Леван Кикалишвили

Предметная программа

Физическое воспитание и спорт

I-II классы

Руководство для учителя

Издательство «Пегас»

Гриф присвоен Министерством образования и науки Грузии в 2018 году

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

I-II классы

Руководство для учителя

Автор руководства

Леван Кикалишвили – специалист в области детских подвижных и спортивных игр, исследователь грузинских народных игр, боевых искусств и состязаний

Эксперты-консультанты:

Нани Кавлашвили – врач-педиатр, академический доктор медицины

Коба Чумбуридзе – исследователь грузинских народных игр, боевых искусств и состязаний

Екатерина Кикалишвили – методист физической медицины и реабилитации

Научный редактор
Тамара Манджавидзе – врач-педиатр, академический доктор медицины

Художественное оформление и дизайн – **Леван Кикалишвили**

Литературный редактор – **Натела Тухарели**

Перевод – **Елена Куртанидзе**

Все права защищены

© Издательство «Пегас», 2018

© Леван Кикалишвили, 2018

Год и периодичность издания 2018 год

Издательство «Пегас»

Тел.: 568105467; 597029034

Адрес: ул. Магалашвили № 5

Эл.почта: bookpegasus@gmail.com

web: www.pegasus.ge

ISBN

Оглавление

Общая часть:
Концепция 6
Роль физического воспитания в школе 7
Государственный стандарт физического воспитания и спорта Национального учебного плана на 2017-2023 гг., основные направления и результаты 8
Глава I. Возрастные особенности развития 9
1. Сферы развития 9
2. Возрастные особенности развития физических качеств и различных навыков 11
3. Значение аэробных, анаэробных упражнений и упражнений на гибкость на начальной ступени 14
Глава II. Стандарт физического воспитания 17
1. Направление: Здоровье и безопасность 17
2. Направление: Движение и моторные навыки 17
2.1. Рекомендуемые активности и упражнения в I-II классах 18
2.2. Сколько времени требуется для освоения новых двигательных навыков? 20
2.3. Гендерные вопросы 22
2.4. Вовлечение в физическую активность учащихся со специальными образовательными потребностями 23
3. Направление: Активное участие 26
Глава III. Оценка 27
1. Общий стандарт оценки. 27
2. Как проводить развивающую оценку 28
2.1. Принципы развивающей оценки в физическом воспитании 29
2.2. Оценка учащегося учителем – рубрика оценки 30
2.3. Самооценка учащегося 30
2.4. Оценка развития физических качеств по стандартному тесту (промежуточная форма развивающей оценки) 31
2.5. Стандартный тест оценки физической активности учащегося/рубрика оценки для учителя (факультативный) 37
2.6. Дополнительные эл.ресурсы 40
Глава IV. Оценка нагрузки 41
1. Речевой тест 41
Глава V. Организация урока 42
1. Организация пространства для урока 42
2. Методы объяснения и организации учащихся 42
Глава VI. Структура урока 44
1. Подготовительная часть 44
2. Основная часть 45
3. Заключительная часть 45
Примеры разминочных упражнений 46
Принципы обучения предмету в I классе 49
Глава I. Возрастные особенности развития в начале учебного года 50
Глава II. Направления стандарта 51
1. Направление: Здоровье и безопасность 51
1.1. Индикаторы результатов, которые должны быть достигнуты к концу года 51
1.2. Принципы обучения 51
1.3. Результат и оценка 52

2. Направление: Движение и моторные умения и навыки 53
2.1. Индикаторы результатов, которые должны быть достигнуты к концу года 53
2.2. Принципы обучения 54
2.3. Результат и оценка 59
3. Направление: Активное участие 55
3.1. Индикаторы результатов, которые должны быть достигнуты к концу года 55
3.2. Принципы обучения 55
3.3. Результат и оценка 55
Глава III. Годовой план 57
1. Принципы составления годового плана 57
2. Интегрированный урок 57
3. Образец годового плана 58
Глава IV. Описание и последовательность активностей уроков 61
1. Закрепление навыков, развитых в дошкольном возрасте 61
1.1. Упражнения в ходьбе для формирования осанки и развития равновесия 61
2. Уроки с упражнениями, соответствующими тестам оценки развития физических качеств 63
3. Уроки по равновесию, бегу и лазанию по шведской стенке 63
4. Уроки по прыжкам 65
5. Уроки по развитию манипуляторных навыков и пространственного восприятия 67
6. Уроки по прыжкам вперед, прыжкам в сторону, ходьбе с прыжками 68
7. Уроки по развитию навыков бросания предмета одной рукой 72
Глава V. Подвижные игры для I класса 75
Значение подвижных игр 76
1. Игра «Сбор фруктов» 76
2. Игра «Мой дом» 78
3. Игра «Журавль в луже» 78
4. Игра «Лошадки» 79
5. Игра «Рука к руке» 80
6. Игра «Сбивание яблок» 81
7. Игра «Семья белок» 82
8. Игра «День рождения Мишутки» 84
9. Игра «Прыг-скок» 85
10. Игра «Лови мяч» 86
Принципы преподавания предмета во II классе 88
Глава I. Особенности развития в начале учебного года 89
Глава II. Направления стандарта 90
1. Направление: Здоровье и безопасность 90
1.1. Индикаторы результатов, которые должны быть достигнуты к концу года 90
1.2. Принципы обучения 90
1.3. Результат и оценка 90
2. Направление: Движение и моторные навыки и умения 91
2.1. Индикаторы результатов, которые должны быть достигнуты к концу года 91
2.2. Принципы обучения 92
2.3. Результат и оценка 94
3. Направление: Активное участие 94
3.1. Индикаторы результатов, которые должны быть достигнуты к концу года 94
3.2. Принципы обучения 94

3.3. Результат и оценка..... 95
Глава III. Годовой план.....96
1. Образец годового плана уроков во втором
классе..... 96
Глава IV. Описание и последовательность активностей уроков.....100
1. Уроки по укреплению навыков, усвоенных в дошкольном возрасте и I классе… 100
2. Соответствующие упражнения теста оценки развития физических качеств 104
3. Уроки по развитию равновесия, пространственного восприятия и быстроты 104
4. Упражнения и игры с мячом..... 105
5. Уроки по развитию навыка управления телом и предотвращению травм..... 108
5.1. Уменьшение силы удара 108
6. Аэробные и анаэробные упражнения 109
7. Спринт и прыжки 110
8. Уроки по развитию четырех основных моторных навыков 112
8.1. Прыжок – одна нога впереди другой……..... 112
8.2. Удар ногой по мячу.....112
8.3. Удар битой по мячу двумя руками 113
8.4. Уклонение 114
Глава V. Подвижные игры для II класса..... 115
1. Игра «Веселый поезд».....116
2. Игра «Догонялки животных»..... 117
3. Игра «Щенок и котята»..... 118
4. Игра «Право-лево»..... 119
5. Игра «Бомбора, глотающий мяч»..... 120
6. Игра «Игра в мяч»..... 121
7. Игра «Полетели-полетели...»..... 123
8. Игра «Прожорливый Мишутка»..... 124
9. Игра «Летающий мяч»..... 125
10. Игра «Дети и сорока»..... 126
Глава VI. Безопасность и профилактика травм..... 128
1. Основные принципы безопасности..... 129
2. Правила безопасности при некоторых заболеваниях..... 131
3. Первая помощь при травмах 133
Приложение № 1. Образец плана урока для I класса 137
Приложение № 2. Образец плана урока для II класса..... 140
Приложения № 3, № 4, № 5, № 6. Таблицы оценки для I и II классов.....143-146
Приложение № 7. Снаряжение для I и II классов..... 147
Определение терминов 149
Библиография 151

Общая часть

Концепция

Книга предназначена для педагогов физического воспитания и спорта общеобразовательных учреждений.

Книга опирается на **стандарт физического воспитания и спорта** Национального учебного плана на 2017–2023 годы (I-IV классы). В книге представлена информация об основных направлениях физического воспитанияи принципах обучения учащихся в I и II классах, в соответствии с возрастными особенностями развития.

Книга состоит из двух частей: 1. Общая часть; 2. Принципы обучения предмету.

1. **Общая часть** включает в себя информацию об основных направлениях Государственного стандарта физического воспитания и спорта Национального учебного плана, ориентированных на результат принципах обучения и возрастных особенностях развития ребенка в I-II классах. Рассмотрены методы оценки физических качеств, участия в физической активности, а также нагрузки, использование которых, опираясь на современные научные данные, рекомендовано в образовательной системе.

Общая часть включает в себя информацию об организацииучащихся иучебной средына уроке, а такжесоответствующих возрасту рекомендуемых методах объяснения материала.

2. **Принципы обучения предмету** включают в себя описание соответствующих упражнений и игр с учетом основных направлений государственного стандарта, информацию о соблюдении безопасности и общих принципах первой помощи, перечень рекомендуемого снаряжения для I-II классов. В руководстве в виде приложений представлены форма оценки физических качеств с возрастными нормами, вопросник для оценки физической активности, годовой план распределения активностей для I-II классов.

Роль физического воспитания в школе

Физическое воспитание и спорт является одной из важнейших образовательных дисциплин, которая играет значительную роль в развитии как физической, так и когнитивной, речевой и социально-эмоциональной сферы ребенка.Этот предмет способствует укреплению здоровья и закаливанию, формированию правильного телосложения, улучшению показателей академической успеваемости учащихся, формированиюнавыков и мотивации, необходимых для физической деятельности и активного участия в спорте.

Регулярная физическая активность снижает риск развития многих опасных хронических заболеваний (диабет, избыточный вес, рак, высокое артериальное давление и т. д.) не только в детском, но и во взрослом возрасте и является лучшим способом превенции вредных привычек.

Предметная программа по предмету «Физическое воспитание и спорт» способствует развитию таких жизненно важных моторных навыков, которые человек использует на протяжении всей жизни.

Предмет физического воспитания и спорта дает учащемуся знания, которые он может получить только посредством указанной предметной программы и которые не содержатся в других учебных дисциплинах.

Использование в физическом воспитании ориентированных на результат принципов обучения создает важную основу для воспитания здорового и гармонично развитого будущего поколения.

Государственный стандарт физического воспитания и спорта Национального учебного плана на 2017–2023 гг., основные направления и результаты

I-IV классы

Стандарт физического воспитания (I-IV классы)	
Индексы результатов	**Результаты стандарта**
	1. Направление: Здоровье и безопасность
Ф.в.нач. (I).1.	Учащийся должен уметь соблюдать элементарные правила личной гигиены и безопасности.
	2. Направление: Движение и моторные навыки
Ф.в.нач. (I).2.	Учащийся должен уметь продемонстрировать базовые двигательные умения и навыки, необходимые для участия в физической активности.
	3. Направление: Активное участие
Ф.в.нач. (I).3.	Учащийся должен уметь участвовать в элементарных физических активностях, необходимых для сохранения здоровья и закаливания.
Ф.в.нач. (I).4.	Учащийся должен продемонстрировать жизненно важные навыки и умения на основе участия в физических активностях.
Ф.в.нач. (I).5.	Учащийся должен уметь связывать физическую активность с состоянием тела.

Для достижения результатов, определенных стандартом, необходимо планировать учебный процесс в соответствии с возрастными особенностями развития учащихся.

Учитель должен знать, что дети учатся и развиваются в интегрированном режиме. Это означает, что развитие **физических, моторных, когнитивных, социально-эмоциональных, речевых навыков и навыков подхода к обучению** тесно связано. Соответственно, также, как и в других дисциплинах, в процессе физического воспитания нужно учитывать особенности различных сфер развития ребенка. Запланированные физические активности должны быть гибкими и подобраны в соответствии с возрастными потребностями и интересами целевой группы.

Глава I. Возрастные особенности развития

1. Сферы развития

При современном подходе развитие условно делится на 5 сфер:

1) здоровье и физическое развитие; 2) когнитивное/познавательное развитие; 3) социально-эмоциональное развитие; 4) подход к обучению; 5) развитие речи.

Каждая сфера включает в себя подсферы, которые, в свою очередь, объединяют различные направления. В таблице №1 представлены подсферы всех пяти сфер развитияи их направления.

Таблица № 1

Подсфера	Направление
Физическое развитие	Физическая активность. Рост/формирование частей, органов тела.
Моторное развитие	Крупная моторика; мелкая моторика; сенсомоторное развитие.
Здоровье и безопасность	Личная гигиена/навыки ухода за собой; безопасность.
Эстетика и культура, природа и технология	Восприятие и понимание творчества, творческое самовыражение; семья, общество и культура; природа и технология.
Количественные представления; понимание соотношения между событиями и явлениями	Числа и счет; измерение; установление закономерности; время, пространство, причинно-следственная связь.
Эмоциональное развитие	Самоидентичность (я – концепция) и самооценка; самоуправление и самовыражение.
Социальное развитие	Отношения со старшими и сверстниками; социальное поведение.
Мотивация	Любознательность и интерес; инициатива и независимость.
Учебные навыки	Концентрация внимания; творческое начало и изобретательность; разрешение проблемы, выражение мнения, критическое мышление.
Речь	Слушание и устная речь.
Грамотность	Чтение, письмо.

I. Здоровье и физическое развитие; II. Когнитивное/познавательное развитие;
III. Социально-эмоциональное развитие; IV. Подход к обучению; V. Развитие речи.

Каждое направление определяет, какого«результата» развития должен достичь ребенок в определенном возрасте. Для того, чтобызнать, что нужно сделать для достижения желаемого результата развития отдельной сферы в конкретном возрасте, необходимо учитывать характеристики (индикаторы), которые изменяются в зависимости от возраста и уровня развития.

Характеристики развития мышления определяют, каково восприятие ребенка в данном возрасте и понимание того, знает ли он числа, умеет ли считать, производить измерения.
С этой точки зрения следует отметить, что учащийся приходит в школу, уже имея определенный опыт, у него хорошо развиты сенсорные навыки. Он видит, слышит, чувствует, но пока не обладает способностью анализировать. Ребенок еще не знает все числа, единицы измерения и не умеет считать, измерять расстояние, соблюдать очередность.
Развитие указанных познавательных навыков начинается уже с первого класса и прогрессирует по мере получения знаний по соответствующему предмету.
Характеристики развития **социально-эмоциональной сферы** показывают, как развивается отношение ребенка к себе, сверстникам и взрослым.
В I и II классах ребенок более эгоцентричен. Таким образом, он предпочитает выполнять активности самостоятельно, не любит делиться с другими детьми игрушками, инвентарем, не может играть в больших группах, потомучто еще не владеет в совершенстве всеми движениями и ему трудно соблюдать правила.
К концу первого класса ребенку уже намного проще играть в паре, во втором классе он уже играет в маленьких группах.
До третьего класса ребенок плохо понимает, что значит победить/проиграть, для него проигрыш – слишком большая нагрузка. Следовательно, в этом возрасте не рекомендуется давать задания, которые во время игры требуют соблюдения жестких правил и ориентированы на победу.Развитие указанных навыков прогрессирует с увеличением возраста.
Характеристики развития направлений **учебных навыков** определяют, каковы любознательность учащегося и его интерес к учебе, концентрация внимания на задании и ее продолжительность, способность высказывать независимое мнение и решать проблемы в соответствии с возрастом.
На начальной ступени ребенок очень любознателен и всем интересуется, ему нравится и он повторяет то, что ему знакомо и соответствует сфере интересов. Особенно ему нравится выполнять и повторять такие активности, результат которых онвидитсразу, хотя пока его интересы поверхностны. Ребенку трудно глубоко вникать в события, и если ему что-либо не нравится, он легко утрачивает к этому интерес.
Учитель должен учитывать характеристики указанных навыков и, планируя урок, включать такие активности, которые ребенку нравятся и легко выполнимы. Вместе с увеличением возраста ребенка развитие учебных навыков из года в год прогрессирует, и соответственноувеличиваются объем и сложность заданий.
Такие характеристики развития речи, как слушание и устная речь, развиты уже в первом классе, хотя все еще нуждаются в совершенствовании.
В I и II классах у учащегося нет достаточного словарного запаса. В некоторых случаях слово ему знакомо, но он не понимает его значения.
Учитель должен учитывать возрастные особенности указанных качеств, не задавать написанное на бумаге задание в возрасте, когда ребенок еще не умеет читать, отчетливо произносить слова во время объяснения, обучить ребенка терминам, названиям предметов и инвентаря, показывать движения или задание лично или на наглядном примере.
Физическое развитие – динамический процесс роста, который начинается еще на зародышевой стадии развития эмбриона и продолжается до периода достижения человеком совершеннолетия. Оно включает в себя: увеличение массы, длины тела, окружности головы и грудной клетки, рост и пропорциональное развитие тела в целом и его отдельных частей, а также биологическое созревание детского организма.

Моторное развитие обуславливает формирование способности выполнять те или иные движения с задействованием различных групп мышц. Моторное развитие включает в себя: крупную, то есть грубую моторику; мелкую, то есть тонкую моторику; сенсомоторные, то есть чувственно-двигательные навыки.
Крупная моторика (грубая моторика) – это способность ребенка контролировать конечности и крупные мышцы, с помощью которых он может держать голову, сидеть, ходить, бегать, контролировать тело и выполнять различные движения.
Мелкая моторика (тонкая моторика) – это способность ребенка контролировать мелкие, тонкие мышцы (сгибательные и разгибательные мышцы запястья и пальцев,прямые и косые мышцы глаза, которые определяют направление зрения). Эта способность помогает ребенку двигать запястьем, кистью и пальцами, провожать взглядом предметы.
Сенсомоторные (чувственно-двигательные) навыки – это выполнение, координация определенных движений, восприятиеили познание окружающей средыс использованием органов чувств (зрение, обоняние, слух, вкус, осязание). Одним из узловых аспектов сенсомоторного развития является координация глаз и рук.
Физическое и моторное развитие в начальных классах, подобнодругим сферам, отличается определенными особенностями. В этот период интенсивно протекает процесс роста тела и его частей, костная ткань и мышцыпока еще слабо сформированы и хрупки. Мелкая моторика развита лучше, чем крупная, хотя обе находятся на стадии развития.
Начальная ступень исключительно важна для содействия развитию моторных навыков. Крупная моторика способствует полноценному движению тела и конечностей. Мелкая моторика, со своей стороны, способствует развитию навыков правописания, а также мышления и анализа путем раздражения и активации нервных рецепторов, расположенных на кончикахпальцев.
Физическое и моторное развитие тесно связано с развитием физических качеств.

2. Возрастные особенности развития физических качеств и различных навыков

Развитие физических качеств в разном возрасте проходит с различной интенсивностью. Знание возрастных характеристик каждого качества необходимо учителю, чтобы он мог последовательно предложить ученикам такие упражнения и физические активности, которые в конкретном возрасте будут способствовать развитию соответствующих качеств, защитят ребенка от нагрузок и травм.

Гибкость – это качество и амплитуда свободы движения в суставе. Наилучший период для развития гибкости в школьном возрасте – 6-11 лет. Это означает, что в I-II классах обязательно нужно использовать упражнения, развивающие гибкость. Гибкость способствует свободному движению суставов, формированию подвижности позвоночника и стройности.
Содействие развитию гибкости на начальной ступенипрямо пропорционально зависит от свободногодвижения суставов и гибкости тела не только в детском, но и взрослом возрасте.
Упражнения, которые нужно использовать для содействия развитию гибкости в I-II классах: общеразвивающие динамические упражнения, вращательные движения в суставах шеи, пояса, конечностей – плеч, локтей и кистей, коленей и стоп в различных направлениях, статические упражнения на растяжку.

Быстрота – это способность выполнять различные движения за короткий промежуток времени (быстро), что в I классе характеризуется очень низким показателем развития. Таким образом, в указанный период учащемуся не нужно давать задания, связанные с быстрым выполнением движения. **В I классе не рекомендуется играть в догонялки!**
Во II классе интенсивность развития быстроты немногоповышается. Ребенок начинает увеличиватьбыстроту движения в пределах своих возможностей, хотя **делать акцент на быстроте нельзя, не следует планировать такие игры или активности, в которых учащиеся соревнуются друг с другом в быстром выполнении движений.**
Ловкость – это способность быстро менять направление движения без нарушения равновесия и координации, быстрая смена одного вида движения другим. В I-II классах ребенок не может проворно выполнять физические активности и упражнения, так как развитие ловкости характеризуется низкой интенсивностью.
Не рекомендуется предлагать задания, требующие проявления **высокой степени ловкости движений**. Учитель должен учитывать, что развитию ловкости способствуют гибкость ибыстрота. Хотядети в этом возрасте достаточно гибки, скорость отличаетсяеще очень низкой интенсивностью. Исходя из этого, ребенку нужно предлагать только те упражнения, которые создают важную основу для развития **ловкости в I и II классах**: сохранение равновесия, преодоление препятствий, изменение условий движения без учета скорости,упражнения на развитие гибкости. В этот период нельзя делать акцент на ловкости и сочетании движений.
Сила – это способность преодолевать внешнее противодействиеи сопротивление собственного тела (вес).Развитие силы прямо пропорционально зависит от развития силыи массы мышц.
Мышечная сила учащихся I-II классов слабая. Поэтому не рекомендуется использовать упражнения, которые требуют преодолениявнешнего противодействия, так как это может привести к различным травмам. Рекомендуется предлагать упражнения(с минимальной нагрузкой), которые направлены на развитие различных групп мышц тела и конечностей и преодоление веса собственного тела. Например, лазание по канату, вис на перекладине, прыжки, отжимание на руках из положения лежа вниз лицом, пресс живота и спины. **Ребенок должен выполнять упражнения в пределах своих возможностей.**
Выносливость – толерантность тела к усталости, вызванной активностью различной интенсивности и продолжительности, которая в **I-II классах отличается очень низкойинтенсивностью**. Развитию выносливости способствуют бег на длинные дистанции, длительная ходьба средней интенсивности, прыжки и другие физические активности.Новвиду того, что в этом возрасте ребенок не может бегать на длинные дистанции, такие упражнения предлагать не рекомендуется.
Целесообразны такие активности, которые заложат основу для постепенного развития выносливости: бег на месте, прыжки, бег на допустимую для возраста ребенка дистанцию с приемлемой для него скоростью.
Способность к координации. Принимая во внимание, что **слуховые, зрительные и тактильные реакции, чувство ритма и навыки пространственной ориентации** в **I-II** классах отличаются низкой интенсивностью развития,развитие способности к координации также затруднено. Таким образом, в этом возрасте не рекомендуется

предлагать упражнения, развивающие координацию. Тем не менее, желательно использовать простые активности, которые являются основой для постепенного развития координации: упражнения на равновесие, бросание, ловля мяча и так далее. Акцент **не следует делать** на точность движения и координацию, а также на одновременную комбинацию 3-4 и более движений. В течение всего года ребенок понемногу улучшает результаты.

В **таблице № 2** представлены возрастные границы развития физических качеств и навыков учащихся **I-II** классов.

Таблица № 2

	Возрастные особенности развития основных физических качеств и навыков			
№	**Качества и навыки**	**Возраст**		
		6	7	8
1	Гибкость			
2	Быстрота			
3	Ловкость			
4	Выносливость			
5	Сила			
6	Слуховая и зрительная реакции			
7	Чувство ритма			
8	Равновесие			
9	Координация			
10	Пространственная ориентация			
		6	7	8

1		Низкая интенсивность развития
2		Средняя интенсивность развития
3		Высокая интенсивность развития

3. Значение аэробных, анаэробных упражнений и упражнений на гибкость на начальной ступени

Основным специфическим средством физического воспитания является упражнение. Взависимости от того, какое влияние оказывает упражнение на различные системы организма ребенка и их функционирование на начальной ступени, рекомендуется использовать**аэробные и анаэробныеупражнения,** а также **упражнениянa гибкость**, которые соответствуют возрастному развитию ребенка и установленным стандартом целям.

Аэробные (для улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы) упражнения–это ритмичные движения крупных мышц, **способствующиеразвитию крупной моторики у детей.** Онивызывают ускорение сердечного ритма, потоотделение и учащение дыхания, что обеспечивает лучшее снабжение организма кислородом при физической нагрузке. Соответственно, это положительно отражается на развитии сердечно-сосудистой и нервной систем. Интенсивное снабжение мозга кислородом способствуетумственному развитию. Таким образом, аэробные упражнения являются лучшим средством содействия развитию ребенка. В **I-II классах** учащимся нужно предлагать такие аэробные упражнения, как: подвижные игры, бег (на соответствующие возрасту дистанции), танцы, плавание, езду на велосипеде.

Аэробные упражнения способствуют достижению результатов по всем трем направлениям стандарта:

- **Здоровье и безопасность** –улучшение работы сердечно-сосудистой системы, улучшение снабжения организма кислородом;
- **Движение и моторные навыки и умения** – развитие крупной моторики;
- **Активное участие** – активности и упражнения, которые способствуют участию учащихся в регулярных физических активностях. В **I-II классах** физические активности планируются преимущественно с выполнением аэробных упражнений.

Анаэробные упражнения, которые, в основном,используются для увеличения мышечной силы и массы (поднятие тяжестей, бег на длинные дистанции), на начальной ступени не рекомендуются. В **I-II классах**целесообразно использовать простые анаэробные упражнения, такие как пресс живота (отжимание на руках из положения лежа лицом вниз), вис на перекладине (висеть в течение 1-2 минут или поднимать верхнюю часть туловища на перекладине из положения лежа), прыжки, которые способствуют развитию мышечной ткани и соответствующей возрасту силы. Ребенок должен выполнять упражнения в пределах своих возможностей.

Анаэробные упражнения силового типа с дополнительными тяжестями (гантели, набитые различным материалом мячи) в этой возрастной группе недопустимы, так как позвоночник и связочный аппарат суставов ребенка слабый и до конца не сформирован. Ношение лишних тяжестейи сильная нагрузка на мышцыв младшемвозрасте вызывает повреждение зон роста костей, задержкуроста в высоту, деформацию конечностей и позвоночника. Онапроявляется в виде травм костно-суставной системы и различных хронических заболеваний, как в детском, так и во взрослом возрасте.

Анаэробные упражнения преимущественно отражаются на результатах 2 направлений:

- **Здоровье и безопасность** – развитие физических качеств, защита от повреждений и травм;
- **Движение и моторные навыки и умения** – развитие крупной моторики и формирование соответствующих навыков и умений.

Развивающие гибкость упражнения способствуют растягиванию суставов и мышц. Несмотря на то, что дети достаточно гибки, для развития и сохранения гибкости, на начальной ступени необходимо частое использование растяжек и общеразвивающих динамических упражнений. Проводить динамические упражнения, развивающие гибкость, лучше после того, как мышцы и суставы разогрелись разминочными упражнениями, или после основной физической активности в процессе разгрузки. Интенсивность упражнений должна расти постепенно, так как в этом возрасте связки суставов все еще очень слабы и их излишнее растягивание может привести к травме.

Упражнения на гибкость способствуют достижению результатов всех трех направлений:

- **Здоровье и безопасность** – развитие физических качеств, защита от повреждений и травм;
- **Движение и моторные навыки** – развитие крупной и мелкой моторики.
- **Активное участие** – активное и равное участие девочек и мальчиков в регулярных физических активностях.

Разминочные упражнения. Перед началом любых упражнений или спортивных игр нужна разминка. Онаподготавливает тело к нагрузке как физиологически, так и психологически, а также снижает риск повреждений.
Разминка способствует увеличению притока крови к мышцам и суставам, постепенному увеличению частоты сердечных сокращений, лучшему снабжению мышцкислородом, увеличению выносливости мышц к нагрузкам. Для разминки, в основном, используется медленныйбег, вращательные движения тела, верхних и нижних конечностей, растяжки и т. д.
Учитель по физическому воспитанию должен знать перечень упражнений, рекомендуемых для различного возраста на начальной ступени.

Регулирование дыхания во время упражнений является одним из важных процессов, которыйспособствует снабжению легких кислородом и обеспечивает активную работу мышц. Несмотря на то, что в I-II классах учащиеся не тренируются с большой нагрузкой, правильное дыхание в этом возрасте имеет особое значение, так как дыхательная система ребенка все еще не сформирована, дыхание поверхностное и кислород усваиваетсяпо сравнению состаршеклассниками сравнительно хуже. Если ребенок дышит неправильно, то даже во время выполнения легких упражнений возникает кислородная недостаточность, и он быстро устает. Таким образом, учитель обязательно должен обучить ученика принципам правильного дыхания и способствовать формированию указанных навыков. Изучать принципырегулирования дыхания лучше всего во время строевых упражнений, ходьбы или бега (медленного и быстрого).

Нужно научить детей:

- делать вдох через нос (что способствует нагреву воздуха и уничтожению находящихся в воздухе бактерий), выдох через нос или рот:
- делать вдох и выдох в одном ритме, например, во время ходьбы вдох – от 1 до 4 шагов и выдох – от 1 до 4 шагов. Тот же принцип используется и во время выполнения различных упражнений:
- на начальном этапе, пока у детейне сформируется навык правильного дыхания,учитель может сам регулировать процесс, считая вслух, например, дети бегаютвокругплощадки, а учитель считает:
  - вдох, раз, два, три, четыре...
  - выдох, раз, два, три, четыре...и т.д.

В этом возрасте недопустимо предлагать упражнения, которые требуют задержки дыхания!

Глава II. Стандарт физического воспитания

1. Направление: Здоровье и безопасность

Цель этого направления - предоставить учащимся I-II классов информацию о здоровом образе жизни и элементарных принципах безопасности, что является важной основой укрепления здоровья учащихся. Для эффективности обучения необходимо обеспечить учащихся теоретической информацией по предусмотренным стандартом вопросам, использовать наглядные примеры в учебном процессе, планироватьподвижные сюжетные игры соответствующей тематики и использовать рекомендуемые методы оценки знаний учащихся ***(см. Принципы обучения предмету в I и II классах).***

2. Направление: Движение и моторные навыки

Цель этого направления – способствовать усвоению ребенком основных движений и развитию соответствующих возрасту моторных навыков и умений, чтобы учащийся мог проявить и использовать базисныедвигательные навыки и умения, как во время физической активности, так и в любой практической деятельности.

Содействие развитию двигательных навыков основывается на особенностях возрастного развития ребенка и общих принципах закономерностей движения.

- Совершенствование техники усвоенных движений;
- Обучение новым движениям;
- Совершенствование техники элементов движенияв соответствии с возрастом;
- Обеспечениеиспользования движений на практике, во время упражнений, игри занятий спортом.

Что должен знать учитель о закономерностях развития двигательных и моторных навыков?

- Различные группы двигательных навыков.
- Характеристики движения.
- Возрастные периоды развития.

Основные двигательные навыки условно делятся на несколько групп:

- опорно-двигательные навыки;
- неопорные двигательные навыки;
- манипуляторные навыки.

Характеристики движения. В зависимости от того, в каком направлении, с какой скоростью и т.д. осуществляется движение, характеристики в разном возрасте различные. Эта информация особенно важна в I-IIклассах, так как в этот период ребенок даже не понимает значение некоторых терминов и именно в I-II классахвпервые овладевает движениями в определенной последовательности (см. схему№1).

Знание закономерностей движения дает учителю возможность спланировать уроки таким образом, чтобы сделать акцент на изучение конкретных движений в соответствии с возрастными особенностями развития.

Схема № 1. Характеристики движения

2.1. Рекомендуемые активности и упражнения в I-II классах

В I-II классах рекомендуется использование общеразвивающих упражнений и простых элементов разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, танцы), интегрирование соответствующих упражнений в подвижные сюжетные игры.

Общеразвивающие упражнения на начальной ступени важны для содействия многостороннему развитию ребенка. Правильно подобранные упражнения создают прочную основу для развития всех движений и физических качеств. Они способствуют формированию свободных, согласованных движений и чувства ритма, усилению способности расслаблять и напрягать отдельные группы мышц, формированию осанки и т. д. Такие упражнения как ходьба, бег, прыжки,наклоны, упражнения с предметами и без предметов учитель должен использовать на всех уроках, подбирая их с учетом возраста и сложности, от простого к сложному.

Простые упражнения по **легкой атлетике** способствуютв основномразвитию опорно-двигательных и манипуляторных навыков: ходьба, бег, прыжки и т. д.

Простые элементы **гимнастики** способствуют развитию опорно-двигательных и манипуляторныхнавыков, ориентации в пространстве, работе в парах инебольших группах.

Танцы – это ритмичные движения с музыкальным сопровождением или с использованием звукового сигнала, способствуют развитию опорно-двигательных навыков, чувства ритма, креативности, навыку изображения движений, работе в парах и небольших группах, развитию восприятия личного и общего пространства.

Подвижные сюжетные игры дают ребенку возможность с интересом, играя, выполнять легкоатлетические, гимнастические или простые танцевальные элементы, совершенствовать соответствующие его возрасту движения, личностные и социальные навыки.

Всюжетных играх рекомендуется предложить ребенку имитировать движения различных животных, например, ходить, как медведь, прыгать, как заяц, летать,как птица. Учащиеся I-II классов особенно любят такие игры, они выполняют задания с большим интересом и достигают немалых успехов
(см. https://www.youtube.com/watch?v=26guG6wr5so).

Помните, что вместе с обучением двигательным навыкам детям необходимо объяснять соответствующие термины. Они должны быть простыми и понятными для них.

2.2. Сколько времени требуется для освоения новых двигательных навыков?

Длительность освоения новых двигательных навыков зависит от нескольких факторов:

- комплексность движений (составляющие элементы – сложность):
- возраст учащегося:
- используемые методы обучения.

Учитель должен знать, что каждый ребенок имеет индивидуальный ритм развития. Некоторые легче и за более короткий период времени осваивают новое движение, некоторыемедленнее. Это не должно стать основанием для негативной оценки ребенка или выговора. Также важно, что ребенок осваивает технику нового движения и его **различныеэлементы**с неодинаковым успехом. Для совершенствования и точности некоторых движений ему может понадобиться год. Некоторые навыки достигают возрастного стандарта через несколько лет *(см. таблицу № 3).*
Так же, как, например, в процессе изучения правописания и чтения, вначале мы обучаем ребенка буквам, затем написанию слов из двух букв, знакам препинания и т. д., процесс полноценного освоения чтения и письма продолжается несколько лет исовершенно справедливо это считается нормой.

На основании современных научных исследований было установлено, что для усвоения новых двигательных навыков учащемуся требуется в среднем от 240 до 600 минут, что должно быть распределено по урокам, запланированнымна год.

Это объясняется тем, что на начальной ступени ребенок отличается относительно медленным темпом роста и развития. Даже те основные двигательные навыки, которые ребенок усвоил еще в дошкольном возрасте, сформированы не полностью, работа над их совершенствованием продолжается в школе, параллельно с изучением новых движений.

- ***В течение года рекомендуется изучение 4 новых основных двигательных навыковс помощью соответствующих упражнений и различных активностей, параллельно с работой по улучшению навыков, полученных в предыдущем периоде. В течение одного урока желательно сосредоточиться на обучении 1 или 2 навыков.***

В таблице №3 представлена динамика развития 12 самых важных основных двигательных навыков и возрастные границы достижения результата (полноценного освоения двигательного навыка).

Эта схема поможет обеспечить последовательность развития соответствующих навыков на уроках I-II классов.

Таблица №3

	Особенности развития основных моторных (опорно-двигательных и манипуляторных) навыков по классам								
№	Навыки	Дошкольный возраст	I ступень		II ступень			III ступень	
		Детский сад	1 кл.	2 кл.	3 кл.		4 кл.	5 кл.	6 кл.
1	Баланс(вертикальное равновесие, стоя на одной ноге)								
2	Спринт								
3	Прыжок вверх								
4	Ловля								
5	Прыжок вперед								
6	Прыжок в сторону								
7	Ходьба с прыжками								
8	Бросание мяча								
9	Прыжок вперед ноги врозь								
10	Удар ногой								
11	Удар двумя руками								
12	Уклонение								

Двигательные навыки достигают возрастного стандарта развития.

Период изучения основных элементов движения, движение несовершенно.
Период овладения элементами движения и совершенствования навыков.

Двигательные навыки усовершенствованы, период практического использования в физических активностях, подвижных играх и спорте.

2.3. Гендерные вопросы

На начальной ступени девочки и мальчики имеют равный потенциал развития и общие интересы, до 10 лет участвуют в физических активностях с равной нагрузкой. Вместе тренируются и играют. Именно этот период следует использовать для формирования привычки регулярной физической активности у представителей обоих полов, потому что на базовой и средней ступенях это может быть слишком поздно, особенно для девочек.

Кроме того, на начальной ступени уже проявляется определенное гендерное различие из-за физиологических особенностей девочек и мальчиков.

