование (практический материал)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения в суставах (коленном, голеностопном). Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах (коленном, голеностопном). Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Отведение рук. Круговые движения руками (в кистевых, локтевых, плечевых суставах).

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для

мышц шеи. Упражнения для мышц туловища. Круговые движения ногами и руками.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Спортивно-оздоровительная деятельность

### ***Легкая атлетика***

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину (спрыгивание). Техника выполнения прыжка.

Метание. Подводящие упражнения. Способы метания. Метание в цель. Метание на дальность. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх. Метание набивного мяча.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

### ***Гимнастика с основами акробатики***

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Подводящие упражнения. Техника выполнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

### ***Лыжные гонки (для снежных регионов России и при наличии материально-технической базы)***

Лыжная подготовка. Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный



двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Подъем «лесенкой». Спуск. Торможение «плугом».

### **Плавание (при наличии материально-технической базы)**

Упражнения для самостоятельных занятий по плаванию. Виды заданий: присед под водой; присед под водой в парах; присед под водой с выдохом; «поплавок»; «медуза»; «стрела». Дыхательное упражнение «горячий чай».

Работа рук и ног. Упражнения «фонтан» и «мельница».

Техника плавания кролем на груди: положение тела; движения ног; движения рук; согласованность движения ног и рук; дыхание.

Техника плавания кролем на спине: положение тела; движения ног; движения рук; согласование движений рук и ног; дыхание.

### **Подвижные игры**

Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю...». Выбивалы (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом.

## **1 ВАРИАНТ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ**

(2 ч в неделю, всего 270 ч)

### **Теоретический материал.**

<b>Знания о физической культуре</b>	<b>24 ч</b>
Понятия о физической культуре	4 ч
Основные способы передвижения, требования к местам занятий	4 ч
Представление о физических качествах	2 ч
Общеразвивающие упражнения	2 ч
Элементарные знания о строении человеческого тела	4 ч
Правила оказания первой помощи	4 ч
Профилактика травматизма	4 ч

### **Практический материал.**

<b>Физическое совершенствование</b>	<b>246 ч</b>
-------------------------------------	--------------

Физкультурно-оздоровительная деятельность	8 ч
Спортивно-оздоровительная деятельность	238 ч
<i>Легкая атлетика</i>	50 ч
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	64 ч
<i>Лыжная подготовка</i>	48 ч
<i>Плавание</i>	22 ч
<i>Подвижные игры</i>	54 ч

Более детальное распределение почасовой нагрузки может выглядеть следующим образом.

Разделы программы	Всего	1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
<b>Теоретический материал</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Знания о физической культуре	12	3	3	3	3
Способы физической культуры	12	3	3	3	3
<b>Практический материал</b>	<b>246</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>
Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	2	2	2	2
Спортивно-оздоровительная деятельность	238	59	60	60	59
– <i>гимнастика с основами акробатики</i>	64	16	16	16	16
– <i>легкая атлетика</i>	50	14	15	11	10
– <i>лыжная подготовка</i>	48	12	12	12	12
– <i>плавание</i>	22			11	11
– <i>подвижные игры</i>	54	17	17	10	10

В школах с углубленным изучением курса «Физическая культура» на проведение занятий в общей сложности отводится 405 часов (3 часа в неделю). В этом случае почасовое распределение материала может выглядеть следующим образом.

## 2 ВАРИАНТ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

(3 ч в неделю, всего 270 ч)

### **Теоретический материал.**

<b>Знания о физической культуре</b>	<b>25 ч</b>
Понятия о физической культуре	4 ч
Основные способы передвижения, требования к местам занятий	4 ч
Представления о физических качествах	2 ч
Общеразвивающие упражнения	3 ч
Элементарные знания о строении человеческого тела	4 ч
Правила оказания первой помощи	4 ч
Профилактика травматизма	4 ч

### **Практический материал.**

<b>Физическое совершенствование</b>	<b>380 ч</b>
Физкультурно-оздоровительная деятельность	23 ч
Спортивно-оздоровительная деятельность	357 ч
<i>Легкая атлетика</i>	<i>75 ч</i>
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	<i>96 ч</i>
<i>Лыжная подготовка</i>	<i>72 ч</i>
<i>Плавание</i>	<i>33 ч</i>
<i>Подвижные игры</i>	<i>81 ч</i>

Представленные нами варианты тематического планирования рассчитаны на весь период обучения в начальной школе. Часы распределяются учителем по годам обучения, исходя из учебного плана образовательного учреждения, психолого-педагогических условий и материально-технического обеспечения школы.

Углубленное изучение курса не предполагает увеличения часов на освоение теоретического материала, тем не менее по усмотрению учителя теоретический курс может быть усилен за счет введения учебно-исследовательских работ, проектов.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ КУРСА

### 1. Универсальные учебные действия

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к здоровому образу жизни, занятиям физкультурой;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с достижениями российских спортсменов и спортивными традициями;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *понимания значения физической культуры и здорового образа жизни для человека;*

- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении в игровой и соревновательной деятельности;
- осознания элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающегося в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия

**Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок, и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;*
- *оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;*
- *самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, представленной учителем;*
- *осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;*
- *проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;*
- *самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов общеразвивающих упражнений и акробатических упражнений;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр;*

- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

#### **Обучающийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнера во время выполнения групповых спортивных упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.



Обучающийся получит возможность научиться:

- *учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;*
- *при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;*
- *аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнеров по команде при выработке общей тактики игры;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций партнеров и соперников;*
- *последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

## **2. Предметные результаты**

### **Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

- *организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);*
- *соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;*
- *ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;*
- *характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;*

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
- *выявлять связь физической культуры с трудом.*

### **Способы физкультурной деятельности**

**Обучающийся научится:**

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за динамикой физического развития и физической подготовленности;
- подбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки согласно изученным правилам.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;*
- *целенаправленно подбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.*

### **Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

## **ХАРАКТЕРИСТИКА УМК «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1–4 КЛАССЫ»**

Содержание занятий в каждом классе раскрывается по темам, что позволяет учителю самому строить уроки в соответствии со своими возможностями: изменять материал, использовать собственные методические находки и наработки, планировать урок, исходя из реальных возможностей учеников.

Идея оптимальной эффективности обучения для общего развития школьника, лежащая в основе системы развивающего обучения Л.В. Занкова, реализуется благодаря целенаправленной организации в курсе «Физическая культура» двигательной активности детей, общеразвивающая направленность которой способствует формированию физических, умственных способностей, эмоционально-волевой сферы младших школьников.

Процесс обучения и воспитания – это совместный поиск педагогом и учащимися решения творческих задач, поэтому от учителя требуется умение сочетать методические подходы. Л.В. Занков считал, что гибкость методики ведет к творческому развитию учителя, а творчество, в свою очередь, не может быть в пределах жесткой, унифицированной методики. «Вариантность... – писал он, – определяется тем, что обучение фактически протекает в различных конкретных условиях. Одной из форм вариантности является изменение методических путей и приемов в зависимости от индивидуальных особенностей школьников»<sup>1</sup>. Общее направление обучения планируется в соответствии с программными требованиями к физическому развитию детей. Кроме того, многообразие видов деятельности не должно разделять урок на отдельные части, разделы. Каждый отдельный урок представляет собой единое целое, что обеспечивается тематическим объединением учебного материала и освоением одних и тех же навыков по возможности в разных видах физической деятельности детей.

---

<sup>1</sup> Эксперимент по методической системе начального обучения: Экспресс-информация/Под общ. ред. АПН СССР Л.В. Занкова. М., 1975. Вып. III. С. 3.

Курс «Физическая культура» обеспечивается комплектом, который включает в себя:

- *печатную форму учебника;*
- *электронную форму учебника;*
- *методические рекомендации для учителя.*

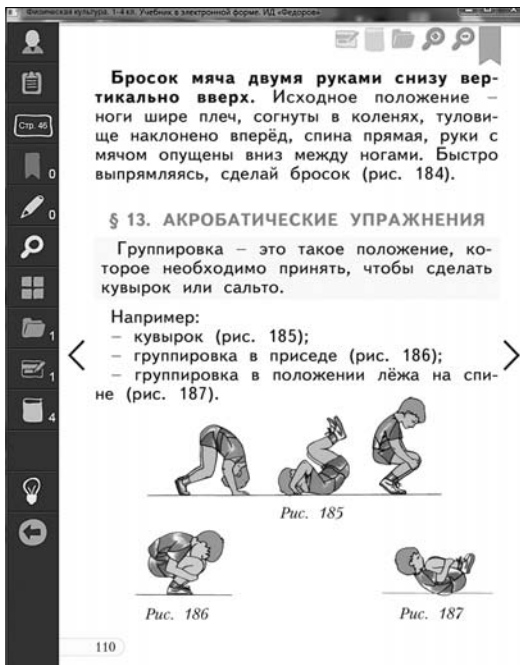
### **Печатная форма учебника**

В учебнике «Физическая культура. 1–4 классы» особое внимание уделяется воспитанию позитивного отношения ребенка к спорту и физической культуре, формированию интереса к самостоятельным занятиям, подвижным играм, режиму дня, продуктивной организации жизнедеятельности. В нем представлены материалы, отражающие роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья: сведения о гигиене и режиме дня, подборе спортивной одежды и обуви; правила безопасности при выполнении различных физических упражнений; информация об оказании простейшей медицинской помощи при травмах; простейшие способы самоконтроля, наблюдения за своим здоровьем и индивидуальным развитием (измерение роста, веса, пульса, контроль за осанкой и пр.). На страницах учебника обучающиеся могут познакомиться с комплексами гимнастики (элементами самостоятельного составления подобных комплексов) и общеукрепляющими упражнениями.

Учебник предусматривает рациональную организацию учебной и внеучебной деятельности младших школьников; эффективность физкультурно-оздоровительной работы; реализацию дополнительных образовательных программ; просветительскую работу с родителями.

### **Электронная форма учебника**

В УМК «Физическая культура», 1–4 классы, наряду с печатной формой учебника, входит его электронная форма, структура, содержание и художественное оформление которой полностью соответствуют печатному изданию. Вместе с тем образовательные возможности традиционного учебника расширяются за счет использования мультимедийных и интерактивных элементов, количество которых определяется педагогической целесообразностью.



*Страница  
электронной  
формы  
учебника  
«Физическая  
культура»,  
1–4 классы*

В системе Л.В. Занкова электронная форма учебника по курсу «Физическая культура», 1–4 классы, создана при участии компании «Рукарта» с использованием материалов, специально подготовленных Издательским домом «Федоров», а также контента компании «Кирилл и Мефодий». Формат ресурсов ЭФУ общедоступен и не имеет лицензионных ограничений для пользователей.

Электронная форма учебника может использоваться на стационарных, персональных и планшетных компьютерах, ноутбуках с различными операционными системами.

По форме хранения ЭФУ может быть сетевой (онлайн) и локальной (офлайн). Сетевой вариант при наличии подключения к сети Интернет дает возможность своевременного обновления учебного материала и осуществления коммуникации между участниками образовательного процесса. Свои достоинства есть и у локальной версии: она незаменима, когда отсутствует подключение к сети Интернет или его возможности не соответствуют современным требованиям.

С методическим комментарием по использованию электронной формы учебника «Физическая культура», 1–4 классы, вы можете познакомиться в последнем разделе нашего методического пособия, а также на сайте *zankov.ru*.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**

Одна из основных задач первой ступени обучения – пробудить интерес школьников к познанию, к самостоятельному поиску и осмыслению различных сведений, приучить к активным практическим действиям, обогатить детский опыт участия в разнообразной деятельности, поэтому с первых занятий необходимо формировать отдельные действия (постановка цели, планирование, работа с информацией, осуществление коммуникации, в том числе умение наблюдать, задавать вопросы, отвечать на них, элементы рефлексии и др.), которые в дальнейшем станут основой для самостоятельной учебно-исследовательской и проектной деятельности.

