

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЫРГЫЗСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ

ДЖАЛАЛ-АБАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ДЖАЛАЛ-АБАДСКИЙ КОЛЛЕДЖ

ОТДЕЛ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ТЕХНОЛОГИЯ

СЕКТОР ФИЗВОСПИТАНИЕ

«Согласовано»

«Утверждаю»

Зав. отд. Талипова Д.С.

« ___ » _____ 2016 г.

Директор ЖАК, к.п.н., доцент

Турдубаева Б.М.

« ___ » _____ 2016 г.

Курс лекций по предмету

«Теория и методика физического воспитания в начальных классах»

для студентов колледжа обучающиеся по специальности:

«050709, преподаватель начальных классов»

Автор лекции и.о.доцента:

М. Разаков

Рецензет к.и.н.:

Ё.С. Доронов

Содержание:

Введение.....	3
Лекция 1. Физическая культура в начальных школах.....	5
Лекция 2-3. Учебная программа – основной документ работы по физическому воспитанию в школе.....	29
Лекция 4-5. Средства и Методы обучения физического воспитания.....	50
Лекция 6. Физические качества человека и особенности их развития у младших школьников.....	62
Лекция 7-8. Формы организации физического воспитания в младших классах.....	68
Лекция 9. Планирование процесса физического воспитания.....	78
Приложения 1. Кыргызские народные подвижные игры, 1-4 классы.....	88
Контрольные вопросы к зачету для оценки освоения теоретического материала по «Теории и методике физического воспитания в начальных классах».....	92
Самостоятельных работ студентов.....	93
Использованная литература.....	94
Рецензия на курс лекции по «Теория и методика физического воспитания в начальных классах» для студентов колледжа специальности «050709, преподаватель начальных классов».....	95

ВВЕДЕНИЕ

В воспитании всесторонне развитого человека важное значение имеет физическое воспитание.

Физическое воспитание детей должно осуществляться совместными усилиями семьи, школы и при этом ведущая роль принадлежит школе. Именно в школе закладываются основы физического воспитания детей.

Изучение этого предмета имеет **целью и задачи**:

– Ознакомить студентов ДЖалал-Абадского колледжа с вопросами теории и методики физического воспитания детей младшего школьного возраста, а так же вооружить их необходимыми умениями и навыками для самостоятельной педагогической и организаторской работы в начальных классах школы.

Уроки физической культуры в начальных классах школы проводятся учителями соответствующих классов. Поэтому учителя должны иметь достаточно знаний, умений и навыков в области физического воспитания детей и методики проведения занятий.

С этой целью в учебный план школьных педагогических колледжей включен предмет «Теория и методика физического воспитания».

Теория и методика физического воспитания является частью педагогической науки, рассматривающей совокупность методов систематического, последовательного и наиболее целесообразного проведения работы по физическому воспитанию в школе.

В соответствии с этим учащиеся педагогических колледжей изучают следующие темы:

- а) физическое воспитание в школе;
- б) физическое воспитание учащихся начальных классов школы;
- в) учебная программа по физической культуре;
- г) физкультурные мероприятия в режиме учебного дня;
- д) урок физической культуры в школе;
- е) внеклассная и внешкольная работа;
- ж} планирование и учет работы;
- з) устройство мест, оборудование и инвентарь для занятия Физическими упражнениями.

Структура соответствует с требованиями государственного образовательного стандарта, утвержденной Министерством образования Кыргызской Республики от 05.08.2008 года № 472/1.

В курсе лекций раскрыты основные темы по **«Теория и методика физического воспитания в начальных классах»**.

Предусмотрено по учебному плану, лекции – 12 часов, практические занятия – 24 часов, самостоятельная работа студента – 36 часов.

Учитель должен владеть практическим материалом программы по физической культуре. С этой целью в раздел методики физического воспитания включены практические занятия, в процессе которых подробно изучаются, анализируются и выполняются упражнения и игры, предусмотренные для учебной и внеклассной работы с детьми. Значительное место в работе педагогических училищ занимает педагогическая практика будущих учителей. После необходимой теоретической и практической подготовки учащиеся педагогических колледжей сначала наблюдают и анализируют уроки физической

культуры, проводимые учителями школ, а потом сами практикуются в проведении учебных и внеклассных занятий.

Курс теории и методики физического воспитания в педагогических колледжах преподается в тесной связи с предметом «Физическое воспитание», а также с такими предметами, как педагогика, психология, анатомия, физиология, школьная гигиена.

Настоящее пособие предназначено для учащихся школьных педагогических колледжах, готовящихся стать учителями начальных классов и обучать учащихся по всем предметам учебного плана школы, в том числе и по физической подготовке.

Учебная программа по курсу теория и методика физического воспитания проводится в форме обязательных теоретических и практических учебных занятий.

Структура соответствует с требованиями государственного образовательного стандарта, утвержденной Министерством образования Кыргызской Республики от 05.08.2008 года № 472/1.

Государственный стандарт по дисциплине:

«Теория и методика физического воспитания в начальных классах»

- Сущность, цели, задачи, формы и методы физического воспитания младшего школьника;
- Обучения двигательным навыкам и развитие физических способностей;
- Оздоровительные системы и спорт.

Курс лекции по предмету «Теория и методика физического воспитания в начальных классах»

Лекция 1 – Физическая культура в начальных школах.

План:

1. Цели и Задачи физического воспитания;
2. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина;
3. Основные понятия ТМФВ;
4. Система физического воспитания.
5. Физическое воспитание учащихся начальной школе

Литература:

Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978.

Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: "Академия", 2001.

Петров П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы. - М.: Изд-во ВЛАДОС_ПРЕСС, 2003.

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1978.

Теория и методика физического воспитания/Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов ТМФК – М.: ФиС, 1991.

Молчанов С.В. Триада физической культуры: (Ист.теорет.анализ соц.-пед.системы). - Мн.: Полымя, 1991.

Родионов А., Родионов В. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности. - М.: ТЕИС, 1997.

Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура. - Мн.: Тесей, 2003.

1. Цели и задачи физического воспитания

Целью физического воспитания является содействие гармоничному развитию детей путем их физического совершенства, духовного богатства и моральной чистоты. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию учащихся. Занятия физическими упражнениями призваны решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Всестороннее развитие физических способностей людей осуществляется в процессе физического воспитания.

Физическое воспитание представляет собой длительный, организованный педагогический процесс, имеющий целью воспитание здоровых, жизнерадостных, всесторонне физически развитых людей и готовых к труду и защите Родины.

В процессе физического воспитания разрешаются следующие **основные задачи:**

- а) укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физического развития и работоспособности;
- б) овладение жизненно необходимыми двигательными навыками и умениями, в том числе имеющими прикладной характер;
- в) воспитание моральных и волевых качеств человека;
- г) развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости);
- д) овладение техникой выполнения специальных спортивных упражнений (спортивной техникой).

Правильное применение различных средств физического воспитания оказывает глубокое и многостороннее влияние на организм человека, обеспечивает хорошее здоровье и необходимую физическую подготовку.

Специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения. Систематические занятия физическими упражнениями благотворно влияют на деятельность центральной нервной системы, на развитие и укрепление мышечной системы, органов кровообращения и дыхания, снижают утомляемость коры головного мозга и повышают работоспособность человека.

Велико значение физических упражнений для развития и укрепления опорно-двигательного аппарата: кости приобретают большую прочность, увеличивается подвижность в суставах, тело становится более гибким. Значительные изменения происходят в мышцах: под влиянием физических упражнений увеличивается объем мышц, растет их сила, повышается скорость сокращений мышц и их эластичность. Благоприятное воздействие оказывают физические упражнения и на внутренние органы человека, прежде всего на сердце и легкие.

В процессе физических упражнений развиваются и тренируются все мышцы тела человека, в том числе и сердечная мышца. Тренированное сердце при каждом сокращении выталкивает в аорту значительно большее количество крови, чем нетренированное.

Пульс тренированного спортсмена в состоянии покоя медленный (около 50—60 ударов в минуту), но при выполнении большой работы может быть повышенным (до 240 ударов в минуту).

Исследования показали, что сердце спортсмена, выполняя в процессе занятий физическими упражнениями напряженную работу, не слабеет, а делается еще более крепким и отличается высокой работоспособностью.

Под влиянием физических упражнений развиваются и укрепляются органы дыхания,

увеличиваются размеры грудной клетки, возрастает ее подвижность. Дыхательная экскурсия грудной клетки достигает 10—15 см вместо обычных 4—6 см.

Занятия физическими упражнениями содействуют становлению правильного, глубокого дыхания, имеющего очень большое значение для усиления вентиляции легких.

В жизни и трудовой деятельности людей важное значение имеет общая физическая подготовка: умение быстро ходить и бегать, хорошо плавать, прыгать, ходить на лыжах, преодолевать препятствия, далеко и метко бросать гранату и т. д. Формирование этих навыков и умений с раннего возраста является одной из практических задач физического воспитания.

Физические упражнения, разумно применяемые в сочетании с другими средствами физического воспитания (естественные силы природы, личная общественная гигиена), оказывают решающее влияние на улучшение здоровья человека.

Велико образовательное значение систематических занятий физическими упражнениями. Им сопутствуют объяснения о влиянии упражнений на организм, об амплитуде, темпе, ритме, о наиболее правильном способе выполнения упражнений. Вместе с тем занимающиеся получают рекомендации для самостоятельного использования различных средств физического воспитания в повседневной жизни, в спортивной тренировке. Таким образом, занимающиеся приобретают специальные знания, помогающие решать задачи физического воспитания.

В процессе правильно организованных занятий физическими упражнениями воспитываются такие моральные и волевые качества, как организованность, сознательная дисциплина, инициативность, находчивость. При выполнении физических упражнений занимающиеся преодолевают большие или меньшие трудности, сознательно и умело создаваемые руководителями занятий, что способствует воспитанию решительности, смелости, настойчивости, мужества.

Организованное выполнение групповых упражнений, походы, соревнования, праздники имеют большое значение для воспитания чувства дружбы, товарищества, коллективизма.

В двигательной деятельности человека важную роль играют **физические качества — сила, быстрота, ловкость, выносливость, а также гибкость.** При этом физические качества всегда проявляются совместно, во взаимной связи. Это объясняется тем, что организм человека отличается внутренним единством, безусловным взаимодействием его функций.

Силой принято называть способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений. Сила проявляется в большей или меньшей степени в любых движениях. Примерами высокого проявления силы могут служить поднимание штанги, подтягивание на руках, лазанье по вертикальному канату без помощи ног, толкание ядра и др.

В физическом воспитании для развития качества силы применяются: упражнения с предметами различного веса (набивные мячи, гантели, мешки с песком, гири, штанги), упражнения в преодолении сопротивления партнера, упражнения с упругими предметами (резина, эспандеры), упражнения с элементами борьбы, игры с перетягиванием, упражнения в висах, упорах, метание и толкание мячей (в том *Числе на дальность*).

Быстрота — это способность человека выполнять движения с возможно большей скоростью. Можно различать быстроту движения (например, в беге, особенно на

короткую дистанцию) и быстроту двигательной реакции (например, реагирование на внезапный сигнал — старт в беге, плавании, игре и т. д.).

В физическом воспитании для развития качества быстроты применяются: различные упражнения в быстром темпе, старты, бег на короткие отрезки с максимальной скоростью, бег с ускорением, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, прыжки с длинной или короткой скакалкой, игры, требующие быстрой реакции и двигательных действий» и др. Ловкость — это способность координировать движения, овладевать новыми, уметь быстро переключаться от одних движений к другим в зависимости от требований изменяющейся обстановки. Наиболее ярко ловкость проявляется при выполнении сложных гимнастических упражнений (вольные упражнения, упражнения на снарядах, акробатика), в спортивных играх, прыжках в поду и на лыжах, фигурном катании на коньках, в прыжках в высоту, метаниях и др. Для развития ловкости могут быть использованы любые физические упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, представляющие для занимающихся элементы новизны и координационной трудности.

Выносливость — это способность организма противостоять утомлению при какой-либо двигательной деятельности.

Различают выносливость *общую и специальную*.

Общая выносливость — это способность к непрерывной двигательной деятельности с умеренным напряжением в течение длительного времени (например, длительная ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание). Специальная выносливость — выносливость в определенной деятельности.

В спорте, например, может быть *скоростная выносливость*, в которой сочетаются качества быстроты и выносливости (например, в беге на короткую дистанцию), *силовая выносливость* - метание силы и выносливости (например, многократное выполнение приседания, подтягивания на руках, поднимания штанги). О Средствами для развития выносливости служат различные физические упражнения, требующие умеренного напряжения, но выполняемые продолжительное время (ходьба, чередование ходьбы и бега, бег, передвижение на лыжах, коньках, гребля, плавание, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

Организованные занятия в группах, секциях, командах создают условия для воспитания правильных взаимоотношений занимающихся, для коллективных усилий в достижении общих целей, способствуют подчинению личных интересов интересам общественным. Это относится также к организации самостоятельного строительства спортивных площадок и других спортивных сооружений, к ремонту, изготовлению спортивного инвентаря, что воспитывает социалистическое отношение к материальным ценностям общества.

В процессе физического воспитания вырабатываются определенные нормы поведения в быту, учебе, на работе.

К важным элементам нравственного воспитания относится выполнение учащимися различных общественных поручений, ответственность перед своими товарищами за порученного дела.

Воспитанию воли, характера, дисциплины способствуют спортивные соревнования, требующие от участников моральной и физической выдержки, соблюдения правил, спортивной этики.

Физическое воспитание тесно связано с *эстетическим воспитанием*. Воспитанию

чувства прекрасного и правильному его пониманию содействуют многие средства и формы физического воспитания. Под влиянием физических упражнений человеческое тело становится пропорционально развитым, приобретает красивую осанку, движения становятся пластичными, ловкими, уверенными.

Гимнастические выступления на праздниках, физкультурные парады, массовые танцевальные упражнения доставляют эстетическое наслаждение.

В физическом воспитании много занятий проводится в естественных условиях.

Средствами физического воспитания достигается улучшение здоровья, развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости и других качеств, необходимых в любых трудовых процессах.

Участие в изготовлении и ремонте инвентаря и оборудования, устройстве мест занятий помогает и политехническому обучению, и физическому развитию. Если физическое воспитание является необходимой основой труда, то и труд оказывает большое влияние на физическое развитие человека.

Правильно организованный труд формирует у детей важнейшие трудовые навыки. Вместе с тем труд развивает ловкость, силу, выносливость и способствует физическому развитию, учащихся.

Однако физический труд не заменяет собой физических упражнений. Ни один из видов труда не может так разносторонне и целенаправленно воздействовать на организм, как физические упражнения. Необходимо разумно сочетать физические упражнения с физическим трудом.

Во время трудовых процессов следует делать физические упражнения (**физкульт. паузы, физкульт. минутки**).

Гибкость — это свойство организма человека, характеризующееся подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата. Одним из показателей гибкости служит амплитуда движений. Амплитуда движений влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для воспитания гибкости применяются упражнения на растягивание, т. е. упражнения с увеличенной амплитудой движений. Это прежде всего упражнения для рук, ног, туловища, головы, различные виды ходьбы и бега длинными шагами, прыжки «в шаг», прыжки на месте, сгибая ноги к грудной клетке, глубокие приседания на всей ступне, упражнения у гимнастической стенки (стоя на полу или на рейках) лицом к ней или спиной — наклоны вперед, назад, в стороны и др.

Физические качества человека всегда тесно связаны с двигательными умениями и навыками, а также с волевыми качествами: проявления быстроты, силы, ловкости и выносливости требуют соответствующих проявлений настойчивости, выдержки, а часто и смелости. Воспитание физических качеств человека — одна из важных задач.

Спорт разносторонне действует на человека: способствует укреплению здоровья, физическому развитию, овладению практическими навыками и отличается высокой эмоциональностью.

Высокие результаты в спорте могут быть достигнуты только на основе изучения и освоения спортивной техники, что также является *одной из задач физического воспитания*.

В тесной связи с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием и политехническим обучением физическое воспитание способствует всестороннему развитию советских людей — активных строителем коммунистического общества.

Связь с умственным воспитанием выражается прежде всего в том, что занятия физическими упражнениями и применение других средств физического воспитания способствуют улучшению здоровья, что создает лучшие условия для плодотворной умственной деятельности. Чередование умственной и физической деятельности повышает работоспособность, улучшает восприятие и усвоение знаний.

Связь физического воспитания с умственным состоит также и в том, что сам процесс применения различных средств физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, гигиена труда и быта и др.) во всем многообразии их содержания и форм обогащает память новыми знаниями, расширяет кругозор занимающихся.

Физическое воспитание органически связано с *нравственным воспитанием*.

2. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина

Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина формирует систему фундаментальных знаний, которая определяет уровень профессиональной деятельности в области физического воспитания.

Каждая область знаний как конкретная учебная дисциплина обладает своим, только ей присущим предметом изучения, т.е. **объектом и субъектом** исследования.

Накопленные в результате изучения сведения формируются в определенную систему и образуют особую учебную дисциплину – **предмет преподавания**.

В науке о физическом воспитании **под объектом** исследования понимается тот или иной изучаемый педагогический фактор (система физических упражнений, методы обучения и др.), а **под субъектом** – человек, его реакция на выполнение упражнений.

Предметом изучения теории физического воспитания является установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса.

Под общими закономерностями понимаются такие, которые в равной мере свойственны физическому воспитанию любых контингентов населения: детей и взрослых, начинающих заниматься физическими упражнениями и квалифицированных спортсменов.

Предметом изучения методики физического воспитания является установление частных закономерностей физического воспитания и реализация общих закономерностей в педагогическом процессе, имеющем конкретную направленность (методики общей и профессиональной физической подготовки, методика спортивной подготовки и т.д.).

Внутри каждой из этих методик существуют частные методики. Разнообразие их соответствует типовым разновидностям контингента занимающихся: их возрасту, полу (методика физического воспитания дошкольников, школьников, женщин и др.).

Как теория, так и методика физического воспитания не могут существовать и развиваться изолированно. Теория физического воспитания представляет развивающуюся систему наиболее современных научных положений, отражающих суть физического воспитания. Методики создают базу для теоретических обобщений и реализуют общие закономерности в систему педагогических рекомендаций.

Таким образом, все выше сказанное обусловило существование обеих учебных дисциплин под одним названием – **ТМФВ**.