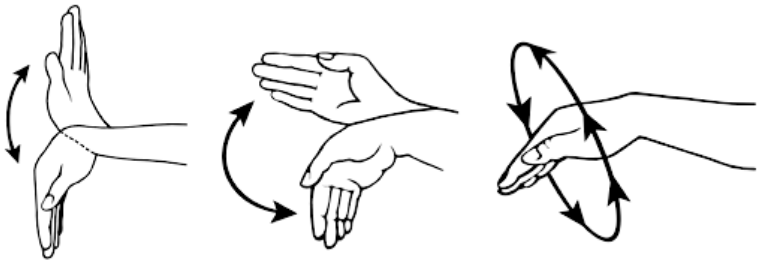
- Из-за сравнительно слабого/неустойчивого связочного аппарата, девочки в этом возрасте, хотя и не намного, но**более гибкие**, чем мальчики. Соответственно, девочки более охотно и успешно выполняют упражнения на растяжку.
- **Мелкая моторика** лучше развита у девочек, чем у мальчиков, и они с лучшим результатом выполняют физические активности, которые требуют активного движениякистей и пальцев рук.
- До периода полового созревания девочки выполняют **статические и динамические упражнения**лучше мальчиков.
- При прыжках сверху девочки двигаются по-другому – опускаются со сравнительно развернутыми и направленными внутрь (близко друг к другу) коленями. Вместе с увеличением возраста такое движение увеличиваету девочекриск развития травм.

Как поступить

Указанные особенности не означают, что девочкам или мальчикам нужно предлагать только те упражнения, которые у них лучше получаются.

- Учитель обязательно должен вовлекать представителей обоих полов в физические активности, которые способствуют развитию гибкости и мелкой моторики. В противном случае с увеличением возраста у мальчиков сформируется более низкаястепень свободы и амплитуды движения суставов, чем у девочек.
- Девочек уже с начальной ступени нужно учить выполнять прыжки сверху в безопасной позиции - как на одну, так и на обе ноги.
- **Девочкам и мальчикам нужно в равной степени предлагать упражнения для развития мелкой моторики** – упражнения на вращательные движения кистей, запястий, пальцев рук.

- Упражнения, требующие движения верхних конечностей, плеч и таза. А также хватание различных предметов, которое укрепляет мышцы верхних конечностей и способствует развитию мелкой моторики.



Учитель должен знать, что различные проблемы, возникающие во время работы с девочками и мальчиками, связаны не только с различиями между полами, а и с конкретным видомфизической активности и тем, как она преподносится.

Недопустимо

- Использовать различные методы обеспечения дисциплины для мальчиков и девочек.
- Меньше поощрять девочек к участию в различных активностях, чем мальчиков, или наоборот.
- Отдавать предпочтение какому-либо полу.
- Учитель должен воспринимать учеников какиндивидов и не различать их по гендерному признаку. Например, не должен назначать лидерами групп только мальчиков, а девочек только помощницами или наоборот.

2.4. Вовлечение в физическую активность учащихся со специальными образовательными потребностями

Образование и физическое развитие учащихся соспециальными образовательными потребностями требует использование особых подходов, стратегий и методов обучения.

Согласно Национальному учебному плану, такие учащиеся должны быть вовлечены в процесс**инклюзивного образования**, который подразумевает **участие** учащихся соспециальными образовательными потребностями в **общеобразовательном процессе вместе со сверстниками.**

Учащийся соспециальными образовательными потребностями (УСОП) – это ученик, испытывающий трудности в обучении, по сравнению со сверстниками: а) физическое ограничение; б) интеллектуальное; в) сенсорное; г) речевое; д) поведенческое и эмоциональное нарушение; е) потребность в длительной госпитализации; ж) трудности в обучении, вызванные социальными факторами, из-за чего он не может осилить требования Национального учебного плана.

Для учащихся с указанными нарушениями необходима модификация Национального учебного плана и/или адаптация к учебной среде и/или составление и осуществление индивидуального учебного плана.

- Учащийся со специальными образовательными потребностями является полноправным членом общеобразовательной школы и класса.
- Он должен принимать полноценное участие в школьных и классных активностях.

Следовательно, школа должна обеспечить содействие вовлечению учащегося с со специальными образовательными потребностями в уроки физической активности и согласно Национальному учебному плану осуществить модификацию учебного плана и/или адаптацию к учебной среде и/или составление индивидуального учебного плана.

Индивидуальный учебный плансоставляется при участии учителей, команды квалифицированных специалистов и родителей на основании предварительного наблюдения и оценки. План предусматривает все образовательные потребности учащегося, способы их удовлетворения и дополнительные активности. **Соответственно, только после этого можно планировать конкретные физические активности, выполнение которых ученику разрешается.**

Предлагаем общие рекомендации, которые учитель должен принять во внимание во время работы с учащимисяысо специальными образовательными потребностями:

- В законе об общем образовании в качестве рабочего используетсятермин «лицо со специальными образовательными потребностями», а также легитимным является термин «лицо с ограниченными возможностями».
- **Недопустимо**называть учащегося, используя такиепонятия, как: инклюзивный ребенок, ограниченный ребенок, коррекционный ученик или другие уничижительные эпитеты.
- Задача учителя состоит не в том, чтобы учащийся со специальными образовательными потребностями оказался в центре внимания, а в планировании урока таким образом, чтобы каждый ребенок, в том числе, и учащийся соспециальными образовательными потребностями, мог получить необходимые для него знания.
- Если возможности учащегося не позволяют ему участвовать в физических упражнениях, он все равно должен быть вовлечен в различные активности, пусть даже в пассивной форме, **например: в качестве судьи или его ассистента, наблюдателя или пассивного игрока.**
- Учитель не должен принимать самостоятельное решение об использовании различных активностей без индивидуального плана.
- В процессе обучения учитель должен обеспечить развитие у учащихся положительных эмоций и веселого настроения.
- Учитывая индивидуальные особенности учащихся, учитель должен обеспечить их полную вовлеченность в процесс физического образования.

Как уже отмечалось, невозможно детально рассмотреть/прописать примеры всех активностей и всех случаев,исходя из различных потребностей учащихся со специальными образовательными потребностями. Тем не менее, предлагаем один показательный пример, позволяющий понять, как подобрать активность для учащегося со специальными образовательными потребностями, пользующегося инвалидной коляской, который можетпринимать участие в физических активностяхв соответствии с индивидуальным планом:

Игра «Преодоление болота»

На площадке на расстоянии трех-четырех шагов друг от друга проведены две извилистые параллельные линии. Между ними на расстоянии 30 см друг от друга, рисуются круги диаметром 25-30 см – «бугры». Остальное пространство между этими двумя линиями – «болото», адве проведенные линии изображают край «болота». На призыв учителя: «Переходите!» – дети по очереди перепрыгивают с бугра на бугор. Кто провалится в болото, то естьвыйдет за границы круга – «Бугра», выбывает из игры и отправляется«на берег сушить ноги». Победителем становится игрок, дошедший до «берега» невредимым (см. рис.1.).

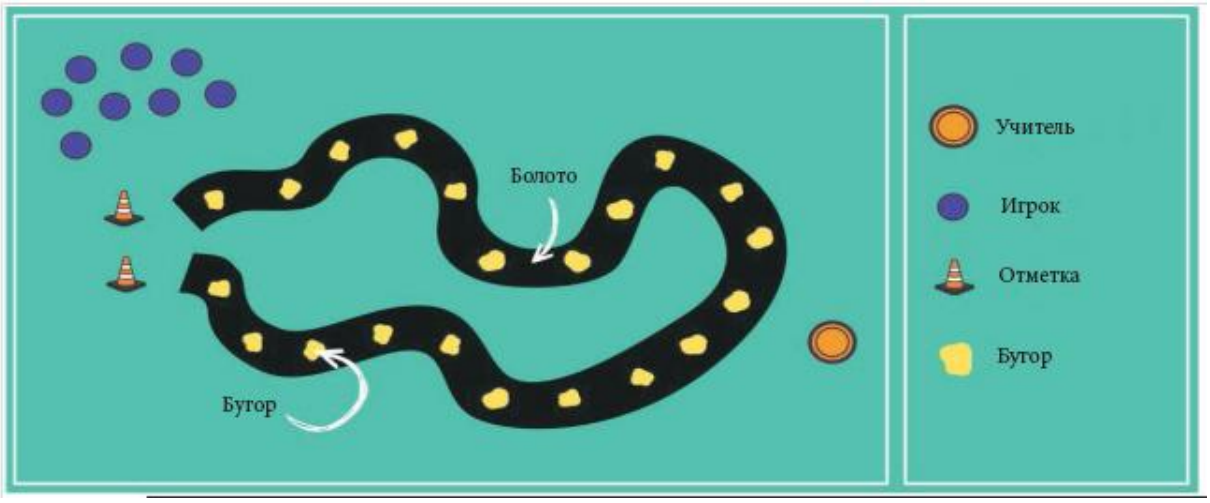


Рисунок 1

Предположим, что один из учащихся по имени Лука, пользующийся инвалидной коляской, хочет принять участие в игре. Как нужно поступить? Рассмотрим два примера, когда Лукав состоянии управлять коляской или не может.

I. Если Лукаможет самуправлять инвалидной коляской, попросите его пройти пространство между параллельно проведенными двумя линиями таким образом, чтобы не пересечь их границы. В этом случае проезжей частью для Луки считается все пространство между параллельно проведенными линиями. А за пределами границ – болото. Если Лука во время игры выйдет за пределы линий, будет считаться, что он «провалился» в болото, и Лука выбывает из игры. Если Лука достигнет края «берега» невредимым, то есть не пересечет параллельно проведенные линии, то будет считаться победителем.

Лука играет вместе со своими одноклассниками, просто для него проезжей частью будут считаться не бугры, а пространство между параллельно проведенными линиями целиком, а за их пределами – болото (см. рис. 2).

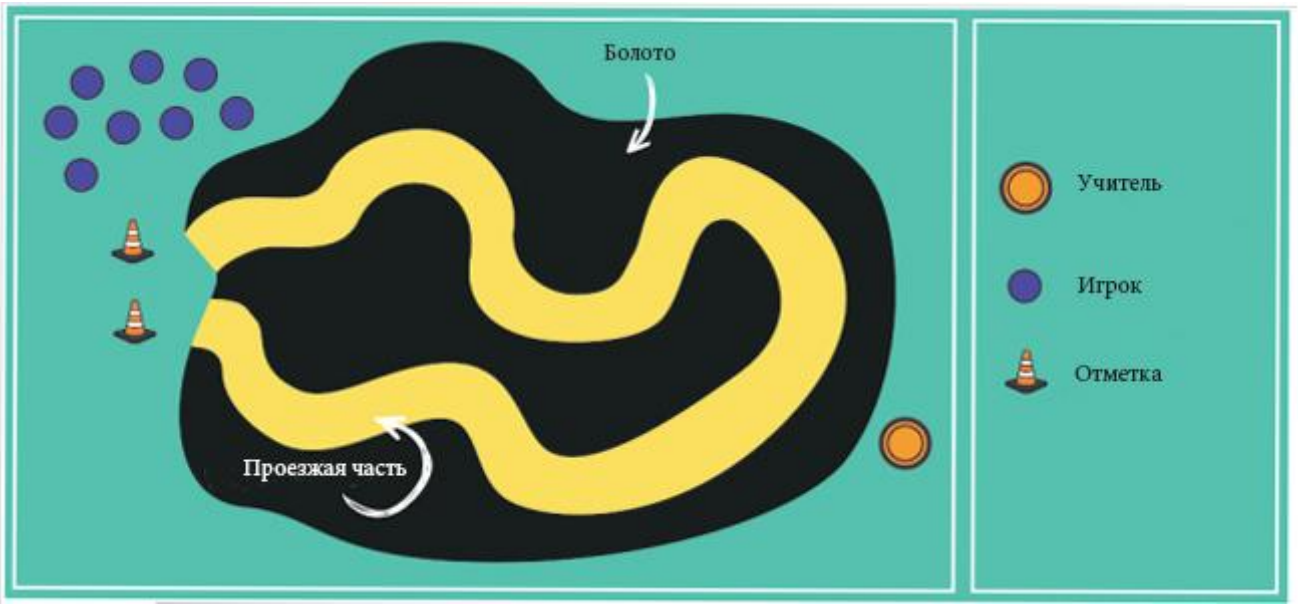


Рисунок 2

II. Если Лука не в состоянии сам управлять коляской, мы можем предложить ему судейство. В случае судейства Лука должен наблюдать за игроками и отправлять «на берег сушить ноги» тех, кто выйдет за пределы бугра.

3. Направление: Активное участие

Цель указанного направления – дать возможность учащемуся активно участвовать в элементарных физических активностях, необходимых для поддержания здоровья и закаливания и проявлять жизненно важные навыки и умения. А также осознать важность физической активности для здоровья и связать ее с состояниемтела, что, в свою очередь, является необходимой предпосылкой для активного участия. Для обеспечения активного участия необходимо способствовать вовлечению учащихся в регулярную физическую активность, соответствующую возрасту. В течение учебного года для учащихся I и II классов рекомендуется планирование упражнений и активностей с учетом соответствующего времени. Оценка активности учащихся проводится с использованием рекомендуемых методов оценки ***(см. Принципы обучения предметув I и II классах- II глава - 3. Направление: Активное участие).***

Глава III. Оценка

1. Общий стандарт оценки

Главной целью оценки учащегося является управление качеством учебы и обучения, что подразумевает, с одной стороны, заботу об улучшении качества учебы, а с другой – мониторинг качества учебы и обучения. Оценка должна давать информацию об индивидуальном прогрессе учащегося.

В соответствии с Национальным учебным планом, для оценки учащегося используются развивающие и определяющие оценки.

В I-II классах используется только развивающая оценка. В конце года учитель-предметник должен в письменной форме дать оценку, в которой охарактеризует учащегося, отметит его успехи и укажет, в чем ему нужно помочь для лучшего проявлениясобственных возможностей.

Таблица №4

Оценка	Развивающая	Определяющая
Цели	Улучшение качества обучения; способствование успехам и развитию учащегося.	Определение уровня академической успеваемости учащегося по отношению к предметному учебному плану.
Задачи	Оценка процесса конструирования знаний и взаимосвязи знаний; определение предыдущих знаний/ представлений; оценка умения учащегося определять свои сильные и слабые стороны; оценка умения учащегося делать осмысленные шаги для содействия собственному развитию; оценка процесса освоения всех трех категорий знаний; оценка способности функционально использовать совокупность знаний.	Оценка умения взаимосвязи знаний; оценка способности использовать все три категории знаний; оценка навыка функционально использовать совокупность знаний.
Критерий успеха	Достигнутый прогресс по сравнению с предыдущими результатами/предыдущим уровнем.	Уровень достижения по сравнению с требованиями учебного плана.
Оценивающее лицо и формы оценки	**Учитель:** устная или письменная обратная связь, поощрительные указания, символические знаки и прочее. **Учащиеся: путем** самооценки; взаимной оценки.	Учитель: баллы (оценка может сопровождаться комментарием с описанием сильных и слабых сторон, с указаниями, как исправить ошибки).

Схемы/рубрики развивающей оценки

Схему/рубрику **оценки учащегося учителем** устанавливает и оценивает учащегося согласно соответствующим критериямучитель. Рубрики оценки могут быть разными, в зависимости от того, по каким критериямучительбудет оценивать учащегосяв соответствии с направлениями предмета физического воспитания и тематикой урока.

Самооценку и взаимную оценку дают учащиеся, хотя схему/рубрику оценки, особенно в начальных классах, устанавливает учитель. Заполнение рубрики требует активного участия учащегося. Если учащийся пока не умеет читать и писать, в заполнении рубрики ему должны помочь учитель или родители. Самооценка будет намного эффективнее, если вами будет выработана занимательная форма рубрикиа. Чтобы рубрика самооценки была легко доступна учащимся, при составлении критериев вам необходимо:

- использовать понятные для учащегося слова и фразы;
- формировать критерии рубрики в первом лице;
- поделиться рубрикой с учащимися и установить с ними обратную связь;
- по мере необходимости вносить в рубрикуизменения.

- **Промежуточную оценку проводит учитель.** Для оценки им используются валидные стандартные тесты и нормы.

Устная обратная связь с учащимся

После оценки важно установить с учащимся обратную связь с устными комментариями, чтобы он осознал допущенные ошибки, выслушал рекомендации и внес изменения в учебный процесс. Обратная связь должна осуществляться в благожелательной атмосфере, учитель должен использовать положительные и соответствующие обстановке комментарии, делать акцент на задании учащегося, а не его индивидуальных качествах, например, недопустим такой комментарий: «**Ты хороший мальчик**, ты хорошо выполнил упражнение по метанию мяча». Допускаются следующие комментарии:

а) молодец, ты сегодня хорошо выполнил упражнение по метанию мяча;

б) спасибо за участие в упражнении, но, давай-ка, еще раз оценим, насколько правильно ты выполнил все движения, и так далее.

2. Как проводить развивающую оценку

Исходя из специфики предмета физического воспитания, развивающую оценку нужнопроводить по всем трем направлениям государственного стандарта:

1. Здоровье и безопасность. 2. Движение и моторные умения и навыки. 3. Активное участие. Необходимо также оценить достижения учащегося по следующим вопросам:

- приобретение, осмысление знаний и опыта на уроке физического воспитания;
- развитие/прогресс и практическое применение предусмотренных программой, соответствующих возрасту моторных навыков и физических качеств;
- самопознание, развитие коммуникативных навыков (общение со старшими, сверстниками, работа в парах, небольших группах, команде);
- активное участие учащегося в учебном процессе *(посещение урока, ношение спортивной формы, участие в школьных, внутришкольных и/или внеклассных активностях, предусмотренных программой)*, вовлеченность учащегося в регулярные физические активности (с учетом рекомендаций Всемирной организации здравоохранения – по 60 мин.в день).

Компоненты развивающей оценки – оценка проводится в течение семестра по трем компонентам: а) текущее домашнее задание; б) текущее классное задание; в) итоговое задание.

Средства развивающей оценки – для фиксирования результатов нужно использоватьсловесные (устные и письменные) комментарии, схему/рубрику самооценки и взаимной оценки, вопросник.

В физическом воспитании, с I-II классов, также используется **промежуточная оценка** – такое средство и такая форма развивающей оценки, которая проводится в виде итогового тестирования,основанного на стандартах,и дает возможность измерить прогресс учащегося. В этом случае результаты оценки выражаются в баллах и отражают успех подростка в соответствующей сфере (например, развитие качества гибкости и т. д.). В баллах оценивается только результат, достигнутый учащимся, а не сам учащийся.

2.1. Принципы развивающей оценки в физическом воспитании

Настоящее руководство предлагает 3 варианта развивающей оценки, с образцами соответствующих стандартизированных тестови рубрик оценки.

- Оценка учащегося учителем *(Образец рубрики оценки учащегося – таблица №5).*
- Самооценка учащегося *(Образец рубрики самооценки учащегося – таблица №6).*
- Оценка развития физических качеств*(Промежуточная форма развивающей оценки – 1. Основанный на стандартах тест. 2. Стандартный тест оценки активности учащегося – таблица №7).*

2.2. Оценка учащегося учителем – рубрика оценки

Предлагаем вашему вниманию образец рубрики оценки моторных навыков, который показывает, каким образом учитель может оценить результаты разучивания элементов упражнений основных двигательных навыков учащегося («ходьба с прыжками» и «ловля мяча двумя руками»). В качестве критериев выбраны 3 элемента каждого упражнения, которые ребенок должен усвоить в первом классе.

Оценка развития моторных навыков

Таблица №5

№	Двигательный навык	Критерии – (3элемента движения)	Успешно	Хорошо	Средне	Не может выполнить
1	Ходьба с прыжками	Ритмичныешаги и прыжки; Приземление на переднюю подушечку стопы; опорная нога для прыжка вверх сгибается в коленном суставе.	Выполняет 3 элемента	Выполняет 2 элемента	Выполняет 1 элемент	Не может выполнить ни один элемент
2	Ловля мяча двумя руками	Во время ловли взгляд устремлен наобъект; колени согнуты, голова и торс наклонены вперед; руки движутсявнаправлени иполетавстречного мяча.	Выполняет 3 элемента	Выполняет 2 элемента	Выполняет 1 элемент	Не может выполнить ни один элемент

Учитель может составить аналогичные рубрики для оценки любого упражнения или любой активности, с подбором соответствующих критериев.

2.3. Самооценка учащегося

Для рубрики самооценки учащегося можно использовать различные критерии в зависимости от того, что будет выбрано в качестве объекта оценки: тема/упражнение/играна конкретном уроке или же оценка отношения учащегося к уроку физического воспитания в целом. Предлагаем **образец занимательной рубрики самооценки учащегося**.

Таблица №6

Подвижная игра «Лошадки»

Критерий	Да	Нет
Я сыграл в «Лошадки»		
Я смог прыгать с мячом		
Мне понравилось играть вместе с моим другом		
Я устал во время игры		

Используя представленный образец, учитель может разработать различные версии рубрик самооценки.

2.4. Оценка развития физических качеств по стандартному тесту (промежуточная форма развивающей оценки)

Модель оценки разработана и модифицирована с учетом рекомендаций “NASPE’’ - Национальной ассоциации спорта и физического образования США. Она основывается на стандартах развития физических качестви программе оценки (Fitnesgram/Activgram Program). Эта система с успехом используется в школах. Целью оценки является выявление прогресса развитияфизических качеств ребенка и установление соответствияего данныхвозрастным нормам (тест см. ниже).

Что учитель должен учитывать при оценке:

- Оценка проводится **2 раза в год**, в начале и конце учебного года.
- Не рекомендуется проводить оценку несколько раз в год, так как **развитие физических качеств – длительный процесс, и добиться улучшения данных в короткие сроки невозможно.**
- **Полученные данные не используются:**
  - для выставлениояоценки учащемуся и/или освобождения учащегося от урока;
  - для оценки качества работы педагога, так как могут существовать независимые от него обстоятельства, которые обуславливают низкий уровень развития и физической активности ребенка (среда, семья, состояние здоровья и другое).

Разъяснение теста оценки развития физических качеств

Тест оценки развития физических качеств включает в себя несколько простых, соответствующих возрасту упражнений, которые относятся к **аэробным, анаэробным упражнениям и упражнениям на гибкость** ипредназначены для оценки развития соответствующих навыков.

Тест аэробных возможностей дает нам информацию о том, насколько ребенок может выполнять упражнения, которые вызывают улучшение кровообращения и снабжения организма кислородом.

Тест анаэробных возможностей дает нам информацию о том, насколько ребенок способен выполнять соответствующие возрасту упражнения, развивающие силу мышц.

Тест на гибкостьпозволяет оценить, каково качество развития гибкости в конкретном возрасте.

Результаты тестирования каждого учащегося должны быть включены в учетную форму в начале и в конце года, сравнены с соответствующими возрасту нормами, которые приведены в форме оценки класса.

Форма оценки теста, которую учитель должен использовать для фиксирования данных тестирования, представлена в руководстве в виде приложения как для I, так и для II класса (№3,4,5 и 6).

Оценка аэробных возможностей

- ✓ **Челночный бег**

* **В I-II классах** для оценки аэробных возможностей используется только **челночный бег, другие тесты используются в старших классах.** С помощью этого теста также можно оценить развитие и прогресс навыка координации.

I. Оценка анаэробных возможностей (сила и выносливость)

- ✓ **Пресс живота**

- ✓ **Пресс спины**

- ✓ **Отжимание на руках**

- ✓ **Вис и отжимание на перекладине**

II. Оценка развития навыка гибкости

- ✓ **Гибкость позвоночника**

- ✓ **Растяжка плечевого сустава**

Описание теста

I. Аэробные возможности

Челночный бег – оцениваются аэробные возможности.

Инструкция

- На площадке любой отметкой помечены исходная и конечная точки дистанции (расстояние 15-20 м). По звуковому сигналу учащийся должен пробежать расстояние от первой до второй отметки. Тест может проводиться одновременно для нескольких учащихся. В этом случае расстояние между ними должно быть 1-1,5 м.
- Ученик в возрасте до 10 лет бежит в умеренном темпе столько раундов, сколько сможет.

Оценка

- **До 10 лет оценивается только участие в забеге. Количество раундов и время не оцениваются.**

II. Анаэробные возможности

Пресс живота – это оценка силы мышц живота.

Инструкция

- Ребенок лежит на матрасе навзничь, с коленями,согнутыми под углом приблизительно в 90°. Ноги немного расставлены, рукивытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Голова должна лежать на матрасе. Чем ближе стопы к ягодицам, тем труднее выполнять движение.
- Учащийся начинает приподниматься таким образом, что пальцами постепенно скользит по матрасу. Приподнимется столько раз, сколько сможет. Во время движения стопа всегда должна кааться матраса, голову после каждого

приподнимания нужно класть на матрас. Паузу между приподниманиямиделать не нужно.

Оценка

- **Учитель считает количество приподниманий. Во время теста скорость не оценивается. Каждое приподнимание оценивается в один балл.**

Пресс спины – это оценка силы мышц спины.

Инструкция

- Учащийся ложится на матрас лицом вниз, носки ног вытянуты, руки расположены параллельно телу, кисти рук лежат вдоль бедер ладонями кверху.
- Перед учащимися на матрасе должна быть размещена любая доступная отметка (например, лист красной бумаги) для фиксации взгляда.
- Учащийся должен выполнять движение медленно, как можно выше поднимать голову, шею и плечи, сохранять эту позициюво время измерения. Измеряется расстояние от пола до подбородка.

Снаряжение

- Гимнастический матрас и средство для измерения, например,40-сантиметровая линейка. На линейке маркером должны быть отмечены: 15 см, 23 см и 30,5 см.

Оценка

- Оценивается измеряемое в сантиметрах расстояние от пола до подбородка. Количество баллов определяется количеством сантиметров. Например, если учащийся поднял голову на 12 сантиметров, он оценивается 12 баллами. Максимальное количество баллов составляет 30,5 см. В том случае, если расстояние больше 30,5 см, результат все равно оценивается в 30,5 баллов;

Отжимание на руках от пола – это оценка силы большой грудной мышцы и верхних конечностей.

Инструкция

- **Исходное положение**: учащийся выпрямленными руками опирается на кисти рук и кончикипальцев ног на ровной опорной поверхности. Руки – на ширине плеч или немногошире. Ноги выпрямлены параллельно полу, на небольшом расстоянии друг от друга. Голова, спина и ноги должны быть на прямой линии.Из исходнойпозиции ребенок начинает движение в направлении пола таким образом, чтобы согнуть руки в локтевом

суставе до 90°, плечи должны быть расположеныпараллельно опорной поверхности. После этого ребенок делает отжимания столько раз, сколько сможет. Допускаются только 2 ошибки. Если количество ошибок больше двух, тест лучше прекратить.Тест должен бытьпрекращен и в том случае, если учащийсяпочувствует боль илиощутит дискомфорт.

Оценка

- Мерой оценки является количество отжиманий. Количество баллов равно количеству отжиманий.
- Перед началом теста учитель обязательно должен показать учащемуся технику выполнения упражнения.

Вис и подтягивание на перекладине. Тест представляет собой тест, альтернативныйотжиманию от пола, и позволяет оценить силу и выносливость верхней части тела. Тест в I-II классах подразумевает только вис на перекладине с помощью взрослого и пребывание в этом положении только в течение 1-2 секунд.

Инструкция

- Учащийся хватается за перекладину поднятыми над головой руками,а его ноги лежат на полу. С помощью учителя он приподнимает тело вверх таким образом, чтобы руки были согнуты в локтях, а подбородок располагался выше перекладины. На секундомере нужно засечь, сколько времени учащийся сможет находиться в этом положении. Учащемуся дается только 1 попытка.

Оценка

- Оценка производится в зависимости от длительности времени (количества секунд) нахождения учащегося в данной позиции.

Советы учителю– если в результате оценки у ребенка низкие баллы, следует заострить внимание на соответствующих возрасту анаэробных упражнениях, которые требуют работы мышц живота и спины.

III. Гибкость

Тест на гибкость позвоночника – оценивает гибкость позвоночника.

Инструкция

- Ученик снимает обувь, садится на пол и упирается ступнями в коробку. Руки направлены вперед, к линейке, одной рукой ученик касается линейки, а другую руку кладет поверхпервой.

- Учащийся начинает двигаться из исходного положения, пытаясь верхней частью теланаклониться как можно больше вперед таким образом, чтобы не сгибать спину. Делаются 4 движения (только вперед, без возврата назад).
- Во время IV попытки учащийся должен остановиться на 1 секунду, а учителю необходимо измерить, насколько сантиметров он коснулся линейки.
- Затем учащийся меняет положение рук и повторяет то же движение.

Снаряжение

- Твердая коробка (или стул) высотой приблизительно 30,5 см.
- Линейка прикреплена к коробке таким образом, что на 23 см выступает по направлению к учащемуся.
- Отметка «0» на линейке должна быть со стороны учащегося.

Оценка

- Индикатором оценки является расстояние в сантиметрах. Количество балловопределяется по количеству сантиметров, до которых на линейке учащийся дотягивается кончиком пальца. Обычно максимальное количество баллов не превышает 30,5 см.

Растяжка плечевого сустава– целью теста является оценка гибкости плечевого сустава.

Инструкция к тесту

- Для оценки гибкости правого плечевого сустава правую руку нужно завести за спину сверху вниз, а левую руку поднять снизу вверх.
- Для оценки гибкости левого плечевого сустава, наоборот, левая рука заводитсясверху, а правая – снизу.

. **Оценка**

- Если учащийся приложит пальцы обеих рук друг к другу, тест считается выполненным. Если не сможет достать, тест не засчитывается.

Советы учителю

Если показатели баллов, полученных в результате оценки тестов на гибкость, ниже, чем предусматривается возрастными нормами, ребенок должен быть вовлечен в активности, способствующие развитию гибкости (различные упражнения на растяжку). Учитель должен обращать внимание не только на тучасть тела, которая оценивается данным тестом (например, плечевой пояс), но и на тело в целом. Ребенок должен

быть также вовлечен в такие активности, которые способствуют свободному движению всех суставов как верхней, так и нижней части тела.

Рекомендация – 8 упражнений, представленных в тесте оценки физических качеств, используются не только для тестовой оценки, но и для способствования развитию соответствующих физических качеств в течение всего года как в I, так и во II классе.
Прежде чем планировать упражнения, вам нужно ознакомиться с таблицей возрастных норм (приложение №3) и «верхним» и «нижним» пределами норм для каждого упражнения.
Например, нижний предел нормы теста «**отжимание на руках от пола**» равен 3, а верхний – 8.
Тоесть, если один из двух учащихся выполняет упражнение только 3 раза, а другой – 8 раз, то оба показателя находятся в пределах возрастной нормы (это относится не только к количеству упражнений, выполненных во время тестовой оценки, но и к активностям, запланированным на уроке в течение всего года).

- **Недопустимо** оценивать ученика с низкими баллами как неуспешного, а другого – как более успешного, чемпервый.
- **Недопустимо** проводить в этом возрасте нормативные зачеты в форме соревнования и/или заставлять детей выполнять упражнения с учетом верхнего предела нормы. Это нанесет серьезный ущерб их здоровью и вызовет утрату их интереса к физической активности.

Частое повторение указанных упражнений в течение года (выбирайте соответствующие упражнения с учетом тематики) способствует постепенному, в соответствии с возрастом, развитию **гибкости, силы, аэробных и анаэробных способностей.**

2.5. Стандартный тест оценки физической активности учащегося///рубрика оценки для учителя (факультативный).

Предлагаем вашему вниманию стандартный тест, разработанный и модифицированный с учетом рекомендаций «NASPE» – Национальной ассоциации спорта и физического образования США (см. образец в таблице№ 7), который заполняетсяучителем или с помощью родителей.

Анкета включает в себя 4 вопроса в соответствии со следующими критериями: выполнение аэробных, анаэробных упражнений и упражнений на гибкость, время, проведенное перед компьютером и телевизором. **Ответ на каждый вопрос нужно зафиксировать против каждого дня недели – «да»** (с указанием соответствующей продолжительности) **или «нет»,** что позволит оценить, сколько времени ребенок уделяет участию в физической активности и сколько времени проводит в пассивном состоянии.

Образец рубрики теста активности - Таблица № 7

Вопросы	Дни недели							Время
	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	Минут(всего)
1. Аэробная активность– отметьте дни недели, когда ребенок гулял пешком или катался на велосипеде, бегал или играл в подвижные игры.	**Да - 20 мин.**	**Нет**	**Да - 15 мин.**	**Нет**	**Да - 15 мин.**	**Нет**	**Да - 30 мин.**	**80 мин.**
2. Анаэробная активность– отметьте дни недели, когда ребеноквыполнял упражнения: на пресс живота, пресс спины, вис на перекладине.	**Нет**	**Нет**	**Нет**	**Да - 10 мин.**	**Нет**	**Нет**	**Нет**	**10 мин.**
3. Гибкость– отметьте дни недели, когда ребенок выполнял упражнения на растяжку.	**Да - 15 мин.**	**Да - 10 мин.**	**Нет**	**Нет**	**Нет**	**Да - 5 ин.**	**Нет**	**30 мин.**
4. Время, проведенное в пассивном состоянии (перед компьютером, телевизором).	**Да - 30 мин.**	**Да - 60 мин.**	**Да - 60 мин.**	**Да - 60 мин.**	**Нет**	**Да - 40 мин.**	**Нет**	**250 мин.**
I. Все время, затраченное на физическую активность.								**120 мин.**
II. Все время, проведенное в пассивном состоянии.								**250 мин.**

По данным, приведенным вобразце,очевидно, что, например, учащийся Лукав течение недели почти вдвое меньше времени **(120 минут)** посвящает физической активности, чем времяпрепровождению перед компьютером и телевизором **(250 минут).** Соот-

ветственно, его **данные** стандартного тестаоценкиразвития физических качеств также **ниже возрастных норм.**

В стандартной таблице оценки **№ 8** вы найдете соответствующие оценки данных Луки – **графа 1.2** *«Результаты теста оценки физического развития не соответствуют возрастным нормам»* и **графа 3** *«Время, проведенное в пассивном состоянии, превышает время физической активности»*. **А в месте их пересечения (графа 3.2) вы прочтете комментарий к оценке Луки и соответствующие советы.**

В таблице № 8 представлены советы по всем результатам.

Таблица № 8

Учащийся Лука		
№ 1. Результаты теста оценки физического развития	**№ 2. Время физической активности превышает время, проведенное в пассивном состоянии**	**№ 3. Время, проведенное в пассивном состоянии, превышает время физической активности**
1.1. Результаты совпадают с возрастными нормами	**2.1. У ребенка хороший результат,** он вовлечен в регулярные физические активности. **Совет учителю –** обязательно поощрите учащегося, отметьте, что у него хорошие результаты.	**3.1. У ребенка хороший результат,**но он не вовлечен в регулярные физические активности. **Совет учителю–** обязательно поощрите учащегося, отметьте, что у него хорошие результаты, но если он не будет заниматься регулярно, то не сможет их сохранить.
1.2. Результаты ниже возрастных норм	**2.2. Результат ниже нормы**, но ребеноквовлечен в регулярные физические активности. **Совет учителю –** объясните, что если учащийся продолжит упражнения, тополучит лучшие результаты.	**3.2 Результат ниже нормы.** Ребенок не вовлечен в регулярные физические активности. **Совет учителю –** посоветуйте увеличить время регулярных физических активностей, так как иным образом учащемуся не удастся улучшить результаты.

Помните! Тестирование не должно использоваться для выставления оценки ребенку.

2.6. Дополнительные эл.ресурсы:

Предлагаем электронные адреса видеороликов практических примеров выполнения тестовых упражнений для оценки развития физических свойств *(в соответствии с куррикулумом NASPE):*

1. Челночныйбег(Shuttle run, Pacer Fitness Test, CDE PFT PACER):

https://www.youtube.com/watch?v=6etwjs№MORQ
https://www.youtube.com/watch?v=l6YfrmEgFcI

https://www.youtube.com/watch?v=_XJAtUKjxk4
https://www.youtube.com/watch?v=9KPskEdeqx8

2. Пресс живота (Curl-up) эл.-адрес: https://www.youtube.com/watch?v=uLA_9kx1AkY

3. Пресс спины (Trunk Lift) эл.-адрес: https://www.youtube.com/watch?v=PvYI3iPUHpY

4. Отжимание на руках (Push-up) эл.-адрес:
https://www.youtube.com/watch?v=5_D3bacZ7u0&i№dex=5&list=PLC79E97B55E313A20

5. Вис и отжимание на перекладине (flex arm) эл.-адрес:

https://www.youtube.com/watch?v=G№rWge1YjhU

6. Гибкость позвоночника (Backsaver Sit & Reach) эл.-адрес:

https://www.youtube.com/watch?v=d_№L2Pke4№M

7. Растяжка плечевого сустава (Shoulder Stretch) эл.-адрес:

https://www.youtube.com/watch?v=Vue_8KqEmkQ&list=PLC79E97B55E313A20

Глава IV. Оценка нагрузки

Оценка интенсивности нагрузки и умение применять соответствующие методы оценки очень важны для учителя физического воспитания.

Интенсивность физической нагрузки определяется энергией, затраченной организмом во время упражнений (потребляемыми калориями/количеством кислорода). В зависимости от того, насколько интенсивна физическая нагрузка,различают несколько форм интенсивности нагрузки:
- легкая нагрузка;
- средняя нагрузка;
- сильная (интенсивная) нагрузка.

Интенсивность нагрузки оценивается с помощью несколькихнесложных тестов, которые успешно используются в образовательных учреждениях как педагогами, так и детьми (при самооценке). В I-II классах для оценки нагрузки нужно использовать «**речевой тест**».