В процессе выполнения заданий учебно-исследовательского характера у обучающихся формируется способность к вдумчивому чтению, желание понять смысл текста, вопросов, передать основную идею прочитанного или услышанного. Встречаются среди младших школьников и такие подготовленные дети, которые способны сопоставлять факты, разные точки зрения, находить собственные подтверждения изложенному и/или аргументы для опровержения.

Задания учебно-исследовательского и проектного характера позволяют решать актуальную задачу формирования ИКТ-компетентности школьников. Использование ИКТ помогает обучающимся быстрее и легче научиться собирать факты, сопоставлять и организовывать их, выражать свои мысли устно и письменно, делать выбор и принимать решения, общаться и договариваться, организовывать свою учебную деятельность. Наряду с компьютером используются мобильный телефон, например, его фотокамера, диктофон, сканер, электронные ресурсы и т.д. Важную роль играют ви-

зуализация материала в виде графиков, таблиц, подбор и демонстрация иллюстраций по заданной теме.

В учебнике «Физическая культура» сочетаются текст, рисунок, схематическое предъявление информации, поэтому он рассчитан на детей с разной степенью подготовленности и позволяет формировать навыки самостоятельной работы, что необходимо для учебно-исследовательской и проектной деятельности.

Наиболее сложный момент – первоначальное вовлечение детей в учебно-исследовательскую деятельность. В отличие от обучающихся основной школы, младшие школьники не могут включиться в то, что им неинтересно, и выполнять такую работу по необходимости. Это условие является, пожалуй, самым существенным. Поэтому с первых уроков важно вовлечь детей в размышление, поиск ответов на неоднозначные вопросы: «Что вы делаете в течение дня?», «Что вы делаете сначала, а что потом?», «Что нужно сделать, чтобы успокоиться (быстро заснуть или взбодриться...)?», «Почему выполнять мах ногой вперед легче, чем в сторону или назад?», «В каком виде спорта нужна ловкость? В каком – сила (быстрота реакции)? В каком – ловкость и гибкость (сила, выносливость и быстрота)?» и др.

Методически грамотно поступает учитель, который не спешит давать ответы на вопросы, которые вызывают у детей затруднения, при этом ставит серию наводящих вопросов для того, чтобы обучающиеся успели понять суть проблемы, найти свой вариант решения, сформулировать собственное мнение (ответ).

Не следует спешить и с оценкой детских ответов, отмечая: «правильно», «неправильно», «молодцы» и т.д. Возможно, будут и другие решения, и иное мнение. Важно помнить, что может быть множество мнений. Тем самым учитель дает возможность для самовыражения не только тем, кто быстро ориентируется, активен на уроке, но и остальным ребятам. Зачастую более интересные и зрелые решения рождаются в совместном рассуждении, уже после первых «скорых» ответов.

При планировании и организации учебно-исследовательской и проектной деятельности педагогу важно помнить также следующее: чем больше материалов по изучае-



мой проблеме находит ребенок, тем более продолжительными будут сроки его исследования; чем больше детей участвует в выполнении коллективной работы, тем больше времени потребуется на ее выполнение.

В разделе «Методические пояснения к темам учебника» при рассмотрении отдельных тем, таких как «Режим дня», «Как устроен человек», «Мышцы», «Осанка», «Физические качества человека», «Игры», даны отдельные указания и советы, как учитель может организовать проектную деятельность младших школьников на уроке физической культуры.

## **ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Современные требования к физической подготовленности учащихся составлены с учетом школьной программы физического воспитания, учитывающей особенности роста и развития различных систем детского организма. Для оценки физических качеств ребенка чаще всего используется определенный набор упражнений. В то же время высокие требования к технике выполнения упражнений обучающимся не предъявляются.

Ниже приведены наиболее употребительные тесты<sup>1</sup>.

**1. Бег** – наиболее естественная для человека форма двигательной активности, в которой участвует большинство мышц конечностей и туловища. Беговые тесты непременно входят во все современные системы тестирования. Важно, чтобы при этом тестируемый ребенок постарался показать свой максимальный результат.

а) *Бег на короткую дистанцию (30, 60 м)* позволяет оценить быстроту. Тест лучше всего проводить на спортивной площадке либо в спортивном зале соответствующих размеров. Если бег проводится в помещении, то нужно предусмотреть пространство для торможения и остановки, обложить толстыми матами стену на финише. Забег проводит-

---

<sup>1</sup> Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. М.: АСТ, 1998.

ся с низкого старта после предварительной 5–7-минутной разминки. Регистрируется время преодоления заданного отрезка с помощью секундомера в секундах с десятными и сотыми долями. При тестировании на улице не следует проводить забег во время и сразу после дождя, а также при температуре воздуха выше 30°С и ниже 0°С.

*б) Бег на длинную дистанцию (1000 м).* Это один из тестов для проверки аэробных возможностей человека и его выносливости. Тестирование может проводиться на стадионе, грунтовой дорожке или на трассе с асфальтовым покрытием. Перед забегом проводится разминка. В процессе бега допускается не только снижение скорости, но и переход на шаг.

*в) Челночный бег 3 x 10 м* позволяет оценить двигательное качество ловкости. Тест проводится в спортивном зале или другом достаточно просторном помещении. На расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы, хорошо заметные, но не способные причинить травму при столкновении с ними. Задание состоит в том, чтобы, стартовав по команде, ребенок пробежал трижды расстояние от одного предмета до другого, огибая его по траектории цифры «8». При оценке ловкости (координационных способностей) учитывается разница в скорости между спринтерским тестом и челночным бегом. Чем меньше разница, тем выше координационные способности.

**2. Прыжок в длину с места.** Этот тест позволяет оценить динамическую силу мышц ног. Тест может проводиться как в зале, так и на стадионе. В зале необходимо использовать толстые маты, на стадионе – яму с песком. Прыжок производится после разминки, из положения стоя обеими ногами на линии старта, с махом руками. Ученик может произвольно делать предстартовые движения руками и корпусом, но не имеет права отрывать ноги от линии старта до момента прыжка. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах с помощью сантиметровой ленты от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела ученика с землей (при правильной технике прыжка это обычно бывает пятка).

**3. Подтягивания на перекладине** характеризуют силу мышц рук. Подтягивание в начальных классах выполняют на низкой перекладине из виса лежа. Регистрируется количество циклов упражнения, выполненных за 30 секунд. Подтягивание считается выполненным правильно, если в начале каждого цикла руки полностью распрямлены, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются плавно, без махов и рывков. Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются.

**4. Сгибание туловища** из положения сидя на полу дает представление о гибкости позвоночника. Тест проводится в любом помещении. Ребенок должен сесть на пол и вытянуть ноги вперед, после чего по команде он должен наклониться к своим ногам, максимально выдвигая вперед руки. Когда максимальный наклон достигнут, его необходимо зафиксировать и удержать 2–3 секунды – только в этом случае получается объективный результат. Измеряется расстояние по горизонтали между средними пальцами рук и носками ног (в сантиметрах). Положение стоп должно быть вертикальным. Если при максимальном наклоне туловища вперед пальцы руки не доходят до линии носков ног, то фиксируется результат со знаком «-», если пальцы руки заходят за линию носков ног – то результат со знаком «+».

Уровень двигательной подготовленности обучающихся оценивается по перечисленным выше типам контрольных упражнений, при этом учитываются половозрастные особенности.

Данные показатели уровня физической подготовки являются обобщенными, ориентированными на средний уровень физического развития детей данного возраста. Поэтому при оценивании результатов физических достижений школьников необходимо ориентироваться на динамику персонального развития каждого ребенка, на его индивидуальные особенности и темпы физического развития.

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определенное время. Иначе говоря, ориентироваться надо

не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определенный период.

А еще учитывать интерес ребенка, его желание, активность на уроке и т.д.

**Инструментарием для итогового контроля** являются тестовые задания, иллюстрирующие особенности оценки достижения планируемых результатов по разделам программы.

Достижение метапредметных результатов обеспечивается за счет основных компонентов образовательного процесса – учебных предметов, представленных в обязательной части базисного учебного плана.

**Объектом оценки метапредметных результатов** является сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т.е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ своей познавательной деятельности и управление ею.

Основное содержание оценки метапредметных результатов на ступени начального общего образования строится вокруг умения учиться, т.е. той совокупности способов действий, которая, собственно, и обеспечивает способность обучающихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса.

**Оценка метапредметных результатов** может проводиться:

- с помощью специально сконструированных диагностических задач, нацеленных на оценку уровня сформированности конкретного вида универсальных учебных действий;
- при анализе выполнения проверочных заданий по различным предметам: на основе характера ошибок, допущенных ребенком, можно сделать вывод о сформированности метапредметных умений.

Достижение метапредметных результатов проявляется и в успешности выполнения комплексных заданий на межпредметной основе.

В методическом оснащении системы развивающего обучения Л.В. Занкова такие задания представлены в контрольных и тестовых заданиях по всем учебным предметам, а также в специальных рабочих тетрадях «Школьный старт», «Учимся учиться и действовать».

**Оценка достижения планируемых предметных результатов** в рамках накопительной системы оценки может осуществляться по результатам выполнения задания на уроках, самостоятельных занятий физической культурой и выполнения домашних заданий.

Итоговую работу рекомендуется проводить в форме физкультурно-спортивного праздника, на который учитель может пригласить родителей и родственников учащихся. Формы учета результатов, а также задания и вопросы для итогового контроля по физической культуре учитель может подобрать, опираясь на примеры заданий, предлагаемые образовательным стандартом<sup>1</sup>. Там же есть комментарий, раскрывающий то, на какие результаты работает то или иное задание.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**1. Работа по данному курсу обеспечивается учебником и дополнительной литературой:**

*Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С.* Физическая культура: Учебник для 1–4 классов (печатная и электронная формы). – Самара: Издательский дом «Федоров».

*Попова Ю.В.* Методические рекомендации к курсу «Физическая культура». 1–4 классы / Под ред. д.п.н., проф. В.Н. Шаулина. – Самара: Издательский дом «Федоров».

*Инструкция* по установке, настройке и использованию электронной формы учебника. Самара: Издательский дом «Федоров».

*Настольная книга учителя физической культуры* / Под ред. Л.Б. Кофмана. М.: Физкультура и спорт, 1998.

*Погадаев Г.И.* Настольная книга учителя физической культуры. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2000.

*Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал.*

---

<sup>1</sup> Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе: в 3 ч. Ч. 2 / под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. М.: Просвещение, 2011. С. 140–191. (Стандарты второго поколения.)

*Физическая культура в школе: научно-методический журнал.*

## **2. Специфическое сопровождение (оборудование):**

- спортивный зал, бассейн (по возможности), лыжная площадка, сектор для прыжков (яма с песком);
- спортивное оборудование: гимнастическое бревно, канат, оборудование для прыжков в высоту;
- спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, набивные мячи, гимнастические маты, скакалки, лыжи и лыжные палки;
- наглядные пособия;
- видеомэгафнон/вдеоплеер, аудиоцентр/магнитофон;
- мультимедийный проектор, экспозиционный экран (по возможности), компьютер (по возможности);
- сканер, принтер (по возможности);
- фото-, видеокамера цифровая (по возможности);
- видеофильмы, аудиозаписи в соответствии с программой обучения;
- диапроектор и слайды (диапозитивы), мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы.