По характеру предметов изучения она входит в систему педагогических наук и как любая педагогическая дисциплина обосновывает свои положения социальными, психологическими и биологическими факторами.

3. Основные понятия Теории и методики физического воспитания

Предмет изучения и преподавания любой дисциплины раскрывается в ее понятиях.

Основными понятиями теории и методики физического воспитания являются: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт» и другие.

Понятие «физическая культура» относится к понятию «культура» как частное к общему. Другими словами, физическая культура является частью общей культуры народа.

Физическая культура есть совокупность **материальных и духовных** ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей.

Под материальными ценностями понимаются разнообразные сооружения для занятий, специальный инвентарь и оборудование, финансирование, уровень физического совершенства людей.

Под духовными – специальные научные и практические достижения.

Понятие «Физическое воспитание» – есть педагогическая система физического совершенствования человека.

Воспитание есть область культурной деятельности людей, способ передачи, освоения и совершенствования достижений культуры.

Отличительные же особенности физического воспитания определяются прежде всего тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

В физическом воспитании различают две специфические стороны:

- **обучение движениям (двигательным действиям);**
- **воспитание физических качеств.**

Обучение движениям имеет своим основным содержанием *физическое образование*, т.е. системное освоение человеком в процессе специального обучения рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Развитие физических качеств – есть целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека (стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных нагрузок, связанных с выполнением физических упражнений).

Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин *«физическая подготовка»*. Имея, по существу, аналогичный смысл, вторым термином пользуются преимущественно тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей *физической подготовленности*.

Физическая подготовленность есть результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных навыках, необходимых для определенного вида деятельности.

Физическую подготовку делят на общую и специальную.

Общая физическая подготовка – представляет собой неспециализированный процесс физического воспитания, направленный на создание широких общих предпосылок успеха в самых различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка – это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой либо деятельности, избранной в качестве объекта углубленной специализации.

Спорт. Ядро спорта, основу его особенностей составляет **специальная соревновательная деятельность**, т.е. деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как особая сфера выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Непосредственная цель соревновательной деятельности в спорте – достижение возможно высокого результата, выраженного в условных показателях победы над соперником либо в иных показателях, применяемых условно за критерий достижений.

Таким образом, **спорт** (англ. sport – игра, развлечение) – составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении их сил и физических способностей в борьбе за первенство или высокий спортивный результат.

Наряду с этими основными понятиями ТМФВ используются и другие, знание которых необходимо для нашей дальнейшей работы.

Физическое развитие – употребляется в двух значениях.

Первое: **физическое развитие** – это физическое состояние человека в данный момент (Пример: физическое развитие школьника – слабое);

Второе: **физическое развитие** – это биологический процесс становления и изменения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания (Привести пример о влиянии занятий ФК на физическое развитие организма человека).

Физическое совершенство – исторически обусловленный идеал физического развития и двигательной подготовленности человека, обеспечивающий ему наилучшую приспособляемость к жизни, труду и защите Родины (В нашей стране – это физкультурно-оздоровительный комплекс Кыргызской Республики).

4. Система физического воспитания:

- a. Физическое воспитание как социальная система.
- b. Принципы системы физического воспитания в нашей стране.
- c. Основы системы физического воспитания.
- d. Основные направления системы физического воспитания/

a. Физическое воспитание как социальная система

Физическое воспитание представляет собой социально обусловленный, педагогически организованный процесс овладения ценностями физической культуры.

Социальная обусловленность физического воспитания заключается в том, что в ходе его достигается социально значимая цель, т.е. цель, которая является существенно важной как для развития самого человека, так и для прогресса общества в целом. Кроме того, это означает, что физическое воспитание протекает в рамках определенной социальной организации, которая располагает необходимыми возможностями для обеспечения интересов общества в этом направлении.

Такая социальная организация носит название *системы*.

Система физического воспитания представляет собой упорядоченную относительно цели деятельности совокупность элементов физической культуры.

Как и в любой другой социальной системе, в физическом воспитании можно выделить: 1) определенный состав и структурную организацию образующих его элементов; 2) функции; 3) характер взаимосвязи с другими системами общества.

В состав системы физического воспитания могут войти самые различные элементы физической культуры, т.е. любые факторы материальной и духовной культуры, связанные с «производством» физически совершенных людей. Однако, неотъемлемыми ее элементами становятся только те, которые имеют непосредственное отношение к физическому воспитанию. Без них система не может существовать как единый социальный организм (управление, кадры, научное обеспечение и т.д.).

В процессе деятельности между элементами системы устанавливаются определенные связи. Образующие основу структуры системы.

Главным фактором существования всякой системы является ее функционирование.

Функции выражают объективно присущие системе возможности в преобразовании человека, природы и общества. В функции системы физического воспитания входит деятельность по обеспечению физического совершенствования людей.

Различают внешние и внутренние функции.

Внешние функции системы физического воспитания направлены на людей. Их объект – человек; предмет – здоровье, физические силы и способности людей. Внутренние функции – это взаимодействие элементов системы, обеспечивающих внешнее функционирование (обеспечение физкультурными кадрами, помещениями, финансирование и т.д.). Здоровый человек несет больше пользы обществу.

Система физического воспитания тесно связана с другими системами общества: экономикой, культурой, наукой, политикой.

Будучи одной из сфер проявления общественных отношений она развивается под влиянием изменений, происходящих во всех сферах общественной жизни (современный период). Ей присущ конкретно исторический характер. Именно поэтому она выступает и как вид и как тип общественной практики.

Как вид отражает специфику данного вида воспитательной деятельности, как тип – несет в себе все основные свойства социальной системы общества.

в. Принципы системы физического воспитания в нашей стране

а) *Принцип оздоровительной направленности* обязывает педагога так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо, во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни; во-вторых, совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.

Реализуется этот принцип путем выполнения основных требований:

- Средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;
- Физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями детей;
- Врачебно-педагогический контроль должен быть обязательным элементов учебно-воспитательного процесса;
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм, рациональное использование солнца, воздуха и воды – все это следует учитывать при организации каждого занятия физическими упражнениями.

б) *Принцип всестороннего развития личности.*

В физическом воспитании этот принцип предусматривает выполнение двух основных требований: 1) решение задач физического воспитания должно осуществляться в органической связи с умственным, трудовым, нравственным и эстетическим воспитанием; 2) содержание физического воспитания следует планировать таким образом, чтобы обеспечивалось согласованное и соразмерное развитие всех физических способностей, достаточно разностороннее формирование двигательных умений и вооружение специальными знаниями.

в) *Принцип связи с трудовой и оборонной практикой* выражает прикладную направленность всей системы воспитания, призванный воспитывать всесторонне подготовленных людей «которые умеют все делать». Получение человеком всесторонней подготовки удовлетворяет не только его личные потребности, но и запросы общества.

Связь физического воспитания с жизнью отражена в физкультурно-оздоровительном комплексе Кыргызской Республики.

Реализация этого принципа осуществляется через выполнение следующих требований: 1) содержание физического воспитания должно предусматривать

формирование, прежде всего, жизненно важных двигательных умений в ходьбе, беге, прыжках, плавании и т.п. Это требование воплощено в содержании физкультурно-оздоровительного комплекса РБ и учебных программах по физическому воспитанию; 2) всесторонним физическим воспитанием необходимо создавать настолько широкую подготовленность человека. Чтобы его общий уровень физической работоспособности позволял осваивать самые разнообразные трудовые и военные действия; 3) максимально использовать занятия физическими упражнениями для трудового и патриотического воспитания.

Для реализации принципов необходимы определенные условия, т.е. соответствующая экономическая, материально-техническая, социальная и культурная база. Практическая деятельность по их реализации должна быть адекватна этой базе. В противном случае прокламируемые принципы могут превратиться в утопические призывы.

с. Основы системы физического воспитания

Социально-экономические основы.

Система физического воспитания тесно связана с другими социально-экономическими системами общества: экономикой, политикой, наукой и культурой. Будучи одной из сфер проявления общественных отношений, происходящих в данных системах.

Объективной основой этих связей является включенность системы физического воспитания в общественное производство. Однако, воздействие на общественное производство она оказывает косвенным путем. Система не участвует непосредственно в создании общественного продукта. Но она оказывает на эту сферу опосредованное воздействие через субъекта производственных отношений – человека.

Своими различными формами система физического воспитания включена во все основные виды социальной деятельности человека. Система физического воспитания удовлетворяет не только его биологические потребности в движении, но и социальные – формирование личности, совершенствование общественных отношений (физкультурная и спортивная деятельность подчиняется строгим правилам и нормам поведения).

Реализуя свои воспитательно-педагогические функции, система физического воспитания способна решать задачи нравственного, эстетического, трудового и интеллектуального развития.

Система физического воспитания является развитой сферой экономических отношений.

Будучи сложной по своему организационному строению (сочетание принципов государственного и общественного руководства), она сочетает в себе и различные по происхождению источники финансирования и материально-технического обеспечения: государственный бюджет, общественные фонды, средства предприятий, профсоюзов, кооперативных обществ, спонсорская помощь и др.

В экономическом плане система выступает как **отрасль** народного хозяйства, включающая в себя развитую сеть производств материального и нематериального характера. В сфере материального производства труд работников отрасли имеет материальную, вещественную форму: спортивные сооружения, инвентарь, обувь, одежда. Но эта сфера носит обслуживающий характер по отношению к главной сфере системы физического воспитания – непроизводственной, направленной на физическое совершенствование человека.

Правовые основы.

Система физического воспитания опирается на определенную совокупность нормативных актов, регулирующих ее функционирование. Эти акты имеют различную юридическую силу (законы, постановления, указы, инструкции). Особое место среди них занимает Конституция, в которой закреплено право людей на физическое воспитание.

Имеются и другие нормативные документы, определяющие деятельность организаций и учреждений, обеспечивающих физическое воспитание (детские сады, школы, ПТУ, вузы и т.д.).

Методические основы.

Методические основы раскрываются в закономерностях физического воспитания и соответствующих им рекомендаций по реализации принципов обучения и воспитания, а так же по использованию средств, методов и форм организации занятий в каждой социальной группе населения.

В методических основах выражается характерная черта системы физического воспитания – ее научность. Исходные теоретические положения и способы их практической реализации разрабатываются с опорой на фундаментальные науки (философию, социологию, педагогику, психологию, биологию и др.) целым комплексом специализированных теоретических и спортивно-педагогических наук.

Программно-нормативные основы.

Программно-нормативные основы раскрываются в трехступенчатой системе взаимосвязанных нормативных требований к уровню физической подготовленности и физического образования населения.

1) Единые государственные программы физического воспитания определяют обязательный минимум физического воспитания, осуществляемый в яслях, детских садах, общеобразовательных школах, в средних специальных и высших учебных заведениях.

В этих программах установлены основные средства физического воспитания и нормативные требования к показателям физической подготовленности и физического образования с учетом возраста, пола и типа учебного заведения.

2) Физкультурно-оздоровительный комплекс Кыргызской Республики является программно-нормативной основой требований к физической подготовке людей. Комплекс охватывает лица обоего пола в возрасте от 7 до 17 лет. Часть средств и некоторые нормативные требования комплекса входят в единые государственные программы физического воспитания. В этом проявляется их взаимообусловленность.

Поступательное развитие системы физического воспитания сопровождается изменением содержания, структуры и нормативных требований физкультурно-оздоровительного комплекса Кыргызской Республики.

В соответствии с возрастными возможностями нормативные требования возрастают в каждой очередной ступени.

Нормативные требования каждой ступени определяют, во-первых, количественные критерии достижений в некоторых наиболее важных для человека действиях (бег, прыжки и пр.); во-вторых, круг жизненно важных двигательных умений, необходимых человеку для полноценной жизнедеятельности; в-третьих, объем теоретических сведений о правилах личной и общественной гигиены.

3) Единая спортивная классификация является высшей заключительной ступенью программно-нормативной основы системы физического воспитания. Она устанавливает единые для всех спортивных организаций страны принципы и правила присвоения спортивных разрядов и званий, а также единые в каждом виде спорта нормативные требования к подготовленности спортсменов. Главное назначение спортивной классификации состоит в том, чтобы содействовать массовости спорта, всестороннему воспитанию спортсменов, повышению качества их подготовки и на этой основе достижению высших спортивных результатов.

Состав видов спорта и нормативные требования в отдельных видах спорта пересматриваются примерно через каждые четыре года, как правило, в первый после олимпийский год. Таким образом, создается требуемая перспектива развития каждого вида спорта к очередным Олимпийским играм.

В спортивной классификации предусмотрены два вида нормативных требований: разрядные нормы для видов спорта, в которых результаты оцениваются по объективным

показателям (в мерах времени, веса, расстояния и т.п.), и разрядные требования для видов спорта, в которых достижение оценивается по факту и значению победы, одержанной в соревновании лично или в составе команды (бокс, спортивные игры и др.).

В Положении о Единой спортивной классификации предусмотрены правила, обязывающие спортсмена повышать свою теоретическую подготовку и общую физическую подготовку. Это создает условия для всестороннего развития человека и устанавливает преемственность с физкультурно-оздоровительным комплексом Кыргызской Республики.

Организационные основы.

Организационная основа систем физического воспитания представляет собой сочетание *государственных и общественных* форм управления.

Государственная форма управления осуществляется государственными органами и учреждениями на основе единых программ.

Основными звеньями государственной формы руководства и осуществления физического воспитания являются:

- Министерство народного образования (детские сады и ясли, средние школы, ПТУ, ССУЗы, вузы);
- Министерство обороны (военные части и подразделения, военные училища, институты, академии);
- Министерство здравоохранения (физкультурные диспансеры, поликлиники [ЛФК], здравницы);
- Министерство культуры (клубы, Дома и Дворцы культуры, парки культуры и отдыха);
- Комитет по физической культуре и спорту (ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР).

Общественно-самодеятельная форма организации и руководства направлено на массовый охват физическим воспитанием на самодеятельных началах всех возрастных контингентов населения.

К ним относятся: профсоюзы, оборонные организации (ОСТО – бывший ДОСААФ), спортивные клубы, спортивные общества (ДСО – «Динамо», «Алай», «Дордой» и др.).

е. Основные направления системы физического воспитания

Преимущественное решение тех или иных педагогических задач позволяет выделить три основные направления в физическом воспитании:

Общее физическое воспитание.

Общее физическое воспитание направлено на укрепление здоровья и поддержание работоспособности в учебной или трудовой деятельности. В соответствии с этим содержание физического воспитания ориентировано на овладение жизненно важными двигательными действиями, согласованное и соразмерное развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и подвижности в суставах. Общее физическое воспитание создает тот обязательный минимум физической подготовленности человека, который необходим для нормальной жизнедеятельности, для специализации в любом виде профессиональной или спортивной деятельности. Оно осуществляется в дошкольных учреждениях, на уроках физической культуры, в общеобразовательной школе, в секциях (группах) ОФП и группах физкультурно-оздоровительного комплекса КР, в группах здоровья и др.

Физическое воспитание с профессиональной направленностью.

Физическое воспитание с профессиональной направленностью призвано обеспечивать тот характер и уровень физической готовности, который необходим человеку в конкретном виде трудовой или военной деятельности (в этом значении говорят о специальном физическом воспитании космонавта, монтажника-высотника и др.).

Содержание физической подготовки всегда обусловлено требованиями конкретного вида профессиональной деятельности. Поэтому физические упражнения для

занятий подбираются такие, которые в наибольшей степени содействовали бы формированию трудовых умений, соответствовали условиям настоящей и будущей трудовой деятельности. Физическая подготовка осуществляется в специальных средних, высших учебных заведениях и в армии.

Физическое воспитание со спортивной направленностью.

Физическое воспитание со спортивной направленностью обеспечивает возможность специализироваться в избранном виде физических упражнений и достигать в них максимальных результатов. Физическое воспитание, направленное на подготовку к высоким достижениям в избранном виде спорта, называют **спортивной тренировкой**.

Спортивная тренировка вместе со спортивной ориентацией и отбором, теоретическими занятиями спортсменов, восстановительными мероприятиями и т.п. составляют то, что принято называть спортивной подготовкой.

В спортивной тренировке условно выделяют отдельные ее стороны, в том числе физическую подготовку, которая обеспечивает высокий уровень функциональных возможностей организма и укрепления здоровья спортсмена для максимальных достижений в избранном виде спорта.

Все три направления подчиняются единой цели, общим задачам и принципам системы физического воспитания.

5. Физическое воспитание учащихся начальной школы

Цели и задачи физического воспитания. Физическое воспитание учащихся являясь неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы школы, физическое воспитание должно сыграть видную роль в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду.

Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления самостоятельности, инициативы, организованности, что способствует воспитанию у учащихся организационных навыков, активности, находчивости.

Основными задачами физического воспитания учащихся в школе являются:

Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию учащихся. Эта задача является важнейшей во всей работе по физической культуре и спорту в школе, она должна быть в центре внимания каждого учителя, всего педагогического коллектива.

Школьный возраст — период быстрого роста и физического развития детей. Поэтому школа должна приложить возможно больше усилий, чтобы обеспечить нормальное физическое развитие учащихся.

Именно об этом говорил в свое время М. И. Калинин.

Поставив русский язык и математику на первое место среди учебных предметов школы, М. И. Калинин сказал далее, что третьим важным предметом он считает физкультуру: «Почему же я поставил физкультуру на одну линию с русским языком и математикой? Почему я считаю ее одним из основных предметов обучения и воспитания?»

В первую очередь потому, что я хочу, чтобы все вы были здоровыми. Если наша школа будет выпускать людей с испорченными нервами и расстроенными желудками, нуждающихся в ежегодном лечении на курортах, то куда же это годится? Таким людям будет трудно найти счастье в жизни. Какое же может быть счастье без хорошего, крепкого здоровья? Мы должны готовить себе здоровую смену — здоровых мужчин и здоровых женщин... Я остановился на этих трех предметах только потому, что считаю их базой, которая облегчит вам усвоение всех других предметов и даст вам возможность войти в большую жизнь.

Задачи укрепления здоровья учащихся и закаливания их организма осуществляются прежде всего в процессе занятий физическими упражнениями. При этом

больше занятий выносятся на открытый воздух, а при проведении занятий в закрытом помещении создаются соответствующие гигиенические условия.

Особо важное значение имеют такие упражнения, как игры, бег, прыжки, метание, передвижение на лыжах, при занятиях которыми развиваются большие мышечные группы, укрепляются дыхательная, сердечно-сосудистая и другие системы организма.