1. Речевой тест

Тест позволяет оценить интенсивность нагрузки учащегося, наблюдая за его разговором.

1. **Легкая нагрузка –** учащийся в процессе выполнения упражнений (например, ходьба, катание, ловля, передача мяча и т. д.) может разговаривать или петькак обычно.
2. **Средняя нагрузка –** учащийся в процессе выполнения упражнений (например, быстрая ходьба, езда на велосипеде, танцы) может разговаривать, слегка запинаясь.
3. **Сильная нагрузка–** учащийся в процессе выполнения упражнений (например, бег, баскетбол, футбол, плавание, гандбол) дышит тяжело,ему трудно разговаривать.

Имейте в виду, что на начальной ступени допускается предлагать упражнения только легкой и средней нагрузки! Если показатель простого теста интенсивности нагрузки превышает допустимую возрастную норму, упражнениенужно прекратить.

Глава V. Организация урока

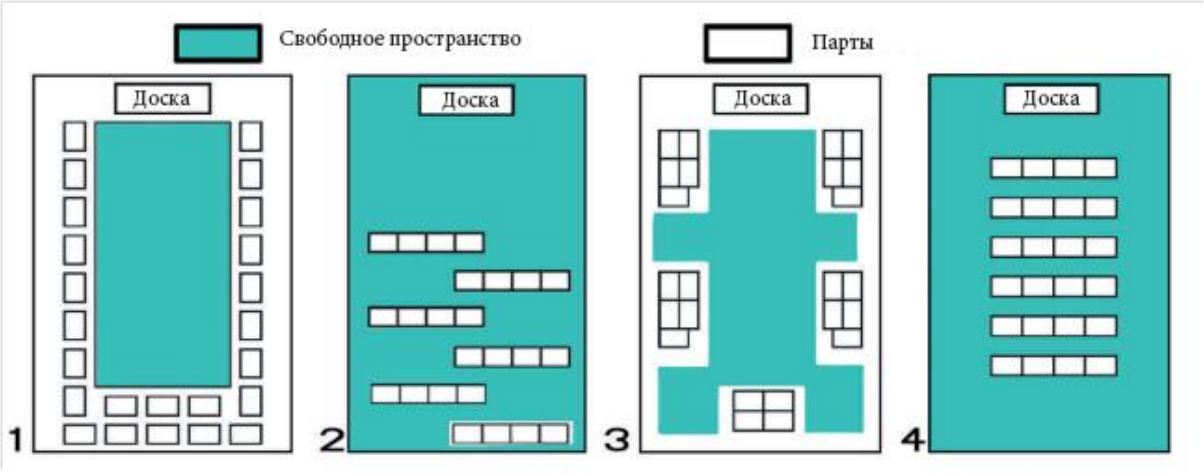
Урок физического воспитания представляет собой основную форму физической подготовки детей и служит для достижения **образовательных, воспитательных и оздоровительных** целей. А достижение целей возможно только приправильно организованном уроке. Таким образом, все важные принципы, которые способствуют правильной организации урока, обязательно должны быть соблюдены.

1. Организация пространства для урока

Урок физического воспитания и спорта проводится в школьном спортивном зале или на открытой площадке в хорошую погоду.

Если в школе нет спортивного зала, на начальной ступени можно проводить урок в классной комнате. Перед началом урока в классной комнате необходимо подготовить свободное пространство, которое будет соответствовать целям запланированной физической активности или подвижных игр.

В виде схемы мы предлагаем несколько примеров создания свободного пространства в классе:



Перед началом физической активности расставьте парты и различные предметы в порядке, показанном на 1-й, 2-й, 3-й или 4-й схемах таким образом, чтобы у учащихся была возможность свободно передвигаться какдруг к другу, так и различным объектам.

2. Методы объяснения и организации учащихся

Метод наглядности объяснения – на начальной ступени, особенно в I-II классах, преимущество отдается использованию метода наглядности, демонстрированию различных движений, поскольку ребенок лучше учится на примерах, чем в результате устныхпояснений. Это обусловлено тем, что дети в этом возрасте еще не обладают достаточным словарным запасом, пока не знают названий всех частей тела или различных предметов. Таким образом, в ряде случаев лишь словесного объяснения может быть недостаточно.

Метод словесного объяснения – наряду с демонстрацией учитель объясняет учащимся суть, значение, основные принципы действия, а также обучает необходимым терминам, названиям снаряжения и предметов.

Использование визуального материала для объяснения – использование в качестве наглядных пособий рисунков, плакатов, видеороликов придает процессу объяснения занимательность и делает его более понятным.

Мультисенсорный метод объяснения – во время физического воспитания в основном используются визуальные, слуховые, тактильные (прикосновения) методы. Использовать указанные методы также рекомендуется для занятий с детьми с ограниченными возможностями, когда сенсорная способность одного вида, например, зрение, развита слабее, чем другая, и т.д.

Фронтальный метод организации учащихся – выполнение одного задания одновременно всем классом (построение в шеренгу, круг, колонну, в две шеренги, 3-4 шеренги). Этому методу отдается предпочтение на начальной ступени, с первого класса.

Круговой метод – последовательное выполнение различных заданий (упражнений) на «станциях», расположенных по кругу вдоль зала – количество заданий может варьировать от 4 до 10. Повторение двигательных действий помогает учащимся лучше усваивать и закреплять изученные вопросы и различные движения.

Игровой метод обучения – на начальной ступени усиливает мотивацию учащегося. Улучшает усвоение двигательных навыков и умений, способствует развитию фантазии, ощущению времени и пространственному восприятию.

Установление знака для начала и остановки упражнения, игры – в качестве знака для начала и остановки упражнения/игры педагог может использовать музыкальные инструменты, хлопки в ладоши, возглаас, взмах рукой, свисток и др. Учитель заранее условливается с учащимися, что упражнение/игра начинается, например, после одного свистка, а два свистка будут означать окончание упражнения/игры.

Игра должна быть остановлена по истечении соответствующего времени, чтобы дети не переутомились. Иногда остановка игры может быть вызвана грубой ошибкой или плохим поведением учащегося.

.

Глава VI. Структура урока

Урок делится на три основные части:

Таблица № 9

№	Структурные элементы урока	Продолжительность
1	Подготовительная часть	10 мин.
2	Основная часть	30 мин.
3	Заключительная часть	5 мин.

1. Подготовительная часть

Цель

На начальном этапе подготовительной части происходит подготовка организма к основной части, посвященной решению сравнительно сложных задач. Комплекс упражнений должен быть подобран таким образом, чтобы происходила активизация всего организма, улучшение кровообращения и снабжения организма кислородом. Поэтому в это время рекомендуется выполнение строевых, разминочных и регулирующих дыхание упражнений.
В следующей фазе начинается работа по активизации тех систем и органов, которые получат нагрузку в основной части урока. Таким образом, упражнения должны быть подобраны в соответствии с активностью, запланированной в основной части.

Строевые упражнения
Выполняются в подготовительной части урока, по команде учителя и играют важную роль в организации урока и урегулировании проблем с дисциплиной. Упражнения включают в себя построение учащихся в один ряд, 2 ряда, 3 ряда, равнение, расчет. А также расположение в 2 противоположных ряда и в пары, размыкание, фигурную ходьбу и др. Способствуют формированию правильной осанки, соответственно, учитель должен обратить внимание на выправку каждого учащегося во время строевых упражнений.
Учтите, что проведение строевых упражнений в I-II классах связано с определенными трудностями. В этот период ребенок еще нехорошо усвоил общественные правила, ему трудно соблюдать порядок и оставаться на одном месте. При необходимости учитель должен предоставить учащимся возможность на подготовительном этапе урока свободно двигаться и выполнять желательные для них

активности, а затем прямо перейти к веселым подвижным играм. Рекомендуется, чтобы в этом возрасте строевые упражнения часто проводились в игровой форме.

Разминочные упражнения

В I-II классах предпочтение отдается упражнениям на растяжку и упражнениям для укрепления опорно-двигательного аппарата, напр., различным видам ходьбы, бегу, движениям верхних и нижних конечностей и др. Было бы хорошо подобрать к упражнению какой-либо несложный сюжет, чтобы детям было веселее его выполнять.

Предлагаем комплекс упражнений на растяжку, которые рекомендуются для учащихся начальных классов. Имейте в виду, что в I и II классах, в соответствии со сложностью упражнения каждое движение нужно повторять не более 4-5 раз. Растяжка не должна быть сильной, движения должны быть медленными, чтобы избежать повреждения слабых суставных связок. Перед растяжкой тело необходимо разогреть.

См. таблицы № 10, № 11 и № 12, представленные после заключительной части.

2. Основная часть:

Целью основной части является решение сравнительно сложных задач и организация подвижных игр. В первой фазе указанной части должно произойти освоение новых двигательных навыков, а в следующей фазе – их повторение.

Продолжительность основной части – 30 минут.

3. Заключительная часть:

Целью заключительной части является постепенное снижение функциональной активности организма и организованное завершение урока:

- охлаждающие упражнения;
- разбор урока;
- домашнее задание.

Продолжительность – 5 минут.

Учитель должен рационально распределить время различных частей урока в зависимости от того, какие задачи ему нужно решить на данном уроке. **Исходя из того, что в I классе один академический час составляет 35 минут, время нужно распределять соответственно.**

Примеры разминочных упражнений

Разминочные упражнения обязательно должны проводиться в подготовительной части всех уроков физического воспитания и спорта для предотвращения травм. Это особенно важно на начальной ступени, когда организм, костно-мышечная, суставная и связочная системы еще слабы. В представленных ниже таблицах приведены занимательные разминочные упражнения, выполняемые в игровой форме (можно с музыкальным сопровождением), с подражанием движениям животных, с использованием всех частей тела.

Таблица № 10

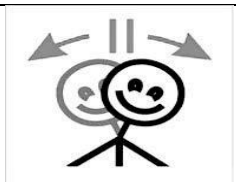
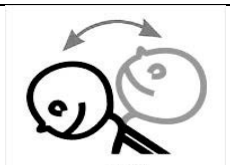
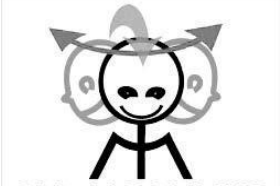
№	Описание	Визуальный материал
1	**Упражнения для шеи**	
1.1	**Маятник –** наклон головы медленными движениями вправо, остановка и повторение того же движения влево.Повторяется 4 раза.	 Маятник
1.2	**«Да» –** медленное движение головой вперед к груди и назад к спине. Повторяется 4 раза.	 Да
1.3	**«Не знаю»** – медленные движения головой вправо и влево. Приподнимание и опускание плеч; повторяется 4 раза.	Нет
1.4	**Рассерженный бык** – наклон головы к груди медленным движением, остановка, а затем поворот головы медленным движением вправо и влево. Повторяется 4 раза.	 Рассерженный бык

Таблица №11

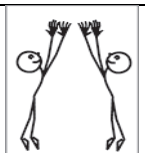
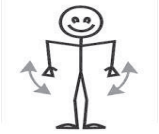
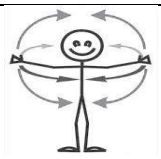
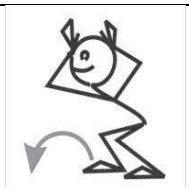
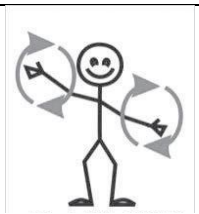
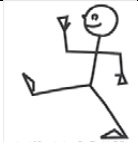
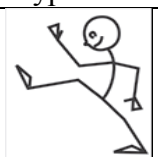
№	Описание	Визуальный материал
2	**Упражнения для рук, ног и тела**	
2.1	**Высокий, как жираф,** – встань на кончики пальцев, подними руки вверх к небу и оставайся в этом положении несколько секунд, затем опустись на пятки и расслабься. Повтори упражнение 4-5 раз.	 Жираф
2.2	**Маленький, как мышонок,** – присядь на корточки, обхвати колени руками, пригни голову к груди и оставайся в этом положении несколько секунд, затем встань и расслабься. Повтори 3-4 раза.	Мышонок
2.3	**Широкий, как стена,** – широко расставь ноги и руки в сторону, напрягись и оставайся в этом положении на счет 3-4. Затем опусти руки, расслабься и повтори упражнение 4-5 раз.	Стена
2.4	**Пугало – представь себе, что ты пугало**, руки разведи в стороны, ладони при этом повернуты назад. Затем согни руки в локтях, опусти вниз и раскачивай кисти туда-сюда.	 Пугало
2.5	**Потряхивание кистями рук, обрызгивание каплями воды** – слегка потряси руками, как будто стряхиваешь капли воды с рук. Сделай движение, как будто брызгаешь воду пальцами. Также обрызгай другие части тела – руки и ноги.	Отряхивание
2.6	**Движения руками** – сделай медленные движения руками вперед, назад, в сторону, вверх.	 Упражнение для рук
2.7	**Велосипед** – стоя на одной ноге, выполняй второй ногой движения, напоминающие вращения велосипедной педали. Движение выполняется сначала одной, затем другой ногой.	Велосипед

Таблица № 12

№	Описание	Визуальный материал
3	**Упражнения для опорно-двигательной системы**	
3.1	**Зайчонок** – руки – к ушам, пальцы навострены как заячьи уши. Передвижение «прыг-скок», прыжки вверх двумя ногами, приземление на обе ноги.	 Зайчонок
3.2	**Карусель** – ходьба по кругу с выполнением вращательных движений руками.	 Карусель
3.3	**Буратино** – деревянная кукла, у которой мало суставов. Ребенок должен попробовать перемещаться, не сгибая конечности в коленных и локтевых суставах (ноги нужно поднимать под углом до 90°).	 Буратино
3.4	**Аладжуна** – скороход, то есть человек, который ходит большими шагами. Дети перемещаются по кругу широкими шагами таким образом, чтобы угол тазобедренного сустава при поднятии ноги не превышал 90°.	 Аладжуна
3.5	**Бег на месте**– бег по разным траекториям по линии, кругу.	Бег
3.6	**Походка медвежонка** – медвежонок учится ходить и передвигается вразвалку.	Медвежонок
3.7	**Журавль** – руки ребенка согнуты в локтях, разведены в стороны, он по мере возможности поднимает колени как можно выше и так шагает.	Журавль

Принципы
Обучения предмету
в I классе

Обучение предмету должно быть запланировано таким образом, чтобы сделать акцент на содействии развитию навыков, соответствующих возрасту учащегося, согласно направлениям, предусмотренным государственным стандартом. Обучение должно вестись с использованием надлежащей теоретической информации, упражнений и разнообразных активностей, в соответствии с возрастными особенностями развития.

Глава I. Возрастные особенности развития в начале учебного года

Развитие когнитивных, социально-эмоциональных или моторных навыков учащегося **I класса** отличается рядом важных особенностей. **В первом классе** у ребенка не сформирован навык длительной концентрации на определенном задании. **Время активного внимания для детей 6-летнего возраста** колеблется в пределах 15-20 минут. Ребенок может понимать и выполнять только простые и краткие инструкции, состоящие из 2-3 последовательных ступеней.

В этот период ребенок еще недостаточно знаком с общественными правилами и нормами, ему трудно придерживаться правил и он не в состоянии соблюдать очередность. Однако в этот же период у него развивается способность взаимодействовать с другими учащимися, и он постепенно овладевает принципами игры в парах и небольших группах.

Первоклассник импульсивен и эгоцентричен, чаще всего он сконцентрирован на себе («я сам») и предпочитает выполнять активности самостоятельно. Следовательно, когда детям предлагается инвентарь, лучше выделять каждому из них отдельный предмет, например, мяч. Первоклассник недостаточно хорошо понимает, что означает выигрыш/проигрыш, это для него слишком большая эмоциональная нагрузка, поэтому не рекомендуется использовать игры, которые ориентированы на такой результат.

В этом возрасте у ребенка еще **нехорошо сформировано ощущение времени и пространственное восприятие**, ему трудно ориентироваться в пространстве. Поэтому он предпочитает игры, где пространство не ограничено и можно двигаться свободно.

Учащийся способен на словесное и бессловесное общение – с использованием различных способов коммуникации. Разговаривает с другими людьми и обращает внимание на нужды других людей. Может устанавливать контакт глазами и использовать жестикуляцию.

Глава II. Направления стандарта

1. Направление: Здоровье и безопасность

1.1. Индикаторы результатов, которые должны быть достигнуты к концу года

Ф.в.нач. (I). 1 - результат: учащийся должен уметь соблюдать личную гигиену и элементарные правила безопасности.

Индикатор

- Ребенок распознает части тела, понимает, какой части тела касается задание учителя, и реагирует соответственно (например, на команду – подними руку – поднимает руку и т. д.);
- если его беспокоит боль, может назвать, какая часть тела болит;
- знаком с минимальными процедурами безопасности, которые необходимы для того, чтобы чувствовать себя защищенным и уверенным. Знает, как безопасно пользоваться предметами;
- знаком с элементарными правилами гигиены.

1.2. Принципы обучения

Рассматриваемые в классе темы:

Личная гигиена – чистота способствует сохранению здоровья. Учащийся должен знать, что мыло необходимо использовать как для умывания, так и во время купания и в душе. Мыло борется с болезнетворными бактериями и вирусами. После выполнения упражнений необходимо снять одежду, вымыть руки с мылом, и по возможности– принять душ и переодеться в чистую одежду.

Спортивная одежда – учитель обучает учащихся, как нужно подбирать одежду – спортивные брюки и майку, плотно прилегающую спортивную обувь, объясняет значение спортивной одежды: спортивная одежда способствует свободному движению, спортивная обувь не скользит во время движения, защищает тело от падений и травм.

Правила безопасности – учащийся должен знать минимальные правила безопасности:

- во время занятий нужно собрать волосы, снять очки (если они не оснащены специальным крепежом), браслеты, кольца, серьги и другие твердые предметы;
- опасно и вредно получить удар в голову, живот, прыгать с большой высоты и др;
- учащийся должен научиться, как вести себя в случае опасности, к кому обратиться за помощью;
- научите учащегося названиям частей тела, чтобы он мог правильно понять, например, о какой части тела идет речь при объяснении упражнения, а также объяснить, что именно болит, если его что-то беспокоит.

Спланируйте различные активности, используя указанные темы: беседа, обсуждение; в процессе объяснения используйте различные наглядные пособия, например, постеры, рисунки– сюжетные игры (см. игру «Веселый поезд»).

1.3. Результат и оценка

Результат
Учащийся:
а) на уроках систематически носит спортивную форму.
б) знает минимальные правила безопасности; во время тренировки не использует индивидуальные вещи; понимает, какие действия совершать вредно. В случае опасности знает, к кому обратиться. Если его беспокоит боль, то может назвать, какая часть тела болит;
в) знает, что принимать пищу непосредственно перед выполнением или во время выполнения упражнений вредно. Знает, что вода и пища необходимы для работы тела и способствуют увеличению роста.

Оценка

Оценивать знания можно во время урока или после запланированной игры общей рубрикой итогового задания для учащихся с использованием критериев, связанных с соответствующей темой. Результат очевиден, если в связи с элементарными правилами личной гигиены и безопасности учащийся может:

- давать адекватные ответы на вопросы;
- обоснованно высказывать собственное мнение.

2. Направление: Движение и моторные умения и навыки

2.1 Индикаторы результатов, которые должны быть достигнуты к концу года

Ф.в.нач. (I).2. Результат: учащийся должен уметь проявлять базовые двигательные навыки, необходимые для участия в физической активности.

Индикаторы

а) Опорно-двигательные моторные навыки

Учащийся:

- должен уметь двигаться в разных направлениях с использованием различных частей тела. Может пройти как по прямой, так и по зигзагообразной дорожкам; может бегать и идти вперед быстро, назад – медленно;
- может безопасно двигаться и останавливаться, у него возникает пространственное восприятие; старается, приближаясь к другим детям, не столкнуться с ними;
- во время прыжков через препятствие, приземляясьна землю,не падает, может опуститься как на одну, так и на обе ноги;
- во время прыжков меняет ноги (прыгает то на одной, то на другой ноге);
- надлежащим образом реагирует на музыкальные и звуковыесигналы, во время игры останавливается или продолжает двигаться;
- может спрыгнуть с небольшой высоты;
- может пронести воду в стакане, не пролив ее;
- ему нравятся активные игры с простыми правилами.

б) Манипуляторные навыки

Учащийся:

- может передавать, принимать или ловить предметы различных форм и размеров; останавливаться в различных позициях (в наклонном, выпрямленном положениях) с использованием различных частей тела (рук или ног). Например, бьет ногой по большому мячу, придавая ему нужное направление; обеими руками ловит большой мяч, брошенный ему с расстояния 2-3 метров.
- подставляет ногу или бьет ногой по неподвижному или медленно катящемуся мячу.

в) Неопорно-двигательные навыки

Учащийся:

- может сохранять равновесие, удерживаясь на одной или нескольких опорных точках в разных положениях:
- нижний уровень (опираясь на руки и ноги) – стойка на четвереньках;
- средний уровень – стойка на руках, «руки в стороны», с наклонами вперед и в сторону (при наклоне);

- верхний уровень – может сохранять равновесие в положении «руки вверх» и др.;
- сохраняет равновесие во время вращения;
- может удерживаться, стоя на одной ноге, в среднем в течение 10 секунд и больше.

2.2. Принципы обучения

В первом классе необходимо вести работу над усовершенствованием движений, освоенных в дошкольном возрасте, и обучение новым двигательным навыкам. В начале учебного года нужно запланировать уроки с такими активностями, которые содержат хорошо знакомые ребенку движения (ходьба, бег, прыжки, игра в мяч с простыми движениями). Акцент нужно делать на развитии физических качеств,**особенно гибкости, так как возраст ребенка от 6 до 11 лет – лучший период для развития этого качества.**

Упражнения для развития гибкости – общеразвивающие динамические упражнения, вращательные движения шеи, поясницы, конечностей – плеч, локтей и кистей, таза, коленей и стоп, всего тела в разных направлениях; статические упражнения на растяжку, упражнения, формирующие осанку.

Упражнения для развития мышечной силы – лазание по канату, вис на перекладине, прыжки, отжимание на руках из положения лежа вниз лицом, пресс живота и спины с минимальной нагрузкой.

Выносливость – бег на месте, прыжки, бег на допустимую для возрасту дистанцию, с приемлемой для ребенка скоростью.

Навыки координации – простые упражнения, которые создают основу для постепенного развития вышеперечисленных навыков,– упражнения на равновесие, бросание, ловля мяча и другое.

Восемь основных моторных навыков, над развитием которых нужно работать в первом классе:
а) 4 основных моторных навыка:1. Вертикальное равновесие на одной ноге. 2. Спринт. 3. Прыжки вверх. 4. Ловля двумя руками**, - усвоение которых было начато в дошкольном возрасте;**
б) 4 основных моторных навыка:1. Прыжок вперед. 2. Прыжок в сторону. 3. Ходьба с прыжками. 4. Метание мяча**, - усвоение которых начинается в первом классе.**

Обучение основным моторным навыкам нужно начинать в I семестре после теста оценки развития физических качеств. Поскольку вы уже сможете оценить готовность учащихся к выполнению соответствующих упражнений и принять решение, когда начинать освоение новых навыков.
Обучение необходимо планировать с учетом этапов обучения моторным навыкам.
1. Первый начальный этап. 2. Этап углубленного обучения. 3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

2.3. Результат и оценка

Результат – учащийся может демонстрировать основные базовые двигательные навыки и умения, необходимые для участия в физической активности.
Оценка может производиться с использованием различных рубрик развивающей оценки, по стандартному тесту для оценки физического развития.

3. Направление: Активное участие

3.1. Индикаторы результатов, которые должны быть достигнуты к концу года

Ф.в.нач. (I).3., ф.в.нач. (I).4., ф.в.нач. (I).5.Результат: учащийся должен быть способен участвовать в элементарных физических активностях, необходимых для сохранения здоровья и закаливания, проявлять жизненно важные навыки при участии в физических активностях, связывать физическую активность с состоянием тела.

Индикаторы
Учащийся:

- на уроках охотно включается в физические активности, выполняет упражнения и участвует в играх. Может совмещать (увязать друг с другом) 2-3 простых движения (например, бег и удар ногой по мячу);
- занимается аэробными и анаэробными упражнениями три-четыре дня в неделю;
- во время физической активности при необходимости может соблюдать дистанцию; в течение непродолжительного отрезка времени может работать/играть в парах и небольших группах;
- способен определить, что во время физической активности учащается дыхание и увеличивается частота сердечных сокращений.

3.2. Принципы обучения

- ***Обеспечение всеобщего и активного участия учащихся в регулярной физической активности.***
- ***Информирование учащихся о влиянии регулярной физической активности на здоровье и развитие тела.***

Учитель должен знать, что участие ребенка в регулярной физической активности не смогут обеспечить только уроки, организованные в школе. Как это предусмотрено Национальным учебным планом, необходимо также проводить внеклассные мероприятия, конкурсы, викторины и экскурсии.
По рекомендации Всемирной организации здравоохранения для сохранения здоровья и закаливания необходимо, чтобы ребенок ежедневно в течение 60 минут занимался соответствующей возрасту физической активностью. Указанное время включает в себя как активное участие учащегося на уроках, так и во внеклассных активностях как в школе, так и дома и т. д.
Указанное время в течение дня может быть поделено на несколько 15- или 20-минутных периодов. Большая часть проводимых в I-II классах упражнений должна быть преимущественно направлена на активность низкой и средней интенсивности.

Период неподвижности должен быть максимально сокращен и не должен превышать 2 часов подряд в течение дня (исключая период сна).

3.3. Результат и оценка

Результат

Учащийся:

- систематически посещает уроки физического воспитания и активно участвует в запланированных физических активностях на уроке;
- в течение дня уделяет физической активности не менее 60 минут. Например, ходьба пешком, подъем по лестнице, бег, разные подвижные игры;
- выполняет **аэробные упражнения** как на уроке, так и вне школы, которым уделяет 3-5 дней в неделю, по 30 минут в день;
- выполняет упражнения на развитие гибкости, как на уроке, так и вне школы, которым в общей сложности уделяет 3-4 дня в неделю, 15-20 минут в день. Каждая 5-10-минутная активность выполняется по 3-4 раза.
- выполняет анаэробные упражнения на уроках и вне школы 3 дня в неделю по 5-10 минут в день.
- знает, что физическая активность полезна для его здоровья.

Оценка

- Оценка может производиться на уроке посредством непосредственного наблюдения за учащимся.
- С использованием простого вопросника теста оценки активности (см. главу «Оценка»).

Глава III. Годовой план

1. Принцип составления годового плана:

- Предусмотрение принципов обучения по всем трем направлениям стандарта.
- Учет физических качеств и продолжительности времени, необходимого для усвоения моторных навыков.
- Упражнения и активности, предназначенные для усвоения новых навыков, на начальном этапе, с учетом сложности,должны быть распределены на 4-6 уроков с целью заучивания отдельных элементов движений.
- Остальные будут распределены на весь год.
- Уроки должны быть запланированы последовательно: повторение изученного материала, освоение нового материала от простого к сложному.
- Важно использовать интегрированные уроки.

2. Интегрированный урок

- Целью урока является интегрирование в одном уроке учебного материала по трем или двум направлениям стандарта.
- Лучшим способом интегрирования различных вопросов является использование подвижных игр.

Пример интегрированного урока

Предлагаем пример сюжетной подвижной игры «Сбор фруктов» (см. главу V – Игра №1), которая способствует усвоению знаний, предусмотренных всеми тремя направлениями стандарта, и достижению соответствующих целей:

Направление: Здоровье и безопасность

- **Элементарные правила гигиены**: мытье рук после игр во дворе.
- **Здоровое питание:**простые сведения о важности фруктов – «фрукты полезны», изучение названия различных видов фруктов (яблоки, персики и т. д.).
- **Правила безопасности**: движение по направлению к намеченной цели в пространстве и изменение направления безопасным способом.
- **Изучение терминов** (большой, маленький, красный, желтый и т. д.).

Направление: Движение и моторные навыки и умения

Игра способствует развитию опорно-двигательных и манипуляторных навыков: ходьба, бег, ловля, бросание мяча двумя руками, одной рукой и бросание мяча в корзину снизу двумя руками.

Направление: Активное участие

Игровой сюжет и занимательная форма приводят к повышению мотивации учеников в процессе урока, и все учащиеся принимают активное участие в физической активности.

Образец плана интегрированного урока

Смотрите «Образец годового плана» для первого класса, который поможет вам запланировать интегрированные уроки с учетом всех трех направлений стандарта.

3. Образец годового плана уроков

Годовой план уроков в I классе	
Общее примечание: в плане каждого урока под подготовительной частью подразумевается проведение общеразвивающих упражнений с учетом разминочных, легкоатлетических элементов, соответствующих цели.	
Упражнения/подвижные игры урока	**Урок №**
Цель – повторение моторных навыков, освоенных в предыдущем периоде, овладение техникой (развитие опорно-двигательных навыков, гибкость, равновесие). Ознакомление с элементарными правилами здорового питания, личной гигиены. **Упражнения** – различные формы ходьбы, упражнения дляправильной осанки, упражнения с прыгающим мячом, упражнения для развития равновесия. **Подвижные игры** – «Сбор фруктов», с соответствующими вариантами.	**Уроки № 1–6**
Цель – оценка – тест оценки развития физических качеств **(запись данных в учетную форму)**	**№ 7–8** (можетевыбрать другой удобный для вас период)
Цель – содействие развитию опорно-двигательных навыков, гибкости и равновесия. **Изучение названий частей тела, осознание значения воды для организма.** **Упражнения:** разучивание элементов движения моторных навыков – **вертикальное равновесие, стоя на одной ноге.** Способствование развитию симметричного **равновесия**. **Подвижная игра** – «Журавль в луже» и ее различные варианты.	**Уроки № 9–14.** На начальном этапе распределите учебный материал на 6 уроков, затем повторяте упражнения в течение учебного года.
Цель – содействие развитию опорно-двигательных навыков, мышечной силы, мелкой моторики. **Знакомство с элементарными правилами безопасности.** **Упражнения:** для содействия развитию **мелкой моторики.** Для усвоения техники бега **– бег** по разным траекториям, **спринт –** бег на короткую дистанцию, с контролем оптимального времени и расстояния. Упражнения на **лазание по шведской стенке**. **Подвижные игры** с имитацией движений животных и циклическими упражнениями – со сменой движений на разных станциях.	**Уроки № 15-20**

Цель – развитие опорно-двигательных навыков, восприятие личного и общего пространства. **Упражнения:** по прыжкам – прыжки вверх двумя ногами и спрыгивание (соскок) двумя ногами, перепрыгивание через неподвижную скакалку или палку. Перепрыгивание через стабильный барьер. **Подвижная игра –** «Мой дом» и ее различные варианты.	**Уроки № 21-25** На начальном этапе распределите учебный материал на 5 уроков, затем продолжайте в течение всего года, в среднем 2 + 3 урока, по крайней мере, 10 уроков в течение года.
Цель – развитие опорно-двигательных навыков, гибкости, обучение правильной технике спрыгивания. Обучение элементам техники основного моторного навыка – прыжков вверх. Ознакомление с элементами здорового образа жизни – спортивная форма. **Упражнения:** прыжки с прыгающим мячом, выполнение движений с музыкальным сопровождением. **Подвижные игры** для способствования правильной технике «подпрыгивания» и «спрыгивания» – «Сбивание яблок» и «Лошадки».	**Уроки № 26-30** На начальном этапе распределите учебный материал на 5 уроков, затем продолжайте в течение всего года, в среднем 2 + 3 урока, по крайней мере, 10 уроков в течение года.
Цель – содействие развитию манипуляторных навыков, гибкости, мелкой моторики. Движение – ловля мяча. **Упражнения:** упражнения для кистей рук и пальцев с предметами и без предметов. Обучение основным элементам манипуляторного моторного навыка – ловля мяча двумя руками. **Подвижные игры** – «Семья белок», «Прыг-скок», «Лови мяч».	**Уроки № 31-34** На начальном этапе распределите учебный материал на 4 урока, затем продолжайте в течение всего года, в среднем 2 + 2 урока, по крайней мере, 8 уроков в течение года.
Цель – развитие опорно-двигательных навыков и чувства ритма. Изучение основных элементов двигательного навыка – прыжок вперед, прыжок в сторону. Танцы. **Упражнения**: ритмичные движения под музыку. Изучение основных элементов прыжков вперед/прыжков в сторону. Проведение упражнений на выполнение ритмичных движений: прыжков вперед/прыжков в сторону под музыкальное сопровождение. **Подвижные игры –** «Рука к руке», «Прыг-скок».	**Уроки № 35-40** На начальном этапе распределите учебный материал на 6 уроков, затем продолжайте в течение всего года, в среднем 2 + 2 урока, по крайней мере, 10 уроков в течение года.
Цель: содействие выработке навыка владения телом, гибкости, равновесия. **Упражнения**на выработку статического и динамического баланса – балансирование на одной или нескольких частях тела, вращение, повороты на месте и т. д. **Упражнения и подвижные игры** с подражанием движениям животных.	**Уроки № 41-42** Распределите упражнения на 2 урока, затемпродолжайте выполнять их в течение всего года.

Цель: развитие опорно-двигательных навыков и чувства ритма. Изучение основных элементов двигательного навыка – ходьба с прыжками, танцы. **Упражнения:** в сопровождении ритмичной музыки. **Различные варианты подвижных игр**, «Рука к руке», «Прыгскок», «День рождения Мишутки».	**Уроки № 43-47** На начальном этапе распределите учебный материал на 4 урока, затем продолжайте в течение всего года
Цель: содействие развитию манипуляторных навыков, гибкости, мелкой моторики. Движение – подбрасывание мяча над головой одной рукой, вопросы личной гигиены. **Упражнения:** упражнения для кистей рук и пальцев с предметами и без предметов. Обучение основным элементам манипуляторного моторного навыка – подбрасывания мяча над головой одной рукой. **Подвижная игра** «Сражение с вирусами».	**Уроки № 48-50** Посвятите 3 урока упражнениям по подбрасыванию мяча над головой одной рукой, затем распределите до конца года.
Цель: содействие развитию манипуляторных навыков, гибкости, мелкой моторики. Движение – подбрасывание **мяча одной рукой снизу, здоровое питание**. **Упражнения:** упражнения для кистей рук и пальцев с предметами и без предметов. Обучение основным элементам манипуляторного моторного навыка – подбрасываниямяча одной рукой снизу. **Подвижная игра** «Витамины».	**Уроки № 51-53** Посвятите 3 урока упражнениям по подбрасыванию мяча одной рукой снизу, затем распределите до конца года.
Комбинированные игры с использованием двигательных навыков, изученных в течение учебного года.	Комбинированные уроки/экскурсии/ рекреационные активности.
Оценка – тест на развитие физических качеств (запись данных в учетную форму, сравнение с данными, полученными в начале года).	Два урока в конце учебного года.
* **Оценка –** непосредственное наблюдение за учащимся втечение всего учебного года, заполнение рубрик оценки и самооценки учащегося, заполнениевопросника теста физиической активности два раза в годс помощью родителей. * Упражнения на гибкость в течение всего года.	

Сопоставьте с целями урока и используйте упражнения и активностив течение всего года в последовательности, представленной в главе IV.

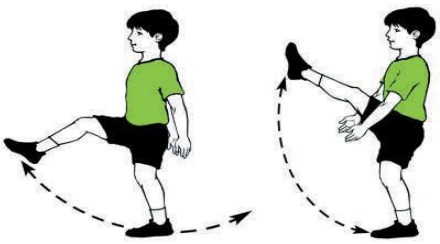
Образец плана урока смотрите в приложении №1, представленном в конце книги.

Глава IV. Описание и последовательность активностей уроков

1. Закрепление навыков, развитых в дошкольном возрасте

В начале семестра приблизительно 4-6 уроков уделитезакреплению опорно-двигательных навыков, усвоенных в дошкольный период, упражнениям, развивающим осанку и навыки балансирования.

1.1. Упражнения в ходьбе, для формирования осанки и развития равновесия



Ходьба – правильная, прямая походка играет важную роль в формировании осанки не только в детском, но во взросломи пожилом возрасте. Правда, до поступленияв школу ребенок ходить умеет, но совершенствование этого процесса должно начаться с первого класса. Он должен научиться ходить, ставя стопу в различные положения, на пятках, на носках, приставляя ногу к ноге, в разном темпе, ритме, по кругу, зигзагом, очерчивая фигуры. Высоко поднимая ногупри ходьбе, сгибая колени.

Имейте в виду! В этом возрасте во время ходьбы нельзя поднимать ногу так, чтобы угол превышал 90°. Это вызывает сильное напряжение средней ягодичной мышцы, давление на позвонки поясничного отдела позвоночника и развитие нейродистрофических процессов.

Упражнения для правильной осанки

Упражнения для развития мышечного корсета позвоночника – прямой торс в положении стоя и сидя, лежа на спине и на животе, упражнения с гимнастической палкой, на мяче-прыгуне, для пресса спины, прессаживота.
Лучшим средством для формированиянавыка прямостония является использование в качестве опоры стены и пола.