## **3. Электронные ресурсы:**

- Официальный сайт Олимпийских игр:  
[www.sochi2014.com](http://www.sochi2014.com)
- Мастер спорта: [rutv.ru/brand/show/id/5121/channel/70](http://rutv.ru/brand/show/id/5121/channel/70)
- Спорт – это наука:  
[rutv.ru/brand/show/id/38405/channel/70](http://rutv.ru/brand/show/id/38405/channel/70)
- Президент России гражданам школьного возраста:  
[www.uznaу-prezidenta.ru](http://www.uznaу-prezidenta.ru)
- Федеральное космическое агентство:  
[www.federalspace.ru](http://www.federalspace.ru)
- НИИ подготовки космонавтов им. Ю. Гагарина – раздел «Для детей»: [www.gctc.ru/main.php?id=157](http://www.gctc.ru/main.php?id=157)
- Госавтоинспекция МВД России: [www.gibdd.ru](http://www.gibdd.ru)
- Детская безопасность: [deti.gibdd.ru](http://deti.gibdd.ru)
- Портал детской безопасности МЧС России:  
[www.spas-extreme.ru](http://www.spas-extreme.ru)
- раздел «Для малышей»: [kids.spas-extreme.ru](http://kids.spas-extreme.ru)

# Методический комментарий к темам учебника

---

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### Когда и как возникли физическая культура и спорт

**Цель:** формирование представлений о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

**Задачи:** научить определять и кратко характеризовать физическую культуру как систему занятий физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

**Методический комментарий.** Тему лучше всего изучать на уроках, организованных в форме устного общения: короткой лекции, беседы, дискуссии, в ходе которых ученики приходят к выводу, что физкультура – важная и необходимая часть жизнедеятельности человека, позволяющая ему быть здоровым и сильным.

В первом классе будет достаточно прийти к выводу, как важно быть здоровым, сильным, крепким и что этому помогают различные подвижные игры. Возвращаясь к этой теме во втором классе, необходимо говорить не просто о двигательной активности человека (подвижных играх), а о различных видах спорта. И уже в третьем классе можно перейти непосредственно к изучению темы «Как и когда возникла физическая культура и спорт». Опираясь на уже известное, учитель вместе с учениками говорит об историческом развитии различных видов спорта, о зарождении Олимпийских игр. Изучение этой темы в четвертом классе можно построить на сопоставлении Олимпийских игр в Древней Греции и сегодня, их сходстве, качественных и количественных различиях.

При освоении темы «Как и когда возникла физическая культура и спорт» учитель может активно привлекать дополнительное оборудование: интерактивную доску, слайды (рисунки и фотографии), иллюстрирующие разные исторические периоды развития физической культуры и спорта.

## **Где заниматься физкультурой**

**Цель:** формирование знаний о правильной организации занятий физкультурой.

**Задачи:** знакомить с основными принципами организации мест занятий физическими упражнениями и обеспечения безопасности при занятии физическими упражнениями; знакомить с правилами поведения на уроках физической культуры.

**Методический комментарий.** В первом классе необходимо дать ученикам сведения о правилах поведения на уроках физкультуры и организации места занятий физической культурой в полном объеме. Затем можно обращаться к данной теме каждый раз, когда ученики начинают осваивать новый вид физической культуры или возвращаются к нему после некоторого перерыва.

Лучше изучать эту тему в форме устного общения: беседы, дискуссии, построенной на основе индивидуального опыта школьников. Весьма продуктивной может быть беседа в форме «что будет, если...». Можно предложить ученикам смоделировать ту или иную ситуацию и обсудить ее с одноклассниками.

## **Спортивная одежда и обувь**

**Цель:** формирование четкого представления о физкультурной форме.

**Задачи:** научить подбирать одежду, обувь в соответствии с родом спортивных занятий, а также со временем года и погодными условиями.

**Методический комментарий.** Как правило, спортивную форму одежды для занятий физкультурой ученикам в начальных классах подбирают родители, в некоторых случаях этот вопрос регламентируется администрацией школы. Тем не менее в первом классе необходимо четко проговорить все правила подбора спортивной одежды и обуви, смоделировать различные ситуации, в которых ученик будет контролировать наличие спортивной формы (на это можно отвести половину урока). На последующих занятиях учителю необходимо отслеживать, выполняются ли эти правила учениками, и в связи с возникшими ситуациями возвращаться к теме «Спортивная одежда и обувь».



Для закрепления данной темы проведите с детьми игру «Найди четвертый лишний», «Правильно – неправильно» и по заданию, предложенному в учебнике: «Объясни одноклассникам, кто неправильно оделся для занятий спортом, в чем их ошибки. Постарайся сказать это убедительно и не обидно, используй опыт, который ты приобрел за год занятий физкультурой» (с. 29).

### **Как заниматься физкультурой**

**Цель:** формирование представления об основных способах передвижения человека: ходьбе, беге, прыжках, лазании, ползании, ходьбе на лыжах.

**Задачи:** познакомить с основными способами передвижения человека и основными видами физических упражнений; выявлять различия в основных способах передвижения человека.

**Методический комментарий.** Тему лучше всего изучать на уроках, организованных в форме устного общения: короткой лекции, беседы, дискуссии, в ходе которой ученики, опираясь на индивидуальный опыт и знания из курса «Окружающий мир», называют основные способы передвижения человека: ходьбу, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьбу на лыжах.

В первом классе будет достаточно перечислить и продемонстрировать некоторые способы передвижения. Возвращаясь к этой теме во втором классе, можно связывать эти знания со знаниями об основных видах спорта. В третьем классе учитель проводит беседу с учениками об историческом развитии различных видов спорта, о связи разных способов передвижения с древними и современными профессиями. Для закрепления темы в четвертом классе можно предложить детям задания типа «Назовите как можно больше видов спорта (профессий, бытовых ситуаций), в которых применяются бег, ходьба, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание». Рассказывая о том или ином виде спорта в четвертом классе, можно затронуть тему рекордов, знаменитых спортсменов, их биографий. При освоении темы «Как заниматься физкультурой» учитель может активно привлекать дополнительное оборудование: интерактивную доску, слайды (рисунки и фотографии), иллюстрирующие

разные исторические периоды развития физической культуры и спорта.

Также целесообразно давать индивидуальные задания «Расскажи о виде спорта», «Расскажи о спортсмене (тренере)», выполняя которое ученик будет привлекать дополнительные источники информации: справочники, энциклопедии, интернет-ресурсы.

### **Режим дня**

**Цель:** формирование представления о режиме дня и о его влиянии на здоровье.

**Задачи:** познакомить с основными компонентами режима дня; научить составлять, отслеживать и корректировать режим дня.

**Методический комментарий.** Представление о режиме дня, необходимости его соблюдения – главный этап в формировании представления школьников о здоровом образе жизни. Поэтому работать над составлением, отслеживанием и корректировкой режима дня необходимо не только в течение всего учебного года, но во время каникул. Возможно, эта интересная работа, включающая такие учебные действия, как наблюдение, оценка, соотнесение, фиксация и оценка результата, отслеживание и корректировка результатов и др., станет первым индивидуальным исследованием ученика или интересным групповым проектом. В первом классе это может быть группа заданий на определение основных компонентов режима дня и их последовательности («Что вы делаете в течение дня?», «Что вы делаете сначала, а что потом?»). При обсуждении таких вопросов можно использовать любые способы визуализации: картинки, слайды, макеты, которые ученики будут перемещать по доске, определяя последовательность событий. Во втором классе, когда дети знакомы с часами, такое соотнесение последовательности событий можно сделать более конкретным («Во сколько тебе нужно встать, чтобы не опоздать в школу?», «Что ты сначала делаешь: умываешься или делаешь зарядку?», «Что ты обычно делаешь между полдником и ужином?», «Во сколько ты обедаешь?»). На этом этапе дети составляют свой первый режим дня, представляют его в виде проектов в классе (можно устроить конкурс проектов).

Следующим шагом будет этап самоконтроля: соотнесение и корректировка общих компонентов режима дня. Это довольно длительный и увлекательный этап, поэтому, выполняя проектную деятельность «Мой режим дня», ребенок может контролировать, насколько правильно он выполняет режим, корректировать свои действия или записи. Этим наблюдениям можно посвятить весь учебный год, устраивая один раз в четверть обсуждение (презентацию) проектов нескольких учеников класса, в четвертом классе тема для исследования будет звучать так: «Как режим дня влияет на мой организм». В четвертом классе школьники получают представление об организме человека как о системе органов, о различных физических качествах и их формировании посредством упражнений, поэтому проект «Мой режим дня» получает новое звучание. Сопоставляя различные компоненты режима дня, ученик проводит собственные наблюдения, делает логические выводы типа «Если я не выспался, то... значит надо... или... чтобы...».

### **Как устроен человек**

**Цель:** формирование представления о строении тела человека, основных функциях систем жизнедеятельности.

Скелет человека и суставы

**Задачи:** дать представление о строении скелета человека, суставов; познакомить с названиями частей тела (плечи, пояс, туловище и т.д.).

**Методический комментарий.** При изучении данной темы в начальных классах целесообразно опираться на личные эмпирические знания учеников. Если в первом классе будет достаточно вспомнить со школьниками названия частей тела (конечностей), то во втором ученики знакомятся с суставами, их названиями и назначением. В следующем году целесообразно проводить беседу о суставах и мышцах как системе (детям предлагается понаблюдать движения в различных суставах, они предполагают, почему в разных суставах мы можем делать различные движения). Данная тема – прекрасный материал для создания проектов.

И только в четвертом классе, когда школьники знакомятся со скелетом человека, логично рассматривать скелет,

мышцы и суставы как систему, благодаря которой человек может удерживать равновесие, передвигаться. Эту тему лучше изучать на интегрированном с курсом «Окружающий мир» уроке или давать ее параллельно с соответствующими темами курса «Окружающий мир».

## Мышцы

**Задачи:** формировать представления о работе мышц человека, их предназначении и свойствах.

**Методический комментарий.** Данная тема изучается в тесной связи с темой «Суставы» и «Скелет человека», в результате чего у ребенка должно сформироваться представление об опорно-двигательной системе. В первом классе достаточно сформировать общее представление детей о мышцах и их свойствах. Возвращаясь к этой теме во втором классе, учитель может посредством наблюдений и обращения к эмпирическому опыту детей обратить внимание на то, как мышцы напрягаются и расслабляются, сделать вывод о свойствах мышц (они похожи на мяч, на пружину). В третьем классе, изучая тему в тесной связи с темой «Скелет человека и суставы», выполняя проектные задания, обучающиеся формулируют вывод об участии мышц и суставов в различных движениях. Наиболее полное представление об опорно-двигательной системе ребенок получает в четвертом классе, когда изучает скелет, суставы и мышцы человека как систему.

## Осанка

**Цель:** формирование представления о роли осанки в жизни человека.

**Задачи:** познакомить с понятием осанки; с комплексом упражнений для формирования правильной осанки, для профилактики ее нарушения и для развития мышц туловища; в третьем и четвертом классах – составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

**Методический комментарий.** В ходе изучения данной темы у ученика формируется представление о связи осанки с работой всех внутренних органов человека. Поэтому при изучении темы необходимо опираться на уже имеющийся опыт ребенка, проводить аналогии (например, можно использовать интересную аналогию с воздушным зайцем, ко-

торый потерял «силу» (воздух), или с увядшим цветком). Уже в первом классе ученик получает представление о том, что такое осанка (в положении сидя, в положении стоя, правильное положение плеч, туловища и т.д.). Во втором классе учитель обращает внимание на связь осанки с правильным и регулярным выполнением упражнений для укрепления мышц спины и живота. В третьем классе ребенку предлагается самому подбирать укрепляющие упражнения для осанки. Для закрепления темы в четвертом классе, когда дети знакомы с системами органов, они могут в ходе исследовательской или проектной деятельности устанавливать связи: работа внутренних органов зависит от положения тела, правильное положение тела зависит от силы мышц, для того чтобы мышцы были сильными, их нужно тренировать – регулярно выполнять комплекс упражнений.