Задачи укрепления здоровья и правильного, разностороннего развития должны решаться целым рядом других различных мероприятий, проводимых в школе: физкультурными минутками на уроках, гимнастикой до занятий, организованным проведением перемен, борьбой за чистоту школьных помещений, горячими завтраками, неустанным вниманием учителей к осанке учащихся, к их походке.

В гармоническом развитии школьников определенное значение имеет осанка. С осанкой связаны правильное положение и нормальная деятельность всех внутренних органов. Все меры, перечисленные выше, а также упражнения для осанки обеспечивают выполнение этой важной частной задачи.

Для укрепления здоровья и закаливания организма широко используются естественные факторы природы.

Выполняя задачи улучшения здоровья учащихся, школа стремится к тому, чтобы все учащиеся систематически и активно занимались физическими упражнениями.

Сообщение учащимся специальных знаний в области физической культуры и спорта, привитие гигиенических знаний и навыков.

Эта задача состоит в том, чтобы дать учащимся необходимые знания и области физической культуры: о пользе занятий физическими упражнениями, о соблюдении гигиенических правил, а также о правильном выполнении всех физических упражнений, предусмотренных программой. Все это имеет прямое отношение к укреплению здоровья детей, к знаниям и выполнению ими гигиенических правил и достигается совместными усилиями школы, семьи, общественности и самих детей.

Решающую роль в этом играют санитарно-гигиенический порядок во всей работе школы, в том числе и на уроках физической культуры, личный пример учителей и всех работников школы. Выполнение этой задачи достигается путем проведения в доступной форме кратковременных бесед. Такие беседы можно проводить на уроках физической культуры, во время внеклассных мероприятий, на уроках по другим предметам. Действия (помощь и выручка товарищей, личный риск ради успеха команды) способствуют воспитанию смелости и чувства дружбы. Преодоление трудностей при разучивании и овладении физическими упражнениями, выполнение правил в играх помогают воспитанию настойчивости, дисциплинированности. Посильное коллективное участие детей в строительстве и ремонте спортивной площадки, ремонте и поделке спортивного инвентаря, в уходе за местами занятий содействует воспитанию социалистического отношения к труду и общественной собственности, чувства коллективизма.

Знания о физических упражнениях и их выполнении дети получают на уроках физической культуры и на внеклассных занятиях.

Полученные знания содействуют лучшему, более сознательному отношению детей к занятиям.

Формирование и совершенствование у школьников двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений и двигательным действиям.

Все содержание программы по физической культуре для школ построено так, чтобы дети, систематически занимаясь на уроках физической культуры, дома, в физкультурных кружках и спортивных секциях, овладели жизненно важными двигательными навыками: ходьбой, бегом, метанием, лазаньем, равновесием, ходьбой на лыжах.

Кроме того, необходимо обучить детей различным упражнениям, не имеющим непосредственно прикладного характера. С детьми надо возможно больше играть,

так как в играх раскрывается богатство разнообразных движений.

Все перечисленное способствует разностороннему физическому развитию, подготовке детей к труду.

Задача учителя состоит в том, чтобы все учащиеся систематически и активно занимались физическими упражнениями.

А. С. Макаренко говорил: «Если ваш сын с горячей страстью рвется на все футбольные матчи, знает имена всех рекорсменов и цифровые выражения всех рекордов, но сам не принимает участия ни в одном физкультурном кружке, не катается на коньках, не бегаёт на лыжах, не знает, что такое волейбол,— польза от такого интереса к спорту очень невелика и часто равняется вреду»¹.

Развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) в соответствии с возрастом.

Быстрота, ловкость, сила и выносливость — качества, необходимые каждому человеку. Они тесно связаны с формированием у детей двигательных навыков. Проведение физических упражнений в разном темпе, с различными усложнениями, в течение меньшего или большего отрезка времени способствует развитию этих качеств.

Воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества, навыков культурного поведения, отношения к труду и общественной собственности.

Содействие в воспитании этих ценных моральных и волевых качеств оказывает весь процесс физического воспитания. Многие физические упражнения (прыжки в высоту и с высоты, прыжки через препятствия, равновесие, спуски на лыжах с гор), игровые действия (помощь и выручка товарищей, личный риск ради успеха команды) способствуют воспитанию смелости и чувства дружбы. Преодоление трудностей при разучивании и овладении физическими упражнениями, выполнение правил в играх помогают воспитанию настойчивости, дисциплинированности.

Посильное коллективное участие детей в строительстве и ремонте спортивной площадки, ремонте и поделке спортивного инвентаря, в уходе за местами занятий содействует воспитанию социалистического отношения к труду и общественной собственности, чувства коллективизма.

Воспитание у учащихся устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задача школы состоит в том, чтобы дети систематически привыкали к различным занятиям физическими упражнениями не только в школе, но и дома, чтобы эти занятия прочно вошли в быт детей и стали привычными на всю жизнь. Чтобы выполнить эту важную задачу, необходимо все занятия с детьми организовывать и проводить живо, заинтересовывая содержанием и формой преподаваемого материала, эмоционально, в атмосфере большой доброжелательности со стороны руководителя занятиями, создавая самые лучшие условия для проявления дружеских взаимоотношений занимающихся.

Привитие учащимся организаторских навыков, подготовка общественного физкультурного актива.

Для успешного проведения физкультурно-массовой и спортивной работы в школе, для полноценного проведения уроков физической культуры и внеклассных занятий необходима постоянная помощь учителю со стороны физкультурного актива учащихся. Чтобы выполнить эту задачу, учащимся поручается организация и проведение игр со своими товарищами, показ и проведение упражнений во время групповых занятий, помощь учителю по подготовке мест занятий, по руководству небольшой группой занимающихся, по судейству соревнований. Из среды учащихся выбираются физ-

культурные *организаторы* в классах, *капитаны* команд, старосты групп в спортивных секциях и др.

Обязательным условием подготовки физкультурного актива является посильность поручений, точное выполнение заданий, ответственность перед товарищами, коллективом.

Задачи физического воспитания учащихся решаются во взаимном сочетании. Они могут *быть успешно выполнены только* при воздействии всей системы физического воспитания на детей школьного возраста.

Для этого требуется дружная совместная работа всего коллектива работников *школы* и использование всех средств и форм организации занятий физическими упражнениями, которые могут быть применены в школе.

Средства физического воспитания в школе. Средствами физического воспитания детей школьного возраста являются физические упражнения, труд, соответствующий режим дня и использование естественных факторов природы.

Основным средством физического воспитания в школе являются физические упражнения.

Физические упражнения разрешают задачи, связанные с формированием двигательных умений и навыков учащихся, способствуют развитию двигательного аппарата, улучшают кровообращение и обмен веществ, благотворно влияют на дыхание. Движения, применяемые в практической работе по физическому воспитанию в школе, развивают быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость (в пределах, допускаемых особенностями возраста) и укрепляют навыки правильного выполнения таких естественных движений человека, как ходьба, бег, прыжки, равновесие, метание, лазанье и др.

Большое значение для правильного применения физических упражнений имеет выбор упражнений и методика их проведения.

При выборе физических упражнений обязательно учитываются *анатомо-физиологические и психологические особенности* детей младшего школьного возраста.

Важнейшей особенностью детского организма является быстрый рост и качественные изменения всех органов тела. Особенно быстро растут ноги. Это изменяет пропорции тела. Вес тела прибавляется в среднем на два килограмма в год.

Происходит довольно быстрый процесс окостенения, но костная ткань еще богата органическими веществами и *относительно* бедна минеральными солями, в силу чего кости отличаются гибкостью и эластичностью, в скелете еще много хрящевой ткани. В связи с особенностями развития костной системы в детском возрасте не допускаются чрезмерная физическая нагрузка, длительные статические усилия, прыжки с большой высоты и на твердый грунт.

Мышцы и связки позвоночника у детей развиты слабо, хрящевые прослойки между позвонками толще, чем у взрослых. К семи годам выражены все изгибы позвоночника, но фиксация их наступает значительно позже (к 14—15 годам). Позвоночник отличается большой гибкостью, что при неблагоприятных условиях создает опасность его деформации. Именно в этом возрасте чаще всего наблюдаются различные искривления позвоночника (сколиозы, лордозы, кифозы).

Мышечная ткань детей богата водой и бедна белковыми веществами. В 7—8 лет мышечная ткань составляет только 27% общего веса тела, а к 18 годам — 40%. Мышцы развиты слабо, особенно спины и живота. Крупные мышцы развиты лучше, чем мелкие. Для детей младшего школьного возраста характерно быстрое нарастание мышечной массы и, при благоприятных условиях, развитие мышечной силы. В этом периоде мышцы детей отличаются низкой работоспособностью.

В связи с особенностями мышечной системы не следует допускать длительных статических положений, однообразных движений, односторонних нагрузок. Необходимо обеспечить пропорциональное развитие, правильное чередование нагрузки на различные

мышечные группы. Наряду с упражнениями с большой амплитудой необходимы упражнения на точность, способствующие развитию мелкой мускулатуры.

В младшем школьном возрасте у детей сердце относительно больше, просветы кровеносных сосудов относительно шире, чем у взрослых, а стенки сосудов эластичнее. Пульс чаще (около 90 ударов в минуту). Сердечная мышца слабая, эластичная. Особенности сердечно-сосудистой системы требуют ограничения упражнений, связанных с настуживанием, подниманием тяжестей, преодолением сопротивления. Нельзя перед детьми ставить трудные для выполнения задачи, вызывающие большое нервно-мышечное напряжение, учащение сердцебиения. Обмен веществ у детей происходит быстрее, чем у взрослых.

Грудная клетка имеет более округлую форму, а ребра менее наклонены, что создает неблагоприятные условия для *глубокого* дыхания. Дыхание частое (около 22 раз в минуту), поверхностное. Дыхательные пути относительно короче и уже, чем у взрослых. Поэтому детей необходимо обучать глубокому, равномерному дыханию через нос. Выполнение упражнений должно быть согласовано с дыханием.

Особенности детского возраста требуют самого большого внимания к формированию *правильной осанки*, являющейся значительным фактором нормальной жизнедеятельности организма.

Дети отличаются большой потребностью в движениях. Если движения разнообразны и чередуются с кратковременным отдыхом, дети долго не утомляются. Координация движений, особенно у самых младших школьников, развита слабо.

К началу обучения в школе у детей довольно развита речь. Происходит постепенный переход от конкретного предметного мышления к восприятию отвлеченных понятий.

Учащиеся I класса обладают неустойчивым вниманием, нетерпеливы, недостаточно выдержанны. С течением времени наряду со склонностью к имитации появляется способность осмысливать, запоминать, развивается произвольное внимание. Инстинктивные эмоциональные действия постепенно уступают место осознанному поведению.

В младшем школьном возрасте наблюдаются некоторые различия в физическом развитии мальчиков и девочек. У мальчиков в среднем *больше* рост и вес, более широкая грудная клетка и большая жизненная емкость легких. Мышечная сила мальчиков развита лучше. В связи с этим наблюдаются различия и в двигательных умениях. Мальчики быстрее бегают, дальше и выше прыгают, лучше метают, они сильнее и выносливее.

Закономерные особенности физического развития не отражаются на выборе средств физического воспитания мальчиков и девочек в I и II *классах*. Начиная лишь с III класса мальчикам в большем объеме, чем девочкам, можно давать упражнения в поднимании и переноске груза, в преодолении сопротивления, более продолжительные беговые дистанции, увеличивать высоту прыжков, а также расстояния до мишеней для метания. Девочкам больше, чем мальчикам, следует давать ритмические, танцевальные движения.

Естественная потребность детей в движениях как необходимый фактор роста и развития жизненных функций должна быть не только удовлетворена, но и умело использована для воспитания подлинно здоровых, жизнерадостных, инициативных, дружных членов школьного коллектива.

Необходимо постоянно работать над формированием правильной осанки, имеющей важнейшее значение для нормального функционирования всех внутренних органов и для развития скелета и скелетной мускулатуры.

Помня об осанке, о развитии мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, необходимо не допускать чрезмерных нагрузок на организм, на отдельные мышечные группы, позвоночник, на ноги и руки. Физические напряжения, происходящие длительно, без достаточного отдыха, могут привести к вредным по-

следствиям, и прежде всего к повреждению сердечной мышцы. Следует ограничивать упражнения, требующие натуживая, проявления силы, выносливости, отягощающие руки. Такие упражнения могут отрицательно повлиять на рост и формирование тела, а также на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Все указанные возрастные особенности младших школьников обязывают учителя работать серьезно, целенаправленно и систематически, способствуя правильному формированию и развитию детского организма.

Важным средством физического воспитания учащихся является физический труд.

Еще К. Д. Ушинский говорил, что «...физический труд необходим для развития и поддержания в теле человека физических сил, здоровья и физических способностей».

Введенные в учебные планы школ уроки труда имеют большое образовательное и воспитательное значение.

Ученикам начальных классов даются самые различные задания, при выполнении которых участвуют большие группы крупных мышц и мелкие мышцы. Изготовление игрушек и учебных пособий, поделка елочных украшений, лепка из глины и пластилина, пришивание пуговиц, вышивание, шитье мешочков, посадка семян требуют, главным образом, работы мелкой мускулатуры, точных движений, большой сосредоточенности, внимания. И такие работы, как перекопка земли, полив растений, прополка посевов, прореживание, сбор урожая, уборка и расчистка площадок, требуют значительных усилий большого количества мышечных групп.

Уроки по ручному труду, общественно полезный труд и труд детей дома должны проводиться при соблюдении необходимых гигиенических условий, при этом инвентарь и принадлежности для труда должны соответствовать возрасту детей.

Притягательной особенностью посильного физического труда детей является его результативность, что доставляет много радости детям; у них растет чувство уверенности в своих силах, сознание полезности трудовых усилий.

Большое значение в физическом воспитании детей имеет твердый распорядок дня, который оказывает существенное влияние на нервную систему и деятельность всего организма школьников. Отсутствие же его приводит к переутомлению нервной системы, к снижению работоспособности, понижает жизненные силы организма и может повлечь за собой различные заболевания.

Правильно организованный и неуклонно проводимый режим дня развивает, укрепляет и закаляет организм, повышает его устойчивость к заболеваниям, улучшает работоспособность, дисциплинирует и организует детей.

Министерством образования утвержден примерный режим дня учащихся школы. Пользуясь им, учитель совместно с родителями составляет режим для каждого школьника, учитывая особенности домашних условий детей, расстояние от дома до школы, работу родителей, занятия детей во внешкольных учреждениях.

В режиме дня школьника предусматриваются: сон, питание, учеба в школе, приготовление уроков дома, пребывание на свежем воздухе, домашний труд, занятия любимым делом, участие во внеклассной, внешкольной работе, выполнение правил личной гигиены. В режиме обязательно должны быть такие активные виды занятий детей, как зарядка, игры, спортивные развлечения.

Чтобы дети соблюдали установленный режим, учителю надо проводить среди родителей и детей разъяснительную работу о необходимости соблюдения режима для сохранения здоровья и повышения успеваемости учащихся.

Школьникам должна быть понятна необходимость выполнения режима дня как важного фактора сохранения здоровья и успеха в учении. Дети должны хорошо понимать и знать, что от них требуется и как они должны выполнять требования режима дня.

Режим дня окажет воспитательное воздействие на детей только в том случае, если он будет выполняться систематически, изо дня в день, без всяких послаблений и ломки.

Как только те или иные требования режима нарушаются, то привычки, приобретенные детьми в предыдущее время, теряют свою силу.

Постоянное соблюдение режима детьми возможно лишь тогда, когда родители и школа будут постоянно контролировать действия и поступки детей. Сам учитель в своей работе должен являться примером в соблюдении установленного режима учебного дня школы. Он обязан своевременно оканчивать уроки, не задерживать детей после звонка, организовано, по возможности на свежем воздухе, проводить перемены, держать как можно дольше открытыми окна или форточки в классных комнатах, добиваться того, чтобы все дети в определенное время принимали пищу.

Большую роль в физическом воспитании детей играет гигиеническое воспитание, повседневно проводимое коллективом работников школы. Формирование у учащихся правильной осанки при ходьбе, стоянии, навыков правильного сидения за партой, за столом, умения правильно обращаться со школьными и письменными принадлежностями и учебниками, навыков сознательного выполнения правил личной и общественной гигиены — работа, которую совместными усилиями проводят школа и семья.

Использование естественных факторов природы в физическом воспитании учащихся проводится по правилам, в соответствии с которыми учитель организует разъяснительную работу среди родителей и детей.

Формы работы по физическому воспитанию школьников.

Формами работы по физическому воспитанию детей школьного возраста являются:

уроки физической культуры;

физкультурные мероприятия в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультурные минутки на уроках, игры и упражнения на переменах;

внеклассная и внешкольная работа по физической культуре и спорту;

занятия физическими упражнениями дома.

Основной формой работы по физическому воспитанию детей школьного возраста являются уроки физической культуры, проводимые учителями по государственной программе, в соответствии с учебным планом школы, по твердому расписанию. Уроки являются обязательными для всех учащихся, допущенных по состоянию здоровья к занятиям физическими упражнениями.

Учебные занятия на уроках физической культуры обеспечивают необходимый минимум знаний и разносторонней физической подготовки учащихся и служат основой для организации всех других форм физического воспитания детей.

Значительная роль в физическом воспитании учащихся принадлежит физкультурным мероприятиям в режиме учебного дня школы. Главными из них являются: ежедневная гимнастика перед уроками, физкультурные минутки, проводимые учителями во время уроков для предупреждения утомления детей, и организованное проведение перемен. Все эти мероприятия в течение учебного дня направлены на решение определенных задач физического воспитания, на подготовку школьников к предстоящей умственной деятельности в процессе учебных занятий. Кроме указанных форм организации физического воспитания, проводимых в течение учебного времени, важное значение имеет внеклассная и внешкольная работа. Внеклассная работа по физическому воспитанию способствует углублению и расширению учебной работы по физическому воспитанию в школах. Она проводится в виде игр, прогулок, экскурсии, походов, занятий в группах V, секциях коллектива физической культуры, на сборах пионерских звеньев, отрядов, дружин, путем организации спортивных развлечений, соревнований, физкультурных выступлений и праздников.

Вся внеклассная работа организуется и проводится на основе самостоятельности и активности детей.