рис. 1

Стойка у стены – учащийся должен касаться стены 3 точками:головой, ягодичной мышцей и пятками; оставаться в этой позициина счет «5»-«10», затем расслабиться и повторитьупражнение 4-5 раз (рис. 1).

Лежание на спине – учащийся лежит на полу в правильном положении – руки вдоль тела, касается пола тремя точками: головой, ягодичной мышцей и пятками. Затем он напрягает тело на счет «5»-«10» таким образом, чтобы максимально опереться спиной о пол, потом расслабляется и повторяет упражнение 4-5 раз. После успешного завершения выполнения указанного упражнения, его можно усложнить, добавивеще одно движение: нужно упереться ладонями в пол и поднять голову, затем вернуться в исходное положение (рис. 2 и 3).

рис.2 рис.3

Упражнения с гимнастической палкой

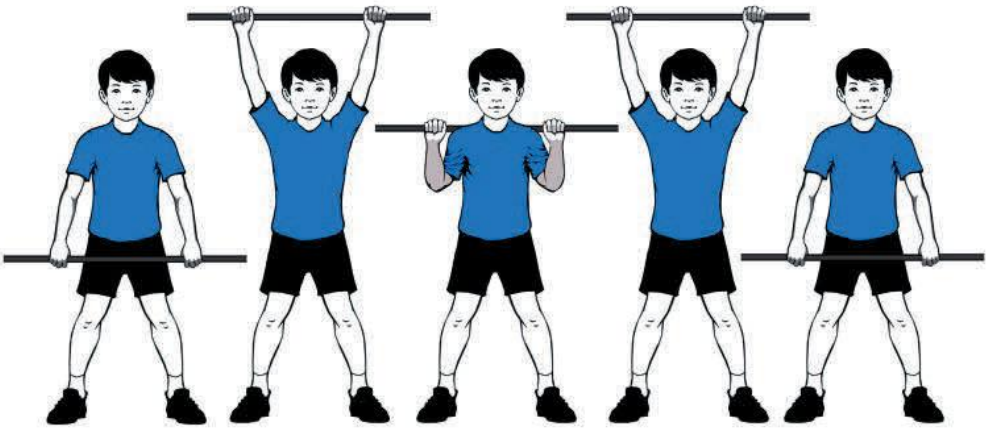
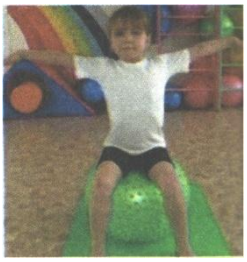


рис.4



Упражнения на мяче-прыгуне – 1.Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, ступни опираются впол, руки разведены в стороны, на счет «1», «2», «3» обе руки – вверх, на счет «1», «2», «3» обе руки – вниз, движение повторяется 10 раз.

Указанные упражнения наряду с осанкой, способствуют развитиюравновесия.

Равновесие – исключительно важный навык, развитие которого начинается еще в раннем возрасте для управления телом и сохраненияравновесия.
В дошкольном возрасте ребенок может развить равновесие во время ползания на нескольких опорных точках и стойке на двух ногах.
Для развития равновесия в первом классе, учащемуся нужно предложить упражнения **разной степени сложности**на полу, на линии или дорожке, нарисованной мелом, с сочетанием движений верхних и нижних конечностей и тела.

Упражнения с использованием различных предметов во время ходьбы – гимнастической палки, хулахупа.
Очень важным и занимательным для ребенка является упражнение на мяче большого размера в положении лежа на спине лицом вниз. Это упражнение способствует развитию мышечного корсета и гибкости позвоночника. Представленные упражнения служат основой для формирования более сложной формы балансирования – **вертикальное равновесие, стоя на одной ноге, которое учащемуся первого класса знакомо, хотя и представляет собой слабо развитыйдвигательный навык.**

Подвижные игры, которые можно использовать на I-VI уроках: **«Сбор фруктов»**, с соответствующими вариантами.

2. Уроки с упражнениями, соответствующими тестам оценки развития физических качеств

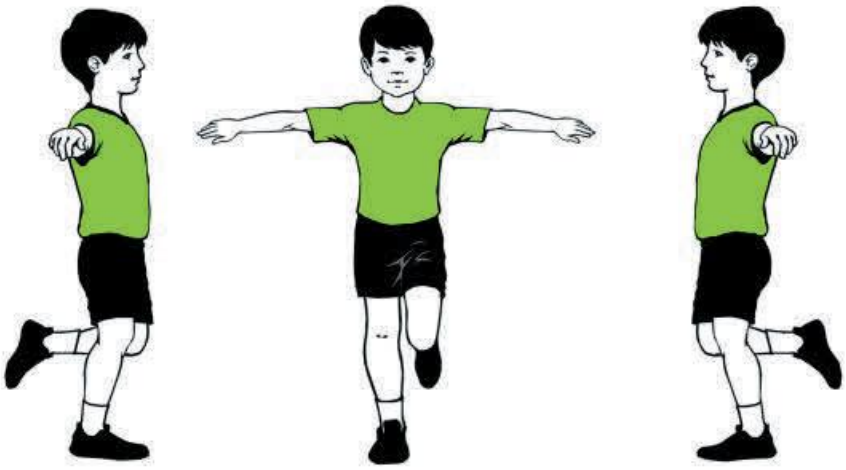
Посвятите оценке 2 урока. Планируйте уроки в обычном режиме – с учетом подготовительной, основной и заключительной частей. Соответствующие упражнения теста нужно предлагать в основной части урока.
Все учащиеся должны принимать участие в выполнении тестовых упражнений, кроме учащихся со специальными образовательными потребностями, если в соответствии с индивидуальным планом им не разрешается выполнять все или некоторые упражнения *(см. оценку в общей части книги, глава III).*

В конце урока предложите учащимся занимательные активности или подвижные игры.

3. Уроки по равновесию, бегу и лазанию по шведской стенке

Вертикальное равновесие, стоя на одной ноге

Изучение указанных двигательных навыков чрезвычайно важно в **первой половине учебного года**, так как это способствует усвоению новых и совершенствованию уже знакомых навыков.



Вертикальное равновесие, стоя на одной ноге

Элементы движения
1. Одна нога (опорная) выпрямлена, стопня упирается в пол.
2. Вторая нога согнута в колене, не касается опорной ноги.
3. Голова и шея находятся в неподвижном состоянии, взгляд устремлен вперед.
4. Тело выпрямлено.
5. Руки разведены в стороны – в неподвижном положении.

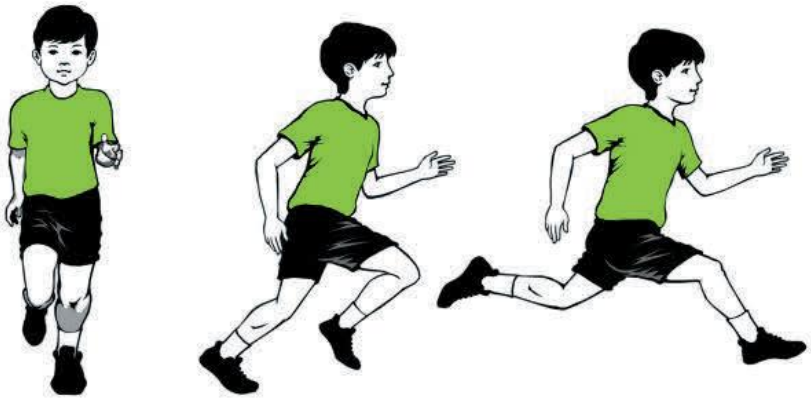
Вследствие того, что в этом возрасте голова ребенка все еще пропорциональновелика и сравнительно тяжела, ему трудно в совершенстве выполнять все компоненты статического баланса. Совершенства техники движения ребенок достигает только через несколько лет. Первоклассник может освоить второй, третий и четвертый элементы движения,которые совершенствуются в течение целого года во время выполнения разных упражнений и игр.

В возрасте до 7 лет для сохранения равновесия на одной ноге важно зафиксировать взгляд на одной точке. В этом вы можете помочь ребенку, если на стене на уровне глаз повесите рисунок или игрушку. В процессе обучения предложите ребенку использовать стену в качестве опоры. После нескольких тренировокребенок сможет самостоятельно стоять на одной ноге. Когда ребенок сможет сохранять равновесие на одной ноге, предложите ему проделать то же самое сдругой ногой. **Это способствует развитию симметричного равновесия.**
Через несколько уроков вы можете усложнить задание, например, предложить выполнить движение с закрытыми глазами, упираясь руками в бока, и т. д. Соответственно, учащийся постепенно увеличит продолжительность стояния на одной ноге. Если в возрасте 5 лет продолжительность стояния составляет всего несколько секунд, то к 6-7 годам она увеличивается до 10 секунд.

Развитие указанного навыка уменьшает риск падения и повреждения во время выполнения различных движений и упражнений.

Соответствующая подвижная игра, в которой используется движение «Вертикальное равновесие, стоя на одной ноге» – **«Журавль в луже»** и ее различные варианты.

Бег – опорно-двигательный навык, который хорошо знаком ребенку с дошкольного возраста,хотя в этот период дети бегают на короткие расстояния в пределах своих возможностей, используя неправильную технику. Несмотря на это, предыдущий опыт помогает первокласснику хорошо усваивать бег по различным траекториям, бег на носках, широкими шагами, высоко поднимая колени, что важно для развития мышц спины, живота и ног.
Спринт – В дошкольном возрасте дети бегают в пределах своих возможностей на короткие дистанции, пользуясь неправильной техникой. Поэтому впервом классе нужно начать работать над совершенствованиемэлементов движений спринтерского бега.
Следует учесть, что в этом возрасте ребенку во время бега трудно приземляться на переднюю часть стопы. Усовершенствованного выполнения всех элементов движения можно достичь только к концу III класса.



Спринт

Оптимальное время бега на короткую дистанцию (20-30м), но только не в соревновательной среде, должно варьироваться от 0.30 до 2 минут, **оптимальное расстояние** – от 20 до 30 м.

Имейте в виду! Акцент делается на освоении отдельных элементов движения, а не на точном выполнении техники бега, расстоянии и быстроте.

Лазание по шведской стенке (гимнастической лестнице) – когда ребенок улучшит техникубалансирования испринта, предложите ему эту активность.
Ходьба, бег и развитие основных навыков равновесия помогают ребенку успешно выполнять его любимые и в то же время очень важные движения –подъем («лазание») по шведской лестнице. Указанное упражнение способствует активному движению верхней части тела, развитию мышц рук и спины.
Обучите ребенка правильной технике лазания по лестнице: он должен подниматься по лестнице чередующимися движениями верхних конечностей и ног. Таким образом, чтобы не хвататься обеими руками за одну ступеньку над головой и не ставить обе ноги на одну ступеньку. Обратите внимание, чтобы ребенок не начинал движение всегда с одной и той же ноги.
Соблюдайте меры безопасности: используйте спортивный матрас. В лазании по лестнице тренируйте только одного ребенка. Обеспечьте страховку в процессе обучения.

Допустимая высота от пола до той ступеньки, на которую ребенок может подняться, не должна превышать рост самого ребенка.

Обратите внимание на то, чтобы ребенок не виселна рукахна ступеньке дольше 1-2 секунд, не начал раскачиваться, ведь у него очень слабые связки суставов верхних конечностей и мышечная сила. Соответственно, его маленькие руки не в состоянии долго выдерживатьвес всего тела.

4. Уроки по прыжкам

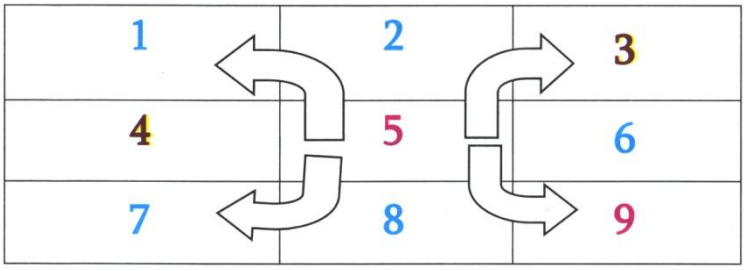
Планировать прыжки можно на любом уроке в течение учебного года, в сочетании с различными упражнениями.
Прыжки – это хорошо знакомое ребенку движение, которому он научился в дошкольном возрасте, хотя не владеет техникой всех видов прыжков и ему трудно правильно их выполнять. Их совершенствование и освоение новых форм обязательно должно быть продолжено уже с первого класса.
Предложите ребенку следующие упражнения: подпрыгнуть двумя ногами и опуститься на две ноги, перепрыгнуть через неподвижную скакалку или палку. Перепрыгнуть через стабильный барьер, оптимальная высота которого не должна превышать **30 см.**

Имейте в виду! Во время перепрыгивания через 30-сантиметровый барьер ребенок должен приземлиться на обе ноги правильно, на передние подушечки стопы, без поворота назад. Спрыгивание на одну ногу и поворот в одну сторонуна 180-360° увеличивает тонус мышц, что в случае частого повторения становится причиной деформации таза и является предпосылкой развития сколиоза.

Ребенок 6-7 лет может подпрыгнуть с места двумя ногами и прыгнуть в длину.
В первом классе нужно помочь в изучении элементов правильной техники выполнения указанных движений, **акцент должен быть сделан надвижении тела, а не на длинепрыжка.** Важно усвоить одновременное и симметричноедвижение конечностей. Для того, чтобы оценить, насколько правильно ребенок двигается, нужно понаблюдать

за ним спереди. Во время наблюдения сбоку можно оценить движение только одной ноги иодной руки.

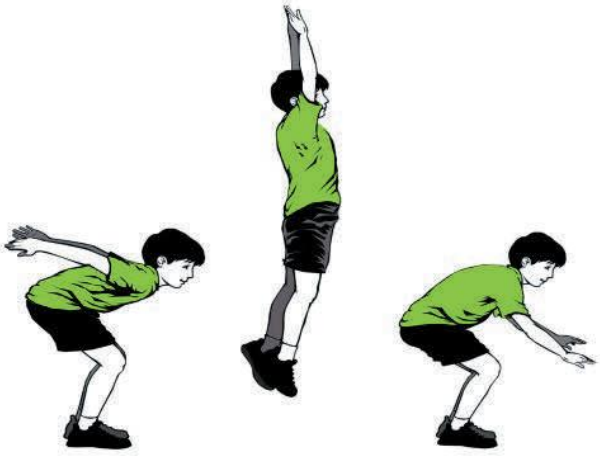
Используйте такие упражнения и игры, в которых ребенку придется перепрыгивать через квадраты, кольца, рисунки и пр. Например, ребенок находится в квадрате №5, оттуда он должен перепрыгнуть в квадрат №1 и прыгнуть обратно, а затем перепрыгнуть в квадрат №3 и прыгнуть обратно.



Формированию этих элементов техники способствует прыгание на мяче-прыгуне, перепрыгивание через неподвижную веревку и т. д.

Учтите! На первом этапе обучения не рекомендуется использовать батут. Это мешает ребенку усовершенствовать движение ног во время подпрыгивания и спрыгивания, а также приземляться на передние подушечки стопы.

Подскок – в первом классе продолжается начатая еще в дошкольном возрасте работа над техникой **третьего основного двигательного навыка – подскока.** Вначале нужно научить ребенка элементам, которые ему легче усваивать: расстояние между прыжком вверх и вниз не должно превышать одного шага. Во время соскока необходимо приземляться на переднюю часть стопы и сгибать колени дляамортизации. Что касается других элементов движения, правильного движения торса ирук ребенок постепенно улучшает их и только к концу 3-го класса доводит до совершенства.



Подскок

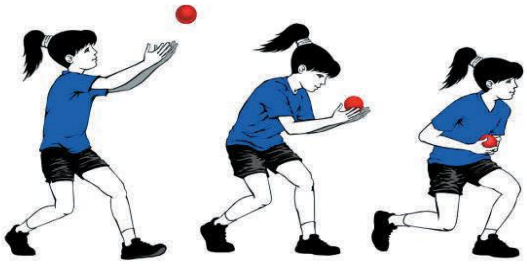
Следует принимать во внимание и то, что обучение правильной технике спрыгивания (вертикальное спрыгивание) имеет большое значение с раннего возраста, особенно для девочек, у которых при спрыгивании велик риск травм коленного сустава из-за ротации коленей внутрь.

Для этого необходимо как наглядно демонстрировать и объяснять технику независимого вертикального спрыгивания, так и предлагать девочкам и мальчикам прыжки с мячом-прыгуном, чтобы ребенок привык во время спрыгивания расставлять ноги в стороны и приземляться на передние подушечкистопы. **Уроки нужно распределять в течение всего года.**

Подвижные игры «Сбивание яблок» и «Лошадки» способствуют выработке правильной техники«подпрыгивания» и «спрыгивания».
(Смотрите соответствующие интернет-ресурсы: прыжки в высоту (прыжок вверх) //Vertical Jump:https://www.youtube.com/watch?v=Y-cs8F6hryw&i№dex=8&list=PLrOa7L№P0maWa6EPl№kvHlk3VsBqhuMZq)

5. Уроки по развитию манипуляторныхнавыков и пространственного восприятия

Ловля мяча двумя руками – ребенок еще в дошкольном возрасте начинает бросать и ловить двумя руками предметы различной формы и размера, хотя он еще не владеет правильной техникой ловли и метания.



Ловля мяча двумя руками

Когда ребенок **впервые** учится ловить, ему легче поймать большой, мягкий и легкий мяч. В этом случае ему нужно показать, как держать раскрытые руки, в соответствии с размером мяча.
Не бросайте мяч в сторону ребенка быстрым движением с близкого расстояния! Он не успевает следить за движением мяча и подготовиться, чтобы его поймать, так как у него недостаточно хорошо развиты навыки координации глаз и рук.

Продолжайте работать над овладением техникой мяча с маленьким мячиком!

Элементы техники движения:
1. Во время ловли взгляд устремлен на объект.
2. Колени согнуты, голова и туловище устремлены вперед.
3. Руки двигаются во встречном к мячу направлении.
4. Кисти вместе, слегка согнуты горстью.
5. В момент ловли рука сгибается в локте, чтобы произошла амортизация силы объекта.

По завершении обучения в детском саду дети могут хорошо выполнять 1-й и 3-й элементы ловли мяча двумя руками. Другие элементы указанного движения ребенок совершенствует в первом классе, посредством выполнения упражнений и различных игр в течение всего года. Стандарт развития достигается только к концу 3-го года.

Это движение также важно для **развития мелкой моторики**. Следовательно, параллельно с обучением двигательным навыкам, в течение всего года нужно запланировать **упражнения для кистей рук и пальцев, взятие предмета, хватание предмета, сбор мячей или вещей малого размера и их бросание метание в корзины и т.д.**

Используйте разнообразные варианты подвижных игр: «Семья белок», «Прыгскок», «Лови мяч» *(см. соответствующие видеоресурсы в Интернете по адресу: https://www.youtube.com/watch?v=EPi7KFwwiJI&i№dex=0&list=PLrOa7L№P0maWa6EPl№kvHlk3VsBqhuMZq*).

Восприятие личного и общего пространства – ребенку в этом возрасте сложно ориентироваться в пространстве и, следовательно, он не может воспринимать выделенные для игры границы. Указанный навык развивается в сравнительно старших классах, хотя простые игры, которые помогут учащемуся в постепенном развитии пространственноговосприятия, можно запланировать и в первом классе.

Используйтеподвижную игру «Мой дом» и ее различные варианты для способствованияразвитию навыкавосприятияличного и общего пространства.

6. Уроки по прыжкам вперед, прыжкам в сторону, ходьбе с прыжками

В первом классе рекомендуется работать над овладением еще 3-мя основными двигательными навыками, элементами различного вида прыжков в следующемпорядке: 1. **Прыжок вперед** (отскок одной ногой и соскок); 2. **Прыжок в сторону** (боковое движение с прыжками ноги врозь); 3. **Ходьба с прыжками.**

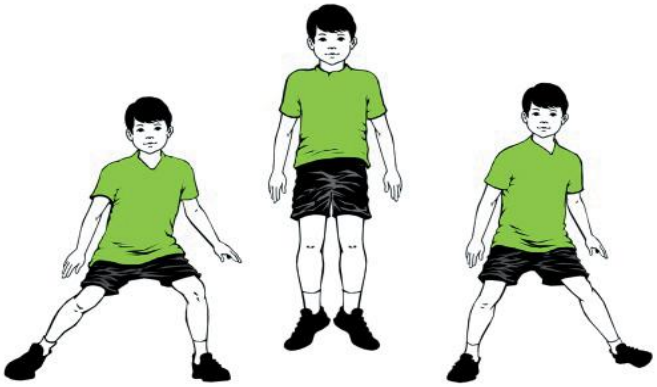
Прыжок вперед – это ритмичное движение, которое выполняется подпрыгиваниеми приземлением на одну и ту же ногу. Используется, в основном, в танцах, различных подвижных играх.

Начните обучение прыжкам вперед вначале с освоения движения прыжка на одной ноге. Если ребенку трудно, в качестве вспомогательной опоры используйте стул, стену или партнера.

Прыжок вперед

В конце I класса дети могут выполнять только несколько элементов прыжков вперед. Выполнять указанные движения в совершенном виде они смогут к концу 4-го класса.
По сравнению с прыжком вверх, прыжок вперед является более высокоразвитым навыком, так как требует развития динамического баланса и силы.**Его выполнять утомительно, поэтому прыжки не должны продолжаться долго. В первом классе акцент не должен делаться на скорость движений, расстояние и высоту (см. соответствующиеИнтернет-ресурсы: прыжок вперед на одной ноге** *//Hop:https://www.youtube.com/watch?v=Qsd9WKty№k4&i№dex=3&list=PLrOa7L№P0maWa6EPl№kvHlk3VsBqhuMZq*).

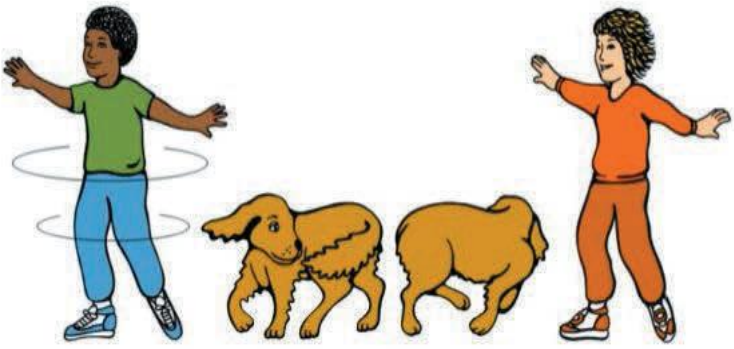
Прыжок в сторону – это тоже ритмичное движение. Дети в I классе могут выполнять только несколько элементов прыжка в сторону, с которых следует начать обучение: упор стопы на переднюю подушечку, голова находится в неподвижном положении, взгляд устремлен вперед или в сторону движения.



Прыжок в сторону

В прыжке в сторону ведущей всегда является одна из ног. Нагрузка идет на передние подушечки стопы. Во время прыжка в сторону акцент делается на ритмичность, а не на скорость. Совершенствование других элементов движения ученики проявляют в IV классе.
В процессе обучения используйте звуковой сигнал, музыку, простые танцевальные элементы. (См. соответствующие интернет-ресурсы: прыжок в сторону// *Side Gallop: https://www.youtube.com/watch?v=D812EVCdy0w&list=PLrOa7L№P0maWa6EPl№kvHlk3VsBqhuMZq&i№dex=5).*

Управление телом – новые моторные навыкиусваиваются намного лучше, если до начала указанных упражнений предложить ребенку упражнения для управления телом и на сохранение равновесия.
Упражнения для способствования **статическому и динамическому балансу тела** – балансирование на одной и нескольких частях тела на одной ноге в течение нескольких секунд, вращение на месте, кружение.



Вращение телом и кружение

Движение с использованием снаряжения и музыкальным сопровождением.
Перекатывание выпрямленного тела вправо/влево. Падение вперед на обе руки из положения, стоя на коленях, перепрыгивание через неподвижную или медленно движущуюся скакалку, или через палку с мячом.

Ходьба с прыжками. Изучение происходит после освоения прыжков в сторону. В то время как в прыжке в сторону ведущей является одна нога, во время ходьбы с прыжками, после каждого подпрыгивания ведущая нога последовательно меняется. Ребенок изучает следующие элементы**: ритмичныйшаг – прыжок; приземление на переднюю подушечку стопы. Опорная для прыжка нога сгибается в коленном суставе. Голова и туловище – в неподвижном положении, взгляд устремлен вперед. Руки расслаблены и раскачиваются в направлении, обратном одно-именной ноге.** Имейте в виду, что в этом возрасте ребенку не вполнеудается выполнять движение опорной ногой и правильно опускаться на стопу.

При ходьбе с прыжками акцент делается на ритмичном чередовании шага и прыжка, а не на быстроте движения.

Ходьба с прыжками

Ходьба с прыжками является более сложным для усвоения навыком, чем прыжки в сторону.
Поэтому дети должны сначала научиться прыжкам вперед и прыжкам в сторону, а затем ходьбе с прыжками. Движение совершенствуется постепенно и достигает

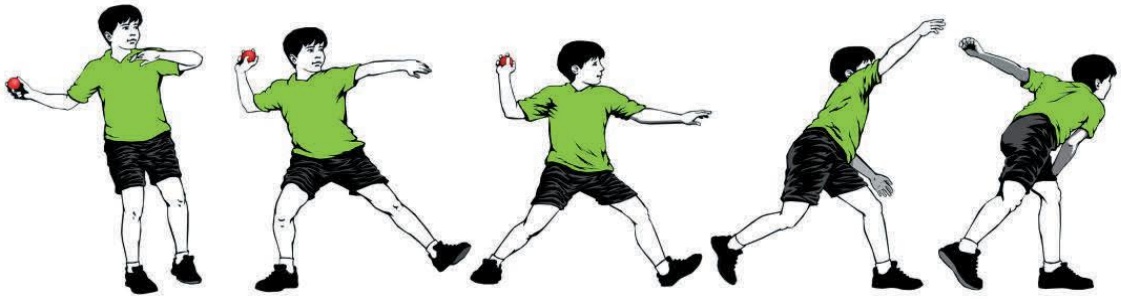
стандарта к концу4-го класса. (См. соответствующие интернет-ресурсы: ходьба с прыжками// *Skip:* https://www.youtube.com/watch?v=AjGHUM№b3Zc&i№dex=6&list=PLrOa7L№P0maWa6EPl№kvHlk3VsBqhuMZq).

Используйте подвижные игры, которые включают в себя ритмичные движения верхних и нижних конечностей, с различными прыжками в музыкальном сопровождении - **«Зайчата в огороде», «Лошадки», «Рука к руке», «Прыг-скок», «День рождения Мишутки».** (См. интернет-ресурсы: занимательные упражнения с использованием основных двигательных навыков для детей // *fundamental movement skills for children: https://www.youtube.com/watch?v=kbpwFOHNNng).*

7. Уроки по развитию навыков бросания метания предмета одной рукой

Бросок метание мяча надголовой (из-за плеча) одной рукой

Бросок мяча над головой (из-за плеча) одной рукой является важным навыкоми рассматривается как **новый, четвертый** двигательный навык, работа над овладением которым должна начаться в первом классе.



Бросок Метание мяча над головой одной рукой

Элементы техники движения:

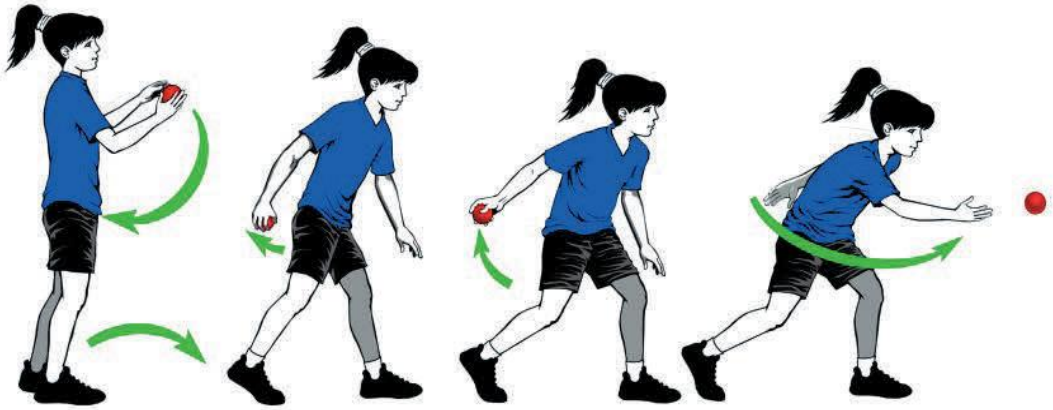
1. Во время броска взгляд учащегося направлен на цель.
2. Учащийся стоит боком к цели.
3. Рука, которой должен выполняться бросок, движется по дуге в обратном направлении (вниз, назад и вверх).
4. Свободная рука и нога направлены к цели.
5. Таз, бедра и плечи поворачиваются к цели.
6. Рука, которой выполняется бросок, движется прямо, вниз и перекрестно по отношению к телу.

Имейте в виду, что вначале ребенок может освоить 1-й, 2-й, 6-й элементы, а выполнять в совершенстве остальные элементы сможет к концу 4-го класса.
(См. интернет-ресурсы: метание мяча поверх головы одной рукой // overarm Throw: https: //www.youtube.com/watch?v=1mdyMVezRGc&list = PLrOa7L№P0maWa6EPl№kvHlk3VsBqhuMZq&i№dex = 10).

Бросание мяча снизу одной рукой

Элементы техники движения:
1. Бросаем мяч в определенном направлении (цельдолжна быть отмечена). Размер мяча должен быть приближен к размеру теннисного мяча.
2. Мяч ребенок должен держать пальцами. Нужно придерживать мяч сверху большим пальцем, а снизу, как минимум, тремя пальцами. Тело немного наклонено назад.
3. Если ребенок держит мяч в правой руке, то левую ногу нужно поставить на шаг вперед. Снизу и сзади замахнуться рукой вперед к цели.
4. Ребенок должен наклонить тело слегка вперед, попробовать задать мячу направление к цели и отпустить руку.

Имейте в виду! Настоятельно рекомендуется, чтобы изучение этих движений проводилось с использованием небольшого легкого мяча. Цвет мяча должен отличаться от окружающей среды, чтобы предмет был хорошо виденребенку.



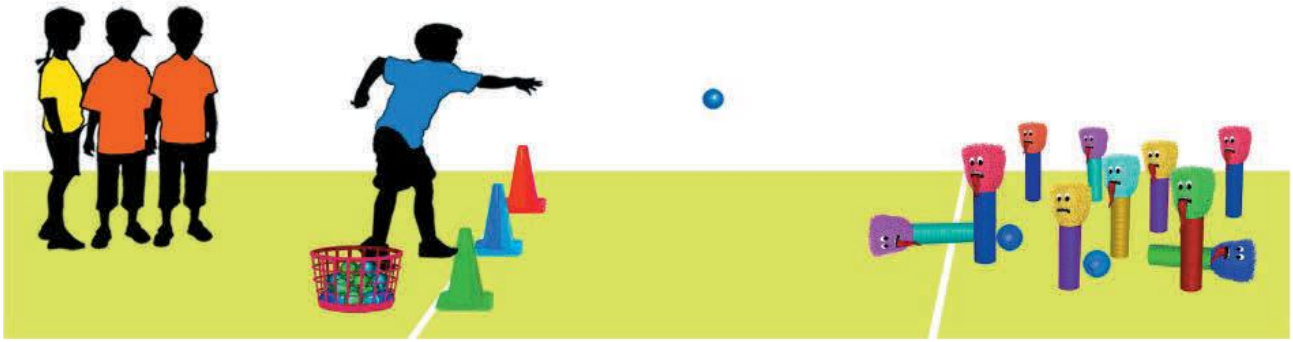
Метание мяча снизу одной рукой

На начальном этапе не рекомендуется пользоваться большими мячами, так как упражнение ориентировано только на то, чтобы ребенок мог легко поймать мяч. В это время ему приходится включать в движение руки и грудь (помощь), нагрузка увеличивается и развитие правильной техники ловли мячане происходит.

Не рекомендуется вначале одновременно обучать бросанию и ловле, тем более, тренируя учащихся в парах. Одному из учащихся часто приходится наблюдать еще несформировавшуюся и неправильную технику метания партнера, он запоминает эти движенияи потом ему трудно бывает самому овладеть правильной техникой. (См. интернет-ресурсы: метание мяча снизу одной рукой // *Under Arm Throw:https://www.youtube.com/watch?V=i-2zX№yGFj0; https://www.youtube.com/watch?v=LeADAGoB4FU*).

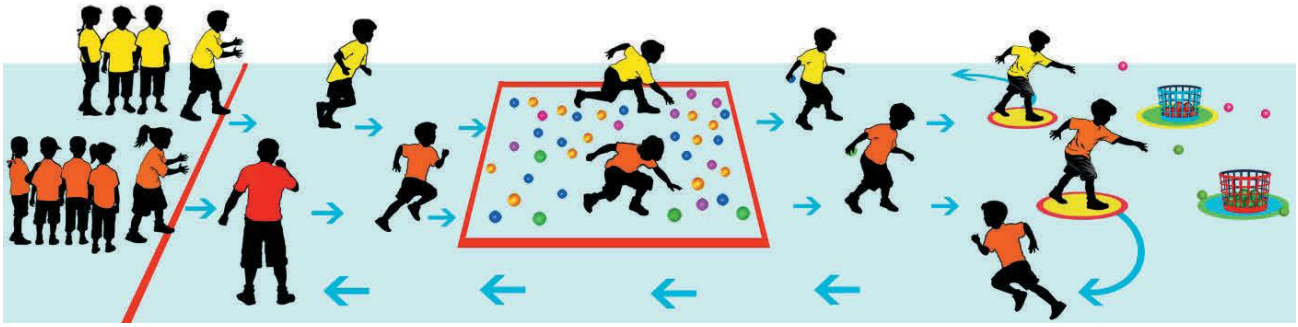
Используйте веселые игры «Сражение с вирусами»и «Витамины».

Игра«Сражение с вирусами» – в зале стоит корзина большого размера, в которую брошены маленькие шарики – «мыльные пузыри». Ребенок достает из корзины «мыльный пузырь» и бросает его поверх головы (плеча) в кегли – «вирусы», расставленные перед ним на расстоянии 2 метров, он знает, что мыльные пузыри убивают вирусы.



Игра «Витамины» – по сюжету игры родители объясняютмаленьким «бельчатам», – чтобы быть здоровыми, сильными, быстрыми и не болеть, им нужно каждый день принимать витамины. Маленькие «бельчата» решают одновременно набрать много витаминов и спрятать их в «дупле» дерева.

В зале, в одной части площадки рассыпаны разноцветные мячики, среди них только красные и зеленые мячики изображают витамины. Дети строятся в два ряда, из одного ряда выбегают по одному ребенку – они должны выбрать только красные мячики – «витамины красного яблока», а дети из второй группы должны выбрать зеленые мячики – «витамины зеленого яблока». Затем они бегут к концу площадки, становятся в очерченный круг и снизу одной рукой кидают мячики в корзины – по сюжету игры – «дупла» дерева, расположенные в 2-3 метрах друг от друга. Таким образом, они «запасаются» полезными витаминами.



Глава V

Подвижные игры

для I класса

Значение подвижных игр

Подвижные игры способствуют развитию важных для ребенка физических качеств, формированию основных движений и моторных навыков и умений: ходьбы, бега, прыжков, ползания, передачи, удара, броска, ловли мяча.

Каждая игра в разных вариантах рассчитана на содействие развитию различных двигательных навыков. С целью снижения риска физической и эмоциональной перегрузки ребенка, активное участие ребенка в игрене должно превышать 4-5 минут подряд. Многообразие сюжетов и вариантов игр на занятиях обеспечивает повторение движений, предложение учащимся многосторонних двигательных активностей и повышению интереса учащихся.

Учитель должен выбирать такие варианты игр, которые помогут достичь целей и решить задачи, поставленные на конкретном уроке, использовать игры для выбора приемлемых для него различных вариантов.

В начале учебного года первые уроки лучше начинать с упражнений с мячом. Выберите легкий, мягкий мяч. Имейте в виду, что ребенок хорошо воспринимает сферические объекты и привык иметь с ними дело еще с дошкольного возраста. На первом уроке можно раздать учащимся легкие мячи различныхразмеров, форм и цветов и предложить несложные игры с занимательным сюжетом.

Подвижные игры планируйте в основной части урока после усвоения нового материала.Если вы посвятите весь урок только подвижной игре, перед ее началом проведите разминочные упражнения!

1. **Игра «Сбор фруктов»**

Целью игры является содействие:

• развитию основных опорно-двигательных и манипуляторных навыков (ходьба, бег, ловля, передача, бросание метание мяча в корзину двумя руками);
• изучению терминов (большой, маленький, красный, желтый и т. д.);
• пониманию элементов здорового питания с предоставлением элементарной информации о значении фруктов – «фрукты полезны». Кроме того, способствует изучению названий разных фруктов (яблоко, персик, айва и другие);
Сюжет: Мама Ежиха решилаиспечь вкусный фруктовый пирог и попросила маленьких ежиков: «Пока я буду замешивать тесто, соберите мне фрукты». В качестве фруктов используются разноцветные мячики; используя разные движения и инвентарь,можно разыгрывать различные варианты этого сюжета (см. рисунок 1).