#### Внутренние органы человека

**Цель:** формирование представления о внутренних органах человека и их назначении.

**Задачи:** познакомить с системой внутренних органов человека.

**Методический комментарий.** Общее знакомство с системами внутренних органов человека формируется у школьников в четвертом классе, и осваивать эту тему лучше на интегрированном с курсом «Окружающий мир» уроке или давать ее параллельно с соответствующими темами курса «Окружающий мир». Важно, чтобы при освоении этой темы ученики видели взаимосвязь движения с работой внутренних органов. Для этого можно попросить детей понаблюдать за своим дыханием до и после выполнения физических упражнений, провести беседу о правильном питании во время физической активности.

#### Мозг и нервная система

**Цель:** знакомство с нервной системой человека.

**Задачи:** дать представление о центральной нервной системе как о главном регуляторе состояния организма.

**Методический комментарий.** В первом классе дети знакомятся с органами чувств (глаза, уши, кожа, нос, язык) как главными приемниками информации об окружающем мире. Во втором классе ученики из курса «Окружающий мир» уз-

нают, что все органы чувств управляются головным мозгом.

Так как данная тема для младших школьников является сложной, то совсем не обязательно давать ее отдельно. Гораздо важнее провести беседу о сохранении органов чувств, в особенности зрения и слуха. Можно познакомить детей с комплексом упражнений для глаз в разделе «Разминка и зарядка», что позволит сформировать универсальное умение контролировать собственное состояние и поддерживать тонус организма. Также представление о мозге и свойствах центральной нервной системы ученик получает при составлении режима дня и знакомстве с общими правилами гигиены и организации рабочего места, места для отдыха, игр и занятий спортом. И только в четвертом классе, когда ученики получают общее представление об организме человека как о системе, мы можем говорить об органах центральной нервной системы как о главных регуляторах всех систем организма человека.

### **Правила оказания первой помощи**

**Цель:** формирование представления о различных травмах и о необходимости оказания помощи при них.

**Задачи:** научить определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; формировать навыки самоконтроля в нестандартных и экстремальных ситуациях.

**Методический комментарий.** На уроках физической культуры в начальных классах ученики знакомятся с понятием травмы, ее признаками и правилами поведения при ее возникновении. Обучающиеся должны по внешним и внутренним признакам узнавать, что получена травма, уметь отвечать на вопросы «Как ты поймешь, что твой товарищ получил травму?», «Как ты определишь, что ты получил травму?». Наиважнейшее правило, которое должен знать ребенок: в ситуации травмы нужно стараться сохранять спокойствие и как можно скорее позвать на помощь взрослого. В первом классе ученики получают общее представление о видах травм. В более старшем возрасте (во втором или в третьем классе) целесообразно провести беседу, в которой обучающиеся приведут примеры ситуаций, провоцирующих

возникновение травм, а также сформулируют правила безопасности: что нужно сделать, чтобы травма не возникла. В четвертом классе школьники знакомятся с понятием первой (доврачебной) помощи.

### **Самоконтроль**

**Цель:** формирование умения контролировать величину физической нагрузки по состоянию своего организма.

**Задачи:** научить оценивать состояние (ощущение) своего организма до, после и во время физических упражнений.

**Методический комментарий.** Самоконтроль (ощущение своего организма) осуществляется младшими школьниками в следующих направлениях: контроль эмоционального состояния, физического состояния по внешним и внутренним признакам. В первом классе дети учатся определять признаки усталости по внешним («Как выглядят твои родители, друзья, ты сам, когда устаешь») и внутренним («Что ты чувствуешь, когда устал») признакам. Обращаться к этой теме следует на занятиях с различной двигательной активностью, так как это побуждает учеников задуматься, прислушаться к собственным ощущениям, оценить свое самочувствие. Когда получены первые навыки оценки собственного состояния, можно задать детям вопрос: «Что нужно сделать, чтобы успокоиться (быстро заснуть или взбодриться...)». Первые знания о контроле за своим состоянием посредством измерения частоты пульса целесообразно давать в четвертом классе, когда дети имеют представление об организме как системе, знакомы из курса «Окружающий мир» с кровеносной системой и функциями крови (в этом случае урок физической культуры также полезно интегрировать с уроком «Окружающий мир» или знакомиться с темой «Самоконтроль» в одних временных рамках с изучаемой темой).

### **Что такое физические качества**

**Цель:** знакомство с основными физическими качествами: силой, быстротой, выносливостью, гибкостью, ловкостью.

**Задачи:** научить различать физические качества, ориентироваться в них.

**Методический комментарий.** Начать изучение темы целесообразно с дифференциации различных физических ка-

честв людей. При изучении этой темы в первом классе можно использовать аналогии с животными. Предложите ответить на вопросы: «Кто самый сильный в животном мире? А кто самый ловкий, быстрый?» и т.д. В более старшем возрасте знания о физических качествах можно давать вместе со знаниями о группах мышц либо о видах спорта. Предложите вопросы: «В каком виде спорта нужна ловкость? В каком – сила (быстрота реакции)? В каком – ловкость и гибкость (сила, выносливость и быстрота)?..».

### **Тренировка и развитие физических качеств**

**Цель:** формирование понимания зависимости между основными физическими качествами и упражнениями для их тренировки.

**Задачи:** познакомить со взаимосвязью физических качеств и различных физических упражнений; научить различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость); для третьего и четвертого классов – научить моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.

**Методический комментарий.** Тема осваивается в третьем и четвертом классах, после того как ученики получают представление о физических качествах человека. Педагог для объяснения может использовать логические схемы, выполнять с детьми операции сопоставления и противопоставления, предположения, анализа. Например, дать следующее задание: «Вспомни, какими качествами обладают спортсмены и как они тренируются. Найди связи между физическим качеством и упражнением».

#### **Физические качества**

ловкость  
быстрота  
сила  
выносливость  
гибкость

#### **Физические упражнения**

разнообразные движения  
частая смена движений  
быстрота движений  
бег на опережение  
большое количество  
повторов движения  
длительность выполнения  
амплитуда (размах) движений  
танцы



## Определение и оценка физических качеств

**Цель:** формирование умения измерять показатели физического развития и сравнивать их со стандартными значениями, а также умения измерять показатели физических качеств.

**Задачи:** научить измерению индивидуальных показателей физических качеств: длины и массы тела, осанки и физических качеств.

**Методический комментарий.** Для определения показателей индивидуальных физических качеств можно использовать метод проектов.

В первом классе при тестировании основных показателей физического развития (рост, вес) ребенок, как правило, принимает пассивное участие, учитель сам определяет и фиксирует эти показатели.

Во втором классе школьники могут сравнивать показатели своего физического развития и развития своих сверстников и фиксировать результаты сравнения в рабочей тетради. При этом можно сравнивать не только рост и вес одноклассников, но и физические качества, например определить самого сильного, гибкого, быстрого и т.д.

В третьем классе ребята снова возвращаются к записям. Измерения физических показателей лучше проводить несколько раз в течение учебного года: в начале, в конце первого полугодия и в конце года, и затем сравнить их в конце года. Их можно отобразить с помощью диаграмм или графиков, полученные результаты всех учеников класса сравнить по разным параметрам.

Во время работы над проектом каждый ученик класса ведет собственные записи и выполняет часть общего задания, например вычисляет, на сколько в среднем «подросток класс», кто стал быстрее бегать: мальчики или девочки, – дальше метать мяч из-за головы и пр.; принимает участие в оформлении диаграмм и т.д.

Очень важно, чтобы ребенок в результате выполнения проекта сделал вывод, что оценка его достижений каждый раз происходит в результате сравнения показателей его нынешнего физического развития с прошлыми показателями.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

**Подготовка к занятиям – разминка.**

**Зарядка (утренняя гимнастика)**

**Цель:** формирование представления о необходимости разминки и зарядки для подготовки к физической активности в течение дня или к занятиям более сложными физическим упражнениями.

**Задачи:** познакомить с разминкой и зарядкой, правилами их составления и выполнения.

**Методический комментарий.** С самого начала занятий ученики должны ознакомиться с правилами выполнения разминки и зарядки, выполнять эти правила как на уроке, так и в повседневной жизни.

В первом и втором классе ученики узнают, что перед любыми сложными физическими упражнениями необходимо разминать туловище, ноги, руки (при объяснении материала можно использовать аналогию с животным миром: как потягиваются кошки, как резвятся неугомонные обезьяны на лианах).

В третьем классе ученики пробуют сами подбирать упражнения для зарядки и разминки, для поддержания интереса к занятиям и постепенного усложнения двигательных комбинаций можно организовывать зарядку и разминку с добавлением спортивного инвентаря: различных мячей, скакалок, палок – или проводить упражнения в парах.

Ученики могут получить задание придумать упражнения своим одноклассникам для разминки туловища, ног, рук, упражнения с мячами и т.д., более сложный вариант задания: «Вам предстоит пробежать 200 метров. Что перед этим необходимо сделать? Какие упражнения вы будете выполнять?».

Такое задание может быть выполнено и представлено в виде проекта.

Кроме того, при знакомстве с темой целесообразно рассказать о гимнастике для глаз. Важно, чтобы забота о состоянии зрения также воспринималась учениками как часть упражнений, укрепляющих наше здоровье и поддерживающих организм в тонусе.

## **Общеразвивающие упражнения**

**Цель:** формирование универсальных умений по самостоятельному подбору и выполнению оздоровительных физических упражнений.

**Задачи:** формировать навыки по самостоятельному выполнению общеразвивающих упражнений.

**Методический комментарий.** В результате практического освоения этой темы в первом классе ребенок получает представление об основных положениях рук, ног, осваивает понятие «исходное положение», «стойка», знакомится с их основными видами. Во втором классе практическое освоение темы продолжается, отрабатываются исходные положения сидя, лежа, различные движения в суставах рук, ног, в тазобедренном суставе, движения туловища. В третьем классе дети закрепляют практическое освоение положений и движений, контролируют правильность выполнения, самостоятельно подбирают необходимые общеразвивающие упражнения и их последовательность. В четвертом классе школьники объединяют общеразвивающие упражнения в комплексы (упражнения для рук, ног, упражнения с различными предметами).

## **Специализированные упражнения для подготовки к основным видам движений**

**Цель:** формирование универсальных умений по самостоятельному подбору и выполнению физических упражнений.

**Задачи:** научить подготавливать отдельные группы мышц для выполнения двигательных действий.

**Методический комментарий.** В результате освоения темы школьники получают представление о необходимости подготовки групп мышц к физической нагрузке. Для подготовки к бегу и прыжкам необходимо разогревать стопы, голеностопный и тазобедренный суставы, суставы коленей. Для метания и игры в мяч – суставы рук и кистей. Для занятия гимнастикой – шею, туловище и мелкие группы мышц. Комплексы подготовительных упражнений учитель подбирает сам. Необходимо, чтобы во втором классе школьники дифференцировали отдельные комплексы подготовительных упражнений и устанавливали их соответствие последующим физическим нагрузкам. В третьем классе сначала

сильные ученики класса, а затем и все ученики подбирают сами данные комплексы упражнений. Для поддержания интереса к занятиям и мотивации школьников в четвертом классе подготавливающие упражнения можно выполнять с применением спортивного инвентаря (мячей, палок и др.), в парах, группах, в форме подвижных игр, в которых будут задействованы соответствующие группы мышц.