Внешкольная работа по физическому воспитанию учащихся осуществляется отделами народного образования, внешкольными учреждениями, Домами и Дворцами пионеров, детскими спортивными школами, экскурсионно-туристскими станциями,

пионерскими лагерями, физкультурными организациями, добровольными спортивными обществами, парками культуры и отдыха, стадионами, катками, лыжными станциями и другими спортивными базами. Внешкольная работа способствует широкому развитию различных форм занятий по физической культуре и спорту среди детей, удовлетворяет повышенный интерес многих учащихся к занятиям гимнастикой, играми и в доступной форме другими видами спорта, охватывает массы учащихся различными видами здорового культурного отдыха в свободное от учебных занятий время, в зимние, весенние и летние каникулы.

Большое значение для физического воспитания детей имеют различные формы занятий физическими упражнениями дома, в семье: гимнастика по радио, подвижные игры на свежем воздухе, летние и зимние спортивные развлечения (катание на санках, коньках, лыжах, купание и т. п.). К этим занятиям относится также и выполнение заданий на дом, которые даются учителем на уроках физической культуры.

Эти мероприятия приносят большую пользу, если они входят в режим дня учащихся и увязаны со школьными и внешкольными занятиями. Особенно успешно проходят занятия физическими упражнениями дома, когда родители всячески поощряют эти занятия и создают для детей определенные условия: приобретают необходимый костюм, спортивный инвентарь, соответствующую литературу, помогают в подборе физических упражнений, участвуют в оборудовании спортивных площадок для детей по месту жительства, организуют кружки, секции, команды.

Важнейшим условием успеха в физическом воспитании учащихся является работа всего педагогического коллектива школы под руководством директора.

Организация работы по физическому воспитанию в школе. Все работники школы должны правильно понимать цели, задачи, содержание и формы организации физического воспитания учащихся, принимать посильное участие в проведении практической работы и активно пропагандировать физическую культуру и спорт среди учащихся и родителей.

Ответственность за правильную постановку физического воспитания в школе возлагается на директора школы. Он лично и через заведующего учебной частью направляет и контролирует всю работу по физическому воспитанию в школе, проводимую учителями и пионервожатыми.

В обязанности директора школы входит:

обеспечение правильной постановки преподавания физической культуры в школе, охват различными формами внеклассной или внешкольной работы по физической культуре всех учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

организация занятий физическими упражнениями со школьниками специальной медицинской группы;

обеспечение регулярных медицинских осмотров учащихся с распределением их по медицинским группам для занятий физическими упражнениями;

создание в школе необходимых условий для проведения занятий по физическому воспитанию: устройство и оборудование спортивной площадки, выделение помещения внутри школы (если нет специального зала) для занятий физическими упражнениями, приобретение оборудования и инвентаря для учебных и внеклассных занятий по физическому воспитанию;

систематический контроль за постановкой работы по физическому воспитанию, проводимой учителями (посещение уроков и внеклассных занятий);

рассмотрение, утверждение и проверка выполнения планов учебной и внеклассной работы по физическому воспитанию;

забота о постоянном повышении общей педагогической и специальной подготовки учителей, необходимой для полноценной работы по физическому воспитанию детей;

постановка и обсуждение вопросов физического воспитания на педагогическом совете школы.

Практическая работа по физическому воспитанию учащихся проводится учителями начальных классов школы. Они несут полную ответственность за правильную организацию и проведение уроков физической культуры в соответствии с утвержденным учебным планом и расписанием уроков.

Учителя начальных классов обязаны:

обеспечить высокое качество проведения уроков и полностью выполнить программу по физической культуре для соответствующего класса;

совместно с врачом обеспечить своевременное проведение медицинского осмотра учащихся и учитывать данные этого осмотра в своей работе;

заботиться о надлежащем санитарно-гигиеническом состоянии мест для проведения уроков;

добиваться, чтобы все дети занимались физическими упражнениями *в удобных костюмах*;

участвовать в организации и проведении внеклассной работы по физическому воспитанию и широко привлекать к ней учащихся;

проводить среди родителей разъяснительную работу о значении физического воспитания детей;

постоянно повышать свои знания в области физического воспитания детей;

заинтересовать учащихся физической культурой и сформировать у них устойчивую привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для повышения своей квалификации учителя обмениваются опытом, организуют взаимное посещение уроков, на методических объединениях заслушивают и обсуждают специальные доклады, планы учебной работы и методические разработки. Учителям начальных классов оказывает помощь учитель физической культуры, работающий в старших классах: он консультирует учителей по различным вопросам учебной и вне учебной работы, активно участвует в организации внеклассной работы, в проведении массовых физкультурных мероприятий.

Учителя начальных классов, которые не могут вести работу по физическому воспитанию (по состоянию здоровья, в силу преклонного возраста или в связи с отсутствием необходимой подготовки), освобождаются от проведения уроков физической культуры. Уроки в их классах могут проводить учителя других классов или же учитель физической культуры.

Большую работу по организации и проведению массовых внеклассных форм физического воспитания учащихся должен выполнять пионервожатый школы. Он организует классный актив для проведения в звеньях и отрядах игр, физкультурных выступлений, прогулок, походов, спортивных соревнований и др. Всю работу он проводит вместе с учителями соответствующих классов под руководством директора школы на основе утвержденного плана учебно-воспитательной *работы* школы.

Для проведения внеклассной работы в школе организуется коллектив (кружок) физической культуры, который работает в соответствии с «Положением о коллективе физической культуры», утвержденным Министерством образования КР.

К работе по физическому воспитанию в школе рекомендуется привлекать шефствующие над школой организации, в том числе и добровольные спортивные общества, которые для этой цели выделяют в качестве руководителей секций (кружков) наиболее опытных спортсменов, мастеров спорта, а также оказывают школе необходимую помощь в создании материальной базы для занятий физической культурой.

Медицинский контроль над физическим воспитанием. Одним из основных условий для правильной постановки физического воспитания в школе является хорошо организованный медицинский контроль. Задачи медицинского контроля в школе — широкое применение основных средств и методов физического воспитания для укрепления здоровья детей и контроль за их правильным применением, а также содействие в создании надлежащих условий для работы по физическому воспитанию.

Для выполнения этих задач врач, прикрепленный к школе, проводит медицинские обследования учащихся для определения состояния их здоровья и физического развития, систематически контролирует занятия физическими упражнениями и санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, проводит санитарно-просветительную работу среди учащихся, родителей и учителей, участвует в разработке и проведении школой мероприятий по улучшению здоровья детей и предупреждению травматизма.

Школьный врач является ближайшим советчиком учителя по вопросам здоровья и физического воспитания детей и в то же время контролером в отношении выполнения санитарно-гигиенических требований. Все указания врача, касающиеся здоровья и физического воспитания детей, являются обязательными для учителя.

Все учащиеся школы в обязательном порядке подлежат ежегодному медицинскому освидетельствованию.

В результате медосмотра школьники распределяются на три медицинские группы: **основную, подготовительную и специальную.**

С учетом распределения детей по медицинским группам учитель осуществляет дифференцированный подход к учащимся при проведении всей учебно-воспитательной работы.

Об итогах медицинских осмотров врач докладывает на педагогическом совете школы.

При проведении медицинского обследования врач подробно знакомится с состоянием здоровья каждого школьника: выясняет, какие заболевания были в семье и у самого обследуемого; обращает внимание на частоту заболеваний ангиной, гриппом; интересуется перенесенными инфекционными заболеваниями; проводит наружный осмотр и отмечает состояние кожи, лимфатических желез, грудной клетки, позвоночника, работниками или учителями, имеющими необходимую подготовку. Учащиеся, отнесенные к специальной группе, допускаются к занятиям по особой программе.

Планомерные занятия, проводимые в соответствии с данными медицинского осмотра и с учетом индивидуальных особенностей, способствуют улучшению здоровья и показателей физического развития учащихся. Обычно в результате таких занятий учащиеся из специальной группы переводятся в подготовительную, а из подготовительной в основную. Перевод учащихся из одной медицинской группы в другую производится врачом во время ежегодных и очередных обследований и при досрочном дополнительном обследовании по просьбе родителей или учителя.

Дополнительное обследование состояния здоровья обязательно в тех случаях, когда учащийся начинает посещать школу после какого-либо заболевания. Весьма возможно, что дети, относившиеся до заболевания к основной медицинской группе, после выздоровления будут заниматься в подготовительной, а может быть и в специальной.

Любой перевод учащихся из одной медицинской группы в другую должен быть известен учителю класса и учителю физической культуры, которые в своей практической работе с детьми особенно внимательно осуществляют индивидуальный подход. Это прежде всего относится к физическим нагрузкам на уроках. С учащимися, переведенными в специальную медицинскую группу, занятия проводятся в строгом соответствии с предписаниями врача, определяющего и виды и дозировку упражнений. Учащиеся, переведенные из подготовительной группы в основную и особенно из специальной группы в подготовительную, должны быть под постоянным и неослабным наблюдением учителя. Внимание учителя направляется на весьма умеренное нарастание физической нагрузки, на постепенную адаптацию организма занимающегося к этому нарастанию. формы ног и стопы; по возможности проводит антропометрические обследования (рост, вес, окружность грудной клетки и др.); большое внимание уделяет исследованию состояния нервной системы, органов дыхания и кровообращения, зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата. По мере необходимости проводятся также рентгенография или рентгеноскопия, исследование крови, мочи и другие лабораторные исследования.

Школьники младшего возраста не всегда могут ответить на все интересующие вопросы, поэтому врач обращается к учителю и родителям. К *основной группе* относятся учащиеся, не имеющие отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовленности.

В *подготовительную группу* зачисляются дети, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью.

Учащиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к *специальной группе*. Некоторые учащиеся временно, впредь до улучшения состояния здоровья полностью освобождаются от занятий физическими упражнениями. В необходимых случаях, при наличии соответствующих показаний отдельным учащимся могут быть назначены занятия лечебной физической культурой.

Дети, временно освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры. Учитель может привлекать их себе в помощь для подготовки и проведения занятий.

Школьники, отнесенные к основной группе, допускаются: а) к занятиям по программам физического воспитания в полном объеме; б) к занятиям в секциях коллектива физической культуры; в) к участию в соревнованиях.

Учащиеся подготовительной группы допускаются к занятиям по общим программам физического воспитания, но при прохождении программного материала следует соблюдать большую постепенность. В соответствии с указаниями врача учащиеся подготовительной группы ограничиваются в упражнениях, связанных с большим физическим напряжением, и прежде всего в беге и прыжках.

Для школьников подготовительной медицинской группы в школе организуются дополнительные занятия, проводимые один-два раза в неделю по 45—60 минут во внеурочное время. Основное содержание таких занятий составляют упражнения школьной программы.

Особое внимание при проведении занятий обращается на индивидуальный подход к детям, последовательность упражнения, нарастание числа повторений упражнений и нагрузки в течение одного урока и от одного урока к другому.

Со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе, организуются занятия один-два раза в неделю во внеурочное время. Занятия проводятся в соответствии со специальной программой медицинскими работниками или учителями, имеющими необходимую подготовку. Учащиеся, отнесенные к специальной группе, допускаются к занятиям по особой программе.

Планомерные занятия, проводимые в соответствии с данными медицинского осмотра и с учетом индивидуальных особенностей, способствуют улучшению здоровья и показателей физического развития учащихся. Обычно в результате таких занятий учащиеся из специальной группы переводятся в подготовительную, а из подготовительной в основную.

Перевод учащихся из одной медицинской группы в другую производится врачом во время ежегодных и очередных обследований и при досрочном дополнительном обследовании по просьбе родителей или учителя.

Дополнительное обследование состояния здоровья обязательно в тех случаях, когда учащийся начинает посещать школу после какого-либо заболевания. Весьма возможно, что дети, относившиеся до заболевания к основной медицинской группе, после выздоровления будут заниматься в подготовительной, а может быть и в специальной.

Любой перевод учащихся из одной медицинской группы в другую должен быть

известен учителю класса и учителю физической культуры, которые в своей практической работе с детьми особенно внимательно осуществляют индивидуальный подход. Это прежде всего относится к физическим нагрузкам на уроках. С учащимися, переведенными в специальную медицинскую группу, занятия проводятся в строгом соответствии с предписаниями врача, определяющего и виды и дозировку упражнений. Учащиеся, переведенные из подготовительной группы в основную и особенно из специальной группы в подготовительную, должны быть под постоянным и неослабным наблюдением учителя. Внимание учителя направляется на весьма умеренное нарастание физической нагрузки, на постепенную адаптацию организма занимающегося к этому нарастанию.

“Утверждаю”
Зав.ПЦК преподавание в
начальных классов и кыргызского языка

“-----”----- 20__ г

Лекция 2 – Учебная программа - основной документ работы по физическому воспитанию в школе

План:

1. Характеристика программного материала и особенности организации и проведения уроков физической культуры.
2. Примерное распределение учебного времени на виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов).
3. Примерное содержание уроков физической культуры для учащихся 1-4 классов.
4. Требования по физическому воспитанию для учащихся, оканчивающих начальную школу.
5. Нормативы физической подготовленности учащихся 1-4 классов, проживающих в разных климатических условиях.
6. Содержание тем учебного курса.

Литература:

Программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учебных заведений: 1-ое изд. – Б.: «Билим»,2011.-20с.

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов» /Лях В.И., Зданевич А.А. М.: Просвещение, 2012

«Физическая культура. 1-4 классы»: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. 9-е изд., - М.: «Просвещение», 2015.-190 с.

«Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» /под ред. И.А.Вагнер, М.:. «Просвещение» 2011г.

Настоящая программа представляет основное содержание предмета физическая культура учащихся 1-4 классов общеобразовательных учебных заведений Кыргызской Республики. Оно имеет ряд особенностей:

- При формировании ее содержания учтены требования Национального Рамочного Куррикулума;
- Система занятий физическими упражнениями сориентирована на достижение оцениваемого конечного результата – компетентностей информационного, социально-коммуникативного характера и компетентностей, связанных с самоорганизацией и разрешением возникших проблем, имеющего общественное и личное значение;
- Заложена основа диагностического, формативного, суммативного и итогового оценивания. Программный материал построен таким образом, чтобы преподаватель проводил занятия с ожиданием двух уровней результатов.

Первый уровень подготовленности должен быть достигнут по результатам обучения в 1-2 классах и успешность соответствующих достижений должна оцениваться безотметочно, с использованием только качественных и описательных способов оценивания.

Второй уровень подготовленности должен быть достигнут по результатам обучения в 3-4 классах и успешность достижений оценивается с выставлением отметок:

- Нормативы по физической подготовленности заимствованы из действующей программы по физическому воспитанию (2004г) и физкультурного комплекса «Ден-соолук», но они переработаны с учетом замечаний и пожеланий учителей физической культуры;
- Система знаний, умений и навыков, составляющих содержательную сторону программы, построена с учетом методических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному» и «от известного к неизвестному».

Целью физического воспитания является содействие гармоничному развитию детей путем их физического совершенства, духовного богатства и моральной чистоты.

Занятия физическими упражнениями призваны решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Соответственно, программа предусматривает:

- Обучение технике выполнения простейших физических упражнений;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Укрепление здоровья;
- Закаливание организма;
- Формирование правильной осанки и телосложения;
- Развитие основных физических качеств и обеспечение всесторонней физической подготовленности;
- Формирование умений для самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Формирование потребностей в регулярных занятиях физическими упражнениями.

1. Характеристика программного материала и особенности организации и проведения уроков физической культуры

Раздел программы. Программный материал включает в себя четыре раздела:

1. Примерное распределение учебного времени по видам программного материала (сетка часов). В нем определено количество обязательного часов (базовая – 48 часов), отводимое для направленного развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, и объём времени для вариативной части (20 часов), содержание которого определяется местными органами управления физическим воспитанием учащихся и учебными заведениями.

2. Содержание программного материала базовой части, состоящее из

основ знаний, освоения двигательных умений, навыков и развития физических качеств, требует, чтобы основы знаний изучались в процессе уроков физического воспитания. В этой связи, не предусмотрено проведение отдельных теоретических занятий. Освоение двигательных умений и навыков и развитие физических качеств базируется на элементах основной гимнастики, подвижных игр, бега, прыжков, многоскоков, метаний, акробатических упражнений, спортивных игр и кроссовой подготовки. Содержание программного материала вариативной части разрабатывается с учетом рекомендации местных органов управления, самими учителям физической культуры.

3. Нормативы по физической подготовленности учащихся состоят из контрольных испытаний. Они разработаны с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся, проживающих в условиях предгорья, среднегорья и высокогорья.

4. Требования, предъявляемые к учащимися, заканчивающим начальную ступень школьного образования, которые предусматривают степень освоения учащимися теоретических сведений, сформированность двигательных умений и навыков, уровень физической подготовленности и освоение навыков, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Особенности формирования вариативной части. Местные органы управления физическими воспитанием учащихся и учитель физической культуры вправе формировать содержание вариативной части программы. Для этого необходимо учитывать особенности материально-технической базы учебного заведения, уровня подготовленности педагогических кадров, традиций учебного заведения, спортивных интересов учащихся, климатических, а также иных особенностей проживания. В порядке рекомендации в вышеуказанных целях в программу можно включить материалы для проведения уроков плавания, футбола, ритмической гимнастики, аэробики, шейпинга, оздоровительных форм гимнастики йога и национальных видов спорта.

Домашнее задание. Программа предусматривает дачу регулярных домашних заданий. Она включает в себя: самостоятельное освоение определенного объема знаний по здоровому образу жизни, по технике безопасности, самостоятельное развитие физических качеств, использование доступных средств закаливания, организации здорового питания. Предлагаемый материал в известной степени дифференцирован с учетом возраста учащихся.

Объем двигательной активности. Примерный объем двигательной активности учащихся определен с учетом установленных физиологических норм двигательной активности и составляет не менее 2-х часов занятий ежедневно.

Оценка уровня освоения программы. Проверка и оценка уровня освоения программного материала осуществляется в процессе самих уроков. Оценка успеваемости по предмету «физическая культура» определяется на основании выполнения нормативов по физической подготовленности, а также освоения требований по физическому воспитанию для учащихся, оканчивающих программу начального общеобразовательного заведения. Учитель физической культуры вправе отступать от нормативного подхода оценки успеваемости учащихся с учетом особенностей динамики физической подготовленности, состояния здоровья, спортивной подготовленности, мотивации учащихся, степени освоения знаний о физической культуре и других.

Оценки уровня физической подготовленности учащихся 1-2-классов осуществляется безотметочно, 3-4-классов на основе тестирования, которые проводятся дважды в год.