Инвентарь:
• легкие мячи различного размера, формы и цвета;
• несколько корзин (пластмассовых или деревянных).

Рис.1

Ведение игры:

• Класс делится на 2 группы так, чтобы в каждую группу попало равное количество девочек и мальчиков.

• Одна группа начинает игру, вторая наблюдает, затем первая группа отдыхает, а вторая играет.

• Учитель берет заполненные мячами корзины, и рассыпает их по площадке, затем становится в центре площадки и ставит рядом с собой 2 пустые корзины.

• Учитель просит детей отправиться за фруктами, принести их и бросить в корзину.

• По знаку учителя дети из первой группы начинают собирать мячи и бросать их в разные корзины.

• Когда ребенок принесет один мяч и положит его в корзину, он возвращается обратно, чтобы принести другой мяч.

Игра продолжается:

• до тех пор, пока не будут собранывсе мячи;

• по знаку учителя выходит играть вторая группа.

Советы учителю

Дети играют совершенно свободно, бегают за мячами без соблюдения каких-либо особых правил, сами принимают решение, какой из мячиков взять вначале и в какую корзину бросить. Такой урок предоставляет учителю возможность познакомиться с учащимися в дружеской обстановке, понаблюдать за ними, выделить, кто из них проявляет активность, пассивность, застенчив, инициативен и так далее. Это позволит легчеустановить контакт сучащимися и планировать урок с учетом как возрастных, так и индивидуальных особенностей.

Различные варианты игры:

1. Дети берут по одному«яблоку» (мячику) и держат его перед собой двумя руками на уровне груди или живота;передвигаясь короткими шажками, то есть «семеня», несут «яблоко», чтобы броситьего в корзину (рисунок 1-1).

2. Дети берут по два «яблока» (по одному яблоку в каждой руке) и, передвигаясь короткими шажками, то есть «семеня», несут «яблоки», чтобы бросить их в корзину (рисунок 1-2).

3. Два «яблока» дети должныдонести под мышками, удерживая руками, чтобы бросить их в корзину (рисунок 1-5).

4. Собранные (не имеет значения, с помощью каких движений) « и»учащимся нужно бросить в корзину с расстояния 2 метровотнамеченного (хулахуп или очерченный круг) места (рисунок 1-6).

2. Игра «Мой дом»

Цель игры – развитиевосприятияличного (рис. 2) и общего (рис. 3) пространства, равновесия, гибкости и опорно-двигательных навыков.

Личное пространствоОбщее пространство

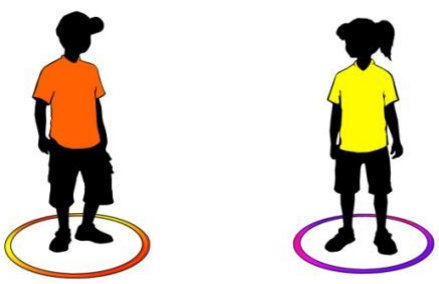


Рисунок 2

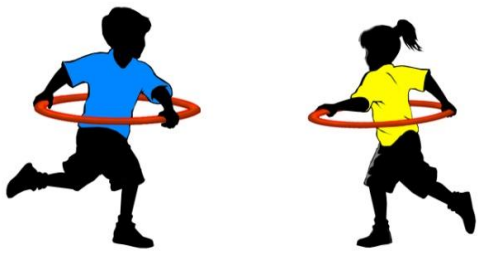


Рисунок 3

Инвентарь: обручи диаметром приблизительноодин метр, хулахупы или очерченные мелом круги.

I вариант игры: учитель кладет на пол в шаговом расстоянии друг от другахулахупы, в которые становятся учащиеся. Хулахуп выполняет для каждого из нихроль«дома». Дети становятся в хулахуп по отдельности. Начинаютвыполнять ритмичные движения: вращения, махи руками и пр. Пытаются выполнить каждое движение таким образом, чтобы не выйти за пределы пространства своего «дома».

II вариант игры: на площадке хаотично разложены разноцветные кольца по числуучаствующих в игре детей.Дети стоят в центре площадки. По свистку или другому голосовому знаку учителя дети начинают двигаться в сторонусвободных колец. В это время учитель громко считает: «1-2-3-4-5», и на счет пять свистит или подает другой звуковой сигнал, на который все останавливаются. Тот, кто успел войти в кольцо, продолжает игру, а кто не успел, – выбывает из игры и примет участие в следующем цикле.
По следующему звуковому сигналу учителя игра продолжается, дети, стощие в кольцах, берут кольца в руки и двигаются по площадке так, чтобы не коснуться друг друга. Учитель в это время громко считает до десяти и подает звуковой сигнал, на который все останавливаются, и игра заканчивается (рис. 3).

3. Игра «Журавль в луже»

Цель игры – способствование развитию опорно-двигательных навыков (ходьба, бег), статического баланса*(вертикальное равновесие),* пространственной ориентации.

Сюжет игры: озеро, где гнездились журавли, высохло из-за летней засухи.Остались маленькие лужицы. Настолько маленькие, что в одной лужице помещается лишь одна журавлиная нога.Днем сухая земля очень нагревается на солнце, и журавлямбольно на ней стоять. Поэтому они передвигаются быстро и отдыхают только, стоя на одной ногев лужицах.

Инвентарь: кольца диаметром около 30-40 см, хулахупы или очерченные мелом круги, которые разложены на площадке зигзагообразно, на расстоянии 2,5-3 метров друг от друга и символически выполняют обязанности маленьких «лужиц».
Описание игры (рисунок 4): Учитель делит класс на две группы. В группах – равное число девочек и мальчиков. Каждая группа становится на линии в одном конце площадки. По сигналу учителя по одному ребенку из обеих групп начинают двигаться к ближайшей «лужице», прыгаяна одной ноге, например, на правой, становятся внутри кольца и расставляют руки в стороны. Остальные дети громко считают до пяти, на счет «пять» учащиеся переходят в следующую «лужицу» и повторяют то же действие, на этот раз уже на левой ноге.

Игра продолжается до тех пор, пока все дети не выполнят задание.

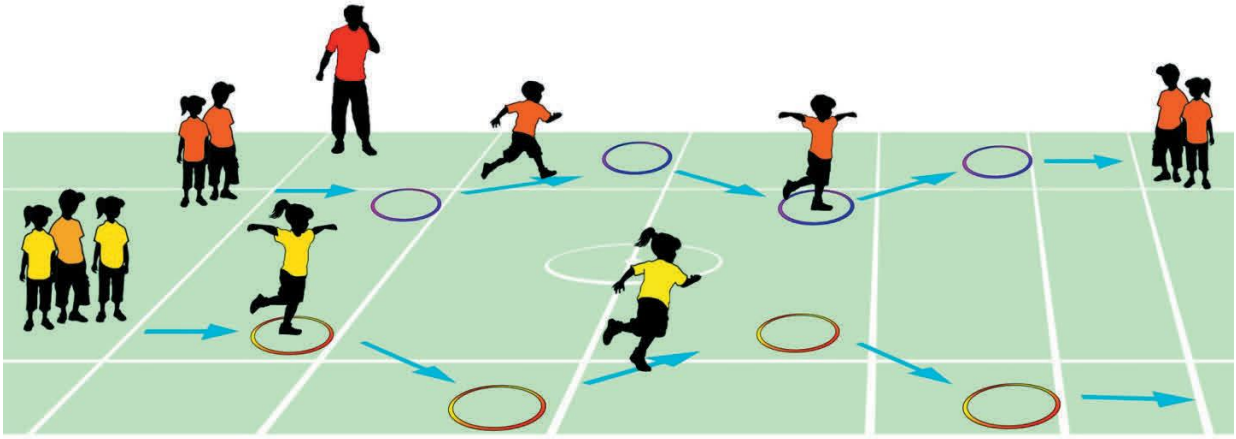


Рисунок 4

Различные варианты игры:*во время стояния на одной ноге руки вдоль тела, на поясе, наверх, вперед, махи, вращение руками, хлопанье в ладоши, неопорная нога поднята вперед, назад, в сторону и т. д.*

4. Игра «Лошадки»

Цель игры – способствование развитию опорно-двигательных навыков, пространственной ориентации, гибкости позвоночника и тазобедренного сустава, формированию правильной техники прыжков вниз *(вертикальногососкока).*

Инвентарь: 6 мячей-прыгунов (размеры S и L), 6 цилиндров или конусов.

Сюжет: дети находятся в гостях на ипподроме, где должны принять участие в«скачках». Учитель раздает мячи-прыгуны, которые исполняют роль «лошадок». Дети делятся на пары или маленькие группы с учетом того, сколько мячей-прыгунов имеется для тренировки. «Оседлавшие коней» учащиеся становятся на старт, на разделительной

линии зала. По сигналу учителя начинают «скакать на лошадях» – двигаться, подпрыгивая на мяче, направляясь к другомуконцу площадки. По дороге, подпрыгивая, обходят конусы (цилиндры). Если зал большой, игра может проводиться в ширину или до отмеченного на площадке места (расстояние не должно превышать 15-20 метров). Тот, кто доберется до финиша, возвращается обратно к стартовой линии и уступает «коня» следующему игроку (рисунок 5).

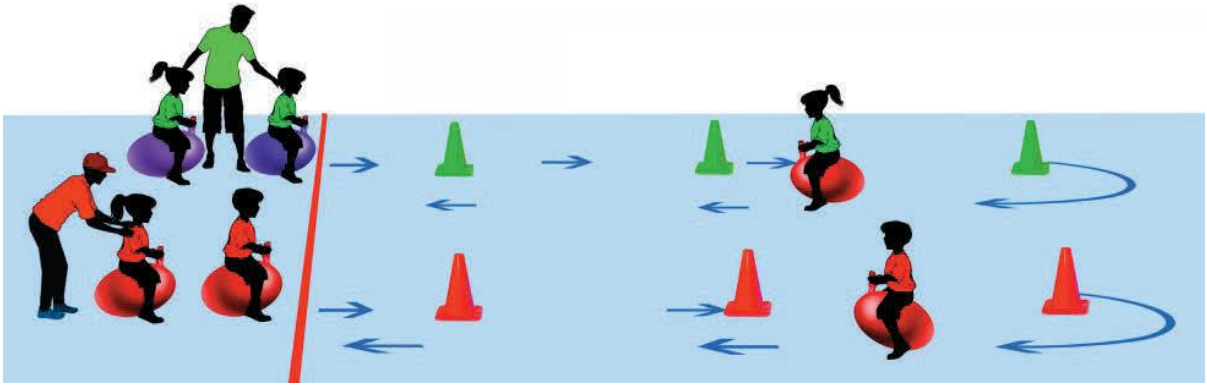


Рисунок 5

Различные варианты игры: «на промежуточном финише» учащийся может дополнительно выполнить какое-либо простое задание, например, сойти с «лошади», оставить ее и вернуться на стартовую линию бегом. Следующий игрок бежит к «лошади», взбирается на нее и «вскачь» возвращается обратнок стартовой линии и уступает «лошадь»следующему игроку (рисунок 6) и т. д.

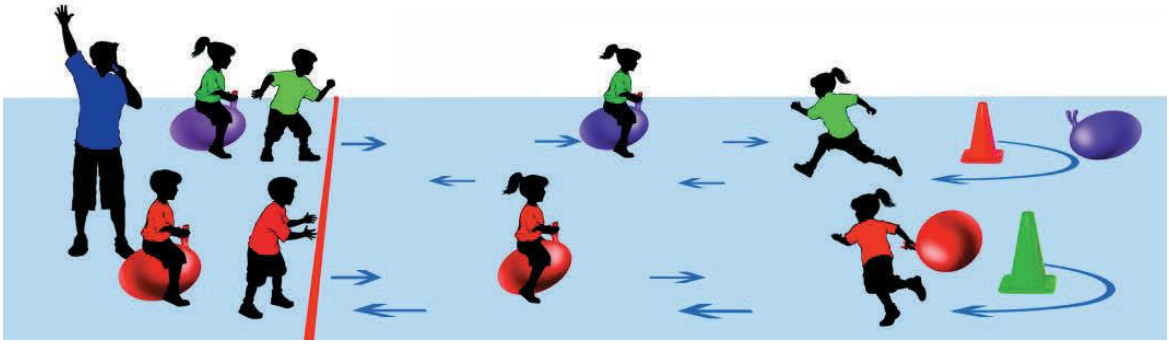


Рисунок 6

Учтите! Акцент на быстроте не делается!

5. Игра «Рука к руке»

Цель игры: изучение названий конечностей тела и простых движений в забавной развлекательной форме, реагирование на звуковой сигнал учителя и выполнение соответствующих указаний.

Описание I варианта игры:

• учащиеся встают в круг, учитель – в центре;

учащиеся должны:

• покомандеучителя «рука – к руке» – приложить руки друг к другу;

• покоманде учителя «нога – к ноге» – ногиприставить друг к другу;
• покоманде учителя «правую руку – к левой ноге» – руку нужно положить на соответствующуюногу;
• покоманде учителя «рука – к голове» – руку положить на голову и так далее.

Описание II варианта игры (см. рис.7):
• Учащиеся становятся в пары – лицом друг к другу;
учащиеся должны:
• покоманде учителя «рука к руке» – прикоснуться обеими руками к рукам стоящего напротив во втором ряду одноклассника;
• покоманде учителя «нога – к ноге» – приставить ноги друг к другу;
• покоманде учителя «поднять правую ногу и поднести к левой руке» – правую рукуприложить к поднятой левой ноге стоящего напротив, а тот – проделать это наоборот;
• покоманде учителя «рука к плечу» – приложить руку к плечу стоящего напротив и т. д.

Рисунок 7

Тематическая информация для учителя
После завершения тренировки учитель просит детей назвать различные части тела (голова, шея, руки, ноги, кисти, ступни, спина, живот, грудь и т. д.), а также вспомнитьи по возможности продемонстрироватьдвижения, выполняемые с помощью различных частей тела.

6. Игра «Сбивание яблок»

Цель игры: изучение простых движений в увлекательной форме, например, вертикальное подпрыгивание (подскок) с отскоком с места двумя ногами одновременно и спрыгивание (соскок).
Игра способствует развитию гибкости и опорно-двигательных навыков: бег на короткую дистанцию, прыжки вверх.

Сюжет игры: дети пришли в сад собирать яблоки. Они решили наряду с работой устроить соревнование: кто соберет больше.

Описание игры: класс делится на две группы. Члены каждой группы становятся друг против друга вдоль стен зала. На натянутой в середине зала веревке висят цветные шарики. По сигналу учителя из обеих групп выбегают по одному учащемуся, которые направляются к веревке, подпрыгивают с места вверх и пытаются руками сорвать (шарик). Если «яблоко» удалось сбить с веревки, хватают его обеими руками и бегом возвращаются к стартовой линии, где складывают собранные «яблоки» в корзину. От группы отделяется другой учащийся и продолжает игру. Игра длится до тех пор, пока в ней не примут участие все дети (рисунок 8).

Рисунок 8

Необходимыйинвентарь:
• разноцветные надувные шарики маленького размера;
• веревка для натягивания, на которую будут подвешены шарики;
• две стойки или палки с опорным основанием для натягивания веревки;
• тонкая веревка для прикрепления к ней шариков;
• 2 пластмассовые корзины или два ведра из того же материала, две автомобильные покрышки, выкрашенные в цветшариков, деревянные или картонные коробки или плетеныекорзины.

7. Игра «Семья белок»

Цель игры: способствование развитию гибкости талии, плечевых суставов, манипуляторных навыков, мелкой моторики. Изучение названий направлений (направо, налево, вперед, назад) и соответствующих движений, реагирование на простой звуковой сигнал учителя и выполнение соответствующих указаний.
Сюжет игры: семья белок, в которой много маленьких детей – бельчат, решила сменить место жительства и переселиться на болеевысокое дерево. Белки должны перенестив новый дом зимние запасы (фундук, орехи, миндаль, каштаны),хранившиеся в старом доме. Белки-родители просят детей помочь им в этом.

Необходимое снаряжение:
• разноцветные пластмассовые или резиновые мячи маленького размера (теннисные или гандбольные);
• 4 пластмассовых корзины или ведра из того же материала, две автомобильные покрышки, выкрашенные в цвет мячей, деревянные или картонные коробки или плетеные корзины.

Описание игры (см. рисунок 9):

• Перед началом игры учитель рассказывает детям сюжет и делит их на две группы так, чтобы в каждой группе было одинаковое число девочек и мальчиков.

• Одна группа выстраивается по ширине площадки на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Вторая группа выстраивается вдоль противоположной стороны на расстоянии 2-3 метров друг от друга.

• Одна наполненная мячами корзина помещается в начале одного ряда, а другая – в начале второго ряда. По одной пустой корзине размещается в другом конце рядов.

Рисунок 9

• Учитель становится в центр площадки и просит детей помочь белкам перенести съестные припасы.

• По сигналу учителя дети, стоящие в начале обоих рядов, берут по мячу из корзины и передают его рядом стоящему однокласснику, тот – следующему и т.д. Учащийся, стоящий в конце ряда, бросает мяч в пустую корзину.

Игра продолжается до тех пор, пока все мячи из корзин в начале ряда не будут перенесены в корзины в конце ряда.

Различные варианты игры:

1. Дети стоят в ряду лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, ноги – на ширине плеч, передают друг другу мячи обеими руками, не переставляя ног, двигается только верхняя часть туловища тов одну, то вдругую сторону.

2. Дети в обоих рядах стоят на счет«первый-второй», «первые»по счету – лицом в одну сторону, «вторые» – в другую сторону, на расстоянии вытянутой руки, ноги – на ширине плеч, передают друг другу мячи обеими руками, не переставляя ног, двигается только верхняя часть туловища то в одну, то в другую сторону (рис. 10).

Рисунок 10

3. Дети в обоих рядах стоят на счет «первый-второй», спиной друг к другу, касаясь друг друга спинами. Также стоит следующая пара и т. д. до конца ряда. Первый по счету учащийся берет из корзины мяч и, поворачивая туловище (не меняя положение ног), обеими руками передает мяч стоящему за ним учащемуся сначала влево, затем – вправо. В свою очередь, стоящий за ним ученик, получив мяч, передает его в руки стоящему к нему лицом учащемуся. Тот, подобно первому – стоящему за ним ученику, поворачиваясь в сторону, и так до конца ряда. Стоящий в конце ряда ученик бросает мяч в корзину.

8. Игра «День рождения Мишутки»

Цель игры: способствование развитию чувства ритма, равновесия, опорно-двигательных навыков.
В день рождения к медвежонку пришли в гости друзья по классу: зайчики, белки, ёжики, попугай, лисичка и мышонок.
После обеда гости начали веселиться. Кто-то читал стихи, кто-то загадывал загадки, кто-то пел, затем включили музыку и все стали танцевать.

Ведение игры
• Учитель делит класс на небольшие группы (по 4-5 учащихся в группе).
• Каждая группа изображает какое-либо животное, например: зайчиков, медвежат, белок и др.
• Под музыкальное сопровождение в каждой группе учащиеся самостоятельно выполняют ритмичные движения, характерные для того или иного животного.
• Один цикл танца длится 2-3 минуты.
Затем дети меняются ролями, меняется музыка, и ритмичные движения начинаются снова.

Другие варианты игры:
1. Как только начинает звучать музыка, учащиеся должны начать выполнять ритмичные движения. С прекращением музыки они должны остановиться и в течение нескольких секунд «замереть» в той позе, в которой находились в момент остановки музыки. Затем музыка включается, и цикл продолжается снова. Продолжительность каждого цикла составляет 2-3 минуты. Всего 3-4 цикла.
2. Учащиеся образуют два круга – большой и малый. Один учащийся, исполняющий роль медвежонка, стоит в середине малого круга.
Как только начинает звучать музыка, дети начинают выполнять танцевальные движения по кругу. Дети двигаются в большом и малом круге в противоположных направлениях. Медвежонок танцует в середине малого круга. Если во время танца какой-либо учащийся столкнется с другим, он выбывает из круга и становится на место «медвежонка», а «медвежонок» становится в большой круг и игра начинается снова.Учитель может менять музыку. Игра длится 4-5минут.
3. Класс делится на две одинаковые группы. Каждая из них образует круг, дети становятся рядом друг с другом, держась за руки, лицом к середине круга. Круги расположены рядом друг с другом.
В центре каждого круга стоит «медвежонок», а учитель и дети поют:
«Сегодня именины медвежонка,
Испекли мы хачапури
Вот такой вышины...
Вот такой низины»...
4. Ученики становятся в круг по парам (девочка-мальчик), друг против друга. Учитель считает:«1,2,3,4».
На счет «1» дети хлопают в ладоши.
На счет«2» дети хлопают, касаясь ладонями друг друга.
На счет«3» дети хлопают, касаясь ладонями друг друга крест-накрест.
На счет«4» меняют руки и хлопают в ладоши, снова касаясь ладонями друг друга.
Цикл повторяется 4-5 раз.

9. Игра «Прыг-скок»

Цель игры: способствование развитию равновесия, опорно-двигательных и манипуляторных навыков.

Содержание: у Мамы-кенгуру – день рождения. Гости должны прийти с минуты на минуту. А в это время малыши-кенгурята разбросали игрушки по всему залу. Мама просит детей сначала собрать игрушки, а потом помочь накрыть на стол.

Необходимый инвентарь:
• Цветные пластмассовые мячики или кубики (например, зеленые, красные, желтые, синие);
• 1 большая пластмассовая корзина;
• 20 маленьких пластмассовых корзинок (или ведер).

Описание игры:
• В центре площадки ставится большая корзина;
• По сигналу учителя дети начинают собирать разбросанные по залу «игрушки». Они передвигаются прыжками, руки – на уровне живота, держа в руках маленькие корзинки, как сумочки кенгуру, куда собирают мячики, а затем бросают их в корзину, стоящуюв центре площадки (рисунок 11).

Рисунок 11

Описание других вариантов игры:
1. То же самое, что и в I задании, но с той разницей, что в одном конце площадки стоят корзины трех цветов (красная, зеленая и синяя). Дети по цветам собирают мячики, разбросанные в другом конце площадки, бегом приносят их и бросают в корзины соответствующего цвета (см. рисунок 12);
2. То же самое, что и в I задании, но с той разницей, что в центре площадки стоит одна большая корзина, заполненная разноцветными мячиками (красные, желтые, зеленые, синие). Во всех четырех углах площадки стоят корзины четырех цветов (красная, желтая, зеленая, синяя). Дети берут мячики из большой корзины и бросают их корзины соответствующего цвета.

Рисунок 12

Инвентарь, необходимый для различных вариантов игры:

• разноцветные пластмассовые мячики (например, зеленые, красные, желтые, синие), цвет не имеет значения;
• 4 больших пластмассовых корзины разных цветов;
• 20 маленьких пластмассовых корзинок (или ведер).

10. Игра «Лови мяч»

Цель игры: развитие мелкой и крупной моторики, разогрев мышц плеч, поясницы, живота и тазобедренных суставов, улучшение гибкости.

Описание игры:

Детей нужно расположить по кругу, на надлежащей дистанции, а стоящим по диагоналям ученикам раздать по два, три или четыре мяча. Необходимо поставить перед учениками задачу: эти мячики играют в догонялки. Ребенок должен взять мяч у соседа справа и передать его соседу слева. Создается иллюзия, что эти мячи гоняются друг за другом по кругу. Через некоторое время нужно поменять направление (см. рисунок 13);

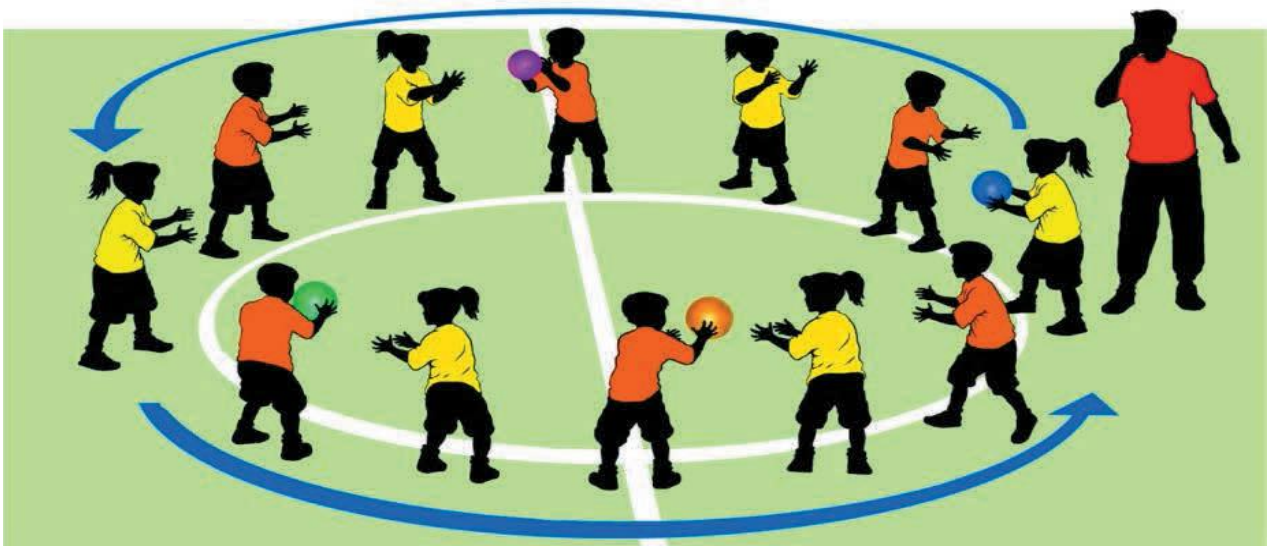


Рисунок 13

Другие варианты игры (см. рис.14):

1. Детей также нужно расположить по кругу, но друг за другом. Из этого положения мяч нужно передавать то справа, то слева, то вперед, то назад (см. рис. 14);

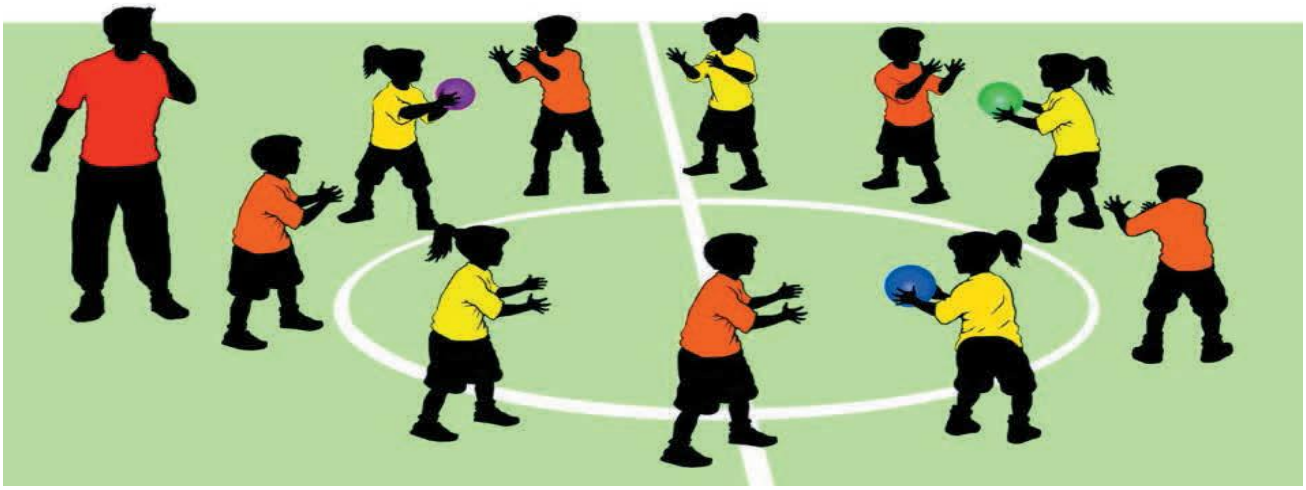


Рисунок 14

2. С таким же расположением и с теми же движениями, только сидя на полу.
3. То же упражнение можно выполнять в парах, которые сидят лицом друг к другу, передают мяч друг другу в руки, движения повторяют по 5 раз.

Принципы преподавания предмета во II классе

Глава I. Особенности развития в начале учебного года

Второклассник характеризуется лучшим когнитивным развитием и соответственно может лучше понимать и логически мыслить по сравнению с первоклассником. Хотя он пока еще испытывает проблемы с абстрактным воображением. Ребенку трудно представить движение или игру только по устному объяснению, на слух. Он может воспринимать новый материал на наглядных примерах или только исходя из собственного опыта.

Второклассник уже начинает интересоваться тем, как **работают различные предметы, в том числе, его тело.** Время концентрации внимания у второклассника, по сравнению с первоклассником, увеличилось, хотя все равно еще непродолжительно и колеблется в пределах 20-25 минут.
Второй класс - это период, когда учащийся начинает выполнять согласованные действия с партнером, но ему не нравится получать от него замечания или выслушивать критику. Его общение с партнером зависит от эмоций. Эти отношения помогают детям замечать и воспринимать различия между ними, в некоторых случаях контролировать свои свои эмоции, однако, это у них не всегда получается. Ребенок может отличать хорошее от плохого.

С точки зрения физического и моторного развития, важно, что увеличиваются вес и рост ребенка, меняются пропорции тела. Ребенок характеризуется высокой степенью гибкости. Навыки статического и динамического баланса, а также ритмичного движения улучшаются. А другие физические качества развиваются с соответствующей возрасту интенсивностью (см. таблицу № 2 в общей части учебника). Моторные навыки, усвоенные учащимся в первом классе, он может использовать в различных активностях и подвижных играх, хотя они пока нуждаются в совершенствовании. **Учащийся проявляет интерес к тем физическим активностям, которые ему хорошо знакомы.**

Глава II. Направления стандарта

1. Направление: Здоровье и безопасность

1.1. Индикаторы результатов, которые должны быть достигнуты к концу года

Ф.в.нач. (I).1. - Результат: учащийся должен уметь соблюдать личную гигиену и элементарные правила безопасности.

Индикатор

- Ребенок соблюдает элементарные правила гигиены, систематически чистит зубы и моет руки во всех необходимых обстоятельствах.
- В этом возрасте ребенок уже понимает, что перед началом тренировки необходимо выполнить разминочные упражнения. Он также понимает, насколько важно для здоровья правильно питаться, выпивать достаточное количество жидкости и в частности – воды.
- Ребенок может безопасно пользоваться различными предметами и бытовой техникой.
- Ребенок может в случае необходимости связаться по телефону с родителями и близкими, патрульной полицией, пожарной службой и службой скорой помощи.

1.2. Принципы обучения

Использование с целью информирования учащихся иллюстрированного визуального материала (рисунков, плакатов, постеров), бесед, рассуждений, дискуссий.
Интеграция указанных тем в занимательные сюжеты подвижных игр.

Рассматриваемые темы:

- Значение здорового образа жизни и правил гигиены.
- Значение спортивной одежды.
- Требование систематического использования спортивной формы на уроке.
- Предоставление информации о правилах безопасности.

1.3. Результат и оценка

Результат

- Учащийся может самостоятельно подобрать спортивную форму и систематически носит ее как на уроках, так и во время рекреационных активностей. Он знает, что плотно облегающая обувь не скользит и предохраняет его от падения.
- Учащийся соблюдает индивидуальные правила безопасности. Он самостоятельно снимает вещи, которые подвергают его риску во время тренировки.
- Учащийся может безопасно использоватьинвентарь.
- Учащийся знает, что вода и полезные напитки необходимы во время физической активности, когда организм выделяет пот и теряет жидкость, вода защищает его от обезвоживания. Ребенок знает, что в течение дня ему нужно выпивать 6-8 стаканов воды.

Оценка

Оценка знаний с использованием различных методов итогового задания

- Опрос, оценка адекватных ответов учащихся на вопросы.
- Занимательная тематическая викторина с физической активностью.

Результат нагляден, если учащийся в связи с личной гигиеной и элементарными правилами безопасности может:

- адекватно отвечать на вопросы;
- обоснованно высказывать свое мнение.

Пример урока

Покажите учащимся рисунок, на котором изображены различные предметы, в том числе средства гигиены. После просмотра рисунка дайте детям различные задания:
1. Попросите выделить среди изображенных на рисунке предметов средства гигиены и назвать их (мыло, зубная щетка, полотенце и т. д.).
2. Попросите назвать, для чего используются выбранные ими средства гигиены, например, мыло. Спросите, сколько раз учащиеся моют руки и в каких случаях; для чего пользуются зубной щеткой, сколько раз чистят зубы и т. д.
3. Попросите учащихся сымитировать отдельные движения, например, мытье рук, умывание, чистку зубов, вытирание тела большим полотенцем.

Активности могут выполняться ритмично, в сопровождении музыки или звукового сигнала. По желанию учителя задания могут быть распределены на несколько уроков.

2. Направление: Движение и моторные навыки и умения

2.1. Индикаторы результатов, которые должны быть достигнуты к концу года

Ф.в.нач. (I).2.- Результат: Учащийся должен уметь проявлять базовые двигательные умения и навыки, необходимые для участия в физической активности.

Индикаторы

Опорно-двигательные навыки

Учащийся:

- бегает, во время бега меняет различные движения: бег и перепрыгивание, может менять направление, по сигналу учителя перемещаться в разных направлениях;
- выполняет ходьбу с прыжками, прыжки на месте, прыжки вперед, бег, ходьбу, ползание, соблюдает статическое равновесие, выполняет прыжки в сторону;
- выполняет прыжки вверх, прыгает на одной ноге и во время прыжков меняет ноги. Может ритмично подскакивать по 2 раза, 2-3 раза, 3 раза;
- во время прыжков со скакалкой может сделать 10 подскоков подряд без ошибок;
- может выдерживать более длительные нагрузки и бегать на более длинные дистанции;

- может воспринимать групповые движения, например, совместные танцы, игры в небольших группах;
- может ритмично выполнять опорно-двигательные движения, с музыкальным сопровождением танцевать как в парах, так и небольших группах.

Манипуляторные навыки

- броски мяча двумя руками.
- броски мяча одной рукой снизу.
- броски мяча одной рукой сверху;
- ловля мяча двумя руками;
- удар по неподвижному или катящемуся мячу;
- смена ног, передача мяча другому игроку или бросок в цель с близкого или среднего расстояния;
- ведение мяча ногой на короткое расстояние (несколько шагов);
- ведение мяча одной рукой (удар мяча о пол) на короткое расстояние (несколько шагов);
- во время бега удар ногой по движущемуся мячу;
- остановка медленно движущегося мяча ногой;
- передача мяча напарнику ногой и ловля рукой;
- во время игры учащийся использует как руки, так и ноги.

Неопорно-двигательные навыки

Учащийся:

- может балансировать в неподвижном состоянии с шестом или без шеста. Например, балансировать на линии, стуле, держать на ладони различные предметы, не роняя их. В положении лежа поднять ноги вверх и задержаться в таком положении;
- может стоять на одной ноге, вторая нога – назад и руки – в стороны. Может прыгать на одной ноге;
- может ходить на четвереньках, выполнять повороты в положении лежа в разные стороны выпрямленным телом.

2.2. Принципы обучения

Во втором классе необходимо работать над совершенствованием движений, развитых как в дошкольном возрасте, так и в первом классе, и делать акцент на практической части уже изученных движений. Во втором классе начинается обучение новым основным двигательным навыкам, соответствующим возрасту. Для способствования выработке двигательных навыков и развитию физических качеств большое значение придается общеразвивающим упражнениям, подвижным играм, в которых используются простейшие элементы легкой атлетики, гимнастики, танцев.

Гибкость. Для развития навыков гибкости используются общеразвивающие динамические упражнения, вращательные движения шеи, талии, плеч, локтей и кистей рук, таза, коленей и стоп в суставах в разных направлениях, а также статические упражнения на растяжку.

Быстрота. Интенсивность развития быстроты во II классе немного увеличивается, хотя делать акцент на качество быстроты пока **нельзя**.

Ловкость. Во II классе ребенок не может выполнять упражнения с должной ловкостью, соответственно необходимо планировать только те упражнения, которые закладывают основу для развития ловкости, например, сохранение равновесия, преодоление препятствий, **изменение условий движения без быстроты. Нельзя делать акцент на качестве ловкости и комбинации движений.**

Сила. Во II классе сила мышц слабая. Рекомендуются упражнения, которые направлены на развитие различных групп мышц и преодоление веса собственного тела.

Выносливость **отличается очень низкой интенсивностью**. Целесообразны такие физические активности, которые создают основу для развития выносливости учащегося: бег на месте, прыжки, бег на допустимую для его возраста дистанцию, с приемлемой для него скоростью.

Координационный навык имеет низкую интенсивность развития, поэтому рекомендуются только такие упражнения, которые создают основу для постепенного развития указанного навыка, – упражнения на равновесие, бросание и ловлю мяча и так далее. Не делается акцент на точность движения и координации.