### **Бег (теоретическая часть)**

**Цель:** формирование представления о беге как об основном способе передвижения.

**Задачи:** познакомить с правилами, которые необходимо соблюдать до, во время и после бега.

**Методический комментарий.** Формируя представление о беге как об основном способе передвижения, можно применять метод сопоставления, сравнения бега с другими способами передвижения: ходьбой, лазанием, плаванием и т.д. Это способствует развитию критического мышления школьников. Расширяя представление о беге, учитель может привлекать дополнительный материал: рассматривать беговые движения и виды бега, решать вопрос, в каких видах спорта бег выступает основным и/или дополнительным элементом состязания, какой вид бега применяется, рассказывать о спортсменах-бегунах и их физических качествах.

### **Бег (практическая часть)**

**Цель:** знакомство с различными темпами и видами бега.

**Задачи:** способствовать освоению техники бега как основного вида движения; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бега; учить контролировать эмоции и физическое состояние по внешним и внутренним признакам; выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега.

**Методический комментарий.** В самом начале освоения курса «Физическая культура» важно познакомить учеников с общими правилами для всех видов бега и следить за их выполнением. Во втором классе дети занимаются бегом: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, с ускорением, изменением направления и скорости движения. В этом возрасте не всем ученикам удается следить за

правильностью выполнения бега, и задача учителя – контролировать технику выполнения с учетом индивидуальных способностей каждого ученика. В третьем классе задача усложняется: ученики выполняют бег из разных исходных положений (стоя спиной, сидя, лежа и п.т.), добавляют упражнения для подготовки к бегу как к основному виду движения. Занятия в четвертом классе направлены на закрепление полученных ранее учебных действий. Бег используется в различных видах спортивных состязаний (эстафетах, конкурсах, подвижных играх и т.д.).

### **Прыжки (теоретическая часть)**

**Цель:** формирование представления о прыжках как о способе преодоления препятствий.

**Задачи:** познакомить с общими правилами выполнения прыжков и с техникой безопасности в группе, в зале, на стадионе (правила очередности и последовательности при выполнении прыжков).

**Методический комментарий.** Формируя представление о прыжках как о способе преодоления препятствий, можно привлекать факты из различных сфер жизнедеятельности, проводить аналогии с животными, что способствует развитию образного мышления школьников. Расширяя представление о прыжках, учитель может привлекать дополнительный материал: рассматривать различные виды прыжков, рассказывать о видах спорта, в которых прыжки выступают как основной и/или дополнительный элемент состязаний.

### **Прыжки (практическая часть)**

**Цель:** освоение техники различных видов прыжков.

**Задачи:** способствовать освоению техники выполнения различных видов прыжков, проявлению качества силы, быстроты, координации при выполнении прыжковых упражнений; выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.

**Методический комментарий.** Освоение техники выполнения различных видов прыжков происходит в каждом классе, но каждый раз следует делать акцент на 1–2 вида прыжков, в то время как остальные повторяются и закрепляется техника их выполнения, совершенствуются двига-

тельные навыки. В первом классе дается общее понятие об этапах выполнения прыжка: подготовка, исходное положение, отталкивание, полет, приземление. Базовые виды прыжка, которые нужно освоить в первую очередь, – это прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега. С каждым годом количество видов освоенных прыжков увеличивается, техника их выполнения усложняется, в четвертом классе ученики выполняют сложные комбинации прыжков, многоскоки. Для поддержания интереса и учебной мотивации целесообразно использовать подвижные игры с различными видами прыжков. Начиная с третьего класса школьники сами подбирают и выполняют комплекс упражнений для подготовки к выполнению прыжков.

### **Прыжки через скакалку**

**Цель:** тренировка физических качеств силы, ловкости, гибкости.

**Задачи:** формировать навыки владения умением взаимодействовать со скакалкой и управлять ею, координации при выполнении упражнений, способность выявлять характерные ошибки в технике выполнения задания.

**Методический комментарий.** Методика выполнения прыжков через скакалку отличается от методики выполнения других видов прыжков, так как используется инвентарь, и, кроме координационных навыков при овладении данной техникой, ученик получает навыки взаимодействия и управления спортивным снарядом. В первом классе происходит освоение техники базовых прыжков. Во втором классе осваиваются прыжки с разным положением стоп, усложняются комбинации прыжков. В третьем классе, когда ученики осваивают значительное количество прыжков без применения спортивного инвентаря, учитель получает возможность по-разному комбинировать, разнообразить комплексы и комбинации упражнений. По мере того, как будут освоены основные виды прыжков, следует добавлять все более сложные двигательные-координационные комплексы: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, прыжки со скрестным вращением скакалки и т.д. Необходимо учитывать, что эти сложные движения осваиваются разными учениками по-разному, поэтому для дифференцированного подхода

можно использовать работу в группах, парах, проводить тренировки со сменой действий по кругу. В четвертом классе уровень развития большинства школьников уже позволяет выполнять такие задания: «Предложи свои варианты прыжков через скакалку», «Придумай игру со скакалкой. Какие комбинации прыжков ты при этом используешь?» Эти задания активизируют творческий потенциал учащихся и повышают интерес к занятиям физической культурой.

### **Метания (теоретическая часть)**

**Цель:** формирование представления о технике метания предметов.

**Задачи:** познакомить с правилами выполнения метаний и с техникой безопасности при их выполнении (в группе, в зале, на стадионе).

**Методический комментарий.** Формируя представление о метаниях, можно привлекать факты из различных сфер жизнедеятельности, проводить аналогии с животными, техническими средствами, созданными человеком, что способствует развитию образного мышления школьников, навыков сопоставления и оценки. Расширяя представление о метаниях, учитель может привлекать дополнительный материал: рассматривать различные виды метаний, рассказывать, в каких видах спорта метания выступают как основной и/или дополнительный элемент состязаний.

### **Метания (практическая часть)**

**Цель:** освоение техники метания разными способами.

**Задачи:** способствовать освоению техники метания, проявлению качества силы, быстроты и координации при выполнении различных видов метаний.

**Методический комментарий.** При выполнении метаний в младших классах рекомендуется использовать мяч, малый мяч, поролоновую булаву (можно использовать и другой спортивный инвентарь, соответствующий возрастным требованиям). В первом классе школьники осваивают общие правила для всех видов метаний: в цель, на дальность, от груди. На начальной стадии обучения метанию главной задачей является практическое ознакомление с основами различных техник метания, соизмерение своих физических ка-

чества, освоение таких категорий, как расстояние, скорость. Во втором классе закрепляются уже сформированные умения и происходит знакомство с метаниями (бросанием) различных предметов различными способами: двумя руками, сверху, снизу, сбоку, снизу вертикально вверх, из-за головы, а также из разных исходных положений: стоя, в наклоне и др. Эти упражнения также актуализируют навык ориентации в пространстве относительно своего тела («верх», «низ», «право», «лево», «выше», «ниже» и т.д.). В третьем классе целесообразно приступать к освоению метаний одной рукой сверху, снизу, сбоку. Метания надо производить и правой, и левой рукой, так как это обеспечивает развитие гармонизации и координации двигательных действий. В третьем классе продуктивными являются метания на дальность, способствующие не только развитию физических качеств силы, навыков координации и самоконтроля, но и освоению таких категорий, как расстояние и скорость. В четвертом классе обобщаются знания о метаниях, закрепляется практический навык метаний разными способами, начинается освоение метания в цель.

### **Акробатические (гимнастические) упражнения**

**Цель:** освоение техники физических упражнений прикладной гимнастики.

**Задачи:** познакомить с правилами техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений; формировать навыки самоконтроля и самодисциплины при выполнении гимнастических упражнений; учить проявлять силу, координацию, гибкость при выполнении различных видов гимнастических упражнений; осуществлять контроль и оказывать помощь при выполнении гимнастических упражнений.

**Методический комментарий.** При освоении акробатических (гимнастических) упражнений в младших классах следует придерживаться принципа «от простого к сложному». К базовым гимнастическим действиям относят перекаты, группировку, кувырки. Более сложными являются упражнения на развитие равновесия и координации движения – стойка на лопатках, упражнения на бревне. Рассмотрим специфику выполнения каждого вида акробатических упражнений.



**Группировка.** Младшие школьники осваивают два вида группировки: лежа и в приседе. Учитель показывает, как правильно группироваться, следит за выполнением группировки. Проверить правильность выполнения группировки можно следующим образом: ребенок в группировке, в положении лежа на спине крепко обхватывает голени (ближе к коленям), педагог поднимает хватом за голени (в районе стопы) ребенка от мата. Задача ребенка – плотно удерживать группировку («не раскрыться»).

**Перекаты.** Перекаты в группировке вперед и назад способствуют дальнейшему обучению кувыркам. Освоение навыка переката в сторону помогает в дальнейшем формировать умение выполнять кувырок в сторону и правильно падать.

**Кувырки.** Перед началом ознакомления с кувырками необходимо вспомнить и повторить технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Нельзя забывать, что во время кувырка главной опорой служат руки, а не голова. Спина в кувырке должна быть округлена, перекат совершается постепенно, без рывков. За счет выполнения этих правил обеспечивается мягкость и гармоничность движений, составляющих кувырок.

Ребенок, который умеет правильно группироваться и кувыркаться, умеет или легко научится правильно (безопасно) падать, поэтому освоение техники группировок и кувырков в младших классах необходимо.

**Стойка на лопатках** – базовое упражнение для развития равновесия и координации движений. Предложенный в учебнике способ выхода в стойку на лопатках (с. 120) представляется наиболее оптимальным. При выполнении первой фазы упражнения (подъем ног и таза) педагог может оказывать ребенку помощь. Часто после того, как ученики научатся делать стойку на лопатках и удерживать баланс, они теряют интерес к выполнению этого упражнения. Для поддержания учебного интереса можно усложнять упражнение, добавляя различные движения ногами (без изменения положения туловища) – сгибание и разгибание ног в коленях, как одновременно, так и попеременно, разведение ног в стороны, вперед-назад. Способ выхода в стойку, представленный на с. 119 учебника, является альтернатив-

ным. Учителю необходимо учитывать, что при его выполнении создается большая нагрузка на шейный отдел позвоночника в момент касания ногами пола за головой. Поэтому для уменьшения нагрузки нужно использовать возвышенную опору для ног (гимнастическая скамейка, рейки гимнастической стенки и др.).

**Упражнения на бревне.** Упражнения на развитие равновесия и координации, выполняемые на бревне, надо начинать на низком бревне или на гимнастической скамейке. Затем, учитывая индивидуальные особенности учеников, можно переходить на бревно более высокого уровня. Ни в коем случае нельзя отказывать детям в помощи при выполнении упражнений на возвышенной поверхности или переводить на более высокое бревно, пока ребенок не будет уверенно чувствовать себя на низком уровне.

Выполняя упражнения на бревне, дети не только преодолевают страх высоты, но и учатся координировать свои движения и контролировать эмоции. Упражнения на бревне включают в себя элементы общеразвивающих упражнений и прыжков (прыжок в глубину – спрыгивание с бревна). Варианты передвижения на бревне и их комбинации очень разнообразны. Это позволяет учителю разрабатывать для каждого ученика индивидуальные виды упражнений: от элементарных до сложных комбинаций. Сильные ученики, освоившие предлагаемые комбинации, могут получить задание самостоятельно разработать упражнения на бревне.