Народные средства физического воспитания. В связи с возрастающим интересом к народным средствам физического воспитания как культурному наследию и явлению этнопедагогики в программе приведен перечень кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений. Они даны применительно возрасту учащихся, направленности по влиянию на физические качества, а также целесообразности использования в различных частях урока.

Учитывая пожелания учителей физической культуры в порядке приложения к программе, представлены содержание, правила и другие методические особенности использования народных игр и физических упражнений в организации физического воспитания учащихся общеобразовательных учебных заведений.

Общие указания по проведению уроков. В процессе физического воспитания учитель должен:

- Предоставить учащимся разноуровневый по сложности программный материал, сформировать потребности для систематических, в том числе и самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья;
- Ориентировать свою деятельность на воспитание моральных и волевых качеств, формируя тем самым нравственный облик учащихся.

Для всех учащихся на уроках физической культуры устанавливается спортивная форма одежды и обувь. Лица, освобожденные от занятий физической культуры, присутствуют на уроках в спортивной обуви.

В целях повышения оздоровительного эффекта уроков физической культуры рекомендуется проводить их на открытом воздухе.

На каждом уроке физической культуры планируются упражнения, направленные на воспитание физических качеств и формирование двигательных навыков и умений с учетом половозрастных особенностей развития учащихся.

Освоение учащимися системы специальных знаний и формирование организационно-методических умений для самостоятельных занятий физическими упражнениями осуществляется в процессе уроков и в ходе внеклассной работы, а также физкультурно-оздоровительных мероприятий по физическому воспитанию в школе.

Специальные медицинские группы. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются физической культурой по специальным программам, разрабатываемым учителем физического воспитания.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия. В целях повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья учащихся, формирования потребности в регулярных занятиях физической культурой, в соответствии с «Положением о физическом воспитании учащихся средних общеобразовательных учебных заведений» организуются физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассная работа и спортивно-массовые мероприятия.

Содержание этих форм занятий физическими упражнениями определяются физкультурным комплексом «Ден соолук», традициями учебного заведения, которые, в целом, сориентированы на выполнение программы по физическому воспитанию.

Обеспечение безопасности на уроках. Во избежание травм и реализации принципа оздоровительной направленности физического воспитания следует руководствоваться требованиями по технике безопасности на уроках физической культуры. Уроки физической культуры организуются в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, что предполагает ежегодный и текущий ремонт зала и других мест занятий, регулярную уборку помещений. Ежегодно перед началом учебного года следует проводить инвентаризацию спортивного инвентаря и оборудования. Важное значение для повышения безопасности уроков физической культуры имеют освоение учащимися знаний о технике безопасности, формирование навыков и умений организации страховки и взаимопомощи.

Врачебно-педагогический контроль. Ежегодно организуется врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья учащихся и их физической подготовленности.

Часть I
Программный материал уроков физической культуры (I-IV)

2. Примерное распределение учебного времени на виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов)

№	Виды программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	Базовая часть	48	48	48	48
1	Основы знаний	В процессе уроков			
2	Физическое совершенствование: – гимнастика – кроссовая подготовка – подвижные игры	24 8 16	24 8 16	24 10 14	20 10 18
3	Вариативная часть: -Учебный материал, определяемый местными органами управления физическим воспитанием: -Учебный материал, определяемый учебным заведением:	10 10	10 10	10 10	10 10

Примерное распределение учебного времени на виды программного материала уроков физической культуры с преимущественной направленностью на развития физических качеств учащихся (сетка часов)

№	Виды программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	Базовая часть	50	50	50	50
1	Основы знаний	В процессе уроков			
2	Физические качества Двигательные навыки	26 24	26 24	26 24	26 24
3	Вариативная часть: -Учебный материал, определяемый местными органами управления физическим воспитанием: -Учебный материал, определяемый учебным заведением:	18 8 10	18 8 10	18 8 10	18 8 10

3. Примерное содержание уроков физической культуры для учащихся 1-4 классов

Виды программного материала	Содержание			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	2	3	4	5
Основы знаний	Правило поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Сведения о режиме дня и личной гигиены.	Значение утренней гимнастики, название игр, инвентаря, оборудования, правила игр.	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки. Дыхание при беге, названия упражнений и их влияние на здоровье, освоение элементарных сведений о правилах соревнований.	
Освоение строевых упражнений	Основная стойка, построение в шеренгу, колонну, круг, перестроение по отделениям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды: «Шагом марш!», «Класс сой!».	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команды: «на два, на четыре шага разомкнись!».	Команды: «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!», «На первый второй рассчитайсь!»; перестроение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, против ходом, змейкой.	«Вольно!»; рапорт дежурного: повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение на одной шеренги в три уступа, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.
Освоение навыков ходьбы	Ходьба на носках, пригнувшись, на пятках, в полуприсяду, с различным положением рук, под счет учителя, коротких (20-30см.), средним (50-55см.) и длинным (60-65см.) шагом.		Ходьба с изменением длины и частоты шагов с преодолением препятствий различным темпе.	
Освоение навыков бега	Размерный бег до 1 км, бег с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, бег с высокого старта.		Равномерный бег 1,5-2 км км, бег с высокого старта, бег с преодолением препятствий.	
Освоение навыков прыжка	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 90 градусов, прыжки в длину с места, с короткого разбега, прыжки через препятствия (высота 30-40см), прыжки на правой и левой ноге.	Прыжки с поворотом на 180 град., по разметка, прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания, многократные прыжки с высоты (до 30-40 см).	Прыжки стоя боком к месту приземления, прыжки с высоты 30-40 см, прыжки в высоту с разбега, способом «перешагивание», тройной и пятерной прыжок, с места, прыжок в длину способом «согнув ноги»	
Освоение навыков опорного прыжка				Опорный прыжок на гимнастические маты, через коня, козла, вскок в упор, стоя на коленях и соскок с махом рук.

Освоение навыков лазания и перелазания	Лазания по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, пере лазание через маты, гимнастические скамейки.	Лазания по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, пере лазание через бревно, лазание по канату.	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, по канату, пере лазание через бревно, коня.	Лазание по канату в три приема, пере лазание через препятствия.
Освоение навыков акробатических упражнений	Группировка, перекаты в группировке, из положения лежа на животе и упор стоя на коленях.	Кувырок вперед, стойка на лопатках согну ноги перекаты вперед в упор присев, кувырок в сторону.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, из положения лежа на спине «мост» с помощью, комбинации из освоенных элементов.	Кувырок назад, кувырок вперед, кувырок назад с перекатом в стойку на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно.
Освоение навыков висов и упоров		Вис стоя и лежа, сгибание и разгибание ног спиной и вися, на гимнастической стенке, вис на согнутых руках, вис лежа, согнувшись, то же из виса, упор лежа и стоя на коленях, гимнастической стенке.		Вис согнув ноги, завесам двумя на согнутых руках согну ноги, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в висе.
Освоение элементарных навыков в ловле, бросках, передачи и ведении мяча	Ловля, передача, броски и ведение мяча на месте, в шаге, индивидуально и в парах.	Ловля, передача, броски и ведение мяча на месте, в шаге, индивидуально и в парах.	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков, броски на точность, в движении по прямой. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах, ведение мяча с изменением направления, броски мяча в цель в ходьбе и беге.	Ведение мяча с изменением направления и скорости, броски и удары в ходьбе и медленном беге.
Освоение навыков метания	Метание малого мяча левой, правой по мишени, из-за головы на дальность и в цель.	Метание большого и малого мяча на заднюю дистанцию и на дальность, малого мяча на дальность отскока от пола и стены, метание набивного мяча (1кг) двумя	Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстоянии 4-8 м, метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены с места и разбега, метание большого мяча одной рукой от плеча (в парах и тройках).	

		руками из-за головы, от груди.	
Физические качества: Быстрота	Эстафеты типа «смена мест», «вызов номеров», «подвижные игры», «к своим флажкам», «быстро и точно», «Охотники и утки» и.т.д.	Бег с ускорением до 10-20 м, бег с высокого старта на 30 м.	Бег с максимальной скоростью на отрезках 30-60 м, с изменением скорости, бег в «коридорчике» 30-40м, бег с ускорением 20-30 м, 30-40 м, эстафеты с увеличением расстояния до 15-30 м.
Выносливость	Равномерный медленный бег до 3-5 мин., кросс – 1км, повторный бег отрезков 15-20м по 3-4 раза.		Равномерный бег до 8-10 мин., повторный бег на отрезке 20-40 м по 3-4 раза.
Сила	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (набивные мячи 1кг, гантели 1-1,5 кг. и.т.д.), прыжки, метания на дальность, основные упражнения в висах, упорах, лазание		Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (1-3кг) и другие упражнения из 1-2 классов с увеличением параметров нагрузки.
Гибкость	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами с повышенной амплитудой, маховые движения, пружинистые и простые упражнения.		
Ловкость	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе с преодолением 2-3 препятствий, по разметкам, Бег с преодолением препятствий (мячей, палок и.т.п.), по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5 м, 3х10 м, эстафеты с бегом на скорость.		То же с преодолением 3-4 препятствий. То же с изменением длины и частоты шага, с высоким подниманием бедра, приставным шагами правым, левым боком.
		Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п. метания в горизонтальные и вертикальные цели, «по коридору», катание мяча в движущиеся цели и на точность, остановки в обусловленном месте.	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Метание в цель с расстоянии 4-6 м по медленно катящемуся мячу.

4. Требования по физическому воспитанию для учащихся, оканчивающих начальную школу

А) Информационные компетенции:

• Учащиеся, освоившие программу по физическому воспитанию, должны знать сведения о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и на работоспособность;

- Правило безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- О режиме дня и о двигательном режиме;
- Знать элементарные правила занятий физическими упражнениями.

Б) Социально - коммуникативные компетенции;

В) Компетенции, связанные с самоорганизацией и разрешением проблем:

• Учащиеся, освоившие программный материал должны научиться выполнять и решить возникшие проблемы самостоятельно, в условиях работы в группе или команды двигательные навыки и умения, связанные с ходьбой, бегом, прыжками, лазанием, метаниями, гимнастических упражнений и подвижных игр. Требуется выполнение норм, установленных в беге на 60 м.;

• В челночном беге на 4х9 м., в прыжках в длину с места, в подтягивании из виса на перекладине (мальчики), в метании предметов в цель, а так же в наклоне вперед из положения стоя.

5. Нормативы физической подготовленности учащихся 1-4 классов, проживающих в условиях предгорья (п/г), среднегорья (с/г) и высокогорья (в/г).

№	Контрольные упражнения	Класс	Регионы	Мальчики и юноши			Девочки и девушки				
				Оценки							
				5	4	3	5	4	3		
1.	Бег 30 м (сек)	1-2	Все	Без учета времени							
		3	п/г	5.2	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0		
			с/г	5.7	6.2	7.2	5.5	6.3	7.3		
			в/г	5.7	6.3	7.3	5.6	6.4	7.5		
		4	п/г	5.1	5.6	6.6	5.2	5.8	6.6		
			с/г	5.4	6.0	7.0	5.2	6.2	7.0		
			в/г	5.4	6.1	7.1	5.5	6.2	7.1		
		2.	Челночный бег 4х9 м, с	1-2	Все	Без учета времени					
				3	п/г	11.1	12.4	12.9	11.8	12.3	13.0
с/г	12.0				12.7	13.2	11.8	12.6	13.1		
в/г	12.0				12.7	13.3	11.8	12.4	13.2		
4	п/г			10.9	11.5	12.0	11.1	11.8	12.4		
	с/г			11.4	12.4	13.0	11.2	11.9	12.5		
	в/г			11.5	12.4	13.0	11.6	12.2	12.8		
3.	Прыжки в длину с места, см			1-2	Все	Без учета времени					
				3	п/г	170	150	130	160	145	135
		с/г	150		140	127	155	140	135		
		в/г	147		135	130	150	135	130		
		4	п/г	180	160	140	160	150	140		
			с/г	150	145	135	155	147	137		
			в/г	150	140	131	150	138	135		

4.	Подтягивание из виса на перекладине (мальчики), поднимание туловища из положения лежа на спине (девочки), количество раз мин.	1-2	Все	Без учета времени					
		3	п/г	5	4	3	23	21	19
			с/г	5	4	3	24	23	18
			в/г	4	3	2	19	13	10
4	п/г	5	4	3	25	21	19		
	с/г	5	4	3	24	23	18		
	в/г	5	4	2	21	13	10		
5.	- Бег 800-1000м	1-2	Все	Без учета времени					
	- Бег 1500 м	3	Все	Без учета времени					
	- Бег 2000 м	4	Все	Без учета времени					
6.	- Метание предметов в цель. 5 попыток с 6 метров.	1-2	Все	Без учета результатов					
		3		4	3	1	4	3	
	- Метание предметов 150 гр. гранату (метров).	4	Все	22	18	16	15	12	10
7.	Наклон вперед из положения стоя (см.).	1-2	Все	Без учета результатов					
		3	Все	7	5	3	13	9	6
		4	Все	8	6	4	14	10	7

6. Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке

(с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Средней Азии. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и

баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонациональной Кыргызско Республики;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Мета предметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся **должны уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

**Основные положения домашних заданий.
(щй тапшырмаларынын негизги жоболору)**

Основная направленность	классы			
	1	2	3	4
Знания	<p>Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Знания основных правил гигиены при занятиях физическими упражнениями.</p>		<p>Понятия: эстафета, команды, старт, финиш, темп, длительность.</p>	
	<p>Название игр, инвентаря, оборудования, правила игр, поведения и безопасность. Правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега и прыжков, значение расслабления и напряжения мышц.</p>			
Самостоятельные занятия по развитию физических качеств	<p>Равномерный бег до 6 минут. Бег на короткие дистанции, бег до 10 мин.</p>		<p>До 12 мин. До 15 мин.</p>	
	<p>Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Метание легких предметов на дальность и в цель. Выполнение освоенных упражнений с предметами и без предметов. Подвижные игры и игровые задания. Упражнения и задания, направленные на формирование и укрепление осанки. Систематические занятия утренней гигиенической гимнастикой.</p>			
Овладение организаторскими умениями	<p>Умение организовать подвижную или спортивную игру со сверстниками.</p>			

**Примерный объем двигательной активности учащихся.
(Окуучулардын кыймыл активдүүлүгү келештирилген)**

Классы	Физкультурно-оздоровительные мероприятия			Уроки физкультуры (раз)	Ежедневный объем занятий	Внеклассные формы занятий	Обще школьные мероприятия		Самостоятельные занятия спортом (мин)
	Гимнастика до занятий (мин).	Физкультминутка на уроках (мин).	Подвижные игры на переменах				Участие в соревнованиях (раз/год)	Дни здоровья и спорта	
1	5-6	5	5-10	2	2	1.10	6-8	ежемесячно	10-15
2	5-6	5	5-10	2	2	1.30	6-8	-//-	15-20
3	5-6	5	5-10	2	2	1.30	6-8	-//-	15-20
4	5-6	5	5-10	2	2	1.30	6-8	-//-	15-20

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

“-----”----- 20__ г

Лекция 3 – Средства и Методы обучения физического воспитания

План:

1. Физическое упражнение (понятие).
2. Содержание и форма физических упражнений.
3. Общее понятие о технике физических упражнений.
4. Характеристики движений.
5. Педагогические классификации физических упражнений.
6. Физические упражнения – основное средство физического воспитания.
7. О значении оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания.
8. Понятие метод, его назначение и использование.
9. Требования к выбору методов.
10. Классификация методов.
11. Словесные методы обучения.
12. Наглядные методы обучения.
13. Практические методы обучения (метод строго-регламентированного упражнения и метод частично-регламентированного упражнения)

Литература:

- Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1978.
- Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: "Академия", 2001.
- Теория и методика физической культуры: Учебник/Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Сов.спорт, 2003.
- Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. - М.: ФиС, 1991.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: "Академия", 2003.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ.культуры. – М.: ФиС, 1991.

1. Физическое упражнение (понятие)

Термин «упражнение» в теории и практике физического воспитания имеет двойное значение. Им обозначают, во-первых, определенные виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физического воспитания; во-вторых, процесс неоднократного воспроизведения данных действий, в соответствии с методическими принципами физического воспитания

Эти два значения термина «упражнение» не только взаимосвязаны, но и частично совпадают.

Однако, в первом случае идет речь о том, чем (посредством чего) воздействуют на физическое состояние человека в процессе физического воспитания; во втором же – о том как (каким методом) осуществляется это воздействие.

Чтобы не смешивать эти значения, вводят терминологическое уточнение: в первом случае пользуются термином «физическое упражнение», во втором – термином «метод упражнения».

Таким образом, *физическим упражнением* называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

Не каждое двигательное действие может быть названо физическим упражнением. Только те действия, которые направлены на решение задач физического воспитания и подчинены его закономерностям, составляют физические упражнения.

Физические упражнения имеют характерные признаки.

1. Физическим упражнением решается педагогическая задача (другими словами говоря, физическое упражнение направлено «на себя», на свое личное физическое совершенствование), трудовым действием – решается производственная задача (т.е. действие направлено на предмет производственной деятельности).

2. Физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания, которые, с одной стороны, наиболее эффективно воздействуют на организм человека, с другой – позволяют показать наивысшую результативность. Трудовое действие выполняется в соответствии с закономерностями производства.

3. Только системы физических упражнений создают возможности для развития всех органов и систем человека в оптимальном соотношении. Трудовые действия в силу своей специализации не в состоянии оказывать разностороннего влияния на физическое совершенствование человека.

2. Содержание и форма физических упражнений

Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные акты (т.е. движения, операции) и те основные процессы, которые разворачиваются в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Эти процессы сложны и многообразны, они могут рассматриваться в различных аспектах.

В психолого-физиологическом аспекте физические упражнения рассматриваются как произвольные (т.е. управляемые умом и волей) движения, в отличие от «невольных», безусловно рефлекторных движений, протекающих машинообразно.

При выполнении физического упражнения всегда предполагается сознательная установка на достижение конкретного результата (эффекта), соответствующего тем или иным задачам физического воспитания. Реализация этой установки связана с активной мыслительной работой (предвидением результата и оценкой условий его достижения, разработкой программ действия и выбором способа его выполнения, управлением движениями, волевыми усилиями).

Функциональные сдвиги, происходящие во время выполнения упражнения, стимулируют последующие процессы восстановления и адаптации, благодаря чему физические упражнения при определенных условиях служат мощным фактором повышения функциональных возможностей и совершенствования его структурных свойств (мускулатура, физиологические показатели и др.) (в качестве примера - явление суперкомпенсации)

При рассмотрении содержания физических упражнений с педагогической точки зрения особенно важным является то, что они целенаправленно развивают способности человека в единстве с формированием определенных умений и навыков.