12 основных моторных навыков, над развитием которых нужно работать во II классе:

а) 4 основных навыка: **1. баланс, 2. спринт, 3. прыжки вверх, 4. ловля.** Развитие двигательных навыков началось в дошкольном возрасте, продолжается в I-II классах;
б) 4 основных навыка: **1. прыжки вперед, 2. прыжки в сторону, 3. ходьба с прыжками, 4. метание мяча.** Развитие навыков началось в первом классе, продолжается во втором;
в) 4 основных моторных навыка: **1. прыжки вперед ноги врозь, 2. удар ногой, 3. удар двумя руками, 4. уклонение.** Развитие навыков и обучение начинается во II классе.

Планирование уроков начните с упражнений, соответствующих **8 основным моторным навыкам**, которые были разработаны в **дошкольном возрасте** и I классе.

Планируйте обучение с учетом этапов обучения моторным навыкам.

1. Первый начальный этап. 2. Этап углубленного обучения. 3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Помимо указанных основных моторных навыков, во втором классе продолжается развитие и других навыков. Соответственно их изучение должно быть распределено на уроки, запланированные в течение всего года, с сочетанием представленных ниже упражнений и подвижных игр.

2.3. Результат и оценка

Результат – учащийся может продемонстрировать базовые двигательные навыки и умения, необходимые для участия в физической активности.
Оценка может проводиться с использованием различных рубрик развивающей оценки и по стандартному тесту оценки физического развития.

3. Направление: Активное участие, II класс

3.1. Индикаторы результатов, которые должны быть достигнуты к концу года

Ф.в.нач. (I).3., Ф.в.нач. (I).4., Ф.в.нач. (I).5.

Результат: учащийся должен принимать участие в элементарных физических активностях, необходимых для сохранения здоровья и закаливания. Учащийся должен демонстрировать жизненно важные навыки для участия в физических активностях и увязывать их с состоянием тела.

Индикатор
Ребенок:

- три-четыре дня в неделю, с увеличивающимся периодом времени, занят аэробными и анаэробными активностями. Выработка выносливости и укрепление мышц ребенка происходит при выполнении следующих упражнений: на укрепление пресса живота, отжимание на руках, на вытягивание плеч;
- активно участвует в индивидуальных и групповых упражнениях, танцах;
- начинает активно общаться с партнером. Партнеры начинают совместно заботиться о своей небольшой группе и считаться с интересами других в процессе физических активностей;
- во время игры соблюдает простые правила (при необходимости приносит или после использования прячет инвентарь, готов включиться в игру);
- проявляет толерантное отношение к сверстникам с особыми потребностями;
- выполняет соответствующие задания, указания и инструкции, полученные от учителя.

3.2. Принципы обучения

- Поощрение, похвала. Необходимо предлагать учащимся интересные физические активности, соответствующие их возрасту, что повышает мотивацию учащихся регулярно посещать уроки физической активности.
- Необходимо планировать занимательные внеклассные активности.
- Как во время урока, так и во время внеклассной активности надо предлагать учащимся соответствующие возрасту аэробные, анаэробные упражнения и упражнения на гибкость, а также игры.
- Нужно информировать учащихся о значении ежедневной физической активности (крепкие кости, сильные мышцы, красивое тело).
- Необходимо информировать родителей о положительном влиянии регулярной физической активности на здоровье учащегося.

3.3. Результат и оценка

Результат

Ребенок:

- систематически посещает уроки физического воспитания и активно участвует в физических активностях, запланированных на уроке;
- в течение дня уделяет физической активности не менее 60 минут. Например, ходит пешком, поднимается по лестнице пешком, бегает, играет в различные подвижные игры;
- выполняет аэробные упражнения как на уроке, так и вне школы, которым уделяет 3-5 дней в неделю, по 30 минут в день. Например, подвижные игры, прыжки со скакалкой, бег, катание на роликах, на велосипеде, свободное плавание;
- выполняет развивающие гибкость упражнения, как на уроке, так и вне школы, которым в общей сложности уделяет 3-4 дня в неделю, по 15-20 минут в день. Каждая активность – по 5-10 минут, выполняется 3-4 раза. Например, различные упражнения на растяжку;
- выполняет анаэробные упражнения 3 дня в неделю, по 5-10 минут в день. Например, упражнения на пресс, отжимания на руках, подтягивание на перекладине, круговые движения запястий и рук;
- знает, что физическая активность полезна для его здоровья. Он может связать важность физической активности и состояние организма. Например, если ребенок занят физической активностью, то он хорошо растет, упражнения способствуют формированию сильных мышц и костей. Кто тренируется каждый день, у того – красивое тело.

Оценка

- Оценка может быть дана по непосредственному наблюдению за учащимся на уроке.
- Проведите оценку, используя простой вопросник стандартного теста физической активности *(см. главу V, подглавку 2.5, рубрика оценки/вопросник, таблица № 7).*

В соответствии с данными оценки, обратите внимание на менее активных учащихся, посоветуйте учащимся и их родителям, как улучшить показатели активности.

Глава III. Годовой план

1. Образец годового плана уроков во втором классе

Принцип составления годового плана и интегрированный урок (см. образецI в Принципах обучения предмету в I классе – глава III).

Годовой план уроков во II классе	
Общее примечание: в плане каждого урока, в подготовительной части, подразумевается проведение общеразвивающих упражнений с учетом соответствующих цели разминочных, легкоатлетических, гимнастических элементов.	
Цель урока/упражнения/подвижные игры	**Урок №**
Цель: **закрепление моторных навыков, усвоенных в первом классе и дошкольном периоде, овладение техникой.** (Развитие опорно-двигательных навыков гибкость, равновесие). Ознакомление с индивидуальными правилами безопасности. **Упражнения**: использование музыки во время различных форм ходьбы, ритмичное движение. Упражнения для правильной осанки – выпрямленный торс в положении стоя и сидя, лежа на спине и животе, пресс спины, пресс живота. Упражнения с гимнастической палкой, ползание по гимнастической скамейке и др. Различные упражнения по выполнению полу-мостика из положения лежа на спине, вертикальное равновесие, стоя на одной ноге, прыжки на одной ноге, на двух ногах и др. **Игры**: «Классики», прыжки через скакалку, занимательные упражнения «Я - звезда», «Орел», «Кот», «Широкий, как стена», «Высокий, как жираф» и др.	**Урок № 1-8**
Цель: Оценка – тест на развитие физических качеств (фиксирование данных в учетнойформе)	**Урок № 9-10** (можете выбрать другой удобный для вас период).
Цель: развитие равновесия, ориентации в пространстве, быстроты в несоревновательной среде. **Упражнения**: общеразвивающие, легкоатлетические, простые гимнастические элементы. Упражнения: наповторение, заучивание двигательных элементов **моторного навыка** – вертикальное равновесие, стоя на одной ноге. Упражнения для восприятия личного и общего пространства –движение с использованием хулахупа, начерченных на полу колец, квадратов и т.д. **Подвижная игра**:«Догонялки животных» Занимательные упражнения: «Журавль», «Кошка потягивается», «Тюлень».	**Урок № 9-14** На начальном этапе распределите учебный материал на 6 уроков, затем повторяйте упражнения в течение учебного года.

Цель: способствование развитию манипуляторных навыков, гибкости, мелкой моторики, координации глаз и рук. Движение – ловля мяча, бросание мяча одной рукой из-за головы. **Упражнения:** Упражнения для кистей рук и пальцев с предметами или без предметов. Обучение основным элементам манипуляторных моторных навыков – ловля мяча двумя руками и бросание мяча из-за головы одной рукой, совершенствование техники. **Подвижные игры** - подберите различные игры с мячом.	**Урок № 15 - 20** На начальном этапе распределите учебный материал на 6 уроков, затем повторяйте упражнения в течение всего учебного года. В среднем, 2 + 2 урока, как минимум, 10 уроков в течение года.
Цель: способствование развитию манипуляторных навыков, гибкости, мышечной силы верхних конечностей, координации глаз и рук. **Упражнения:** упражнения для кистей рук и пальцев, с предметами и без предметов. Обучение основным элементам манипуляторного моторного навыка: под-брасывание мяча одной рукой, ловля мяча с отскоком от пола и стены, ведение мяча одной рукой. **Подвижные игры:** «Игра в мяч», «Летающий мяч».	**Урок № 21-25** На начальном этапе распределите учебный материал на 5 уроков, затем повторяйте упражнения в течение всего учебного года. В среднем, 2 + 3 урока, как минимум, 10 уроков в течение года.
Цель: развитие навыка управления телом и превенцияповреждений. **Упражнения:** упражнения для верхних конечностей, пальцев и кистей рук, с предметами и без предметов. Упражнения для усвоения правильной техники уменьшения силы удара брошенного спереди мяча. **Подвижные игры,** требующие использования техники ловли мяча, брошенного спереди. Игра «Летающий мяч» и ее различные варианты.	**Урок № 26-30** На начальном этапе распределите учебный материал на 5 уроков, затем повторяйте упражнения в течение всего учебного года. В среднем, 2 + 3 урока, как минимум, 10 уроков в течение года.
Цель: развитие гибкости, мышечной силы. **Анаэробные упражнения**: Упражнение для пресса живота и спины, вис на перекладине, лазание по шведской стенке. **Подвижная игра** «Щенок и котята».	**Урок № 31-34** На начальном этапе распределите учебный материал на 4 урока, в течение следующего года, в среднем 2 + 2 урока, как минимум, 8 уроков в течение года.
Цель: развитие опорно-двигательных навыков, спринт **(развитие быстроты в несоревновательнойсреде).** **Упражнения:** бег на 30 м дистанцию от полминуты до 3 минут. Упражнение «челночный бег». **Подвижная игра** - «Бомбора, глотающий мяч» и ее различные варианты.	**Урок № 35-38** На начальном этапе распределите учебный материал на 6 уроков, в течение следующего года, в среднем, 2 + 2 урока, как минимум, 10 уроков в течение года.

Цель: развитие опорно-двигательных навыков, гибкости, совершенствование элементов техники основного моторного навыка – прыжки с разбега, прыжки вперед, прыжки в сторону, ходьба с прыжками. **Ознакомление с элементами здорового образа жизни - спортивная форма.** **Упражнения:** на прыжки,прыжки на мяче-прыгуне, выполнение движений с музыкальным сопровождением. **Подвижные игры** с соответствующими движениями, веселые циклические упражнения,танцы под музыкув парах, выполнение различных ритмичных движений под разную музыку.	**Урок № 39-42** Распределите упражнения на 3 урока, затем продолжайтев течение всего года.

Цель: развитие опорно-двигательных навыков и чувства ритма. Изучение основных элементов двигательного навыка - прыжок вперед ноги врозь.Танцы. **Упражнения:** Усовершенствование основных элемен-тов прыжка вперед ноги врозь. Преодоление препятствий, танцы. **Танцы** под музыку, ритмичные движения на разные звуковые сигналы.	**Урок №43-47** На начальном этапе распределите учебный материал на 4 урока, затем продолжайте в течение всего года.
Цель: развитие манипуляторных и опорно-двигательных навыков, развитие мышечной силы, координации ног и глаз, а также моторного навыка - удар ногой по мячу. **Упражнения:** баланс на одной или нескольких частях тела, кружение на месте, вращение и т.д. Упражнения для изучения начальных элементов удара ногой по мячу. **Свободная игра с мячом.**	**Урок № 48-50** на начальном этапе распределите учебный материал на 3 урока, затем продолжайте до конца года.
Цель: развитие опорно-двигательных навыков и чувства ритма. Изучение основных элементов двигательного навыка – ходьба с прыжками. Танцы. **Упражнения:** Ритмичные упражнения с музыкальным сопровождением. **Подвижные игры:**«Рука к руке», «Прыг-скок», «День рождения Мишутки» (с I класса).	**Урок № 51-53** На начальном этапе распределите учебный материал на 3 урока, затем продолжайте до конца года.
Цель: содействие развитию манипуляторных навыков, гибкости, мелкой моторики; содействие развитию движений, гибкости, мышечной силы, координации глаз и рук. Заучивание элементов - удар по мячу ракеткой двумя руками с размахом от плеча. **Упражнения:** для кистей рук и пальцев с предметами и без предметов. Упражнения для изучения манипуляторного двигательного навыка - удар по мячу ракеткой двумя руками с размахом от плеча.**Игры с мячом.**	**Урок № 54-57** На начальном этапе распределите учебный материал на 3 урока, затем продолжайте в течение всего года.

Цель: Способствование развитию навыков координации движения и быстрой смены направления движения, основ ловкости. **Упражнения:** сгибание, вращение, поворотытела Упражнения на смену направления движения, одна нога согнута в колене, а стопа второй ноги, отставленной в сторону, отталкивается от опорной поверхности. **Подвижная игра**«Прожорливый Мишутка».	**Урок № 58-60** на начальном этапе распределите учебный материал на 3 урока, затем продолжайте в течение всего года.
Комбинированные игры в течение учебного года, с использованием усвоенных двигательных навыков.	Комбинированныеуроки/экскурсии/рекреационные активности.
Оценка – тест на развитие физических качеств (фиксирование данных в учетнойформе, сравнение с данными, полученными в начале года).	Два урока в конце учебного года
* Оценка – непосредственное наблюдение за учащимся на протяжении всего учебного года, заполнение рубрик оценки и самооценки учащихся, заполнение вопросника теста физической активности два раза в год с помощью родителей. * Упражнения на гибкость в течение всего года.	

Сопоставьте с целями урока и в течение всего года используйте упражнения и активности в последовательности, представленной в части – глава IV.

Образец плана урока II класса *(смотрите в приложении №2 в конце книги).*

Глава IV. Описание и последовательность активностей уроков

1. Уроки по укреплению навыков, усвоенных в дошкольном возрасте и I классе

Соответствующие упражнения и игры планируйте в начале первого семестра.

Упражнения: ходьба, бег, прыжки, ритмичные движения под музыку, простые гимнастические и легкоатлетические упражнения. Особое внимание уделите упражнениям на развитие **стройности, гибкости и равновесие,** которые в то же время подготавливают организм к успешному освоению новых моторных навыков.

Стройность – второклассники уже начинают понимать, какое значение имеет правильное выполнение движения, и пытаются лучше овладеть техникой движений. Итак, прежде чем вы запланируете упражнения, способствующие развитию стройности, предоставьте детям информацию об их значении.

Упражнения: вначале предложите упражнения, которые выполнялись в первом классе (см. Руководство, I класс), затем их усложненные варианты.

1. **Прямая ходьба**, фигурная ходьба в сопровождении музыки, ходьба на цыпочках, на внешнем и внутреннем краю стопы.

2. **Упражнения для развития мышечного корсета позвоночника**, выпрямленный торс в положении стоя и сидя, в положении лежа на спине и на животе, пресс спины, пресс живота.

3. **Упражнения с гимнастической палкой, ползание по гимнастической скамейке, в положении лежа на животе**.

4**. Упражнение для выработки осанки: положение - стоя у стены, выпрямившись, которое вами уже использовалось в первом классе.** На этот раз усложните его и предложите выполнить следующим образом: 1. Ученик должен коснуться стены 3 точками: головой, ягодичной мышцей и пятками. Оставаться в этой позиции на счет «5»-«10»; 2. Отойти от стены на два шага и сохранять ту же позицию на счет «5»-«10». 3. Расслабиться и повторить упражнение 4 раза (рисунок 1).

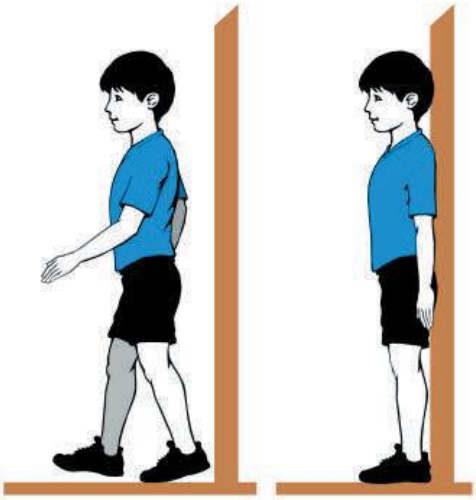
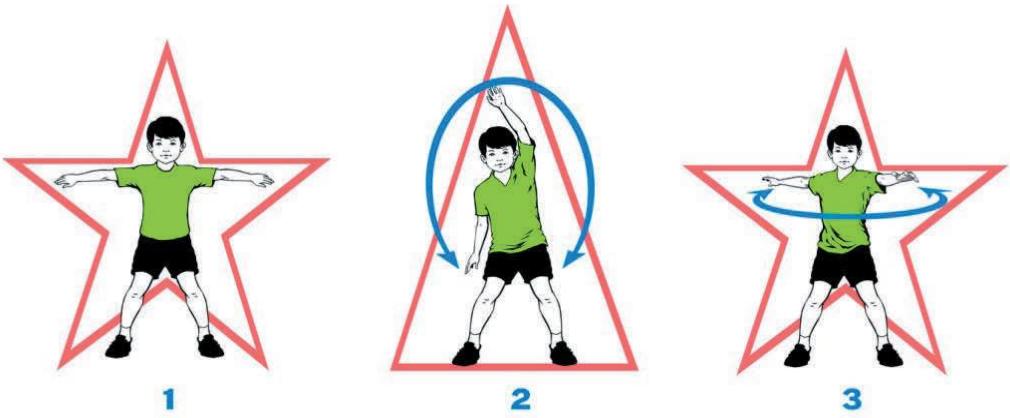


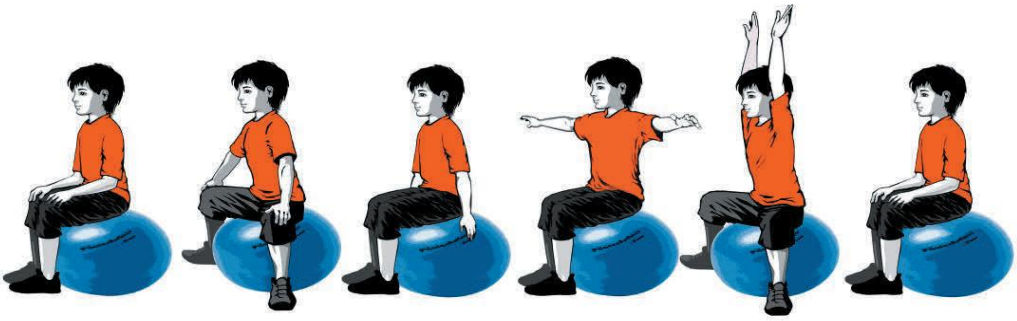
Рисунок 1

5**. Упражнения:** для развития мышц - сгибателей и разгибателей рук, ступней и тела. Упражнениям можно дать различные названия, например, **«Я - звезда»,** показать детям движения в позициях, изображенных на рисунках№ 1, 2, 3.

6. **Упражнение: «Я - звезда»** - 1. Исходное положение – стоя, ноги – на ширине плеч, руки – в стороны; 2. Левая рука – вверх, правая рука – вниз, тело наклоняется в правую сторону, затем возвращается в исходное положение, и то же движение повторяется в противоположном направлении. 3. Руки в стороны, повороты направо и налево.



7. **Упражнения на мяче-прыгуне** (упражнения с мячом для тела) - 1. Положение, сидя на мяче с выпрямленным торсом, взгляд устремлен вперед, ноги – вместе, руки – на коленях, ступни упираются в пол. На счет «1», «2» расставить согнутые в коленях ноги на ширину плеч, и на счет «3» –возвратить их в исходное положение. На счет «1» – руки – в стороны, на счет «2» – руки – вверх, на счет «3» – руки – вниз.
Упражнение повторяется не менее 5 раз.



Упражнение можно выполнять и сидя на стуле, расставив ноги в положении сидя в тазобедренном суставе, это также способствует формированию навыка правильно выполнять движения ногами во время прыжков.

Гибкость. Нужно в течение всего года активно использовать различные упражнения на гибкость. Во втором классе предложите учащимся более сложные движения по сравнению с первым классом.

Мостик – это прекрасное тонизирующее упражнение для эластичности мышц спины, способствующее их растяжке и укреплению, исправлению нарушений осанки, развитию гибкости и улучшению кровообращения в тканях, расположенных вокруг позвонков. Вначале рекомендуется научить ребенка выполнять **полумостик**. Для этого целесообразно использовать мяч-прыгун. Такой подход предохраняет мышцы от чрезмерных нагрузок и излишнего напряжения суставов.

Полумостик на мяче

Полумостик из позиции лежа на спине. Исходное положение – лежа на спине, руки– вдоль тела, ладони касаются пола. На счет «1» ноги сгибаются в коленях, на счет «2» таз приподнимается кверху, спина выпрямлена. Упор делается на стопы, ладони и лопатки. В этом положении ребенок должен оставаться только 1-2 секунды.

Полумостик на лопатках

Полумостик на плечах

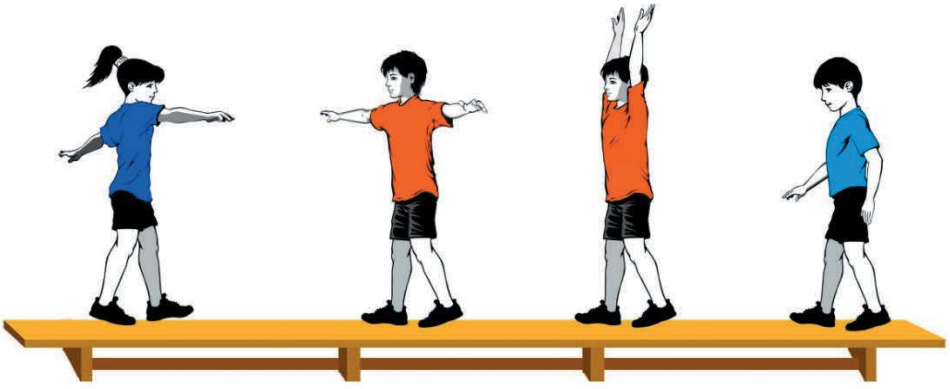
Через определенный промежуток времени ребенок может поднять торс выше и опереться на плечи вместо лопаток.

Перекатывание на спину и обратно, обхватив ноги руками, Исходное положение– на согнутых в коленях ногах на опорной поверхности, руки обхватывают голени ниже колен, подбородок упирается в колени (группировка), на счет «1», «2», «3», «4» движение – перекат назад через спину, затем – вперед. Упражнение способствует эластичности, растяжке и укреплению мышц спины, развитию гибкости.

Указанные упражнения также важны для изучения таких движений, как кувырки назад и вперед, изучение которых планируется в следующих классах.

Для развития **равновесия** во II классе можно выполнять все упражнения, которые представлены в Руководстве для I класса, а также нужно использовать относительно сложные **упражнения**:

1. Ходьба на цыпочках по прямой линии и гимнастической скамейке, с руками в разных позициях: руки – в стороны, руки – вверх, руки,согнутые в локтях, перед грудью.



2. Вертикальное равновесие, стоя на одной ноге, прыжки на одной ноге, игра в классики.

Используйте на уроках занимательные упражнения и игры с подражанием движений животных, которые способствуют развитию **мышечного корсета позвоночникаи гибкости.** Например, **«Ходить, как кошка», «Орел»** (*см. имитация движений различных животных, рекомендованная в сюжетных играх*), **«Карусель», «Широкий, как стена», «Пугало»** (*см. главу - Организация урока, разминка и другое.*)

2. Соответствующие упражнения теста оценки развития физических качеств

Уроки для теста оценки **развития физических качеств** (см. общую часть учебника, глава III) планируйте в обычным режиме. Соответствующие тесту упражнения нужно предлагать учащимся в основной части урока.

В конце урока предложите учащимсязанимательные активности или подвижные игры с элементами соответствующих упражнений теста.

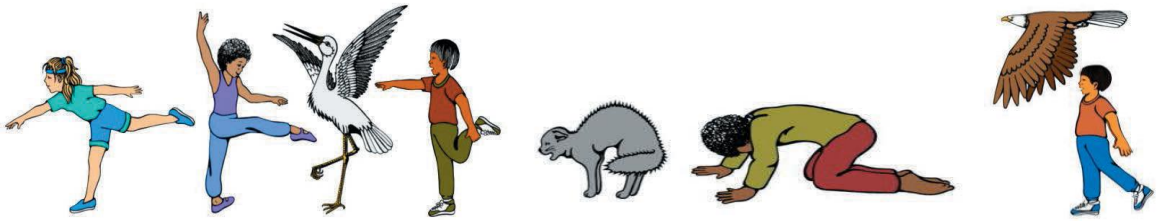
3. Уроки по развитию равновесия, пространственного восприятия и быстроты

Из три пяти элементов **моторного навыка, вертикального равновесия на одной ноге** ребенок освоил в первом классе *(см. Руководство, I класс).* С целью дальнейшего развития предложите более усложненные варианты упражнений:
1. Исходное положение – стойка на одной ноге с закрытыми глазами, руки – назад, на поясе.
2. Исходное положение – стойка на одной ноге, правая рука – на левом плече, левая –на правом. Нужно выполнить то же самое движение с закрытыми глазами.
3. Исходное положение – стойка на одной ноге, руки – в стороны, руки – вперед, с закрытыми глазами. Неопорная нога – вперед, назад, в сторону и т. д.

Способность воспринимать личное и общее пространство во II классе улучшается и требует содействия ее развитию в течение всего года. Однако на начальном этапе, после упражнений на равновесие как минимум на трех уроках необходимо предложить соответствующие упражнения.
Создайте ограниченное пространство **для упражнений** различными способами:
1. Хулахуп, нарисованные на полу круги или квадраты.
2. Создайте дорожки для ходьбы различной формы (проведенные параллельно друг другу линии или веревки, разложенные на полу прямо, по кругу, зигзагом).
3. Разложите поочередно квадраты, хулахупы и дорожки.

Упражнения: поручите учащимся двигаться в ограниченных пространствах, используя ходьбу, прыжки разного вида (отталкиваясь одной ногой – приземляясь на вторую, отталкиваясь двумя ногами – приземляясь на две ноги и т. д.), бег.
Быстрота. Обратите внимание, что быстрота в этом возрасте все еще отличается низким показателем, однако рекомендуется попросить учащихся выполнить задание с такой быстротой, с какой они это могут делать, не соревнуясь друг с другом.

Используйте занимательные упражнения и игры для развития равновесия и пространственного восприятия, с подражанием движениям животных и музыкальным сопровождением:
Упражнения: «Журавль» – стоя на одной ноге, руки в разных положениях; **«Кошка потягивается»** – выгибание спины, стоя на коленях и выпрямленных руках; **«Тюлень»** – выпрямленное положение стоя, руки на поясе; **«Орел»** – махи руками вверх, вперед, вращение, хлопанье в ладоши и пр.



Игры: «Классики», «Догонялки животных». Разнообразные варианты дают возможность повторить на уроках, запланированных в начале семестра, движения и активности для восприятия личного и общего пространства, развивающие опорно-двигательные навыки.

4. Упражнения и игры с мячом

Во втором классе ребенок уже владеет такими манипуляторными навыками, как бросание **мяча из-за головы двумя руками и одной рукой, бросание мяча одной рукой снизу, ловля двумя руками**. Хотя указанные навыки пока еще не усовершенствованы. Поэтому необходимо продолжать работу над совершенствованием их техники и делать акцент на таких элементах движения, которые ребенок не усвоил в первом классе.

Ловля мяча двумя руками – во время выполнения упражнений и игр сосредоточьтесь на следующих элементах техники движения: сгибание ног в коленях, наклон головы и торса вперед, руки и пальцы вместе, слегка согнуты горстью (см. I класс).

Броскимяча через голову одной рукой – во втором классе заострите внимание на усовершенствовании таких элементов, как движение руки, которой нужно осуществить бросок, движение по дуге вниз, назад и вперед; направление свободной руки и одноименной ноги к цели; поворот таза, бедер и плеч к цели (см. I класс);

Подбрасывание мяча одной рукой – изучение элементов ловли и бросков мяча, несмотря на то, что они все еще не усовершенствованы, помогает ребенку в осуществлении подбрасывания рукой.

Вначале научите ребенка:

- Ловить мяч двумя руками с отскоком от пола (рисунок 1);
- затем вести мяч одной рукой во время ходьбы (рисунок 2);
- ловить мяч с отскоком от стены.

Во время упражнений делайте акцент на правильной технике движения рук, а не на быстроте. Применяйте различные формы упражнений, чтобы ребенку не было скучно выполнять их. Например, ведение мяча в очерченной площадке, вдоль линии, с музыкальным сопровождением или со звуковым сигналом.

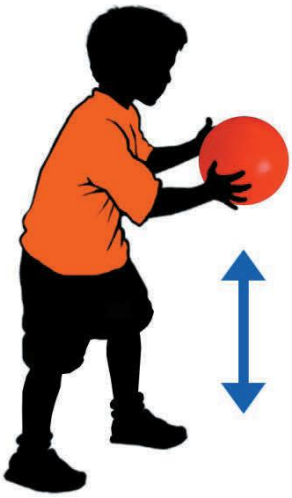


Рисунок 1

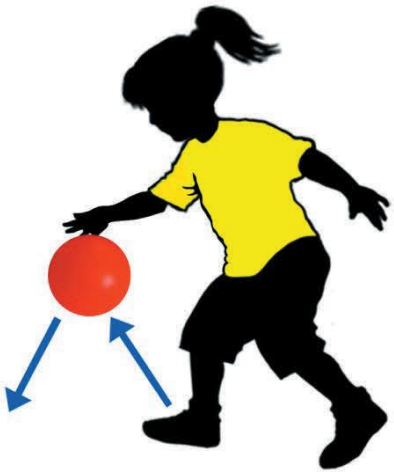


Рисунок 2

Учтите, что ведение мяча рукой во время ходьбы или бега – это сложное движение для ребенка, он совершенствует его технику в течение всего года.

Важно знать, что при выборе упражнений, развивающих манипуляторные навыки, необходимо использовать предметы различной формы и разного размера, что способствует развитию мелкой моторики.
В виде таблицы мы предлагаем информацию о том, в каких случаях рекомендуется использование мячей разного размера:

Рекомендации к упражнениям с мячом

Броски

Броски снизу двумя руками вперед Броски из-за головы двумя руками вперед Броски сбоку двумя руками вперед	Броски снизу одной рукой вперед Броски из-за головы одной рукой вперед Броски сбоку одной рукой вперед

Ловля

Ловля мяча руками и грудью Ловля брошенного спереди мяча двумя руками Ловля отскочившего от пола мяча Ловля отскочившего от стены мяча	**Ловля мяча с использованием предметов, увеличивающих ареал ловли:** ракетка для бадминтона ракетка для настольного тенниса и др. **Ловля мяча двумя руками на разных уровнях:** двумя руками на уровне пояса; двумя руками ниже пояса; двумя руками на уровне груди; двумя руками над головой.

Для содействия развитию манипуляторных навыков используйте подвижные игры: **«Игра в мяч», «Летающий мяч».**

5. Уроки по развитию навыка управления телом и предотвращению травм

5.1. Уменьшение силы удара – важный навык, работа над развитием которого начинается во втором классе, способствует овладению правильной техникой манипуляторных навыков и профилактике травм.
Уроки должны быть запланированы в первой половине года, после упражнений на равновесие и уроков манипуляторных движений с мячом.
Обучение проходит довольно легко после того, как ребенок усвоит элементы движения ловли мяча.

Демонстрирование, объяснение, упражнение – научите ребенка, как нужно снижать силу удара брошенных в его сторону различных объектов в процессе ловли предмета. Объясните ему, что сила удара уменьшается в том случае, если она распределяется на большую область. После объяснения обязательно продемонстрируйте движения:

- в момент ловли кисти и пальцы рук должны быть раскрыты;
- мяч лучше ловить обеими руками, а не одной рукой, так как сила удара распределяется на обе руки, а не на одну;
- силу удара уменьшает ловля мяча согнутыми в локтях, а невыпрямленными руками.
- для остановки брошенного мяча и уменьшения силы его удара о руки необходимо воздействоватьна мяч определенной силой. Чем больше направленная в сторону мяча сила, тем меньше сила удара от мяча.

Проведение упражнения

- После завершения объяснения попросите учащихся выполнить упражнение по очереди (по 1-2 попытки для каждого учащегося).
- Учащийся должен поймать мяч таким образом, чтобы использовать правильную технику снижения силы удара мяча.

В процессе выполнения упражнения учитель наблюдает за учащимся и пытается сделать положительные комментарии не более чем на два движения.
Учитель не должен ожидать, что ребенок овладеет правильной техникой уменьшения силы удара за один или два урока. Он учится это делать и совершенствует этот навык в течение всего года. Часто повторяйте упражнения на разных уроках в комбинации с соответствующими упражнениями и играми.

Подберите подвижные игры, которые требуют использования техники ловли мяча, брошенного спереди, например, разные варианты игры «Летающий мяч».

6. Аэробные и анаэробные упражнения

Во втором классе должна увеличиться продолжительность участия в аэробных и анаэробных активностях и сложность упражнений.

Из анаэробных упражнений рекомендуется выполнение упражнений для пресса живота, пресса спины, вис на перекладине. Эти упражнения ребенок выполнял и в первом классе, однако работа по совершенствованию их техники и повышение продолжительности важны и во втором классе, так как эти упражнения способствуют развитию мышц живота и спины, создают основу для развития мышечной силы, интенсивность которой во втором классе очень низка.

Упражнение для пресса живота – это переход в положение сидя из позиции лежа навзничь. Передвыполнением упражнения нужно предупредить учащегося о том, что не следует прилагать чрезмерные усилия, упражнение должно выполняться в пределах возможностей. Упражнение выполняется на матрасе. Во время выполнения упражнения нужно обратить внимание на то, что после каждого приподнимания при возвращении в позицию лежа навзничь, голову нужно класть на матрас. Между приподниманиями не нужно делать паузы.

Упражнение для пресса спины выполняется из положения лежа на мате лицом вниз, носки ног вытянуты, руки – параллельно телу, кисти рук – у бедер, ладонями вверх. Прогибание осуществляется с пола. Учащийся должен выполнять движение медленно, по мере возможности, как можно выше поднимая голову, шею, плечи и сохранять это положение столько времени, сколько сможет, без чрезмерного напряжения, задействуя мышцы спины. Перед началом упражнения нужно предупредить учащегося о том, что нет необходимости в чрезмерных усилиях, упражнение следует выполнять по мере возможностей.

Вис на перекладине. Нужно научить учащегося выполнять упражнение виса на перекладине правильно. Как вы помните, в I классе достаточно, чтобы ребенок ухватился за перекладину поднятыми вверх руками и вытянулся таким образом, чтобы ноги стояли на полу. Во втором классе учащийся с помощью учителя должен повиснуть на перекладине и оставаться в этом положении в течение 1-2 секунд.

Снаряжение – шведская стенка или перекладина, спортивный матрас (с целью соблюдения безопасности).

Подвижная игра «Щенок и котята».

7. Спринт и прыжки

Во втором классе должна продолжаться работа по совершенствованию техники опорно-двигательных навыков, освоение которых было начато в предыдущие годы. На упражнения, предназначенные для представленного ниже навыка, отведите по 3 урока.

Спринт
Ученик может увеличить дистанцию и продолжительность бега, свободно пробегает 30 метровза время от полминуты до 3 минут. В этот период лучше всего начинать работу над развитием скорости в несоревновательной среде, чего можно достигнуть, предлагая на разных уроках такие упражнения и игры, в которых ребенку нужно пробежать дистанцию длиной до 30 метров. Нужно попытаться, чтобы ребенок смог преодолеть это расстояние за 3 минуты без принуждения.

Если у одного ребенка показатель времени лучше, чем у других, не сравнивайте его с показателями других детей и не поручайте им соревноваться друг с другом в беге с целью улучшения показателя времени.

При совершенствовании техники бега во II классе обратите внимание на движение ног – в момент приземления ногу следует опустить на опорную поверхность передней подушечкой стопы. А также на чередующееся движение руками – махи рукой, согнутой в локтевом суставе под углом в 90 градусов, вперед и назад. Для работы над усовершенствованием техники рекомендуется использовать бег на месте.
Имейте в виду, что упомянутое движение ребенок сможет выполнять в совершенстве только к концу третьего класса.

Прыжки
Ребенок может **с разбега перепрыгивать через** барьер высотой 30-40 см. Указанное упражнение используйте в различных подвижных играх на преодоление препятствий.

Прыжок вперед – начальные элементы упомянутого движения ребенок изучил в первом классе, но работа над совершенствованием техники его выполнения должна продолжаться, поскольку это движение способствует развитию динамического баланса, используемого в танцах, легкоатлетических упражнениях. Обратите внимание на то, чтобы ребенок выполнял это движение не слишком часто, потому что оно требует больших усилий и очень утомительно для него.

Для совершенствования техники **прыжков в сторону** используйте танцевальные элементы с музыкальным сопровождением. После нескольких движений меняйте направление. Дети могут танцевать как самостоятельно, так и по кругу, взявшись за руки.

Ходьба с прыжками – во втором классе предложите ребенку разные варианты ходьбы с прыжками. Научите его ходьбе с прыжками по линии так, чтобы смотреть на дорожку. Научите его менять направление во время ходьбы с прыжками.

Подвижные игры – во втором классе представлены различные варианты игр с использованием элементов спринта, перепрыгивания с разбега, прыжков вперед и ходьбы с прыжками.