## **Лазания**

**Цель:** формирование навыка лазания как способа преодоления препятствий за счет согласованных движений рук и ног.

**Задачи:** научить детей соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазания; формировать навыки самоконтроля и самодисциплины при выполнении лазания; учить координировать качества силы и ловкости.

**Методический комментарий.** Знакомство с лазанием в первом классе лучше начинать с освоения правил безопасности, а также выполнения подготовительных упражнений. При обучении технике лазания, так же как и при обучении упражнениям на бревне, необходимо учитывать, что млад-

шие школьники осваивают некоторые силовые и координационные упражнения с разной скоростью, и часто эта скорость усвоения может сильно различаться. Например, ребенок с сильными руками освоит движение быстрее, чем ребенок, у которого нет силы в руках, но хорошо развита координация.

Прекрасными упражнениями для тренировки силы рук и координации являются различные виды ползания: с разной постановкой рук и ног, в различных направлениях, – а также разнообразные задания, выполняемые на основе лазания по гимнастической стенке (например, лазание по диагонали или с огибанием условного препятствия).

### **Знакомство с мячом (теоретический аспект)**

**Цель:** формирование представления о мяче как о спортивном снаряде и его видах.

**Задачи:** познакомить с мячом как спортивным снарядом, с его свойствами, видами мячей; обеспечивать освоение техники безопасности при упражнениях с мячом.

**Методический комментарий.** Тему лучше всего изучать в форме беседы, сопровождаемой демонстрацией различных видов мячей. В первом классе это может быть беседа с опорой на личный опыт и знания детей. Возвращаясь к этой теме во втором классе, можно говорить о разнообразии видов этого спортивного снаряда. Важно, чтобы каждый ученик имел возможность тактильно ощутить, поднять, подбросить, ударить о землю и другую поверхность разные мячи, сравнить их свойства, размеры. Такое знакомство с мячами может перерасти в индивидуальное исследование или исследование в парах (группах), результаты которого школьники представят в виде таблицы или презентации.

В третьем классе, когда многие теоретические темы изучаются в историческом ключе, знакомство с мячом и упражнениями с ним можно дополнить интересными фактами из истории развития мяча как спортивного снаряда.

В четвертом классе к теме можно вернуться на уровне обобщения, дополнив материал урока теми знаниями – практическими и теоретическими, – которые школьники получили при изучении всего курса физической культуры.

## Упражнения с мячом

**Цель:** практическое знакомство со свойствами мяча и формирование навыков по его управлению.

**Задачи:** способствовать развитию быстроты, ловкости, сообразительности при выполнении упражнений с мячом; умения работать в группе, паре; навыков самоконтроля и самодисциплины, управления эмоциями при выполнении упражнений и в игровой деятельности; навыка определения силы броска и его соотношения с расстоянием до цели и направлением броска; навыка отслеживания траектории полета мяча и координации действий при ловле мяча; умения принимать адекватные решения в условиях игры.

**Методический комментарий.** При этом для развития физических качеств быстроты и ловкости необходимо использовать как можно больше видов мячей и вариантов упражнений с ним, чтобы ребенок имел возможность самостоятельно оценивать проявление собственных физических качеств в различных ситуациях.

В первом классе школьники осваивают общие правила владения мячом: удержание, подбрасывание, ловля. Во втором классе закрепляются уже сформированные умения, дети знакомятся с различными упражнениями с мячом, учатся бросать мяч двумя руками: сверху, снизу, сбоку, снизу, вертикально вверх, из-за головы, а также из разных исходных положений: стоя, в наклоне и др.

В третьем классе дети учатся удерживать и управлять мячом одной рукой. При этом важно, чтобы упражнения выполнялись и правой, и левой рукой, так как такие упражнения способствуют развитию координации и гармонизации действий.

При освоении упражнений с мячом необходимо обращать внимание школьников на то, какие физические качества формируются: броски на дальность укрепляют силу, обращение с теннисным мячом – ловкость, игры с мячом способствуют развитию скоростных качеств, координации и т.д. Выполнение упражнений целесообразно сопровождать беседами о том, что такое скорость, расстояние, преграда, упругость и т.д. В четвертом классе ученики могут самостоятельно подбирать упражнения с мячом и их комбинации для развития того или иного физического качества.

## **Лыжная подготовка**

**Цель:** освоение умения передвигаться на лыжах разными способами.

**Задачи:** познакомить с правилами техники безопасности, обращения с инвентарем (лыжи, крепления, палки) и подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; учить проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения; развивать координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

**Методический комментарий.** При обучении младших школьников различным способам передвижения на лыжах не стоит требовать технически точного выполнения каждого движения. Главное, чтобы школьники освоили базу того или иного способа передвижения. Например, при обучении скользящему шагу самое главное – скольжение, ступающему – попеременная разноименная работа рук и ног и т.д.

В знакомстве с лыжами, так же как и в знакомстве с упражнениями на бревне или плаванием, важно сохранить позитивное ощущение от нового способа или условий передвижения. Результатом будет уже то, что ребенок начинает передвигаться необычным для него способом, обогащается его двигательный опыт, а соблюдение техники произойдет на следующем этапе его физического развития.

Выполнять подъемы и спуски можно строго при наличии специально организованной площадки (наличие пологих горок). При отсутствии такой площадки параллельно с освоением подъемов и спусков можно осваивать более сложные упражнения – ход «полуелочкой» и «лесенкой», различные переступания и повороты на месте. Важным будет достижение не качественного, а количественного результата: овладение новым действием и навыком взаимодействия с лыжами.

## **Плавание**

**Цель:** формирование первичного представления о плавании как об одном из видов передвижения и о различных видах плавания.

**Задачи:** ознакомить с правилами техники безопасности; учить управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; контролировать свое физическое состояние и координировать движения в воде.

**Методический комментарий.** Начинать занятия по плаванию необходимо с первичных упражнений на взаимодействии с водой: хождение и бег по воде (по возможности). Параллельно необходимо проводить упражнения на суше, имитирующие тот способ плавания, который будет осваиваться в воде (элементарные движения ногами, руками). При освоении упражнения на воде надо напоминать школьникам о том, что они должны контролировать попеременную работу рук и ног, дыхание, тонус мышц.

## **Игры**

**Цель:** совершенствование двигательных навыков в игровой деятельности.

**Задачи:** учить описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; взаимодействовать в парах и группах.

**Методический комментарий.** При организации спортивных игр необходимо помнить, что правила игры не всегда четко моделируют конкретное действие. Разнообразие игр, их вариативность позволяют изменять, усложнять условия проявления двигательных действий. Все правила в детских подвижных играх договорные. Например, «Салки с домиком», салки «Выше ноги от земли», «Салки с ленточками» и т.д. Каждый раз, изменяя правила игры, педагог имеет возможность варьировать нагрузку. Такое разнообразие позволяет поддерживать интерес школьников к выполнению физических упражнений.

Разнообразие игр огромно. Это игры сюжетные и бессюжетные, с большой и малой подвижностью, с использованием разного количества двигательных действий и их комбинаций, с использованием инвентаря. Универсальные подвижные игры (предусмотренные для проведения и в помещении, и на улице) и игры только для проведения в помещении.

При обращении к подвижным играм следует обратить внимание детей на большое количество национальных игр,

сходных по основным признакам, но имеющих свои особенности. Самостоятельное исследование таких игр расширяет информативное поле учеников, дает возможность провести собственное исследование. В четвертом классе можно предложить эту тему в качестве проекта: школьники находят как можно больше игр с похожими элементами, сравнивают эти игры, узнают их историю и предлагают собственный вариант игры.

### **Упражнения для самостоятельных занятий**

**Цель:** закрепление навыков, полученных на уроке физической культуры.

**Задачи:** дать возможность обучающимся повторять действия, при выполнении которых на уроке возникли затруднения.

**Методический комментарий.** В случае если ученик испытывает затруднения, осваивая то или иное движение, упражнение или комплекс упражнений, необходимо дать ему задание для самостоятельного выполнения дома, с родителями. Все упражнения для самостоятельных занятий направлены на развитие физических качеств, и/или на укрепление мышц туловища, и/или для освоения двигательных действий – это подводящие упражнения. Важно, чтобы ученик четко представлял, какое именно движение ему предстоит выполнить, а также знал источники дополнительной информации, которая помогла бы ему при освоении изучаемого двигательного действия.

# Методический комментарий к электронной форме учебника

---

## **Общая характеристика электронной формы учебника как средства обучения**

Электронная форма учебника (ЭФУ) – одно из современных педагогических средств, позволяющих в интеграции с его печатной формой решать комплекс задач по достижению обучаемыми планируемых ФГОС НОО результатов формирования универсальных и предметных учебных действий.

Это происходит за счет использования мультимедийных и интерактивных элементов (ресурсов), входящих в ЭФУ, а также дополнительного материала и заданий к нему, материалов сайтов, рекомендованных для чтения школьникам; реализации функции самоконтроля и изучения результатов обучения с помощью специально разработанных тестовых заданий. Вместе с тем важно понимать, что ЭФУ не заменяет печатную форму учебника, а дополняет ее, расширяя возможности учителя при проведении урока.

Электронное сопровождение образовательного процесса дает дополнительные преимущества как для педагогов, так и для учеников.

В учебной деятельности школьника ЭФУ:

- допускает расширение информационного поля и адаптацию учебных материалов в соответствии с учебными потребностями ребенка;
- обеспечивает дифференциацию и индивидуализацию занятий в соответствии со степенью подготовки, особенностями интеллекта и психики ребенка, типом восприятия и мышления;
- способствует росту учебной мотивации, так как облегчает понимание осваиваемого материала, предлагает дополнительное эмоциональное подкрепление его за счет разнообразных современных способов представления информа-



ции (видеороликов, аудиофрагментов, графических изображений, тестовых заданий и т.п.) и вариативности ее подачи;

- помогает активно включаться в интеллектуальную и творческую деятельность; совершенствует навыки самостоятельной работы с информацией (отбор, анализ, синтез и др.), навыки смыслового чтения, что в конечном итоге развивает критическое мышление школьников;

- обеспечивает коммуникацию между участниками образовательного процесса (преподавателями, одноклассниками, родителями);

- создает дополнительные возможности для самоконтроля и самооценки.

Перечислим *возможные виды учебной деятельности* учащихся с применением ЭФУ (с каждым классом задачи усложняются):

- самостоятельная работа с ресурсами, прикрепленными к страницам электронной формы учебника;

- поиск информации, необходимой для решения учебных задач, в электронных справочных публикациях;

- отбор информации из нескольких источников (образовательных ресурсов Интернета, электронных текстов учебника и т.д.);

- просматривание видеоряда, прослушивание аудиофайлов, представленных в электронной форме учебника;

- толкование и интерпретация наблюдаемых явлений, показанных в видеоматериалах ЭФУ;

- подготовка выступлений (игр, спортивных состязаний и т.д.) с использованием различных материалов, предложенных в электронной форме учебника;

- использование функций контроля и самоконтроля, заложенных в ЭФУ.

Педагогу в его профессиональной деятельности электронная форма учебника позволяет:

- вводить в учебный процесс арсенал новых современных методов, основанных на применении средств ИКТ;

- оптимизировать наглядность обучения, повысить уровень визуализации осваиваемого материала;

- расширить учебные возможности заданий, предоставляемых обучающимся;

- использовать дополнительные источники учебной и справочной информации (информационно-справочные системы, энциклопедии в электронном виде, другие ресурсы сети Интернет);
- повысить интерактивность учебного процесса, усилить его диалогический характер;
- добиться оперативности и индивидуализации контроля за результатами обучения;
- создать новый потенциал для построения индивидуальной образовательной траектории учащихся.