Форма физического упражнения представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру (построение, организацию).

Внутренняя структура физического упражнения характеризуется тем, как во время его выполнения связаны между собой различные процессы функционирования организма, как они соотносятся, взаимодействуют и согласуются друг с другом. (Например, соотношение различных энергетических [аэробные и анаэробные] процессов существенно отличаются при беге на короткие и длинные дистанции).

Внешняя структура физического упражнения - это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений, т.е. то, что относится к понятию техники физических упражнений.

3. Общее понятие о технике физических упражнений

В каждом произвольном двигательном акте есть двигательная задача (т.е. осознаваемая конкретная цель движения) и способ, каким данная задача решается. Во многих случаях одна и та же двигательная задача может быть решена несколькими способами (например, преодолеть высоту можно и с прямого, и с косого разбега, отталкиваясь ближней к планке или дальней от нее ногой и т.д.), причем среди них существуют, как правило, относительно менее эффективные и более эффективные.

Те способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью, принято называть *техникой* физических упражнений (от греческого корня «техно» – искусство, искусство).

Таким образом, термин «техника» относится не ко всяким, а лишь к относительно эффективным формам физических упражнений, рационально сформированным с учетом закономерностей движений.

Степень эффективности техники физических упражнений не остается неизменной. Она непрерывно совершенствуется и обновляется за счет физического совершенствования самого человека, общественной практики физического воспитания, а также инвентаря и оборудования. (пример, прыжка в высоту – яма с песком одним способом, поролоновая яма и др.)

Различают основу техники движений, и ее определяющее звено и детали.

Основа техники – это совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, какие необходимы для решения двигательной задачи определенным способом (необходимая последовательность в проявлении мышечных сил; необходимый состав движений, согласованных в пространстве и во времени). Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным само решение двигательной задачи.

Определяющее звено техники – это наиболее решающая, важная часть данного способа выполнения двигательной задачи. (В прыжках – отталкивание; в метании – финальные усилия).

Детали техники – это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма. Детали техники могут быть различными у разных людей и в большинстве случаев зависят от их индивидуальных морфологических и функциональных особенностей (например, в беге с барьерами одни перепрыгивают барьеры, а другие – наступают на них).

4. Характеристики движений

Пространственные характеристики.

К пространственным характеристикам техники физических упражнений относятся **положение тела и траектория** (путь) движения частей тела.

Положение тела.

Необходимость выделения в течение физических упражнений «положения тела» как самостоятельного компонента объясняется его большим и многообразным значением в рациональной организации движений, которое достигается:

- правильным исходным положением, предшествующим началу движения;
- сохранением нужной позы в процессе самого движения.

Исходное положение принимают с целью создать наиболее выгодные условия для начала движения.

Эффективность многих физических упражнений часто зависит не только от исходного положения, предшествующего началу движения, но и от определенной, наиболее выгодной позы в процессе движений (горизонтальное положение пловца, низкая посадка конькобежца и т.д.).

Траектория движения (путь). В самой траектории выделяют: форму, направление и амплитуду.

По форме траектории различают прямолинейные и криволинейные.

Направление движения определяется по отношению к собственному туловищу (руки вверх, вперед и т.д.) или внешними ориентирами (метание через веревку, кусты). Различают основные (вверх-вниз, вперед-назад, влево, вправо), вращательные (вперед, назад, влево, вправо) и промежуточные (вполоборота направо и т.д.) направления.

Амплитуда движения – это размах движения. Движения слишком большой амплитуды называют – размашистыми, движения с малой величиной пути – называют мелкими.

Временные характеристики.

К временным характеристикам относятся **длительность** и **темп** движений.

Длительность. Длительность положений и движений играет существенную роль в изменении деятельности организма. Изменяя длительность выполнения упражнений (время бега, продолжительность статистических напряжений и др.), можно регулировать общий объем нагрузки.

Темп движений. Под темпом понимают частоту повторения циклов движений или количество движений в единицу времени. (например, темп ходьбы – 120-140 шагов в мин., и др.) Темп движений зависит от массы движущейся части (например, темп движения пальцев рук и туловища).

Пространственно-временные характеристики.

Скорость движения – характеризует быстроту перемещения тела (или точки, например, ОЦТ) в пространстве в единицу времени.

Определяется скорость отношением длины пути ко времени, затраченному на преодоление этого пути.

Ускорением называют изменение скорости в единицу времени. Оно может быть положительным и отрицательным.

Движения, совершаемые без резких изменений скорости, называют плавными.

Движения, которые начинаются сразу с больших скоростей, и движения неравномерно-ускоренные и неравномерно-замедленные называются резкими.

Динамические характеристики.

Силы, влияющие на движение тела человека, можно разделить на **внутренние** и **внешние**.

К внутренним силам относятся:

- а) активные силы двигательного аппарата – силы тяги мышц;
- б) пассивные силы ОДА – эластичные силы мышц;
- в) реактивные силы – отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движений с ускорениями (Положение натянутого «лука» при метаниях).

К внешним относятся силы, действующие на тело человека извне. При выполнении физических упражнений внешними силами являются:

- а) сила тяжести собственного тела;

- б) силы реакции опоры;
- в) силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха) и физических тел (противник в борьбе, партнер по акробатике).

Ритмическая характеристика.

Ритм движений – временная мера соотношения длительности частей движений и акцентированных усилий.

Обязательным условием ритма являются наличие в данном движении сильных, акцентированных в каком-либо отношении моментов, и смена, чередование различных интервалов времени. Таким образом, ритм является комплексной характеристикой движений, выражающей соразмерность их элементов по усилиям, по времени и в пространстве.

Для двигательного ритма характерно различное время соотношения сильных, акцентированных частей движения, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, пассивных фаз движения.

5. Педагогические классификации физических упражнений

I. Классификация физических упражнений по признаку *исторически сложившихся систем физического воспитания*. По этой классификации физические упражнения делятся на 4 группы:

- Гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений.
- Игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия.
- Туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности.
- Спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

II. Классификация физических упражнений по признаку *особенностей мышечной деятельности* (или признаку преимущественных потребностей в проявлении физических качеств, или признаку преимущественного влияния на развитие физических качеств).

- скоростно-силовые упражнения, которые требуют от занимающихся проявления максимальных усилий за относительно короткий отрезок времени (бег на короткие дистанции, прыжки и т.д.).
- физические упражнения, требующие проявления выносливости.
- Физические упражнения требующие проявления координации движений при строгой регламентации условий выполнения (прыжки в воду, акробатика и т.д.)
- Физические упражнения, требующие комплексного проявления двигательных качеств при постоянно меняющихся уровнях усилий в соответствии с изменяющимися условиями (игры, единоборства).

III. Классификация физических упражнений по их значению для *решения образовательных задач*.

- основные (или соревновательные) упражнения
- подводящие упражнения, т.е. действия, облегчающие освоение основного упражнения благодаря наличию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечных напряжений.
- Подготовительные упражнения, т.е. действия, способствующие развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения основного упражнения.

IV. Классификация физических упражнений по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп.

Данная классификация предусматривает выделение упражнений для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза.

V. Классификация физических упражнений по видам спорта.

6. Физические упражнения – основное средство физического воспитания

Результативность физического воспитания достигается использованием всей системы средств, однако, наибольший удельный вес в решении задач обучения и воспитания приходится на долю физических упражнений. Обусловлено это рядом причин:

1. Среди всех видов педагогической деятельности только в физическом воспитании предметом обучения являются действия, направленные на физическое совершенствование обучающегося и выполняемые ради усвоения самих действий.
2. Физические упражнения воздействуют не только на морфо-функциональное состояние организма, но и на личность выполняющего их (например, социологический портрет представителей различных видов спорта).
3. Физические упражнения как системы движений выражают мысли и эмоции человека, его отношение к окружающей действительности (И.М. Сеченов «Все внешние проявления мозговой деятельности... могут быть сведены на мышечные движения»)
4. Физические упражнения – это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физического воспитания, его научных и практических достижений.
5. Физические упражнения могут удовлетворять природную потребность человека в движениях.

7. О значении оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания

Такие природные факторы, как *солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды*, могут служить немаловажными средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

В процессе физического воспитания названные оздоровительные силы природы используются в двух направлениях:

1. Как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями (проведение занятий на открытом воздухе и др.), когда естественные факторы среды дополняют, усиливают и оптимизируют воздействия физических упражнений.
2. При организации специальных процедур (воздушные, солнечные и водные ванны, сеансы закаливания), в ходе которых воздействие этих естественных факторов

дозированном определенным образом, они выступают как относительно самостоятельное средство закаливания и оздоровления.

Одним из основных результатов целесообразного использования естественных факторов среды в процессе физического воспитания является закаливание человека.

Гигиенические факторы обеспечиваются реализацией специальных норм и требований по личной и общественной гигиене труда, отдыха, питания, физкультурных занятий.

Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания во многом обуславливает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

8. Понятие метод, его назначение и использование.

Греч. *metodos* – способ изложения.

Деятельность педагога главным образом направлена на формирование педагогических задач, эффективность решения которых обеспечивается методами включения детей в планируемый вид работы.

Поэтому, *метод обучения*, правомерно рассматривать как организованную систему взаимодействий педагога и занимающихся в процессе реализации учебно-воспитательных целей. Следовательно, первостепенное значение метода – это его целенаправленность на оптимальное решение педагогических задач.

Наряду с термином «метод» употребляется термин «прием».

Прием – это элементарный акт педагогического процесса, входящий в состав различных методов обучения. (Например, «жесты» – являются приемом наглядного метода. «Страховка» – прием практического метода).

Между методами и методическими приемами существует тесная взаимосвязь. Так, во время рассказа педагог может демонстрировать упражнение.

Показ диапозитивов, в этом случае, это прием.

Приемом служит «зеркальный» показ упражнений.

Метод обучения устанавливает виды деятельности учителя и учеников, определяет, как должен идти процесс обучения, какие действия должен выполнять педагог и ребенок.

Под *методикой* же следует понимать совокупность средств, методов и методических приемов, характеризующих путь реализации образовательных и воспитательных задач.

9. Требования к выбору методов

Применение того или иного метода влечет соблюдение ряда требований:

1. Научная обоснованность метода, с точки зрения теории познания и учении о высшей нервной деятельности.

2. Соответствие поставленной задачи обучения. Здесь прежде всего следует учитывать конкретность задач, поскольку, только конкретная задача может определить метод (например: воспитание силы не методом же слова, а практическим).

3. Обеспечение воспитывающего характера, т.е. метод должен не только обеспечивать эффективность процесса обучения, но и соответствовать требованиям решения задач воспитания.

4. Опора на всю систему принципов обучения, соответствие с индивидуальной подготовленности учеников, соответствие условиям занятий.

Следует отметить, что ни один из методов нельзя считать универсальным. Методы дополняют и обогащают один другого. Поэтому необходимо пользоваться системой методов обучения, учитывая в каждом конкретном случае их сильные и слабые стороны.

10. Классификация методов

В науке, в настоящее время, имеются различные подходы к классификации методов обучения. Так, если за основу берутся источники познавательной информации (слово, чувственный образ, практическое действие), то методы подразделяются на три группы – словесные, наглядные, практические. Если принимают во внимание деятельность педагога и деятельность обучающегося, то различают:

- методы преподавания
- методы учения

Методы классифицируют в зависимости от дидактических целей:

- методы сообщения новых знаний
- методы закрепления и др.

В зависимости от условий и форм организации учебной работы выделяют:

- индивидуальные
- коллективные
- на физкультурных занятиях
- вне физкультурных занятий (прогулки, экскурсии).

Однако, следует отметить, что классификация, в основе которой лежит один какой-нибудь признак, страдает односторонностью и поэтому является неудовлетворительной.

Для действительно научной классификации нужен системный подход, целостный.

Таковой можно считать систему, предложенную Бабанским Ю.К. Данная система включает три группы методов:

1. Методы организации и самоорганизации учебно-познавательной деятельности.

- Перцептивные методы (чувственные), т.е. словесные, наглядные, практические.

- Логические – методы, отражающие логику изложения учебного материала и восприятия его обучающимися.

- Гностические – т.е. объяснительно-репродуктивные, исследовательские, поисковые.

- Кибернетические – т.е. методы управления и самоуправления обучением.

Между методами данной группы имеется взаимосвязь. И при выборе конкретного метода, учитель не может упустить один из других указанных подходов.

2. Методы стимулирования и мотивации учения, т.е. методы формирования познавательных интересов, долга, ответственности.

3. Методы контроля и самоконтроля эффективности обучения (устный, письменный, машинный, программированный и т.д. опрос).

При выборе тех или иных методов следует знать, что выбор зависит от:

- цели занятий
- особенности учебного предмета
- возраста и подготовки детей
- условий учебной работы
- личностных качеств педагога

Стереотипные действия педагога, равно как и чрезмерное включение в занятия обилия приемов равно опасны.

11. Словесные методы

Особенностью данных методов является воздействие через вторую сигнальную систему, опосредованное воссоздание действительности в понятиях, умозаключениях ребенка.

Кроме того, при помощи слова устанавливаются взаимоотношения с детьми, ставятся задания, оцениваются результаты, подаются команды.

Слово несет не только смысловую функцию, при помощи которой выражается содержание предмета, но также и эмоциональную функцию, позволяющую воздействовать на чувства ребенка.

При использовании словесных методов необходимо строго учитывать их особенности и пользоваться следующими рекомендациями:

Слово должно соответствовать задачам обучения. Так, в начальном обучении используют слово для предварительного ознакомления с упражнением.

В процессе же углубленного разучивания слово помогает описать детали техники данного упражнения.

Слово помогает выявить взаимосвязь между отдельными двигательными действиями и активизировать внимание на отдельных моментах, главных усилиях при выполнении упражнения.

В данном случае применяют (и раз, и два), отдельные возгласы типа «Руки!», «Бедро!» и др. Слово должно быть образным. Это повышает наглядность и перекидывает мост от имеющегося жизненного опыта ребенка к существу выполняемого упражнения, действия. Здесь, однако, необходимо учитывать возрастные особенности детей и их жизненный опыт.

Почти все разновидности методов использования слова являются общепедагогическими, хотя и имеют некоторую специфическую особенность при освоении двигательных действий.

- Так рассказ - наиболее распространенный метод, является устным описанием процессов и явлений, а также разбор действий занимающихся. Чаще всего применяется при организации игровой деятельности. Бывает кратким при ознакомлении с новым действием и подробным при детальном изложении.
- Объяснение и пояснение, обычно отвечают на вопрос «Почему?», «Как?». Они применяются как по ходу демонстрации двигательного действия, так и в период выполнения действия и направлены на углубление восприятия, исправления движений.
- Беседа – способствует узнать мысли и соображения учащихся, повысить активность и оценить выполненную работу. Разбор отличается от беседы тем, что выполняется всегда после выполненного задания, может проводиться как педагогом, так и обоюдно – педагогом и ребенком, решая эффективно воспитательные задачи.
- Команда и указание – это словесное воздействие, отличающееся повелительной формой. Относятся к числу основных приемов косвенного управления, указания выступают часто в виде инструкций.
- Словесные оценки (в виде одобрения или неодобрения) являются одним из способов текущей коррекции действий, помогают вовремя устранить отклонения от правильного выполнения действия, мотивируют ученика.
- Подсчет – позволяет задавать ученикам необходимый темп движений. Однако, используется на начальных этапах обучения ограниченно, чтобы не поставить в жесткие рамки индивидуальные особенности детей. Подсчет учит отличать один темп от другого и может видоизменяться по ходу занятия.

Метод слова используется в целях самообучения в виде самоприказов, самоподсчета, самопроговаривания, самообдумывания результатов и хода выполнения двигательной деятельности.

12. Наглядные методы обучения

Наглядное восприятие способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению, повышая интерес к изучаемым двигательным действиям.

В виду сильно развитой способности к подражанию, особенно важна наглядность при обучении детей.

В то же время, необходимо знать, что наглядное восприятие лишь тогда действенно, когда воспринимаемое понято, осознанно детьми и побуждает их к активным действиям.

В противном случае, наглядность может оказаться лишь занимательной иллюстрацией, превращая учеников в пассивных зрителей.

Методы наглядности подразделяются на методы:

1. Натуральной наглядности
2. Опосредствованной наглядности
3. Образной наглядности

Натуральный показ направлен, в основном, на обучение путем подражания, где должны учитываться следующие факторы:

- Готовность ребенка к подражанию, т.е. наличие возможностей выполнить показываемое действие (наличие предварительных умений и развития физических качеств)
- Полнота представлений об объекте подражания
- Интерес к двигательному действию
- Желание и стремление выполнить наблюдаемое действие

Натуральный показ – это демонстрация действия в целом, по частям, в обычном и замедленном темпе.

Наряду с достаточно полной содержательной стороной, натуральный показ обладает высокой эмоциональностью (красиво и эффектно выполненный элемент надолго остается в памяти, небрежный – вызывает негативную реакцию).

Первый показ должен давать целостное представление о технике исполнения упражнений.

При натуральном показе можно использовать учеников в следующих случаях:

1. Педагог по состоянию здоровья не может демонстрировать упражнение, а учащийся имеет достаточно высокий уровень подготовки.
2. Снять страх у занимающихся перед выполняемым действием
3. Показать существенные ошибки
4. Когда педагогу неудобно и показывать и объяснять одновременно

К демонстрации, как натуральной, так и опосредованной применимы следующие требования:

1. Отбор материала должен осуществляться в соответствии с целями и задачами занятия. Необходимо определить когда нужна натуральная, а когда опосредованная наглядность. Материал должен выдаваться постепенно, а не весь сразу, чтобы не падал интерес к демонстрации.
2. Проверить состояние демонстрируемых средств
3. Необходимо разъяснить цель демонстрации, объяснив ее содержание
4. Контролировать четкость восприятия действия занимающимися
5. Формулировать выводы (желательно самими учениками)

Виды опосредованной наглядности.

1. Рисунки, фотографии – действия в целом, так и его фазы. В изготовлении таких пособий необходимо учитывать возрастные особенности школьников.

2. Предметно-модельная – муляжи, модели. – позволяет просмотреть упражнение в замедленном темпе.
3. Кино- и видеосъемка– позволяет увидеть действия в замедленном темпе.
4. Световая и звуковая сигнализация – создают необходимые зрительные ориентиры (например, о начале и окончании работы и т.д.)