Для изучения этих движений в веселой обстановке рекомендуется использовать **циклические упражнения**, которые запланированы в открытом пространстве, на 3 или 4 станциях, расположенных по кругу. После прибытия на каждую станцию дети меняют движение – бег, прыжки, прыжки вперед и т. д.

Указанные упражнения должны проводиться в течение всего года и способствовать постепенному увеличению продолжительности выполнения аэробных упражнений. Для этого нужно:

- увеличить расстояние между станциями;
- увеличить количество станций;
- менять движения.

Указанные упражнения могут выполняться самостоятельно, а также могут быть интегрированы в подвижные игры.

- В одном из вариантов игры на станциях написаны только названия движений, например, бег, прыжки, ходьба с прыжками и т. д.
- Во втором варианте игры – разные животные, например, медведь, кошка, заяц и т. д.
- В третьем варианте игры на станциях изображены: животное, робот, машина и др.

(*Смотрите видеозапись, содержащую соответствующие активности, по адресу в Интернете:*
https://www.youtube.com/watch?v=DVqfx1WihwU).

8. Уроки по развитию четырех основных моторных навыков

8.1. Прыжок вперед (одна нога впереди другой) выполняется с толчком одной ногой и приземлением на другую ногу. Изучение указанного движения имеет большое значение, так как ребенок ежедневно использует его в различных активностях: преодоление препятствий, подвижные игры, танцы и пр. Овладение правильной техникой снижает риск травм.

Рисунок 1

Элементы движения
1. Взгляд устремлен вперед.
2. Разбег и толчок опорной ногой.
3. При подскоке ноги расставлены в воздухе.
4. Руки направлены в противоположном одноименным ногам направлении, туловище слегка наклонено вперед.
5. Приземление – на передние подушечки стоп со сгибанием коленей, чтобы при приземлении обеспечить амортизацию.

В конце второго класса дети могут выполнять 1-й, 2-й и 5-й элементы движения. Совершенствование техники выполнения остальных элементов продолжается до конца пятого класса, а полное усвоение техники происходит к 11 годам. Это более сложный навык, чем другие опорно-двигательные навыки, и его полноценное выполнение зависит от развития силы.

8.2. Удар ногой по мячу – удар ногой является одним из самых важных и базовых манипуляторных навыков, которые часто используются детьми. Изучение техники и элементов указанного навыка рекомендуется во втором классе, так как этот навык способствует развитию мышечной силы не только ног, но и всех мышц, которые задействованы в движении. Также он способствует развитию координированных движений ног и глаз, что само по себе имеет большое значение для профилактики травм.

Рисунок 2

Элементы движения
1. При ударе взгляд направлен в сторону мяча.
2. Рука, противоположная ударной ноге, движется вперед и в сторону.
3. Вторая нога находится рядом с мячом.
4. Нога, которой осуществляется удар, сгибается в коленном суставе на 90 градусов.
5. Контакт с мячом осуществляется носком или задней частью стопы.
6. Во время удара нога вытянута и направлена вверх в направлении цели.

В конце второго класса дети могут успешно выполнить 1-й и 3-й элементы движения, а работа над совершенствованием остальных элементов продолжается еще несколько лет.

8.3. Удар битой по мячу двумя руками

Овладение указанными манипуляторными навыками и умениями развивает координацию рук и глаз, мелкую моторику, силу мышц верхних конечностей, создает основу для формирования правильных движений для таких видов игр и спорта, в которых используется одновременный замах или удар обеими руками. Например, теннис, хоккей, бейсбол, где бросок или отражение брошенного мяча осуществляется ракеткой, клюшкой, битой (рисунок 3), подобное движение выполняется в легкой атлетике (метание молота), гольфе, волейболе и пр.

Элементы движения

1. Встать боком в направлении цели.
2. При ударе взгляд направлен в сторону мяча.
3. Обхватить биту расположенными рядом руками; рука, соответствующая выставленной вперед ноге, должна обхватывать биту ниже второй руки.
4. Сделать один шаг выставленной вперед ногой в направлении цели.
5. Таз, бедра и плечи поворачиваются в направлении цели.
6. Контакт с мячом осуществляется с упором на выставленную вперед ногу и разворотом плеч.
7. Замах битой вокруг тела.

Рисунок 3

В конце второго класса дети могут выполнять 1-й, 2-й и 3-й элементы движения, тогда как совершенствование техники остальных элементов продолжается до конца 5-го класса.

Из представленных здесь основных двигательных навыков, самым сложным является удар битой по мячу двумя руками. **На начальном этапе следует обратить внимание на овладение направлением движения, а не на точность техники и скорость.** Для правильного и успешного формирования этого навыка необходимо, чтобы бита была не слишком длинной и тяжелой. Объект удара должен быть легким и мягким, например, шар, пенопласт, пластмассовый мяч. Правильный подбор снаряжения необходим для превенции травм.

8.4. Уклонение (отражение).

Указанное движение развивает навыки равновесия, координации движений и быстрой смены направления движения, закладывает основу для развития ловкости.

Рисунок 4

Элементы движения

1. Изменение направления движения с сгибанием одной ноги в колене и толчком стопы второй ноги, отставленной в сторону, от опорной поверхности (поднятием).
2. Изменение направления происходит с помощью одной ноги.
3. Тело сгибается в сторону смены направления движения.
4. Взгляд устремлен вперед.
5. Движения повторяются в обе стороны одинаково и равномерно.

К концу 2-го класса дети должны уметь успешно выполнять 3-й и 4-й элементы движения, а остальные элементы в совершенстве смогут выполнять к концу 5-го класса.

Глава V

Подвижные игры

для II класса

1. Игра «Веселый поезд»

Цель игры: содействие развитию равновесия и ловкости, навыка координации, опорно-двигательных навыков, пониманию вопросов гигиены, безопасности и здорового питания.

Сюжет игры: в лесной школе начались каникулы, и зверята едут отдыхать на поезде вместе с учителем. Учеников провожают родители и дают им наставления.

Мама-белка предупреждает малыша-бельчонка: «Утром обязательно завтракай, перед едой не забывай чистить зубы и мыть руки».

Мама-медведица просит своего медвежонка: «Каждый день ешь мед и выпивай чашку молока».

Папа-черепаха: «В солнечную погоду обязательно надевай на голову шляпу».

Заяц: «Если у тебя что-нибудь заболит, обязательно скажи об этом учителю».

Мама-свинья просит поросенка :«Избегай луж и грязи, после игры во дворе обязательно принимай душ» и так далее. *(Учитель может придумать разные варианты).*

Познакомив детей с сюжетом игры, учитель задает вопросы:
Что мама-белка сказала малышу-бельчонку? Когда еще нужно мыть руки?
Почему мама-медведица посоветовала медвежонку пить молоко каждый день?
Почему нужно носить шляпу на солнце? И т. д.

Затем учитель предлагает детям составить веселый поезд и отправиться отдыхать

- Дети становятся в 2 круга, 2/3 – большой круг, 1/3 – малый круг.
- Дети, стоящие во внешнем круге, кладут руки на плечи (или пояс) впереди стоящему ребенку, дети – во внутреннем круге делают то же самое.
- По звуковому сигналу учителя дети начинают сначала шагать «в ногу» на счет «14», а затем медленно бежать на счет «14», затем передвигаются вприпрыжками (ноги вместе) на счет «7».
- По звуковому сигналу учителя дети выполняют те же действия наоборот *(для синхронного выполнения этих движений можно использовать несложное стихотворение или ритмичную музыку).*

Тематическая информация для учителя

Указанный урок учитель должен использовать для повторения изученной информации о здоровом питании, личной гигиене, правилах безопасности. Учитель просит учащихся вспомнить, какие советы родители дают маленьким зверюшкам, и какое значение имеют мытье рук, прогулка на воздухе, упражнения и т. д. Насколько важно ежедневно пить молоко и употреблять в пищу молочные продукты, – кто каждый день пьет молоко, ест творог или пьет кефир, у того – крепкие кости, крепкие и красивые зубы, и он быстро растет. В одном из вариантов игры можно нескольким детям отвести роль родителей, которые дают советы сидящим в поезде детям.

Будет неплохо, если учитель задаст вопрос, – кто помнит, что еще помогает детям иметь крепкие мышцы и кости? Ответ детей должен быть – упражнения.

Если хочешь быть здоров,
Надобно усердие,
Нужно правильно питаться, упражняться,
Хорошенько высыпаться!

2. Игра «Догонялки животных»

Цель игры: развитие опорно-двигательных навыков, равновесия и быстроты, восприятие общего и личного пространства.

Содержание: игра напоминает«Догонялки», с той разницей, что на игровой площадке – один или несколько «магических кругов», войдя в который, игрок защищен, то есть противник не может его коснуться.

Рисунок 1

Если урок проходит во дворе или на открытой площадке, круги разного диаметра должны быть начерчены на земле. Если игра проходит в зале, этот круг может быть начерчен как на полу, так и на стене, или на пол могут быть уложены хулахупы, круги, выложенные цветной веревкой.

Описание игры: учитель делит детей на две группы – «лягушек» и «журавлей». По свистку «лягушки» убегают, а «журавли» преследуют их, чтобы «клюнуть», то есть прикоснуться. В случае касания рукой «лягушки» должны застыть на одной ноге или нагнуться до тех пор, пока учитель не подаст звуковой сигнал.

I. Описание основного варианта игры (см. рисунок 1):

- Учитель выбирает 3-4-5-6 детей (в зависимости от числа детей), которые изображают «журавлей», остальные – «лягушек».
- «Лягушки» становятся в центре площадки, «журавли» – на расстоянии 6-8 метров, по желанию.
- По сигналу учителя «лягушки» убегают, а «журавли» преследуют их, чтобы «клюнуть», то есть дотронуться. В случае касания рукой ребенок должен застыть на месте.
- Игра идет по всей площадке в течение 2-3 минут. Затем учитель начинает игру сначала.

Описание различных вариантов игры:

1. Перед началом игры учитель называет животных, которых изображают дети, например, убегающие «мыши» и преследующие их «кошки».Через несколько секунд после начала игры, когда большинство играющих проникло в «магический круг» и не боится преследователей, учитель по звуковому сигналу останавливает игру и громко называет животное, в которое должны превратиться «мыши». Скажем, он говорит – превратитесь в «собак», теперь уже «собаки» преследуют «кошек», чтобы поймать.
2. Перед началом игры учитель называет животных, которых изображают дети, например: овцы и волки, мухи и птицы, куры и лисы и т. д. На протяжении всей игры дети меняются ролями и к тому же вынуждены запоминать названия животных.
3. Дети делятся на две группы: «лисы» и «кролики». В центре площадки, где стоит учитель, очерчен «магический круг» диаметром 2 метра.

Между «магическими кругами» по всей площадке, в радиусе 2 метров друг от друга стоят так называемые «деревья» или цилиндры, которых ни один ребенок не должен коснуться или повалить, в противном случае ребенок считается «проигравшим» и временно выбывает из игры (на 2-3 минуты).

Перед началом игры «лисы» становятся в центре, «зайцы» – по краям вокруг площадки. По сигналу учителя начинают движение по площадке. Игра продолжается 3-4 минуты, затем по свистку все останавливаются. Учитель считает «пойманных» и «спасшихся» зайцев. Затем дети меняются ролями.

3. Игра «Щенок и котята»

Цель игры: развитие опорно-двигательных навыков, гибкости, ловкости, координации и баланса, ориентации в пространстве и целенаправленного передвижения.

Сюжет игры: маленькие котята нашли тенистое место во дворе под грушевым деревом и стали играть. Внезапно во двор с лаем забежал щенок. Когда он увидел котят, ему тоже захотелось поиграть, и он побежал в их сторону. Испуганные котята вскарабкались на дерево и повисли на ветке рядом со спелыми грушами. А опечаленный щенок уселся под деревом, начал вилять хвостиком и просить котят спуститься с дерева, чтобы вместе поиграть. Но котята, хоть и спрыгнули с дерева, но убежали от него и спрятались в коленях у бабушки, которая сидела в кресле на балконе дома и вязала.

Ведение игры – учитель делит детей на пары – «котят» и «щенков» и выбирает нескольких «помощников» (ассистентов, по количеству матрасов), которые закрепляют матрасы на полу (страхуют их от смещения). Матрасы находятся возле шведской лестницы (стенки) или под перекладиной. «Котята» становятся в круг в середине площадки вместе с учителем. «Щенки» становятся у линии площадки. По звуковому сигналу о начале игры:

- «котята» бегут к шведской лестнице или перекладине;
- к ним приближается «щенок», и когда тот вспрыгивает на матрас, котята должны повиснуть на перекладине двумя руками всего на 1-2 секунды;
- пока «котенок» висит на перекладине, «щенок» ложится на матрас и уговаривает котенка поскорее спуститься и поиграть с ним;
- «котенок» спрыгивает вниз и убегает, «щенок» вскакивает и бежит за ним. Котенок должен обогнать щенка и укрыться в кругу посередине площадки у учителя;
- затем дети меняются ролями, и игра продолжается до тех пор, пока все пары не выполнят вис на перекладине.

Тематическая информация для учителя – учитель объясняет детям, что упражнение «вис на перекладине» предназначено для развития мышц тела, рук и спины.

4. Игра «Право-лево»

Цель: помимо физической активности в этой игре дети учатся различать понятия «право» и «лево», упражняются в ориентации в пространстве и реагировании на звуковой сигнал.

Описание игры (см. рисунок 2):

- Группа по счету делится на две части, например, в первом случае – на **«зайцев»** и **«медведей»;**
- дети становятся в ряд, за спиной друг у друга, лицом к учителю, который стоит в начале ряда;
- учитель кричит: «Справа – мед, слева – морковь!»
- «медведи», переваливаясь с боку на бок, бегут направо, «зайцы» вприпрыжку скачут налево.

По этому принципу можно построить различные варианты игры, чтобы детям было веселее.

Рисунок 2

Описание различных действий детей в игре:

1. **«Лягушки» – направо, а «журавли» – налево.** «**Лягушки»** передвигаются прыжками, у «**журавлей»** руки вытянуты перед лицом, наподобие журавлиного клюва, и они шагают, высоко поднимая колени вверх.

2. **«Орлы» – направо, а «пчелы» – налево.** «Орлы» передвигаются, размахивая раскинутыми в стороны руками. «**Пчелы» –** мелкими шажками, локти прижаты к бокам, и быстро машут кистями рук, как крылышками.

3. **«Жеребята» – направо, «утки» – налево.** «Жеребята» бегут, повторяя движения задних ног лошади, а руками имитируя передние ноги лошади. «Утки» движутся «изящно» (ставят ноги, не сгибая колени, слегка вразвалочку) и машут растопыренными руками вверх и вниз.

4. **«Кошки» и «цыплята».**«**Кошки** движутся по прямой линии, на цыпочках, двигают руками с растопыренными пальцами, подражая движению передних лап кошки. «**Цыплята»** убегают на цыпочках, подбоченясь, двигая локтями назад и вперед.

5. **«Тюлени» и «мыши».** «**Тюлени»** движутся, подбоченясь, отставляя одну ногу в сторону, а вторую приставляя к ней, скользя, стараются не отрывать ногу от пола и скользить ею; «**мыши»** бегут короткими шажками на цыпочках,согнутые в локтях руки прижаты к груди, растопыренными пальцами вперед.

6. **«Зайцы»и «белки».** **«Зайцы»** передвигаются прыжками, ноги – вместе, руки прижаты к ушам; **«белки»** передвигаются, как зайцы, с той разницей, что руки у них согнуты в локтях перед грудью.

5. Игра «Бомбора, глотающий мяч»

Цель: развитие опорно-двигательных навыков и манипуляторных навыков, движение//манипулирование различными предметами, предоставление информации об основных принципах здорового питания в игровой форме, определение цвета.

Содержание: Бомбора – это маленький дэв. Он очень прожорливый и постоянно твердит: «Я голоден! Я голоден!» Его мама находится в затруднительном положении. Весь день она бегает по лесу и собирает для Бомборы лакомства. Бомбора очень любит фрукты и овощи: яблоки, персики, морковь, тыкву, арбузы. Бомборе хорошо известно, что если он будет есть фрукты и овощи каждый день, то вырастет сильным (роль так называемых «фруктов» и «овощей»выполняют рассыпанные по площадке мячики, разных цветов и размеров).

Необходимое снаряжение:

- 30-40 штук мячиков разных размеров (для настольного тенниса, тенниса, гандбола, волейбола или соответствующего размера) и 20-30 штук кеглей или кубиков;
- 4 большие пластмассовые корзины.

Описание игры (см. рисунок 3): дети должны собрать мячики и кегли и бросить в корзину, стоящую в центре игровой площадки (зала/двора), которая выполняет роль Бомборы. В то же время учитель подсказывает детям, с помощью какого движения, какого цвета и размера мячики нужно отнести Бомборе. Например, вначале арбузы, то есть большие мячи, затем морковь, то есть кегли, несут зайцы или пингвины и так далее.

Рисунок 3

Описание различных вариантов игры:

1. Дети должны встать за спиной друг у друга, расставить ноги и образовать «туннель», через который стоящий последним ребенок прокатит мяч, а стоящий в начале ряда ребенок бросит мяч в корзину.

2. Можно, чтобы дети передавали мячи друг другу движениями, которые описаны в разминочных упражнениях для поясницы. Например: дети, стоящие в ряду друг к другу спиной или лицом, передают мячи друг другу.

6. «Игра в мяч»

Цель игры:ведение учебного процесса в игровой форме для совершенствования двигательного навыка бросания мяча из-за головы одной рукой в течение учебного года. Развитие опорно-двигательных и манипуляторныхнавыков.

Пример упражнения и игры на бросание мяча из-за головы одной рукой (см. рисунок 4):
Необходимое снаряжение:

- 50-60 мячей (теннисных мячей или мячей соответствующего им размера и веса);
- 4 большие пластмассовые корзины;
- волейбольная сетка или веревка ***(высотой не более 100 см).***

Описание игры: учитель разбивает детей на две команды *(равное число девочек и мальчиков)*. Первая команда располагается на расстоянии 4-5 метров от средней линии площадки, где в 2-х корзинах лежат разноцветные мячики, по размеру и весу сопоставимые с теннисным мячом.

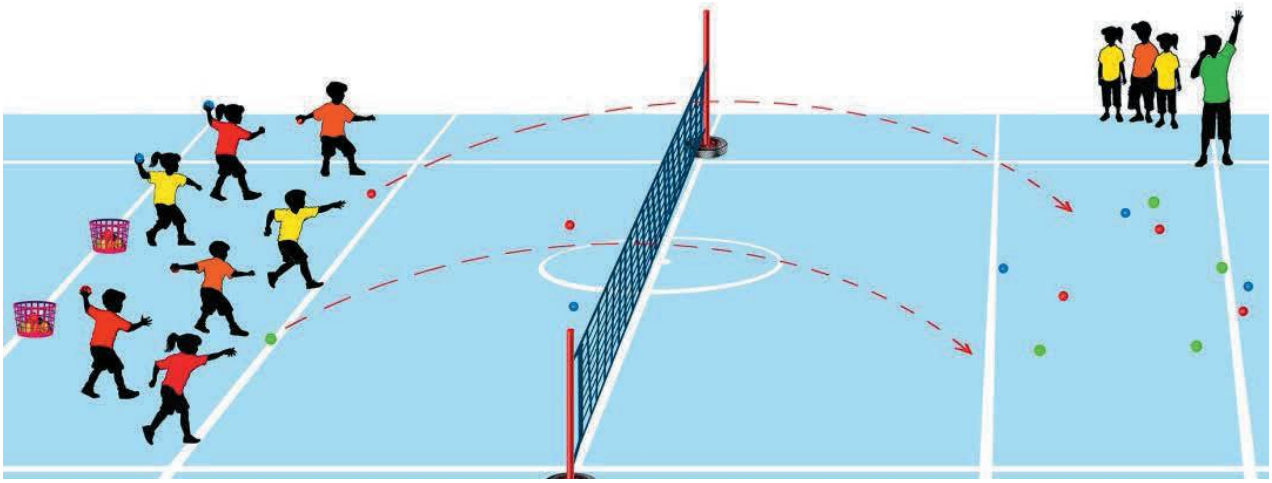


Рисунок 4

Члены второй команды располагаются на другом конце площадки, за передней линией. В середине площадки натянута волейбольная или теннисная сетка. Учитель подает звуковой сигнал, и начинается отсчет от «1» до «10», на счет «10» дается сигнал об остановке игры. Игроки из первой группы до окончания счета берут мячи из корзин и бросают мячи от отмеченной линии одной рукой из-за головы на другой конец площадки таким образом, чтобы перебросить их через сетку. После окончания игры вторая команда собирает мячи и повторяет действия первой команды.

Краткое описание других вариантов игры:

1. То же самое, что и в первом задании, с той разницей, что на этот раз дети бросают мяч в движении, делая во время броска несколько шагов.
2. Действие: то же, что и в первых двух вариантах, с той разницей, что мяч из корзины бросающему подает партнер по команде с расстояния в 2-3 метра, то есть бросающий сначала должен поймать брошенный мяч двумя руками, а затем уже бросить его в сторону площадки.

7. Игра «Полетели-полетели...»

Цель: развитие опорно-двигательных навыков, адекватное реагирование на звуковой сигнал в игровой форме, развитие навыка концентрации внимания.

Содержание: упражнение составлено по старой народной игре с одноименным названием. Дети располагаются вокруг учителя по кругу сидя на корточках (см. рисунок 5).

Рисунок 5

- Учитель громко произносит: «Полетела... полетела... птичка полетела!»
- В этом случае сидящие на корточках дети должны подпрыгнуть.

- Если же учитель скажет: «Полетела... полетела... белочка полетела!», то дети остаются сидеть на корточках.
- Тем не менее, некоторые дети обязательно подпрыгнут, что вызывает всеобщее веселье.

Описание различных действий детей в игре:

1. Дети двигаются, как «жеребята», по кругу (подпрыгивая двумя ногами и приземляясь на две ноги).

2. Учитель командует: «Бежать!», соответственно дети начинают бегать по кругу. Когда учитель командует: «Кружиться!», дети останавливаются и начинают кружиться на месте.
3. Дети двигаются по кругу, как «цыплята» на цыпочках, подбоченясь, двигая локтями назад и вперед. По сигналу учителя: «Фри-фри!», - дети останавливаются и подпрыгивают, а затем продолжают семенить мелкими шажками.
Варианты игры меняются по усмотрению учителя, в соответствии с тем, какое движение он сочтет необходимым усовершенствовать.

8. Игра «Прожорливый Мишутка»

Цель: развитие опорно-двигательных и манипуляторных навыков, перемещение в пространстве, содействие развитию навыка концентрации внимания.

Содержание: пчелы собирают «нектар» с цветов и заготавливают мед в ульях. Медвежонок пытается стащить мед из улья.

Учитель читает детям стихотворение:

Идет, переваливается Мишутка,
Лес начал содрогаться,
Крохотные зверюшки
Затряслись от страха.
Куда бежит косолапый,
Кто его напугал?
Зачем все пчелиное войско
Преследует его?
Оказывается, прожорливому Мишутке
Вздумалось отведать мед,
И вот как дорого обошлось ему
Желание полакомиться.

Необходимое снаряжение:

- цветные мячики небольшого размера;
- 3 большие корзины;
- по 5 штук небольших пластмассовых корзин/ведер трех цветов.

Описание игры (см. рисунок 6): учитель распределяет детей по трем равным группам: «пчелы», «медведи» и «цветы».

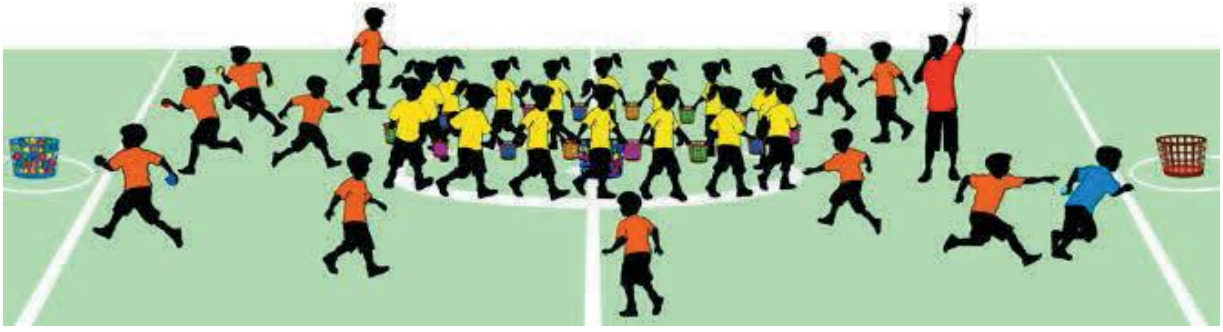


Рисунок 6

По краям площадки друг против друга стоят две корзины, одна – это «улей», вторая – медвежья «берлога». В центре площадки стоят «цветы» с мячами в руках. «Пчелы» подходят к ним, берут по одному мячу и относят в «улей» (корзину). Как только «улей» наполнится мячами, «медведи» получают право брать «мед». Медвежата по очереди идут к «улью», берут «мед» и несут его в берлогу.

9. Игра «Летающий мяч»

Цель игры: содействие улучшению двигательного навыка передачи и ловли мяча двумя руками (снизу, сбоку, от груди и из-за головы) с использованием разнообразных упражнений и игр в течение учебного года.

Необходимое снаряжение: легкие мячи разного размера и две корзины.

Описание игры (см. рисунок 7): дети становятся лицом друг другу вдоль параллельных линий, проведенных на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Корзина, полная мячей, стоит на одном конце ряда, пустая – на другом конце. Ребенок, стоящий в начале ряда, берет из корзины мяч и бросает (движением, указанным учителем: снизу, сбоку, от груди или из-за головы) его учащемуся, стоящему на противоположной стороне, который ловит мяч двумя руками (соответственно, определенным движением) и бросает его следующему, стоящему на противоположной стороне учащемуся и т. д. Мяч достигает стоящего в конца ряда учащегося, который складывает мячи в пустую корзину.

В следующий раз по звуковому сигналу передача мяча начинается с другой стороны.

По усмотрению учителя меняются расстояние между учениками, движение ловли и передачи мяча, стоя на месте, в два шага, с поворотом, с отскоком от пола, покатив мяч и т. д.

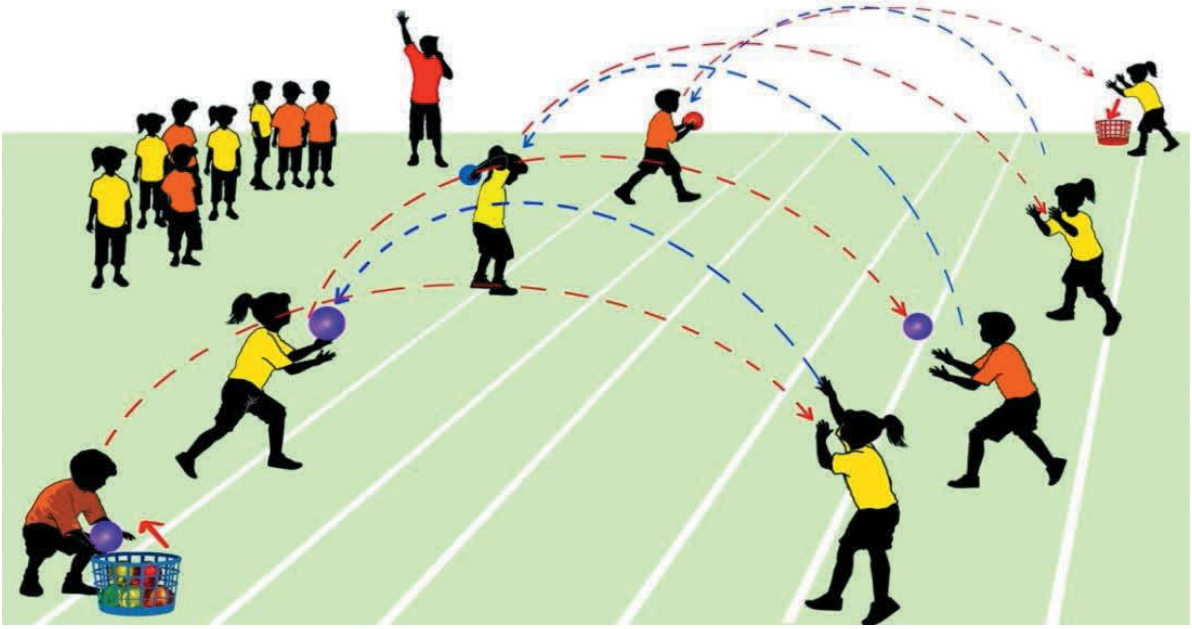


Рисунок 7

1. Вариант игры (рисунок 8): на площадке в середине протянута веревка на высоте 1 метра. Дети с мячами в руках стоят на лицевой линии площадки. По сигналу учителя дети выбегают и высоко бросают мяч в сторону веревки таким образом, чтобы тот перелетел через веревку. Игроки по ту сторону веревки должны поймать мяч двумя руками и продолжить движение к другому концу площадки, где ожидают другие дети, которые повторяют то же самое.

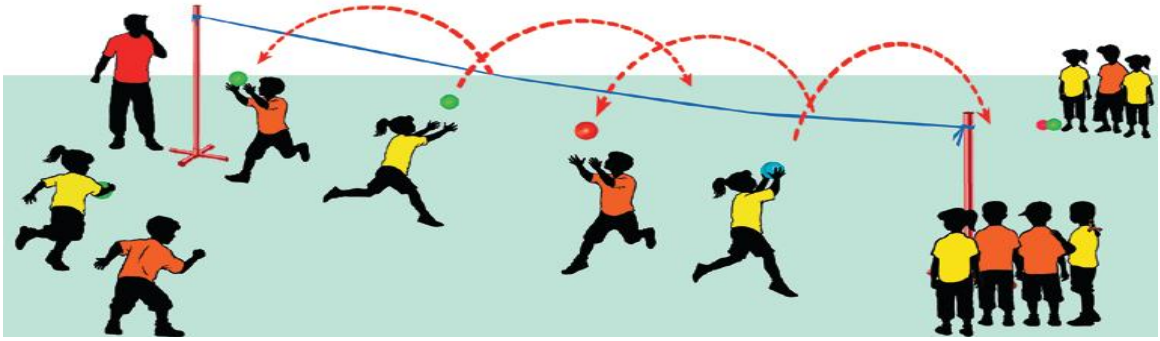


Рисунок 8

2. Во втором варианте игры: используются те же действия и то же снаряжение, только в этом случае к игроку с мячом с другого конца площадки одновременно с ним приближается игрок без мяча, и оба останавливаются возле веревки. Игрок с мячом бросает, а игрок без мяча ловит брошенный через веревку мяч, и они оба возвращаются в исходные позиции.

10. Игра «Дети и сорока»

Цель игры – содействие развитию опорно-двигательных и манипуляторных навыков, улучшению двигательного навыка подбрасывания и ловли мяча двумя руками с использованием разнообразных упражнений и игр.

Содержание игры: Учитель читает стихотворение:

Сорока вьет гнездо,
Таскает блестящие предметы,
К тому же, все что найдет,
А не только свое.
У кого-то похитила расческу,
У кого-то – заколку-бабочку,
Дети, вовремя прячьте
Пестрые и яркие предметы.
А сорока ответила детям:
Не корите меня за это,
Я хочу украсить гнездо
Моим маленьким сорочатам.

Сорока любит красть красивые вещицы, чтобы украсить свое гнездо. Вот и сейчас она пытается стащить какую-нибудь блестящую вещь, то есть маленький мячик. Один из выбранных учителем детей – «сорока». Остальные дети становятся плечом к плечу в круг или в ряд и за спиной пытаются передать друг другу эту вещь таким образом, чтобы «сорока» не смогла до нее добраться. Если «сорока» увидит вещь и дотронется рукой того, у кого она находится, вещь переходит к ней, и игру продолжает новая «сорока», то есть тот, у кого была найдена и отнята вещь.

Необходимое снаряжение:

• 2-3 (в зависимости от числа детей) цветных пластмассовых шара разных цветов (например, зеленый, красный, желтый) небольшого размера.

I. Описание основного варианта игры (см. рисунок 9):

- Учитель распределяет детей по нескольким группам и расставляет их по кругу или в несколько рядов.
- В середине каждого круга становится «сорока», и пока учитель не подаст сигнал, глаза у нее закрыты.
- Учитель обходит круг и одному из детей кладет в руки предмет, который надо спрятать (размером с теннисный мяч), таким образом, чтобы «сорока» не догадалась, у кого в руках оказался мяч.
- По знаку учителя «сорока» открывает глаза и начинает искать мяч, бегает по кругу и пытается по лицам детей определить, у кого находится предмет.
- А дети в это время передают друг другу этот предмет заведенными за спину руками.
- Остальные игроки, чтобы сбить «сороку» с толку, прикидываются, как будто предмет у них, и они только что передали его соседу.
- Иногда «сорока» выходит за пределы круга. Тогда дети вытягивают руки вперед и так прячут от нее предмет.
- Игра длится 2-3 минуты или до того, пока «сорока» не обнаружит предмет. Затем в круг становится тот, у кого «сорока» нашла спрятанный мяч.

Рисунок 9

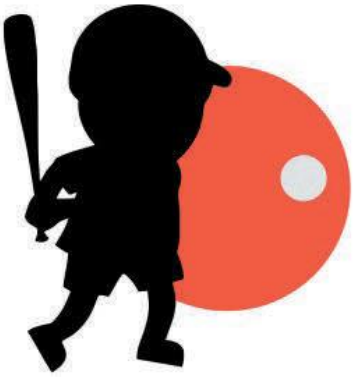
Описание различных вариантов (заданий) игры:

1. То же самое, что и в первом действии, с той разницей, что дети движутся шагами боком, сначала на 4-5 шагов влево, затем на 4-5 шагов вправо.
2. То же самое, что и во втором действии, с той разницей, что дети движутся боком, подпрыгивая, сначала на 4-5 прыжков влево, затем на 4-5 прыжков вправо.

Глава VI

Безопасность и профилактика травм

Во время физических упражнений и игр очень важно соблюдать правила безопасности для снижения риска травм. Риск возникновения травм у детей и подростков при физической активности довольно высок, хотя в 50% случаев его можно избежать, если надлежащим образом соблюдать правила безопасности (данные Американского колледжа спортивной медицины).
Учитель должен знать и соблюдать следующие обязательные принципы безопасности.



1. Основные принципы безопасности

- Должна быть соблюдена безопасность спортивного зала и/или спортивной площадки: в зоне упражнений поблизости не должны находиться препятствия, предметы или конструкции с острыми углами, электрические провода, застекленные окна.
- В зоне тренировок должно быть достаточно пространства для организации упражнений и игр.
- Пол должен быть чистыми и нескользким.
- Безопасность снаряжения нужно проверять перед началом каждого урока.
- Учащийся должен быть одет в спортивную одежду и обувь.
- Во время соответствующих упражнений обязательно нужно использовать спортивный матрас.
- На одном спортивном матрасе одновременно могут тренироваться только два ребенка;
- До начала физической активности или упражнений необходимо предлагать разминочные упражнения, а после завершения основной части – упражнения для расслабления, во время выполнения упражнений следить за правильным дыханием.
- Учитель должен уметь оценивать интенсивность нагрузки при помощи простых тестов (речевой тест, тест частоты сердечных сокращений), знать, на каком показателе нужно прервать тренировку.
- Учитель должен владеть правильной техникой страховки во время соответствующего упражнения с целью предотвращения травм; знать методы оказания первой помощи при различных травмах и технику их использования.
- Учитель должен разбираться в возрастных особенностях развития ребенка, чтобы предлагать ему только такие активности, которые не вызовут физическую, психологическую и эмоциональную травму.

Оценка состояния здоровья учащегося

До начала занятий по физическому воспитанию с классом учитель должен располагать информацией о состоянии здоровья каждого ребенка. В случае с некоторыми хроническими заболеваниями, например, патологией сердца, дыхательной системы, костей и суставов, необходимы индивидуальный подход, соответствующие нагрузки и физические активности, которые учитывают рекомендации врача и состояние ребенка.
В случае острых заболеваний (таких, как простуда, кашель, грипп, головная боль и т. д.), не рекомендуется вовлекать ребенка в физическую активность.

Безопасная среда

Индивидуальная среда для учащегося

Учитель должен учитывать, что каждому ребенку нужно индивидуальное пространство для движения, чтобы избежать столкновения детей друг с другом, инвентарем или любым другим предметом,что может привести ктравме.

Обеспечение безопасной среды в здании

- Поверхность пола спортивного зала/комнаты должна быть ровной, желательно деревянной, не скользить; при необходимости нужно использовать мягкое покрытие.
- Спортивная игра не должна проводиться возле застекленных окон, дверей.
- Источник тока должен быть заизолирован, спортивный инвентарь должен размещаться вдали от него.
- Игровая среда должна быть свободна от барьеров (стулья, остроугольные предметы, не нужный для игры спортивный инвентарь, различные электрические провода, водопроводные, газовые трубы и т. д.).
- Инвентарь, требующий фиксации (например, шведская стенка), перед тренировкой должен быть проверен.
- Инвентарь и снаряжение должны соответствовать возрасту детей. Например, для детей младшего возраста используются сравнительно мягкие и легкие мячи.