### **Электронная форма учебника «Физическая культура» для 1–4 классов**

Уже отмечалось, что содержание, структура и художественное оформление печатной и электронной форм учебника идентичны друг другу. Более того, при открытии ЭФУ появляется знакомая учащимся страница печатного учебника, единственное и главное отличие – слева от нее расположена панель инструментов с управляющими кнопками.

Однако мультимедийные и интерактивные элементы (ресурсы) ЭФУ – самостоятельны. Они прикреплены к страницам ЭФУ и дополняют, расширяют учебный материал печатной версии.

Другими словами, перед нами целостный образовательный контент нового типа. Он включает материалы, разработанные специально к данному учебнику (тестовые задания, информационные статьи, изображения с возможностью масштабирования и т.д.) и подобранные из сети Интернет с учетом информационной безопасности, а также возрастных особенностей школьников младших классов (дидактические материалы сайтов «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов», «Государственный интернет-канал "Россия"», ДСОТ «Радость моя», образовательные ресурсы «Детской энциклопедии Кирилла и Мефодия»).

Важное место занимают также собственные материалы каждого пользователя (заметки, закладки, файлы), которые он имеет возможность прикреплять к страницам ЭФУ и при необходимости легко переходить к ним.

Все названные достоинства электронной формы учебника «Физическая культура» позволяют педагогу использовать ее не только как вспомогательное техническое средство (для создания или редактирования текстов, презентаций, подготовки конспектов занятий и раздаточных материалов и т.п.), но и в целях организации результативного преподавания и управления деятельностью школьников.

Педагог формирует канву урока в зависимости от своих возможностей и уровня достижений обучающихся по данной теме учебного курса. На каком-то уроке предпочтительнее работать с ЭФУ для того, чтобы вывести основное задание темы на интерактивную доску или разобрать упражнение с помощью функции увеличения иллюстрации или просмотра видеоролика. В других случаях можно использовать электронную форму учебника, чтобы научить детей искать информацию, пользоваться системой гиперссылок, справочным материалом. С учетом того, что значительная часть времени в курсе физической культуры отводится практическим занятиям, большую ценность имеют демонстрации техники выполнения физических упражнений в интерактивном режиме, позволяющие показать детали выполнения определенных приемов или техник. Задания ЭФУ обучаемые также могут выполнять самостоятельно дома.

## **Структура и интерфейс ЭФУ**

Интерфейс электронной формы учебника «Физическая культура» для 1–4 классов интуитивно понятен, настроен на взаимодействие с пользователем, поэтому дает возможность школьникам самостоятельно осваивать его.

Для удобного просмотра в ЭФУ предусмотрены два режима представления: одностраничный и в виде эскизов. В одностраничном режиме удобно работать с текстом, режим эскизов позволяет при необходимости быстро ориентироваться в содержании ЭФУ, находить нужную страницу и переходить к ней. Если страница в локальной версии открылась в увеличенном формате, привести ее к формату экрана можно кнопкой свертывания окна в правом верхнем углу экрана.

Интерфейс учебника предоставляет пользователю возможности: пользоваться электронным оглавлением; быстро переходить на определенную страницу; осуществлять поиск по тексту учебника; увеличивать изображения для более детального рассмотрения; просматривать прикрепленные к страницам ЭФУ материалы; прикреплять свои собственные материалы (заметки и закладки).

Мы уже отмечали, что после открытия ЭФУ пользователь видит перед собой страницу учебника, идентичную со страницей печатного издания, с нанесенной на нее интерактивной разметкой (рис. 1).

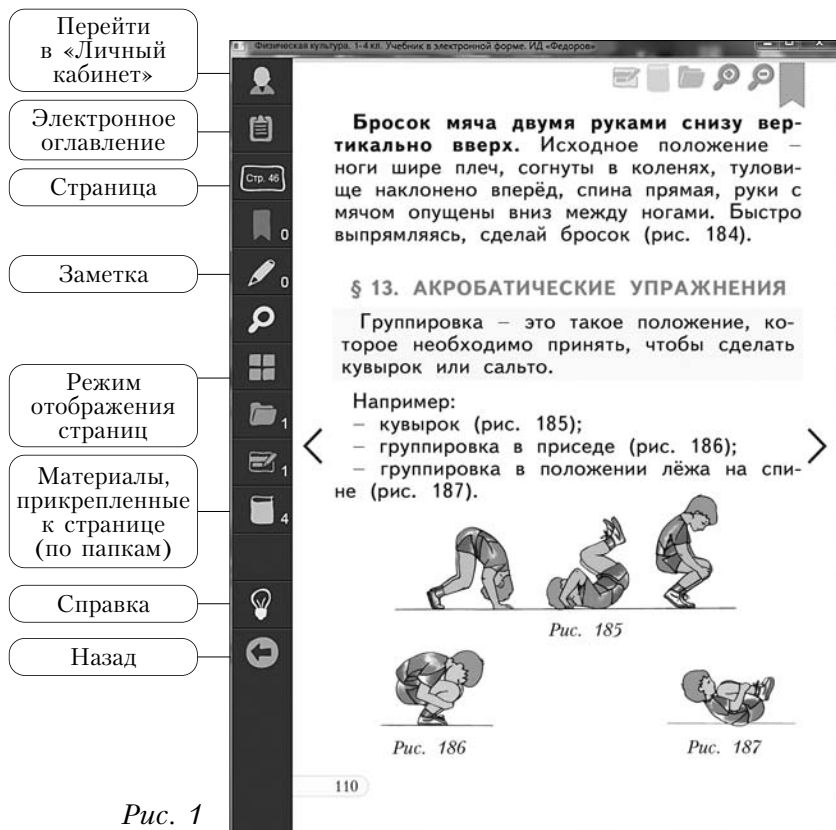


Рис. 1

Синей линией подчеркнуты некоторые параграфы и ссылки на страницы, позволяющие осуществлять переходы внутри учебника от страницы к странице, от оглавления к странице.

Второй вид интерактивной разметки, представленный вверху страницы в виде иконок «лупа» со знаками «+» и «-», предназначен для увеличения изображения. Еще раз отметим, что в ЭФУ часть изображений пользователь может увеличить и рассмотреть более детально.

Основной частью интерфейса ЭФУ является панель инструментов (на рис. 1 слева от страницы). На ней размещены управляющие кнопки следующих групп:

- кнопки навигации по ЭФУ (кнопки «Перейти в личный кабинет», «Страница», «Назад», «Режим отображения страниц», «Электронное оглавление», «Поиск информации»);

- кнопки ресурсов, прикрепляемых пользователем («Заметки», «Закладки»). Как уже было отмечено, ЭФУ дает пользователю возможность создавать собственные заметки, закладки и оперативно переходить к ним;

- кнопка «Справка», позволяющая посмотреть инструкцию пользователя, не закрывая текущую страницу учебника.

На панели инструментов также представлены кнопки материалов, прикрепленных к странице. С методической точки зрения они объединены в группы (папки) и обозначены следующим образом:



**Это важно** - список ресурсов текущей страницы, содержащих основной учебный материал.



**Потренируйся** - список ресурсов текущей страницы, содержащих задания для практической работы.



**Узнай больше** - список ресурсов текущей страницы, содержащих дополнительный материал по изучаемой теме.



**Проверь себя** - список ресурсов текущей страницы, содержащих материалы для контроля и самоконтроля.

Цифры рядом со значками указывают на количество ресурсов в папке. При нажатии на значок папки в верхней части экрана появляется табличка с названием ресурсов, находящихся в ней.

Электронная форма учебника «Физическая культура» для 1–4 классов содержит педагогически оправданное количество мультимедийных и интерактивных ресурсов, направленных на лучшее усвоение учебного материала: *галереи изображений, видеоролики, практические задания, аудиофрагменты, информационные материалы, ссылки на внешние ресурсы.*

Предлагаемые материалы в ЭФУ разделены на базовый и повышенный уровни сложности. Материалы повышенного уровня маркированы значком восклицательный знак (!) перед названием ресурса.

Одни и те же мультимедийные ресурсы могут представлять разные виды материалов ЭФУ. Например, галереи изображений, которые в большинстве случаев относятся к дополнительному материалу, иногда включены в раздел «Потренируйся». Информация, предоставляемая определенными сайтами Интернета, чаще служит дополнительным материалом, но иногда может относиться к программному.

Еще одна интересная функция ЭФУ – раздел «Личный кабинет». Она дает возможность пользователю осуществлять самоконтроль (а педагогу и родителям – контроль) с помощью фиксируемых в нем сведений о посещениях пользователя, выборе им тестовых заданий, результатах выполненного тестирования. Позже мы остановимся на этом подробнее.

Таким образом, электронная форма учебника «Физическая культура» является гибким инструментом сопровождения всего процесса обучения, предоставляющим учителю возможность подобрать текстовый и визуальный материал, а также контрольные задания для эффективного усвоения учащимися основных тем курса. ЭФУ можно использовать и на учебных занятиях для организации самостоятельной и коллективной работы обучаемых, а также во внеурочной деятельности.

## Характеристика ресурсов ЭФУ



### Видеоролики

Когда мы говорим о том, что электронная форма учебника может обеспечить в большей мере, чем его печатная форма, принцип наглядности за счет применения современных способов подачи учебного материала, то прежде всего имеем в виду использование видеороликов.

Весь видеоматериал, представленный в ЭФУ «Физическая культура», направлен прежде всего на решение основной задачи курса – привить младшим школьникам любовь к занятиям физической культурой и спортом, показать их значение в жизни человека.

Совершенно оправданными в этом плане представляются видеоролики из «Детской энциклопедии Кирилла и Мефодия», знакомящие с историей Олимпийских игр и развитием олимпийского движения (с. 24). Из четырех видеофрагментов учащиеся узнают, когда произошло возрождение Олимпийских игр, кто был инициатором создания в 1894 году в Париже Международного олимпийского комитета, что символизируют пять олимпийских колец, каковы традиции зажжения олимпийского огня (рис. 2).



Рис. 2

В продолжение разговора о значимости спорта учитель может предложить детям вспомнить XXII зимнюю Олимпиаду, проходившую в Сочи, просмотрев прикрепленные к с. 25 ЭФУ материалы с сайта <http://olimp-history.ru/node/381>. Сравнивая прошлое и настоящее в истории олимпийского движения, дети, конечно, найдут много отличий, но увидят и главное – любовь жителей планеты к спорту, огромную значимость физического совершенства, умение преодолевать трудности ради поставленной цели.

Яркие, красочные видеоролики повышают эмоциональный настрой учащихся, вызывают интерес к занятиям спортом, чувство гордости за свою Родину, российских спортсменов. Все видеоролики – небольшие по продолжительности и могут просматриваться обучающимися самостоятельно неоднократно с последующим обсуждением на различных этапах урока.

Не менее важны в этом плане и видеоролики, посвященные истории отдельных видов спорта. Так, например, на с. 22 учащиеся могут познакомиться с историей бокса, узнать, что он начинался с кулачных боев, проходивших еще в Древней Греции, а родиной его считают Англию, где впервые изобрели мягкие перчатки. Большое внимание в видеоматериале уделяется хроникам первых состязаний по боксу в России и именам известных боксеров нашей страны.

Подобные материалы рассказывают в ЭФУ об истории лыжного спорта (с. 37), конькобежного спорта (с. 39), плавания (с. 36). Каждый ребенок может выбрать то, что интересно именно ему.

Материалы видеороликов расширяют кругозор детей, повышают их познавательную активность, интерес к физической культуре и спорту. Знакомство с историей достижений выдающихся спортсменов может стать хорошим стимулом к личным результатам в спорте, поможет осознать, что все поставленные цели достижимы.