Они могут составлять программу «обратной связи» о выполняемом движении, т.е. свидетельствовать о точности выполнения отдельных элементов, их качестве.

Кроме этого, могут применяться различные средства для создания мышечного чувства (это ограничители, тренажеры принудительного характера).

13. Практические методы обучения (метод строго регламентированного упражнения и метод частично регламентированного упражнения)

Практические методы связаны непосредственно с активной двигательной деятельностью. Данные методы можно подразделить на две группы:

1. Методы, направленные на освоение двигательных действий;

К ним относятся: метод целостного разучивания упражнения и метод разучивания по частям (или его еще называют целостно-раздельный метод обучения).

2. Методы, главным образом, способствующие развитию двигательных качеств.

К этой группе относятся методы частично регламентированного упражнения и строго регламентированного упражнения.

Правда, строго делить методы на данные группы нельзя, поскольку они взаимосвязаны.

Практические методы в процессе разучивания движений.

I. Метод целостного разучивания упражнения применяется:

- Если действие просто для исполнения
- Когда сложные действия невозможно разделить без нарушения его структуры
- Применяется на заключительном этапе обучения любому двигательному действию, (т.е. он следует за методом разучивания по частям).
- При опробовании нового действия, если оно не сопряжено с риском и высокой трудностью.

II. Метод разучивания по частям.

Используется тогда, когда действие поддается расчленению на самостоятельные элементы.

При данном методе облегчается процесс усвоения двигательного действия. Создаются благоприятные условия для контроля за качеством частных двигательных действий (элементов) и овладение в целом протекает по этому в более легких условиях. Изучение по частям создает условия для своевременного обнаружения и устранения ошибок в движениях и их соединениях.

Богатство подводящих упражнений, видимость постепенного продвижения и цели обучения вызывает у обучаемых здоровый эмоциональный эффект.

Однако, следует помнить, что только грамотное, целесообразное расчленение способствует настоящему успеху обучения.

Необходимо также помнить, что не целесообразно каждый отдельный элемент изучаемого упражнения доводить до уровня навыка. Это может привести к косности изучаемого действия.

МЕТОДЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

I. МЕТОДЫ СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ

Методы данной группы характеризуются, прежде всего, многократным выполнением упражнений в условиях строгой регламентации, а именно:

- Строгого состава движений и их связи между собой;
- Строго нормированной нагрузки;
- В строгом регулировании интервалов отдыха и порядке чередования отдыха и нагрузки.

В качестве примера здесь можно привести ряд методов:

1. Метод стандартного упражнения (повторный, непрерывный, интервальный)
2. Метод переменного упражнения (прогрессирующий, нисходящий, варьирующий метод)
3. Комбинированные методы – повторно-переменный
4. Метод круговой тренировки (непрерывный и интервальный)

II. МЕТОДЫ ЧАСТИЧНО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ

К данным методам относятся игровой и соревновательный.

Для **игрового** метода характерны:

- Сюжетность действий
- Разнообразие способов достижения целей (выигрыша), так как существуют различные пути к цели во время игры.
- Возможность комплексного применения различных двигательных действий.

Важная особенность игры – это эмоциональность и ограниченная возможность дозировки нагрузки.

Данные факты особенно следует учитывать при работе с младшими школьниками.

Во время игры учащиеся могут перенести без затруднений гораздо большую нагрузку, чем ту, которую можно дать в обычных занятиях.

Кроме того, игра представляет большие возможности к инициативе, находчивости, творчеству и способствует существенному развитию ловкости, быстроты ориентировки в пространстве.

Соревновательный метод. Соревнование имеет существенное значение как способ организации и стимулирования в различных сферах жизни, в том числе и спорте.

Важная черта соревнований – это сопоставление сил в борьбе за первенство, за достижение высокого результата.

Фактор соперничества, награды и поощрения победителей создают высокий эмоциональный фон, который усиливает эффект выполнения физических упражнений. По сравнению с другими методами, соревновательный предъявляет наивысшие требования к физическим качествам и способствует их наивысшему развитию.

Однако, необходимо умелое педагогическое руководство, чтобы соревнование несло нравственную роль. В корне необходимо устранять грубость, чванство и чрезмерное честолюбие.

Лекция 4 - Физические качества человека и особенности их развития у младших школьников

План:

1. Сила и особенности ее развития у младших школьников.
2. Быстрота и особенности ее развития у младших школьников.
3. Выносливости и особенности ее развития у младших школьников.
4. Гибкость и особенности ее развития у младших школьников.
5. Понятие о ловкости.

Литература:

- Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
Вацюрский В.М. Физические качества спортсменов: Основы теории и методики воспитания, - 2-е изд. - М.: ФиС, 1970.
Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ.культуры. – М.: ФиС, 1991.
Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: ФиС, 1989.
Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 1989.
Педагогика: Учеб.пособие для студентов пед.ин-тов/Под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1988.
Теория и методика физического воспитания/Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: "Академия", 2003.

1. Сила и особенности ее развития у младших школьников

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Мышцы могут проявлять силу:

- a. Без изменения своей длины (статический, изометрический режим);
- b. При уменьшении длины мышцы (преодолевающий, миометрический режим.);
- c. При удлинении мышц (уступающий, полиметрический режим).

Это деление можно считать за классификацию силовых способностей.

Виды силовых способностей:

- a. Собственно силовые – проявляется в статических режимах и медленных движениях
- b. Скоростно-силовые («динамическая сила») – выявляется в быстрых движениях (с/и)
- c. Взрывная сила- способности проявлять большие величины силы в наименьшее время (отталкивание в прыжках, финальное усилие в метаниях)

Для сравнения силы людей различного веса пользуются понятием *относительной силы*, под которой понимают величину силы, приходящейся на 1 кг собственного веса.

Силу, которую проявляет человек в каком-то движении, оцененную без относительно к собственному весу, называют *абсолютной*.

Относительная сила определяется отношением абсолютной силы к собственному весу.

Для развития силовых способностей применяют следующие методы:

1. Повторное поднимание неопредельного веса (30-50% от максимального) до выраженного утомления - метод "до отказа".
2. Поднимание предельного веса (95-100% от максимального)- метод максимальных усилий.
3. Поднимание около предельного веса (на 20-30 % меньше max.) - метод динамических усилий.
4. Метод изометрических напряжений - статический метод.

Средствами развития силы являются упражнения с повышенным сопротивлением, т.е. силовые упражнения.

В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на 3 группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением, где в качестве внешнего сопротивления используют:
 - а) вес предметов;
 - б) противодействие партнера;
 - в) сопротивление упругих предметов (пружинный эспандер, эластичный резиновый бинт);
 - г) Сопротивление внешней среды (бег по песку, по снегу, по воде и др.).
- 2) Упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, наклоны и т.д.).
- 3) Упражнения в самосопротивлении.

Особенности развития силы у младших школьников.

При развитии силы у младших школьников учитываются следующие особенности их организма:

- а) Слабость мышц;
- б) Недостаточная регуляция мышц нервной системой;
- в) Преобладание тонуса мышц сгибателей над мышцами разгибателями.

Поэтому упражнения для развития силы в основном направлены на укрепление крупных мышечных групп и выпрямление позвоночника (преимущественно за счет общеразвивающих упражнений).

Динамические упражнения должны предусматривать кратковременное скоростно-силовое напряжение (различные упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании).

Гармоничному развитию мышечной силы способствуют упражнения с набивными мячами. Чередование быстрого сокращения мышц при броске и расслабление после выполнения движения способствуют совершенствованию

Нервно-мышечной регуляции, развитию мышц и тем самым скоростно-силовых способностей.

Уровень развития собственно силовых способностей определяется с помощью кистевой становой динамометрии.

Скоростно-силовые способности измеряются с помощью прыжка в длину с места и метания на дальность (мешка с песком весом 150 г).

Взрывная сила определяется с помощью сложных приспособлений (различного рода платформ, соединенных с компьютером) и только в спортивной практике.

2. Быстрота и особенности ее развития у младших школьников

Быстрота - это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих:

- а) Латентное (скрытое) время двигательной реакции;
- б) Скорость одиночного движения, не отягощенное внешним сопротивлением;
- в) Частота (темп) движений.

Латентное время двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения.

Различают простые и сложные двигательные реакции. Время простых реакций значительно короче времени сложных.

Простая реакция - это ответ заранее определенным движением на ожидаемый (известный) сигнал (например, реакция бегуна на выстрел стартового пистолета).

Сложные реакции - разделяются на реакции выбора (ответ определенным движением на один из нескольких сигналов - например, увеличение скорости бега по хлопку, а замедление - по свистку) и реакции на движущийся объект (это соответствующее ответное действие на передвигающийся объект - например, действия игроков на броски мячом в п/и «Охотники и утки»).

Скорость одиночного движения характеризуется перемещением отдельного звена тела на заданное расстояние с минимальной затратой времени (укол в фехтовании).

Частота движений - максимальное количество движений за единицу времени.

Основными методами развития быстроты являются:

1. Метод повторного упражнения.
2. Метод переменного упражнения (с чередованием ускорений и замедлений).
3. Игровой.
4. Соревновательный.

Особенности развития быстроты у младших школьников.

Стремление к быстрым движениям, отмечающееся у детей младшего школьного возраста, обусловлено главным образом особенностями развития нервно-мышечной системы, кратковременностью и быстрой сменой процессов возбуждения и торможения, повышенной чувствительностью к утомлению, неготовностью к проявлению предельных, максимальных усилий.

Быстрота развивается в процессе обучения детей основным движениям. Необходимо чередовать упражнения в быстром и медленном темпе. Причем упражнения, которые используются для развития быстроты, должны быть знакомы детям и относительно хорошо освоены ими.

На занятиях можно использовать бег из усложненных стартовых положений (лежа, спиной по направлению движения, с корточек и др.).

Развитию быстроты способствуют высокоподвижные игры и эстафеты.

Для определения уровня развития быстроты используют бег на 10 м на время.

3. Выносливость и особенности ее развития у младших школьников

Физическое качество выносливость тесно связано с утомлением. Утомление - это вызванное работой временное снижение работоспособности.

Выносливость - способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - это выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата.

Физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека.

- Любая деятельность человека связана с расходом энергии. Непосредственным источником энергии при мышечной работе является АТФ в мышцах. Содержание АТФ в клетках относительно невелико и довольно постоянно, а расходуемые запасы должны быть немедленно восстановлены, ибо в противном случае мышцы теряют способность сокращаться.

Восстанавливается АТФ двумя путями:

1. Бескислородный (анаэробный) - расщепление креатин-фосфата и гликогена.

2. Дыхательный (аэробный) - с участием кислорода расщепляются белки, жиры и углеводы.

Специальная выносливость - выносливость к определенной деятельности, избранной как предмет специализации (выносливость прыгуна, выносливость в силовых упражнениях и др.).

К ведущим физическим способностям, выражающим качество выносливости, относят выносливость к нагрузкам в максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной зонах мощности нагрузок. Все эти способности имеют общий измеритель - предельное время работы до начала снижения ее интенсивности.

Основными средствами развития выносливости в условиях *максимальных* нагрузок являются циклические упражнения, продолжительность которых не превышает 5-10 с (бег 10-15 м с максимальной скоростью). Эти упражнения выполняются повторным методом, сериями.

Основными средствами развития выносливости в условиях *субмаксимальных* (околопредельных) нагрузок являются циклические и ациклические упражнения, выполняемые повторным методом. Интенсивность нагрузки при этом составляет 75-95 % от max, а продолжительность упражнений от 20 с до 1,5 мин.

Выносливость в условиях *больших* нагрузок развивается с помощью циклических упражнений (бег, плавание, лыжи и др.), выполняемых с интенсивностью 65-70 % от max. Основным методом является игровой, а также метод строго регламентированного упражнения.

Выносливость в условиях *умеренных* нагрузок развивают с помощью продолжительных циклических упражнений. Одной из особенностей развития выносливости в этих условиях является необходимость длительного выполнения упражнения. Основной метод - метод непрерывного упражнения.

Особенности развития выносливости у младших школьников.

Детям младшего школьного возраста более всего свойственна общая выносливость. Наиболее целесообразным для развития выносливости являются бег со средней скоростью, бег трусцой, продолжительное выполнение подскоков и прыжков, подвижные игры. Развитие выносливости осуществляется в процессе спортивных упражнений - лыжи, езда на велосипеде, плавание.

Определение уровня развития выносливости проводят по расстоянию в метрах, которое ребенок смог пробежать за 30, 60 или 90 с в зависимости от возраста.

4. Гибкость и особенности ее развития у младших школьников

Под гибкостью понимают морфо-функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость - это гибкость, проявляемая в результате собственных мышечных усилий.

Пассивная гибкость - выявляется путем приложения к движущейся части тела внешних сил (тяжести, усилий партнера и т.д.).

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Эластичные свойства мышц могут в значительной мере меняться под влиянием факторов ЦНС (эмоциональность - увеличивает гибкость). Существенное значение в ограничении подвижности имеет возбуждение (стремление и сокращению) растягиваемых мышц, имеющее охранительную природу.

Степень проявления гибкости зависит от внешней температуры среды: при повышении $t^{\circ}\text{C}$ гибкость увеличивается.

На гибкость влияет и суточная периодизация. Так в утренние часы гибкость значительно снижается, а с 10 до 11 и с 15 до 16 часов выявлены наибольшие величины гибкости.

Неблагоприятные условия, ведущие к ухудшению гибкости, можно компенсировать разогреванием с помощью разминки.

Гибкость существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной увеличиваются.

Средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, т.е. упражнения с увеличенной амплитудой движений.

Данные упражнения делятся на две группы:

1. Активные упражнения.

а) однофазные и пружинистые

б) маховые и фиксированные

в) с отягощениями и без отягощений.

2. Пассивные упражнения.

Особенностью развития гибкости у младших школьников является то, что опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличается пластичностью, поэтому на физкультурных занятиях следует ограничиться общеразвивающими упражнениями. Объем и интенсивность упражнений на развитие гибкости должны увеличиваться постепенно (особенно на развитие гибкости позвоночника).

Измерение уровня развития гибкости проводится с помощью прибора Е.П.Васильева или размеченной планкой с фиксатором.

Ребенок, стоя на гимнастической скамейке плавно наклоняется вперед до предела (выполняется 2 попытки).

Отметка «0» - на уровне верхнего края скамейки. Все цифровые отметки от «0» вверх будут со знаком «-», а вниз - со знаком «+».

5. Понятие о ловкости

Ловкость - качество, позволяющее правильно решать двигательные задачи, которые возникают неожиданно и требуют немедленного решения.

Это качество определяется тонким взаимодействием силы, быстроты и выносливости.

Основа ловкости - подвижность двигательного навыка. Поэтому, у кого хорошая ловкость, тот быстро и качественно осваивает новые движения.

Для развития ловкости необходимы упражнения, имеющие высокую трудность в координационном отношении.

Ловкость многогранное качество, но можно выделить 3 основных ее проявления:

1. пространственная точность движений.

2. точность движений, осуществляемых в сжатые сроки,
3. упражнения, выполняемые быстро и качественно в новых, изменяющихся условиях или при помехах движению.

Ловкость отличается *специфичностью* (пример с гимнастом и баскетболистом).

Ловкость воспитывается, в основном, теми физическими упражнениями, которые являются специфичными для избранного вида спорта. Но вместе с тем, существуют методы, носящие общий характер для воспитания ловкости.

Наиболее применяемые группы упражнений и методик для развития ловкости:

1. Необычные исходные положения для выполнения упражнений.
2. «Зеркальное выполнение упражнений - в др. сторону.
3. Изменение скорости и темпа выполнения упражнений.
4. Изменение площади, в пределах которой выполняется упражнение.
5. Изменение способа выполнения упражнения (плавание разными способами).
6. Усложнение упражнений посредством добавочных заданий (бег с доставкой предметов).
7. Создание непривычных условий путем использования упражнений на местности (бег через канавы, лужи).
8. Соревнования в новых условиях.
9. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения на ловкость быстро утомляют, поэтому их необходимо проводить в начале основной части занятия. Интервалы отдыха - до восстановления. Проводить упражнения на ловкость необходимо на каждом уроке, но объем не должен быть большим.

“-----”----- 20__ г

Лекция 5 – «Формы организации физического воспитания в младших классах»
План:

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания в 1-4 классах.
2. Урок физической культуры.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня.
4. Внеклассная работа по физическому воспитанию.

Литература:

- Программа по физическому воспитанию учащихся 1-4 классов. Бишкек: Изд. «Билим». – 2011.- 20 с.
- Узакбаев И.С. Жалпы орто билим берүү мектептердин дене тарбия сабагы. Окуу куралы. – Ош.: 2011. – 132 б.
- Мектепте дене тарбияны өркүндөтүү:
метод. Колдонмо /А.А. Мукамбетов, Н.С. Бервинова, К.Ч. Жанузаков, ж.б.; М.К.Саралаевдин ред. м-н. – Ф.: Мектеп, 1988. – 168 б.
- Программы 12-летней общеобразовательной школы (с русским языком обучения). Подготовительный I-III классы. - Министерство образования РБ, 2000г.
- Варавко В.Д., И.И. Пузина. Уроки физической культуры в подготовительном классе. - Мн. УП «ИВЦ Минфина», 2002. - 95с.
- Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися I-IV классов. - М.: Академия педнауки РСФСР, 1961.
- Козленко Н.А., Мацулевич В.П. Физическое воспитание в подготовительных классах. - Киев: Радзянска школа, 1983.
- Перевощиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре (Для учащихся 1-4 классов). - Мн.: Полымя, 1988.
- Стома У.М. Уроки фізичная культуры ў пачатковай школе. - Мн.: Народная асвета, 1972.
- Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М.: просвещение, 1969.
- Ковалева Е.С. Утренники отдыха в начальных классах. - Мн.: народная асвета, 1971.
- Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах. - Мн.: Народная асвета, 1980.
- Глазырина Л.Д., Лапатик Т.А. Физическая культура: Учебник для 2-го класса. - Мн.: «Асар», 1996

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания в I-IV классах

Физическое воспитание учащихся I-IV классов осуществляется в форме: обязательной учебной дисциплины «Физическая культура»; в режиме учебного дня; в процессе внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Урок физической культуры (по учебной дисциплине «Физическая культура») является основной формой физического воспитания, на котором решаются образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи, а так же задачи обеспечения безопасности жизнедеятельности детей в современных условиях.