Обеспечение безопасной среды на свежем воздухе

При выборе подходящей среды для тренировок на свежем воздухе рекомендуется учитывать время года:

- Летом, поздней весной и ранней осенью в условиях высокой температурных показателей недопустимо тренироваться под палящим солнцем. В особенности с 11 часов утра до 17 часов дня при наиболее сильном ультрафиолетовом и тепловом солнечном излучении. Во время упражнений на солнце высок риск развития солнечного/теплового удара и дегидратации (обезвоживания) организма.
- Для защиты от солнца на ребенке должна быть шляпа с полями, которая будет прикрывать лицо, шею и уши. В то же время желательно, чтобы одежда была светлого цвета из тонкой натуральной ткани, с длинными рукавами для защиты кожи от ожогов. Открытые участки кожи рекомендуется покрывать солнцезащитным кремом (с минимальным солнцезащитным фактором – SPF 15);
- Во время упражнений на улице зимой необходимо использовать теплую спортивную куртку и шапку.
- Игровая площадка должна быть ровной, свободной, защищенной от транспортных средств.
- По игровой площадке не должны проходить водопроводные и газовые трубы, электрические провода, на ней не должны лежать строительные материалы (цемент, песок, стекло, камни, кирпичи, блоки, режущие, колющие и острые предметы).
- Площадка под открытым небом должна быть выбрана таким образом, чтобы она находилась вдали от обрыва во избежание риска падения ребенка с высоты.

Одежда и обувь

Правильно подобранная одежда снижает во время выполнения упражнений риск переохлаждения, перегрева ребенка и других травм:

- ребенок должен носить свободную спортивную одежду (спортивные брюки/шорты и майку), которые не ограничивают движение;
- одежда должна быть подобрана в соответствии с обстановкой и временем года;

- не рекомендуется одеваться слишком тепло, потому что в таком случае будет затруднено выделение тепла, возникшего в результате физической активности, и может легко развиться перегрев организма;
- спортивная обувь должна быть легкой, мягкой, с упругой подошвой, плотно облегающая ногу;
- не рекомендуется носить спортивную обувь на босую ногу, нужно использовать носки;
- во время танцев или гимнастических упражнений желательно использовать тонкие спортивные тапочки или просто носки.

Правила индивидуальной безопасности

- Во время упражнений учащийся должен снять с себя все украшения (браслет, часы, цепочка, серьги и т. д.).
- Необходимо собрать волосы.
- Если ребенок использует очки, их следует снять или закрепить на голове специальным резиновым фиксатором.
- Некоторые упражнения и спортивные активности требуют использования средств индивидуальной защиты, таких, как шлем (прогулка на велосипеде), наколенники (танцы, гимнастика и др.), нарукавники и др..
- Недопустимо во время тренировок жевать жевательную резинку, есть конфеты или другую еду, так как это повышает риск их попадания в дыхательные пути (асфиксия).

2. Правила безопасности при некоторых заболеваниях

Во время выполнения упражнений выделяется большое количество пота, что способствует обезвоживанию организма – дегидратации. Избыточная потеря жидкости приводит к общей слабости, уменьшению мышечной силы и снижению координационных способностеей. Для снижения риска дегидратации необходимо восполнять потерю жидкости, используя содержащие углеводы жидкости (соки), минеральную или питьевую воду. Не рекомендуется пить напитки, содержащие кофеин, поскольку он усиливает мочеиспускание, выведение из организма жидкости в избыточном количестве и соответственно усиливает обезвоживание. Для предотвращения обезвоживания желательно принимать жидкость перед тренировкой, непосредственно в процессе тренировки и после тренировки.

- Детям до 10 лет рекомендуется выпивать 150-200 мл жидкости за 45 минут до начала тренировки, а в процессе выполнения физических упражнений – по 75-100 мл каждые 20 минут.

Ребенок с избыточным весом и физическая активность

Как правило, маленькие дети с избыточным весом с большим желанием стремятся участвовать в физической активности, хотя такие учащиеся, по сравнению с другими детьми, показывают более низкие результаты, быстро устают, имеют затрудненное дыхание, избыточное потоотделение, ограничены в движениях.

Частые и повторные разочарования способствуют формированию низкой самооценки ребенка. Такой учащийся из страха перед неудачами пытается избегать физической активности.

Избыточный вес особенно переживают девушки, тем более, если они становятся предметом насмешек сверстников.

Учитель должен учитывать, что к таким детям нужен особенно чуткий подход. Он должен подобрать для них такие виды активностей, которые будут им по силам, и тогда они легко добьются успеха, – быстрая ходьба, бег в замедленном темпе, судейство и т. д. Нужно поощрять и часто хвалить этих детей.

Ребенку с избыточным весом специально нужно подобрать режим отдыха, чтобы он смог восстановить силы. Чтобы уменьшить риск травм, особое внимание следует уделить правильной технике выполнения упражнений. Ребенку надо позволить самому подобрать спортивную одежду, чтобы он не испытывал неловкости и чувствовал себя комфортно.

Астма и физическая активность

Среди учеников класса может быть учащийся, страдающий бронхиальной астмой. Учителю следует знать, что обострение астмы може быть вызвано различными факторами (физическими нагрузками, различными аллергенами, изменением погоды, вирусными инфекциями, эмоциями и т. д.). Во время астматического приступа проявляются и характерные для этого заболевания следующие признаки: свистящее дыхание, кашель, стеснение в груди и затрудненное дыхание (преимущественно при выдохе). Тем не менее, важно знать, что бронхиальная астма не представляет собой показание против умеренной физической активности. Если бронхиальная астма хорошо контролируется, физическая активность улучшает качество жизни и снижает как частоту приступов астмы, так и их тяжесть.

Несколько рекомендаций по работе с детьми с бронхиальной астмой:

- у ребенка всегда должен быть при себе индивидуальный ингалятор, которым ему следует воспользоваться за 5-10 минут до тренировки;
- ребенок должен разогреваться постепенно, в течение не менее 10 минут;
- нагрузки должны быть сравнительно низкой интенсивности;
- во время выполнения упражнений в холодную погоду нос следует прикрывать маской или шарфом, чтобы ребенок не вдыхал холодный воздух;
- при выполнении несложных упражнений ребенку нужно дышать только носом, что способствует согреванию воздуха;
- ребенок не должен заниматься физическими упражнениями, если простужен или болен вирусной инфекцией;
- дети с тяжелой формой астмы не должны заниматься упражнениями на свежем воздухе в период цветения растений, особенно, если аллергия на пыльцу растений была доказана в результате медицинского обследования;
- во время приступа астмы ребенок должен перестать делать упражнения, вдохнуть содержимое ингалятора и подождать, пока состояние не улучшится.

Физическая активность и сахарный диабет

Ребенок, страдающий сахарным диабетом, может быть вовлечен в физическую активность, однако важно придерживаться определенных правил безопасности.

Во время физических нагрузок существует риск развития гипогликемии (резкое падение уровня содержания сахара в крови). Для гипогликемии характерны: тремор (мышечная дрожь), холодный пот, учащенное сердцебиение, ощущение онемения, бледность, потеря сознания, судороги. У ребенка, страдающего сахарным диабетом, при себе должна быть сладкая еда, содержащая простые (сахарная крошка, конфеты, сладкий сок и т. д.) и сложные (хлеб или сладкий пирог) углеводы. При проявлении признаков гипогликемии, учащийся должен спокойно сесть и принять вначале пищу, содержащую простые, а затем – сложные углеводы.

Гепатит, СПИД

Учитель и учащиеся должны обладать информацией о том, как избежать риска передачи таких инфекционных заболеваний, как СПИД, гепатит В и С. Передача этих заболеваний от одного человека к другому происходит через кровь, половой контакт, а в случае с гепатитом В – через слюну. Болезнь не передается через пот, слезы, рукопожатие или бытовые контакты. Для предотвращения передачи данных заболеваний необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- в случае ранения или кровотечения недопустимо обрабатывать рану незащищенными руками;
- загрязненную кровью одежду, инвентарь нужно сменить, вымыть или постирать теплой водой с мылом и обработать дезинфицирующим средством. Если сделать это не представляется возможным, пользоваться ими нельзя;
- на игровой площадке недопустимо плевать, так как это способствует распространению микробов. Дети должны пользоваться индивидуальными средствами гигиены – мылом, полотенцем, зубной щеткой. Каждый ребенок должен иметь отдельную посуду для питьевой воды.

3. Первая помощь при травмах

Учитель должен уметь оказывать первую помощь для восстановления дыхания и функции сердечно-сосудистой системы, а также при травмах, связанных с физической активностью, – переломах, ранениях, кровотечениях, тепловом ударе и т. д.

Остановка кровотечения
Кровотечение развивается в случае повреждения кровеносных сосудов. Первая помощь оказывается в зависимости от типа поврежденного кровеносного сосуда и характера кровотечения – капиллярное, венозное или артериальное.

Капиллярное кровотечение развивается при небольшой ране, небольшое количество крови медленно вытекает из раны. Капиллярное кровотечение остановится само, хотя желательно очистить рану антисептическим раствором или промыть водой и, прижав, туго перевязать чистым бинтом.

Венозное кровотечение. Венозная кровь – темно-вишневого цвета, струится из раны, по сравнению с капиллярной, непрерывным относительно сильным потоком. Для остановки кровотечения необходимо наложить на рану давящую повязку из чистой ткани или бинта, перевязать и поднять поврежденную конечность вверх. Необходимо доставить ребенка в медицинское учреждение для консультации с врачом.

Артериальное кровотечение. Артериальная кровь – ярко алого цвета и вытекает из раны пульсирующей струей, фонтаном. При артериальном кровотечении необходимо как можно быстрее наложить жгут, чтобы избежать большой кровопотери. Жгут накладывается выше раны таким образом, чтобы давление перекрыло артерию. В случае ранения верхней конечности жгут накладывается на плечо, а нижней конечности – на бедро. Жгут наложен правильно, если ниже него не прощупывается пульс. Оставлять жгут можно не более, чем на 1-2 часа (зимой 0,5-1 часа). В случае использования жгута в течение более длительного времени может развиться гангрена. Можно периодически ослаблять жгут каждые 30-60 минут. После наложения жгута к нему нужно прикрепить записку с точным указанием времени наложения жгута. Пострадавшего следует немедленно доставить в стационар.

- С целью предотвращения инфекции, не рекомендуется прикасаться к ране незащищенной рукой и дуть на рану.
- Нельзя наносить антисептический раствор непосредственно на рану.

Кровотечение из носа. Нужно помочь пострадавшему наклонить голову вперед и вниз для предотвращения попадания крови в горло и пищевод. Нужно надавить на ноздри и зажать нос двумя пальцами в течение 10-15 минут, в это время пострадавший должен дышать через рот. На носовую перегородку нужно наложить холодный компресс или пакет со льдом.

Тепловой удар

Тепловой удар развивается в условиях высокой температуры и влажности воздуха. Для него характерны: горячая сухая кожа, потоотделение отсутствует; высокая температура, сильная головная боль, возбуждение, судороги, спутанное сознание.

Профилактика теплового удара

Ограничение интенсивной физической активности в условиях высокой температуры и влажности, питье соответствующего количества жидкости. Во время выполнения упражнений следует делать перерывы, чтобы принимать жидкость.

Первая помощь:

- пострадавшего нужно перевести в относительно прохладное место, охладить тело холодными компрессами или водой; рекомендуется приложить пакеты со льдом в области магистральных кровеносных сосудов и напоить большим количеством жидкости;

- необходимо вызвать бригаду скорой помощи и организовать транспортировку ребенка в больницу.

Солнечный удар

Солнечный удар развивается при длительном пребывании на солнце, особенно если голова ребенка не защищена панамой, и он не принимает жидкость. Для солнечного удара характерны: горячая сухая кожа, потоотделение отсутствует; высокая температура; сильная головная боль, тошнота, возможно развитие судорог.

Первая помощь:

- пострадавшего нужно перевести в относительно прохладное место, охладить тело холодной водой, приложить пакеты со льдом в области магистральных кровеносных сосудов;
- в большинстве случаев пострадавшего необходимо срочно перевести в стационар.

Ушибы, переломы и вывихи

Ушиб – закрытое повреждение ткани без сильного повреждения ее структуры. Обычно возникает вследствие падения или удара тупым предметом. Повреждаются кожа, подкожные ткани и мышцы. Появляются боль и припухлость. При нарушении целостности кожи необходимо промыть ее водой и наложить на рану стерильную повязку. Для уменьшения боли нужно к поврежденной области приложить пакет со льдом или повязку, смоченную в холодной воде. В то же время целесообразно наложить давящую повязку и ограничить движение поврежденной конечности. Консультация врача обязательна.

Перелом – повреждение костей, которое сопровождается нарушением их целостности. В то же время, наряду с повреждением кости, повреждаются и окружающие ее ткани: мышцы, кровеносные сосуды, нервы и т. д. Если повреждение кости сопровождается повреждением кожи и ее целостности, то перелом – открытый, а если целостность кожи не нарушена, – закрытый. В случае перелома, до транспортировки пациента в стационар нет необходимости восстанавливать (выпрямлять) форму конечности, главное – немедленно доставить пострадавшего в медицинское учреждение. До этого необходимо провести иммобилизацию пораженной конечности (неподвижно зафиксировать ее с помощью какого-либо твердого предмета, например, картона, палки, второй конечности и т. д.). При открытом переломе необходимо наложить стерильную повязку, чтобы остановить кровотечение.

Вывих – выпадение головки кости из суставной сумки, что влечет за собой стойкое ограничение движений в суставе и боль. До транспортировки в медицинское учреждение не рекомендуется вправлять вывих. Необходимо ограничить движение поврежденного сустава, наложить на поврежденную область пузырь со льдом и отвезти пострадавшего в больницу.

Повреждения мягких тканей

При растяжении или ушибе сухожилий и мышц надо зафиксировать поврежденный участок в неподвижном состоянии. Если повреждена конечность, ее нужно приподнять. На поврежденную область рекомендуется наложить тугую повязку и использовать холодный компресс или пузырь со льдом для снижения риска развития отека и кровоизлияния.

Обморок

Обморок – потеря сознания, обусловленная снижением поступления кислорода в мозг.
Очень часто обморок бывает вызван нехваткой воздуха, низким кровяным давлением, расширением кровеносных сосудов во время жары, нахождением в людных местах, стрессом, стоянием на ногах в течение длительного времени, голодом и другими факторами.
Перед обмороком проявляются головокружение, ощущение жара, помутнение зрения, внезапная бледность, охлаждение конечностей и холодный пот, что влечет за собой потерю сознания.

Первая помощь:

- пострадавшего нужно уложить и приподнять нижние конечности выше уровня тела, то есть, если ребенок сидит, он должен нагнуть голову и поместить ее между коленями.
- необходим доступ свежего воздуха (надо открыть окно);
- необходимо промассировать мочки ушей;
- после улучшения состояния нужно приподниматься постепенно, а не резко.

Инородное тело в глазу

Первая помощь:

- если ребенку попало в глаз инородное тело, промойте глаз водой; если же дискомфорт в глазу сохраняется, необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы исключить повреждение роговицы;
- если в глаз попало химическое вещество, необходимо промыть глаз проточной водой в течение не менее 15 минут, а затем немедленно показать ребенка врачу, чтобы исключить ожог глаза.

Приложение № 1

Образец плана урока для I класса

Ступень/класс	Начальная/I класс	Продолжительность урока – 35 минут
Цель	Содействие развитию опорно-двигательных навыков (ходьба, бег), статического баланса *(вертикальное равновесие)*, *ориентации в пространстве.*	
Достигаемый результат	Совершенствование элементов движения – вперед, назад, направо и налево, остановка на отмеченном месте во время ходьбы и бега; смена направлений и ориентация в пространстве; совершенствование навыка вертикального равновесия.	
Предыдущие знания	В дошкольном возрасте ребенок овладел следующими элементами движения: во время движений: ходьбы и бега – взгляд и тело устремлены к цели; может двигаться по направлению к отмеченному месту в пределах поля зрения, менять направление и останавливаться на месте.	
Последовательность частей урока и распределение по времени	**Активность 1. Подготовительная часть:** **1)** строевые упражнения: по сигналу учителя построение в одну шеренгу или полукруг, приветствие, ознакомление с задачами урока – **3 минуты**; **2)** общеразвивающие упражнения – ходьба на месте, бег в медленном темпе, правильное дыхание – **3 минуты.** **3)** разминочные упражнения – **4 минуты**: Упражнение **«Карусель»** – ходьба по кругу с вращательными движениями рук. Упражнение **«Зайчик»** – руки у ушей, пальцы выставлены, как заячьи уши, перемещение «прыг-скок», подпрыги-вание двумя ногами, приземление на две ноги; **упражнение «Буратино»** – ходьба, не сгибая коленей и локтей *(ноги надо поднимать на угол до 90°)*. **Повороты направо, налево.**	**10 минут**

Последовательность частей урока и распределение по времени	**Активность 2. Основная часть** **1. Упражнения, развивающие баланс,– 7-8 минут:** а) **ходьба** по полу, начерченной мелом линии или дорожке, либо по кругу с комбинацией движений верхних и нижних конечностей и тела; б) **комбинированные упражнения** с использованием различных предметов во время ходьбы – надувные шары, гимнастическая палка, хулахуп. 2. **Подвижная игра «Журавль в луже» – 12-13 минут.** **Сюжет игры:** озеро, где гнездились журавли, пересохло из-за летней засухи. Остались только мелкие лужицы, настолько маленькие, что журавли могут поместить в них только одну ногу. Днем высохшая на солнце земля сильно нагревается, и журавлям больно стоять. Поэтому они быстро передвигаются и отдыхают только, стоя на одной ноге в лужицах. Члены второй группы расположагаются в другом конце площадки за лицевой линией. **Описание игры:** учитель разбивает класс на две группы. В группах – равное число девочек и мальчиков. Каждая группа становится в одном конце у линии. По знаку учителя по одному ребенку из обеих групп начинают двигаться к луже на одной ноге, например, становятся на правую ногу внутри круга и разводят руки в стороны. Остальные дети громко считают до пяти. На счет «пять» учащиеся переходят в следующую лужу и повторяют те же движения, на этот раз на левой ноге. **Игра продолжается** до тех пор, пока задание не выполнят все дети.	**20 минут**
	Активность 3. Заключительная часть 1. Расслабляющие упражнения – ходьба вокруг площадки, потряхивание кистями рук и ногами, дыхательные упражнения. 2. Разбор игры, домашнее задание.	**5 минут**

Время	Продолжительность урока в общей сложности	35 минут
Инвентарь	**Снаряжение:** кольца, хула-хупы или начерченные мелом круги диаметром приблизительно 30-40 см, которые расположены на площадке зигзагообразно, на расстоянии 2,5–3 метров друг от друга и символически изображают маленькие **«лужицы».**	
Оценка	Развивающая (рубрика оценки и самооценки учащегося)/обратная связь с учащимися.	

Приложение № 2

Образец плана урока для II класса

Ступень/класс	Начальная/II класс	Продолжительность урока - 45 минут
Цель	Обучение в игровой форме для усовершенствования двигательного навыка бросания мяча из-за головы одной рукой. Развитие опорно-двигательных и манипуляторных навыков.	
Достигаемый результат	Совершенствование элементов движения – движения рукой, которой осуществляется бросок, движения по дуге вниз, назад и вверх; направление свободной руки и одноименной ноги в сторону цели; поворот таза, бедер и плеч в сторону цели.	**10 минут**
Предыдущие знания	Работа над указанным движением начата в первом классе, ребенок владеет следующими элементами движения – во время броска взгляд устремлен в сторону цели; рука, которой выполняется бросок, движется прямо, вниз и перекрестно по отношению к телу.	
Последовательность частей урока и распределение по времени	**Активность 1. Подготовительная часть:** 1) строевые упражнения, по знаку учителя построение в одну шеренгу, приветствие, ознакомление с задачами урока **– 3 минуты**; **2)** общеразвивающие упражнения – ходьба на месте, бег в замедленном темпе, правильное дыхание **– 3 минуты;** **3)** разминочные упражнения **–4 минуты:** • движения руками – выполнение медленных движений руками вперед, назад, вбок, вверх; • упражнение **«Карусель»** – ходьба по кругу с вращательными движениями рук; • **Аладжуна** – скороход. Дети перемещаются по кругу большими шагами таким образом, чтобы угол тазобедренного сустава при поднятии ноги не превышал 90°. • **Повороты направо, налево.**	

Последовательность частей урока и распределение по времени	**Активность 2. Подготовительная часть - упражнения на характерные для игры движения** (индивидуальные): • челночный бег с взятием мячей и складыванием их в корзины; • бросание мяча в круг, начерченный на стене мелом (или подвешенный хулахуп диаметром 100 см) с расстояния 4-5 метров.	**10 минут**
	Активность 3. Основная часть - 25 минут **Подвижная игра: «Игра в мяч»** **Описание игры:** учитель разбивает детей на две команды *(равное число девочек и мальчиков)*. Первая команда располагается на расстоянии 4-5 метров от средней линии площадки, где в 2-х корзинах лежат мячи разного цвета размером и весом с теннисный мяч. Члены второй команды расположены в другом конце площадки, за лицевой линией. Посередине площадки протянута волей-больная или теннисная сетка *(высотой 100 см)*. Учитель подает звуковой сигнал и начинает отсчет от одного до десяти. На счет «10» он подает знак остановки игры. Игроки из первой группы до окончания счета берут мячи из корзин и бросают их из-за головы одной рукой от отмеченной линии в другой конец площадки таким образом, чтобы пере-бросить их через сетку. После окончания игры вторая команда собирает мячи и повторяет действия первой команды.	**20 минут**

	Активность 3. Заключительная часть - 5 минут: 1) расслабляющие упражнения – ходьба вокруг площадки, потряхивание кистями рук, дыхательные упражнения; 2) разбор игры, домашнее задание.	**5 минут**
Инвентарь	• 50-60 мячей; • 4 большие пластмассовые корзины; • волейбольная сетка или веревка.	**45 минут**
Оценка	Развивающая/обратная связь с учащимися	

Приложение №3

Возрастные особенности теста оценки физического развития Таблица №8

Возрастные нормы теста среди мальчиков												
Возраст	Челночный бег (количество раундов)	Бег 1,6 (минута/секунда)	Пресс живота (количество)		Пресс спины сантиметр		Отжимание на руках от пола (количество)		Вис на перекладине и подтягивание (секунда)		Гибкость позвоночника (см)	Выполнение растяжки плечевого сустава
6	Оценивается только участие в беге (количество раундов не оценивается)	Оценивается только участие в беге (расстояние и время не оцениваются)	2	10	15,24	30,48	3	8	2	8	20,34	Делает или не делает
7			4	14	15,24	30,48	4	10	3	8	20,34	
8			6	20	15,24	30,48	5	13	3	8	20,34	

Возрастные нормы теста среди девочек												
Возраст	Челночный бег (количество раундов)	Бег (1,6 км) (минута/секунда)	Пресс живота (количество)		Пресс спины в сантиметр		Отжимание на руках от пола (количество)		Вис на перекладине и подтягивание (секунда)		Гибкость позвоночника (см)	Выполнение растяжки плечевого сустава
6	Оценивается только участие в беге (количество раундов не оценивается)	Оценивается только участие в беге (расстояние и время не оцениваются)	2	10	15,24	30,48	3	8	2	8	20,34	Делает или не делает
7			4	14	15,24	30,48	4	10	3	8	20,34	
8			6	20	15,24	30,48	5	13	3	10	20,34	

Приложение № 4

Форма теста оценки физического развития Таблица № 9

Класс_____Учитель_____Число_____

	Фамилия Имя	Возраст	Челночный бег (количество раундов)	Бег (1,6 км) Участие в забеге	Пресс живота (количество)	Пресс спины, сантиметры	Отжимание на руках от пола (количество)	Вис на перекладине и подтягивание (секунда/колич.)	Гибкость позвоночника (см)	Выполнение растяжки плечевого сустава
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										

Приложение №5

ТЕСТ АКТИВНОСТИ

Таблица № 10

Класс_____Учитель_____Число _____

Учащийся_____Возраст_____

Вопросы	Дни недели							Мин. всего
	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	
1. Аэробная активность – отметьте дни недели, когда ребенок 30-60 минут гулял пешком или катался на велосипеде, бегал, играл в подвижные игры.								
2. Анаэробная активность – отметьте дни недели, когда ребенок выполнял упражнения: на пресс живота, пресс спины, вис на перекладине.								
3. Гибкость – отметьте дни недели, когда ребенок выполнял упражнения на растяжку.								
Время, проведенное перед компьютером, телевизором (минуты, часы).								

Приложение № 6

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Таблица № 11

Класс_____**Учитель**_____
Число

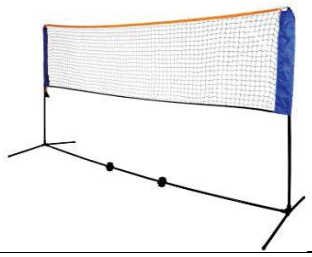
Учащийся_____**Возраст**_____

АКТИВЕН ЛИ РЕБЕНОК СОГЛАСНО ТЕСТУ АКТИВНОСТИ?		
Результаты теста оценки физического развития	**Да**	**Нет**
Результаты совпадают с возрастными нормами	У ребенка хорошие результаты, он вовлечен в регулярные физические активности. **Совет учителю:** обязательно поощрите учащегося, отметьте, что у него хорошие результаты.	У ребенка хорошие результаты, хотя он и не вовлечен в регулярные физические активности. **Совет учителю:** Обязательно поощрите учащегося, объясните, что у него хорошие результаты, но если он не будет заниматься регулярно, ему будет трудно сохранить эти результаты.
Результаты ниже возрастных норм	Результаты ниже нормы, но учащийся вовлечен в регулярные физические активности. **Совет учителю:** нужно объяснить ребенку, что если он продолжит упражняться таким образом, то улучшит свои результаты.	Результаты ниже нормы, и учащийся не вовлечен в регулярные физические активности. **Совет учителю:** посоветуйте ребенку увеличить время регулярных физических активностей, так как иным способом он не сумеет улучшить свои результаты.

Приложение № 7

Снаряжение для I-II классов

	Составные элементы многофункционального, мобильного снаряжения для упражнений и игр		
№	**Название** **Материал и размер**	**Количество**	**Фотоснимки снаряжения**
1	**Мячи для настольного тенниса**	**300**	
2	**Теннисные мячи** *(или разноцветые мячи приблизительно того же размера, изготовленные из разных материалов)*	**100**	
3	**Пластмассовые мячи** *(для игры в кегли)*	**100**	
4	**Гандбольные мячи** (№ 1)	**30**	
5	**Волейбольные мячи**	**30**	
6	**Мячи для упражнений** *(Fitness-Ball)*	**30**	
7	**Цветные шары**	**1000**	
8	**Мячи-прыгуны** *(Hop-Ball)*	**30**	
9	**Пластмассовые кубики**	**60**	

10	**Пластмассовые кегли**	**60**	
11	**Пластмассовые конусы и палки** *(для построения барьеров для оббегания и перепрыгивания)*	**50**	
12	**Хулахупы разных размеров** (маленький 45-55 см, средний – 60-70 см, большой – 75-90 см)	**60**	
13	**Веревка** (диаметр 1-1,5 см)	**200 м**	
14	**Сетки** *(волейбольные или бадминтонные)*	**2**	
15	**Спортивные матрасы**	**30**	
16	**Пластмассовые корзины**	**12**	

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕРМИНОВ

№	Термин	Пояснение
1	**Отражение**----------	Отбрасывание, отскакивание назад упавшего на поверхность предмета.
2	**Поворот**----------	Поворот тела вокруг оси.
3	**Руки в стороны**-------	Руки находятся в горизонтальном положении на одной прямой линии, пальцы выпрямлены, ладони направлены вниз.
4	**Переворачивание** ---	Движение с перевертыванием таким образом, что различные части тела касаются пола по очереди.
5	**МЧСС**----------	Максимальная частота сердечных сокращений.
6	**Руки на бок**----------	Согнутые в локтях руки упираются ладонями в пояс.
7	**Стойка в упоре**------	Стойка согнувшись.
8	**Группировка**---------	Ноги согнуты в коленях, руки обхватывают их сверху.
9	**Руки вверх**----------	Руки подняты вертикально вверх, ладони внутрь друг против друга.
10	**Прыжок вверх**------	Прыжок вертикально вверх на месте, ноги вместе.
11	**Падение**----------	Одной ногой выполняется широкий шаг вперед, со сгибанием в коленном и тазобедренном суставе, другая нога выпрямлена и всей стопой упирается в пол.
12	**Вис**----------	Вис на снаряде какой-либо частью тела таким образом, чтобы плечевая ось располагалась ниже оси снаряда.
13	**Приставной шаг**----	Одна нога переставляется вперед на носок, вторая приставляется носком к пятке, вторая нога переставляется вперед на всю стопу.
14	**Руки вдоль туловища**---	Руки в вертикальном положении опущены вниз, вдоль тела, ладони повернуты внутрь, друг против друга.
15	**Кувырок**----------	Круговое движение тела с переворачиванием вниз головой, ученик касается опорной поверхности плечами, шеей и лопатками.

16	**Лежать навзничь**-----	Ученик лежит на опорной поверхности на спине, с выпрямленным торсом, руки вдоль туловища опущены вниз.
17	**Лежать ничком**-------	Ученик лежит на опорной поверхности на животе, лицом к полу.
18	**Спринт**----------	Быстрый бег на короткую дистанцию.
19	**УСОП** ----------	Учащийся со специальными образовательными потребностями.
20	**Сгибание назад**----------	Верхняя часть туловища наклонена назад с прогибаниемв поясе.
21	**Прыжок вперед**----------	С отскоком одной ногой и приземлением вниз.
22	**Наклон вперед**----------	Верхняя часть туловища наклонена вперед, со сгибанием в тазобедренном суставе.
23	**Подрезка мяча**--------	Подвижная игра, главной целью которой является попадание в игрока команды-соперника брошенным мячом и его выбывание из игры.
24	**Стойка со скрещенными ногами**--	Стойка на скрещенных ногах, одна нога – вперед, другая - назад.
25	**Положение сидя**-------	Упражняющийся опирается об опорную поверхность задней частью бедер.
26	**ВОЗ**----------	Всемирная организация здравоохранения.

Библиография

1. ეროვნული სასწავლო გეგმა 2018-2024 (Национальный учебный план на 2018-2024 годы).
2. თ. მანჯავიძე, ლ. კიკალიშვილი, მ. ხერხეულიძე, ნ. ყავლაშვილი, ე. კანდელაკი - მოძრავი თამაშები I-VI კლასი (დამხმარე სახელმძღვანელო პედაგოგებისთვის) – 2012 წ. (Т. Манджавидзе, Л. Кикалишвили, М. Херхеулидзе, Н. Кавлашвили, Э. Канделаки - Подвижные игры I-VI классы (вспомогательное руководство для педагогов), 2012 г. – на груз. яз).
3. თ. პაჭკორია, ე მურვანიძე, მ. ჭელიძე - ინკლუზიური განათლება „სპორტი სპეციალური საჭიროების მქონე მოსწავლეებისათვის“ გზამკვლევი მასწავლებლებისათვის, თბილისი, 2013 წ. (Пачкория Т., Мурванидзе Э., Челидзе М. „Инклюзивное образование «Спорт для учащихся со специальными образовательными потребностями» - путеводитель для учителей, Тбилиси, 2013 г. – на груз. яз.).
4. მ. ხერხეულიძე, ე. კანდელაკი - ადრეულ ასაკში ბავშვის განვითარების სტანდარტები - 2010 წ. (М. Херхеулидзе, Э. Канделаки - Стандарты развития детей в раннем возрасте - 2010 г. – на груз. яз).
5. თ. მანჯავიძე, მ. ხერხეულიძე, ნ. ყავლაშვილი, ე. კანდელაკი - ბავშვის ფიზიკური განვითარება - კლინიკური პრაქტიკის ეროვნული რეკომენდაცია, 2008 წ. (Т. Манджавидзе, М. Херхеулидзе, Н. Кавлашвили, Э. Канделаки. - Физическое развитие ребенка - Национальная рекомендация клинической практики, 2008 г. – на груз. яз).
6. თ. გაგოშიძე, თ. ჭინჭარაული, ქ. ფილაური, მ. ბაგრატიონი - ინკლუზიური განათლების პრინციპები - 2008 (Т. Гагошидзе, Т. Чинчараули, К. Пилаури, М. Багратиони. - Принципы инклюзивного образования - 2008– на груз. яз).
7. გზამკვლევების კრებული სპორტის სახეობებში VII-IX-2007 (Сборник путеводителей по видам спорта VII-IX-2007 г.– на груз. яз).
8. Considerations when programmi№g fundamental movement skills 200-2017; https://education.nsw.gov.au/teaching-and-learning/curriculum/key-learningareas/ pdhpe/physical-education/resources
9. Physical Education Framework for California Public Schools Kindergarten Through Grade Twelve 2009. https://www.cde.ca.gov/ci/pe/cf/documents/peframework2009.pdf ;
10. The Ontario Curriculum - Grades 1-8, Health and Physical Education Interim Edition 2010, Le curriculumde l’Ontario, 1re à la 8e année – Éducation physique et santé, 2010 . Version provisoire. Thispublication is available on the Ministry of Education’s website, at www.edu.gov.on.ca.;
11. WITTENBERG-BIR№AMWOOD SCHOOL DISTRICT - PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM Updated 2004-2005 by Tina M Bacon;
12. Health and Physical Education - Victorian Curriculum and Assessment Authority, State Government of Victoria, 2007 Last Updated September 11, 2009;
13. Personal Development, Health and Physical Education Years 7–10 - Syllabus Published by Board of Studies NSW GPO Box 5300 SydnnnSW 2001 Australia 2006;
14. north Dakota Standards and Benchmarks Content Standards Physical Education 2000 north Dakota Department of Public Instruction, Dr. Wayne G. Sanstead, State Superintendent www.dpi.state.nd.us

15. PHYSICAL EDUCATION CONTENT STANDARDS AND BENCHMARKS Michigan Department of Education 2007;
16. PHASE MODULE PHYSICAL ACTIVITY AND FITNESS EDUCATION ACHPER Victorian Branch, 2000;.
17. MMSD Physical Education Grade Level Standards - The Madison Metropolitan School District – 2008;
18. Children's Activity Pyramid Barbara Willenberg Associate State Food and nutrition Specialist Published by MU Extension, University of Missouri-Columbia-1999;
19. Guidelines for Appropriate Physical Activity for Elementary School Children 2003 Update A Position Statement Council for Physical Education for Children (COPEC) of the national Association for Sport and Physical Education an association of the American Alliance for Health Physical Education and Recreation;
20. John C. K. Wang, Athanasios G. Papaioannou, Philippe P.G. Sarazin, Timo Jaakkola, Melinda A. Solmon A Brief Description of Physical Education and School Children's Sport Involvement in Singapore, Greece, France, Finland, and the United States IJSEP, 2006, 4, 220-226 c 2006 West Virginia University;
21. Physical activity and health in children and adolescents A guide for all adults involved in educating young people - MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA Secretaría General de Educación Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE), MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO Dirección General de Salud Pública Subdirección General de Promoción de la Salud y Epidemiología – 2008;
22. Discussion paper for the development of recommendations for children's and youths' participation in health promoting physical activity - Prepared for the Australian Department of Health and Ageing - Commonwealth of Australia 2005;
23. Promoting Physical Activity BRIGHT FUTURES GUIDELINES FOR HEALTH SUPERVISIOn OF InFANTS , CHILDREN AND ADOLESCENTS – 2010;
24. Physical Activity for Children: Current Patterns and Guidelines President's Council on Physical Fitness & Sports , USA 2004;
25. national Physical Activity Guidelines. Anti Essays. Retrieved June 15, 2011, from the World Wide Web: http://www.antiessays.com/free-essays/59407.html;
26. Brightfuture guidelines - MIDDLE CHILDHOOD – 5-10 years – 2010;
27. WHA57.17 Global strategy on diet, physical activity and health - FIFTY-SEVEnTH WORLD HEALTH ASSEMBLY;
28. Cincinnati Children's Hospital - Growth and Development Wellness, School-Age (6 to 12 Years) LastUpdated: 09/2009, http://www.cincinnatichildrens.org/health/info/growth/well/6-12-years.htm;
29. FITNESS GRAM ® / ACTIVITY GRAM ® 8.0 Activity and fitness assessment, reporting, and personalphysical activity tracking tool. http://.www.Fitnessgram. net./; 2009-10 California Physical Fitness TestFitnessgram Healthy Fitness Zones.;
30. Fundamental movement skills: Book 2 - The tools for learning, teaching and assessment. © Department ofEducation WA 2013;
31. Physical Education Framework for California Public Schools -Kindergarten Through Grade Twelve - 2009;
32. Daily Physical Activity in Schools - Ontario-2005;
33. Health and Physical Education – Ontario 2015;