Все представленные видеоролики также могут быть использованы для подготовки презентаций, небольших сообщений о выдающихся атлетах как прошлого, так и современности.





## Информационные материалы

Информационные материалы ЭФУ, как правило, дополняют и расширяют основной учебный материал.

Первый вид представленных текстов можно назвать *аналитическими*. В них описываются и комментируются процессы, происходящие в организме человека, делаются теоретические и практические выводы.

Например, в статье о возможностях человеческого организма (с. 4) не только приводятся интересные факты, доказывающие, что при условии правильных тренировок можно добиться отличных результатов, но и делается важный вывод, что физическое совершенствование – существенная и необходимая часть жизни человека.

В статье «Кости и мышцы» (с. 40) рассказ о роли костной и мышечной ткани завершается выводом о необходимости каждодневных тренировок и активного образа жизни для поддержания осанки и укрепления мышц.

Другой вид текстов, прикрепленных к страницам ЭФУ, более *информационен*. Это материалы, описывающие правила спортивных состязаний, известные спортивные события, знакомящие с великими спортсменами и их достижениями. В основном они дополняют иллюстративный материал печатной формы учебника, значительно расширяя его. Например, статьи «Баскетбол», «Гандбол», «Гребля», «Синхронное плавание», «Хоккей» прикреплены к с. 14, на которой даны фотографии командных видов спорта, а статьи «Фигурное катание», «Бокс», «Гимнастика», «Теннис», «Прыжки в воду», «Фехтование» – к с. 15, где рассматриваются индивидуальные виды спорта.

Большинство текстов представлены «Детской энциклопедией спорта Кирилла и Мефодия», доступны для восприятия детьми младшего школьного возраста и снабжены яркими иллюстрациями. В основном текст и иллюстрации находятся в тесной взаимосвязи и считаются как единое сообщение (креолизованный текст).

Получая в ЭФУ информацию о таких видах спорта, как метание копья (с. 6), стрельба из лука (с. 7), легкая атлетика (с. 88) и т.д., дети имеют возможность ближе познакомиться

миться с ними, узнать их особенности и в конечном счете, может быть, сделать выбор в пользу какого-то из них.

Учитель может использовать информационные материалы многократно на протяжении изучения всего курса «Физическая культура», знакомя в каждом классе учащихся с определенными видами спорта. Кроме того, благодаря возможностям ЭФУ, педагог сам может создавать подобные материалы, прикрепляя, например, интересные факты из жизни спортсменов или результаты спортивных соревнований с помощью таких функций, как «Закладки» и «Заметки».

Третий тип информационных материалов – *описания физических упражнений* (и их комплексов), которые направлены на реализацию основных задач курса физического воспитания.

В ЭФУ вниманию учащихся предложено большинство базовых физических упражнений, начиная с физкультминутки для снятия утомления (с. 83, 86), мобилизации внимания (с. 130) и заканчивая подготовительными упражнениями для выполнения действий с палкой (с. 80), кувырка назад (с. 118), стойки на лопатках (с. 119) и т.д.

Подобные материалы являются настоящей энциклопедией физических упражнений, которая поможет учителю при подготовке к практическим занятиям на уроке, а также сыграет свою роль в самостоятельных тренировках детей.



### **Галереи изображений**

Иллюстративный материал в виде фотографий и рисунков призван не только расширить содержание основного текста, но и помочь младшим школьникам более полно и глубоко воспринимать его.

Многие иллюстрации, особенно в первой части ЭФУ, могут быть увеличены, чтобы ребенок мог внимательно и детально рассмотреть их. С точки зрения содержания, все фотографии и рисунки – не что иное, как визуальное представление истории мирового спорта. Здесь можно найти изображения бегунов на древнегреческих вазах и различных спортивных снарядов, первые и современные символы Олимпийских игр и фотоснимки спортсменов, как российских, так и зарубежных.

Возможность визуализации материала позволяет повысить эмоциональную составляющую урока, интерес к предмету, различным видам спорта.

Некоторые фотографии и рисунки, представленные в ЭФУ, объединены тематически. Такие *галереи изображений* обычно тесно связаны с текстом печатной формы учебника, поэтому прикреплены, как правило, на соответствующей странице. Так, например, плакаты с изображением спортивных соревнований (с. 8), марки, посвященные спорту (с. 9), дополняют те страницы печатной версии учебника, где идет общее знакомство с различными видами спорта и их пиктограммами.

В качестве подтверждения слов о значимости спорта в жизни людей на с. 11 электронной формы учебника учащимся предлагается рассмотреть серию картин художника А. Дейнеки на спортивную тему (рис. 3).



Рис. 3

Часть галерей изображений относится к разделу «Потренируйся» и содержит вопросы, акцентирующие внимание учащихся на представленных фотографиях, например, «Рассмотри фотографии. Дай определение такому виду спорта, как гребля» (с. 6), «Рассмотри фотографии. Назови вид спорта» (с. 12) и др.

Подобные задания, основанные на богатом иллюстративном материале, позволяют учащимся не только обобщить полученные ранее представления об особенностях того или иного вида спорта, но и увидеть физическую красоту спортсменов, заразиться желанием быть похожими на них.



### Материалы для просмотра

Данный тип ресурсов в ЭФУ «Физическая культура» представляет собой *практические задания*, которые направлены на выявление степени усвоения основных умений и навыков, которые должны быть сформированы у учащихся.

Задания разработаны ко всем основным темам учебника и нацелены на осмысление двух содержательных линий курса: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

К первой группе можно отнести задания, направленные на знание:

- основных систем организма, например, «Прочитай статью «Кости и мышцы» из раздела «Узнай больше» и ответь на вопросы» (с. 40), «Пuls человека. Найди два неправильных утверждения» (с. 59), «Раздели наши привычки на полезные, те, которые помогают нам укрепить свое здоровье, и вредные, те, которые вредят нашему здоровью (с. 53) и т.д.;

- необходимости соблюдения режима дня, например, «Для чего нужно придерживаться режима дня? Выбери два правильных ответа на вопрос» (с. 61), «Для чего нужна утренняя гимнастика. Выбери правильный ответ на вопрос» (с. 158);

- подбора спортивной одежды и обуви: «Собери спортивная-легкоатлета для занятий. Исключи вещи, которые не подходят для занятия спортом» (с. 28) и др.

Вторая группа заданий касается вопросов развития физических качеств («Какие физические качества вырабатывают прыжки со скакалкой? Выбери три правильных ответа» (с. 102) и т.д.); физической подготовки («Приготовь место для утренней зарядки. Исключи те условия и предметы, ко-

которые тебе помешают» (с. 30), «Восстанови последовательность действий при выполнении прыжка» (с. 94) и т.д.), соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений («Найди снаряд, непригодный для тренировки рук (с. 79) и др.).

Все практические задания различны по уровню сложности и типологии. В одних предлагается устно ответить на поставленные вопросы, например, «Найди два неправильных утверждения» (с. 59), в других сделать выбор верного варианта из нескольких предложенных: «Выбери названия предметов, которые являются спортивными снарядами» (с. 34) или соотнести определения и понятия, например, ведущее физическое качество и вид спорта в задании на с. 62 (рис. 4).



Рис. 4

Порядок и форма работы с практическими заданиями полностью определяются учителем. Они могут быть предложены учащимся для самостоятельной работы дома с целью повторения или закрепления полученных знаний и умений или рассмотрены в классе. Следует отметить, однако, что во всех случаях выполнение практических заданий рекомендуется завершать совместным обсуждением.



## Тестовые задания

Контрольно-измерительные материалы в ЭФУ «Физическая культура» представлены ко всем темам курса, хотя сгруппированы в одном блоке в конце учебника.

Учащимся предлагаются задания разного типа: «Выдели фотографии..», «Выбери среди правил те, которые...», «Определи виды спорта» (рис. 5), «Найди картинку, описание», «Установи соответствие...», «Подбери названия...» и т.д. В целом можно сказать, что тесты обобщают материал всех трех разделов учебника.

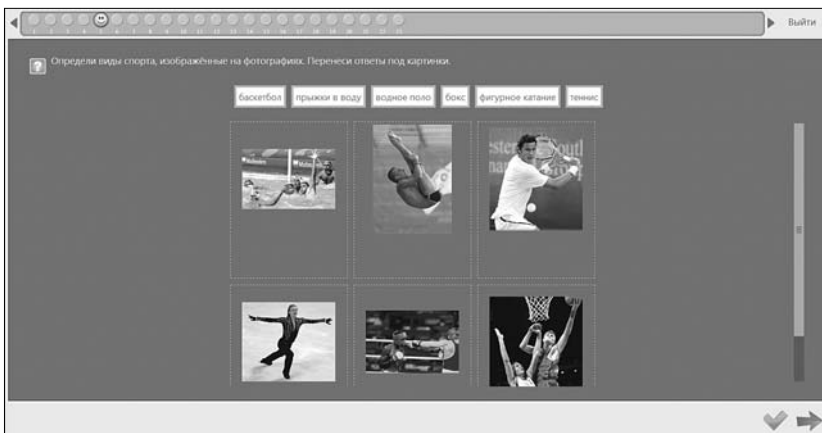


Рис. 5

Все тестовые задания – базового уровня сложности с возможностью самоконтроля. Они позволяют каждому учащемуся повторить и закрепить пройденный материал, оценить уровень своих знаний. В случае необходимости (особенно в 1–2 классах), если допущена ошибка, можно вернуться к выполнению теста повторно. Это способствует развитию самоконтроля, учит школьников адекватно оценивать свои достижения. В предложенных тестах не ставится задача уличить ребенка в знании или незнании. Главное – создать ситуацию успеха для каждого, дать возможность почувствовать себя уверенно, выполнять тестовые задания, не боясь получить плохую отметку.

Контроль со стороны педагога может осуществляться благодаря такому ресурсу ЭФУ, как «Личный кабинет» учащегося. Просмотр содержащейся в нем информации дает реальную картину количества посещений, показывает, что является интересным и приоритетным для ребенка. С помощью этого ресурса можно понять, какие задания или дополнительные материалы выбирает учащийся, какие тестовые задания для него наиболее актуальны, каких успехов он добивается. Анализируя этот материал, опираясь на полученную информацию, учитель строит индивидуальную образовательную траекторию каждого ребенка, планирует уроки.

Сведения в личном кабинете о прохождении тестов важны и для ребенка. Он может сам или совместно с учителем/одноклассником сопоставить, что получалось раньше, что хорошо получается теперь, и увидеть прирост в знаниях или, наоборот, задуматься, а сделан ли им шаг вперед.

Таким образом, потенциал тестовых заданий, предложенных в ЭФУ, дает возможность проверить, как ребенок усваивает программный материал, каких успехов он добился в изучении теоретической и практической части, лучше подготовить обучаемых к контрольным и проверочным занятиям.

## СОДЕРЖАНИЕ

Реализация требований Федерального государственного образовательного стандарта НОО средствами курса «Физическая культура» .....	3
Соответствие содержания и методического аппарата учебника требованиям ФГОС НОО	
Программа курса	
Содержание программы .....	12
Варианты тематического планирования .....	16
Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса .....	19
Характеристика	
УМК «Физическая культура. 1–4 классы» .....	27
Организация учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся .....	30
Оценка достижения обучающимися планируемых результатов .....	32
Рекомендации по материально-техническому обеспечению учебного предмета .....	36
Методический комментарий к темам учебника	
Теоретическая часть программы .....	38
Практическая часть программы .....	49
Методический комментарий к электронной форме учебника .....	63