Уроки физической культуры (учебная работа), внеклассная, массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в младших классах тесно взаимосвязаны и представляют собой единый воспитательное-образовательный педагогический комплекс, который подчинен общей цели физического воспитания учащихся - формированию физической культуры личности.

Физическую культуру личности характеризуют:

- мотивация физкультурных или спортивных занятий;
- необходимые для занятий знания, двигательные умения и навыки;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- активное участие в физкультурной деятельности.

В результате осуществления этой деятельности необходимо добиться самостоятельной двигательной активности в режиме учебного дня и свободного времени, что должно обеспечить биологическую потребность ребенка в движениях.

В типовой программе (см. список литературы) изложено содержание учебных занятий и мероприятий в режиме учебного дня.

Содержание учебных занятий для основной и подготовительных медицинских групп изложено в разделе «Уроки физической культуры».

Оно включает в себя *базовый* и *вариативный* компоненты.

К базовому компоненту относится учебный материал, используемый для формирования знаний и представлений; двигательных умений и навыков; развития физических качеств.

Школа, независимо от ее типа и формы собственности. Должна обеспечить условия для освоения базового компонента *всеми* учащимися с учетом состояния их здоровья и других индивидуальных особенностей (недостаточное физическое развитие, избыточная масса тела, недостаточная физическая подготовленность).

Вариативный компонент - включает материал по развитию физических качеств, а так же примерные домашние задания, что облегчает дифференцированный подход к решению задач физического воспитания.

Конкретное содержание используемого вариативного компонента в каждом классе определяет учитель, проводящий урок физической культуры с учетом:

- материально-технической базы;
- своих творческих возможностей;
- состояния здоровья, физической подготовленности детей;
- интересов детей;

Для допуска к занятиям физической культурой все учащиеся проходят врачебное обследование не реже одного раза в год.

По результатам исследования они подразделяются на медицинские группы:

- основная - занимаются по учебной программе в полном объеме, а так же в одной спортивной секции.

- подготовительная - занимаются по учебной программе с учетом их индивидуальных особенностей и рекомендаций врача; им так же рекомендуются дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности.
- специальная медицинская группа - занятия проводятся по специальным программам, согласованным с Министерством образования РБ и учителями, прошедшими специальную подготовку.

В соответствии с Законом РБ «О физической культуре и спорте» занятия по физической культуре проводятся не менее 3-х раз в неделю по 1 часу. Замена уроков физической культуры другими видами учебной или неучебной деятельности является нарушением Закона.

2. Урок физической культуры

а) Общая характеристика урока

Значение и задачи. Урок физической культуры - основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Специальной задачей урока физической культуры является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и развитие физических качеств.

Значение урока физической культуры заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Содержание и структура урока физической культуры.

Содержание урока физической культуры составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы, выражающиеся в двигательной деятельности детей.

Существующая в настоящее время трехчастная структура предусматривает реализацию на уроках физической культуры физиологических, психических и педагогических закономерностей.

Это включение (постепенное) детей в основную деятельность; поддержание работоспособности на определенном уровне, снижение нагрузки, выравнивание функционального состояния и психологическая настройка на отдых или другой вид урока.

Следовательно, работоспособность распределяется на уроке неравномерно и представляет 4 уровня: предстартовое состояние, вработываемость, устойчивое состояние, снижение работоспособности.

В соответствии с этим, уроки физической культуры состоят из трех взаимосвязанных частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной. Для каждой части урока одинаково важное значение имеют все задачи - образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей.

Типовая структура урока:

Вводно-подготовительная часть (10-15 мин)

Задачи: организовать учащихся, объяснить задачи урока, подготовить к предстоящей физической нагрузке в основной части урока.

Содержание: строевые упражнения (построения, перестроения), ходьба и ее разновидности, бег и его разновидности, общеразвивающие и подготовительные упражнения, игры с элементами строя.

Основная часть (20-25 мин).

Задачи: изучение нового материала, повторение и совершенствование ранее изученного (теоретические сведения и двигательные умения и навыки), развитие физических качеств.

Содержание: ОРУ с предметами и без предметов, основные двигательные (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), акробатические упражнения, упражнения на осанку, высокоинтенсивные игры.

Заключительная часть (3-5 минут)

Задачи: постепенный переход из состояния повышенной активности в состояние, близкое к исходному; подготовка школьников к последующим урокам; подведение итогов урока, задать задание на дом, организованный переход к новым действиям.

Содержание: построение, интенсивная ходьба с постепенным замедлением, спокойные игры, дыхательные упражнения, слово учителя об итогах и домашнем задании.

Деление урока на части относительно. Каждый урок - это единое целое, элементы которого находятся в тесной взаимосвязи.

Типы уроков

В практике физического воспитания различают несколько типов уроков:

- вводный урок;
- урок изучения нового материала;
- урок закрепления и совершенствования пройденного материала;
- смешанный урок (комплексный);
- контрольный урок.

Вводный урок: проводят в начале учебного года или четверти (при необходимости). На этом уроке учитель знакомит школьников с задачами предстоящих занятий, рассказывает об основном содержании учебного материала в соответствии с программой, объясняет правила поведения в спортзале, требования к ученикам, их спортивной одежде и др.

Урок изучения нового материала: основное внимание уделяется еще неизвестным упражнениям. Двигательная активность на таком уроке не очень высокая.

Урок закрепления и совершенствования пройденного материала: основное внимание уделяется многократному повторению изученных движений в различных меняющихся условиях. Двигательная активность очень высокая.

Смешанный урок (комплексный): совмещается изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного. Наиболее характерен для физического воспитания младших школьников.

Контрольный урок: посвящается оценке успеваемости школьников по физической культуре. Как правило проводят в конце четверти или после прохождения разделов программы (лыжи, плавание, легкая атлетика и т.п.).

Виды уроков. В зависимости от использования средств физического воспитания уроки классифицируются по видам. Так выделяют уроки легкой атлетики, гимнастики, подвижные игры и национальные виды игр и т.д.

Методы организации учащихся на уроке.

При проведении уроков используют следующие методы организации:

Фронтальный метод применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ. Учитель может давать указания и оценку только в общей форме, всем занимающимся.

Поточный способ - все дети выполняют упражнения "поток", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке).

При этом таких потоков может быть 2-3.

Посменный способ заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами.

В начале обучения, когда учитель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека.

По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.

Групповой способ - заключается в распределении учеников на 2-3 группы. Одна под наблюдением учителя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию учителя выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами.

В процессе занятий может быть использован *индивидуальный метод*, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем учителя. В целях уточнения деталей общего для всех упражнения оно тоже выполняется индивидуально по вызову учителя (это одна из разновидностей индивидуального метода).

Использование каждого из указанных методов организации учеников на занятии зависит от задач, поставленных учителем, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности физкультурных занятий.

Характер физической и психической нагрузки на занятиях и приемы ее регулирования.

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильно построенное занятие с достаточной степенью нагрузки характеризуется его учащением после вводной части не менее чем на 20-25%, после ОРУ - не менее чем на 50%, после обучения основным движениям - не менее чем на 25%, после подвижной игры - до 70-90 и даже до 100%. В конце занятий пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15-20% превышает его.

Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной - прирост пульса в процентах.

Определение *средней частоты* сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия. Этот показатель рассчитывается путем суммирования ЧСС по окончании вводной части, ОРУ, обучения основным движениям, подвижной игры, заключительной части и деления этой суммы на количество замеров.

Достижение такого уровня возбудимости пульса возможно при более широком включении в занятие бега, прыжков, подскоков, игр с мячом и др.

Физкультурное занятие вызывает утомление. По степени его выраженности можно судить о нагрузке и вносить при необходимости коррективы. Небольшая степень утомления обязательна. При наличии признаков средней степени утомления у отдельных учеников, нагрузку следует ограничить (уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых). Выраженные признаки утомления у большинства занимающихся появляются в результате чрезмерной нагрузки. В этом случае необходимо перестроить занятия таким образом, чтобы нагрузка соответствовала уровню физической подготовленности учеников.

Учитель по наличию и степени выраженности внешних признаков утомления может судить о предъявляемой физической нагрузке и вносить в занятие необходимые коррективы.

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности утомления	
	Небольшая	Средняя
Цвет лица, шеи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение на лице	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, движения выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей двигательное возбуждение, у других заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от выполнения задания

Важным требованием, предъявляемым к организации физкультурного занятия, является индивидуализация нагрузки. Она должна осуществляться с учетом уровня двигательной подготовленности ребенка, состояния здоровья и физического развития, типа высшей нервной деятельности.

Уровень двигательной подготовленности определяется учителем в течение года.

При проведении физкультурного занятия с детьми младшего школьного возраста требуется наиболее целесообразное чередование нагрузки и отдыха.

Отдых в процессе занятий может быть *активным и пассивным*. Активный отдых предполагает переключение предыдущей деятельности, вызвавшей утомление, на другую.

Пассивный - характерен относительным покоем, исключая активную двигательную деятельность.

Смена деятельности ребенка, несущая отдых организму, содействует активизации восстановительных процессов, которые получают стимул от предшествующей им нагрузки.

Таким образом, органическая связь и взаимопереходы процессов утомления и восстановления определяют закономерную взаимообусловленность нагрузки и отдыха.

3. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня учащихся I-IV классов общеобразовательной школы является **обязательной**.

В начальных классах основные ее формы органично вписываются в режим обучения и воспитания учащихся.

Гимнастика до учебных занятий

Каждый школьный день необходимо начинать с комплекса гимнастических упражнений.

При проведении гимнастики до учебных занятий решаются следующие задачи:

- создать психологический настрой на предстоящую учебную деятельность (способствовать организованному началу дня);
- ускорить вхождение организма в активную учебную работу;
- обеспечить оздоровительный и закаливающий эффект;
- формировать правильную осанку;
- формировать привычку систематически заниматься физическими упражнениями.

Комплексы гимнастики до занятий включают 6-8 упражнений, выполняемых в следующей последовательности: для осанки (упражнения типа потягивания), мышц плечевого пояса и рук, мышц туловища, нижних конечностей, на внимание.

При подборе этих упражнений исходят из следующего: давать отдых мышцам только что работавшим и включать в упражнения новые группы мышц, чередуя напряжение с расслаблением, сгибание с выпрямлением.

Начинать гимнастику до занятий следует с ходьбы или если есть возможность, то с легкой пробежки.

Заканчивают - подскоками или бегом с последующим переходом на ходьбу.

Комплексы целесообразно менять 1 раз в неделю (весь можно не менять, а заменить 1-2 упражнения или усложнить за счет комбинирования «старых»).

Гимнастика до учебных занятий проводится на открытых площадках, спортивных залах, проветриваемых помещениях в облегченной одежде.

Если нет необходимых условий для проведения гимнастики в школе (см. выше), то упражнения комплексов разучиваются на уроках физической культуры и рекомендуются детям для самостоятельного выполнения дома с помощью родителей. В этом случае учитель должен подготовить родителей к организации в домашних условиях занятий физическими упражнениями в домашних условиях и к оказанию помощи своему ребенку.

Физкультурные паузы во время уроков

Проводятся непосредственно на уроках как необходимый кратковременный отдых. Который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Физкультурные паузы являются обязательными для **всех** классов начальной школы.

При проведении физкультурных пауз решаются следующие задачи:

- снять психическое напряжение у детей путем переключения на другой вид деятельности;
- профилактика нарушений осанки;
- возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;
- сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- сформировать первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Физкультурные паузы начинаются при первых признаках утомления у учеников - нарушение внимания, беспокойное поведение.

До начала проведения физкультурной паузы следует открыть окна или форточки.

Комплекс физкультурной паузы включает, как правило, 3-4 упражнения для различных мышечных групп, очень простых. Доступных, проводимых в течение 1,5-3 минут.

Первое упражнение в комплексе - типа «потягивание» - выпрямляет позвоночник и расправляет грудную клетку.

Второе - для мышц ног.

Третье - для туловища.

Четвертое - специальные: для глаз, кистей рук, пальцев рук и т.п.

Выполняются физкультурные паузы в проходах между партами. Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы при выполнении упражнений ученики не мешали друг другу.

Комплексы физкультурных пауз проводятся с большой интенсивностью и с малыми интервалами для отдыха.

Смена комплексов - 1 раз в неделю.

Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах

Организуются учителями начальных классов с помощью учителя физической культуры. Проводятся на открытом воздухе после второго или третьего урока. В подготовительном классе являются **обязательным** компонентом режима дня, **рекомендуются** для проведения в I-IV классе.

Во время занятий физическими упражнениями и подвижными играми на переменах решаются следующие задачи:

- создать условия для активной двигательной деятельности и развлечения учащихся;
- включить детей в активную двигательную деятельность;
- направленность двигательной активности учеников в соответствии с принципами физического воспитания;
- решать задачи оздоровительной направленности;
- формировать и развивать интерес у учащихся к самостоятельным физкультурным занятиям;
- обучить учащихся необходимым для таких занятий умениям и навыкам, знаниям.

Подвижная перемена проводится на заранее подготовленных местах, но без принуждения учащихся к обязательному выполнению намеченных упражнений и игр.

Не следует начинать перемену с построения учащихся. Выйдя на площадку, они сами должны выбрать упражнения или игры (только в этом случае подвижная перемена оправдывает свое назначение). Руководит подвижной переменной - учитель при активной помощи старшеклассников. На перемене не следует копировать организационную форму построения урока физической культуры. Перемена - это прежде всего отдых для детей - исключаются команды, высокая степень заорганизованности.

При проведении подвижных игр и физических упражнений на перемене надо следить за правильным распределением физической нагрузки на организм учащихся, для чего соблюдается определенная последовательность упражнений: в начале малоинтенсивные (разминочные) упражнения и игры, затем - более динамичная нагрузка и к концу перемены - постепенное снижение нагрузки.

Содержание данной формы физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня составляют различные подвижные игры и игры с элементами спортивных; гимнастические упражнения на снарядах; бег, прыжки, метания; зимой - катание на лыжах, коньках, санках, игры с постройками из снега и др.

Игры и упражнения во время больших перемен надо проводить на открытом воздухе, что способствует закаливанию и укреплению здоровья детей. В случае неблагоприятных условий (дождь, мороз, ветер и т.п.) занятия переносятся в помещение школы и проводятся в хорошо проветренных коридорах и рекреациях. Подвижные перемены проводятся в течение 30-50 минут.

Ежедневные физкультурные занятия на воздухе (в группе продленного дня [спортивный час])

Проводятся в I классах, работающих в режиме детского дошкольного учреждения, учителем начальных классов или воспитателем группы продленного дня, и рекомендуются для проведения в II-IV классах.

На таких занятиях решаются следующие задачи:

- создать условия для развлечения и физической разрядки детей;
- добиться оздоровительного эффекта;
- совершенствовать двигательные навыки, изучаемые на уроках физической культуры;
- вызвать и закрепить у детей интерес к физкультурным и спортивным занятиям.

В содержание спортивного часа включаются упражнения и игры, ранее разученные детьми на уроках физической культуры:

- упражнения с большими и малыми мячами;
- разновидности бега;
- разновидности прыжков;
- метания;
- игры (не более 2-3);
- простейшие соревнования (в беге, прыжках, метании в цель, в даль), проводимые в игровой форме;
- спортивные развлечения и аттракционы (самокат, велосипед, бочко [наброс колец на щит со штырями], зимой - лыжи, коньки, хоккей и т.д., проводимые в игровой форме.

Спортивный час проводится в свободной, непринужденной обстановке и во многом носит игровой характер, тем не менее он требует определенной организации.

В настоящее время в практике школы *спортивный час* обычно проводят в форме урока.

4. Внеклассная работа по физическому воспитанию

К внеклассной работе в школе относятся *массовая* физкультурно-оздоровительная и *спортивная* работа. Основными задачами внеклассной работы является:

- удовлетворение потребностей школьников в регулярных занятиях по физическому совершенствованию; дать возможность проявить им свой физический потенциал в различного рода соревнованиях.

Основные формы организации самостоятельной и физкультурно-оздоровительной работы:

1. **Кружки по подготовке** к сдаче нормативов ФОК РБ. Задача - подготовить учащихся к сдаче тех или иных конкретных нормативов комплекса (например, в ходьбе на лыжах). Такой кружок организуется за 1-1,5 месяца до проведения соревнований. После проведения соревнований кружок прекращает свою работу, а вместо него открывается кружок по другому виду программы Комплекса (например, лыжи - легкая атлетика). Кружок работает 2-3 раза в неделю по 45-60 минут, занятия носят тренировочный характер. Содержание занятий составляют в основном упражнения и нормативы Комплекса.
2. **Спортивные секции** по видам спорта. Решают задачи специализации в избранном виде спорта, подготовка и выступление в соревнованиях по этому виду. Занятия проводят учитель физической культуры или тренеры по видам спорта 2-3 раза в неделю по 1-1,5 часа в соответствии с программами ДЮСШ по виду спорта.
3. **Спортивные соревнования.** Спортивные соревнования проводятся в соответствии с *положением* и *программой* соревнований. Для участия в соревнованиях от каждой команды подается заявка на участие, в которой так же ставится виза врача о допуске каждого школьника к соревнованиям. С учащимися начальных классов школы могут проводиться соревнования по подвижным играм, лыжам, легкой атлетике, конькам,

гимнастике. В настоящее время для учащихся младшего школьного возраста широко практикуется проведение таких соревнований, как «Смелые и ловкие» (по программе ФОК РБ), «Веселые старты» (соревнования по подвижным играм), «Спортландия» (соревнования по основным разделам школьной программы).

4. **Массовые физкультурные мероприятия.** К ним относятся Дни здоровья; физкультурно-спортивные праздники; туристические слеты и походы. Массовые мероприятия должны быть учтены в планах учебно-воспитательной и внеклассной физкультурной работы. В этих мероприятиях участвуют все учащиеся.

Непосредственное руководство по проведению мероприятий осуществляют *учителя начальных классов*, координирует их работу и несет ответственность за нее - *директор школы*.

В организации и проведении таких мероприятий обязательно участвует родительский комитет, учащиеся старших классов.

Лекция 6 – Планирование процесса физического воспитания

План:

1. Планирование как основа организации учебной работы.
2. Годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году.
3. Четвертной рабочий план.
4. План-конспект урока.
5. Устройство мест для занятий физическими упражнениями, оборудование и инвентарь.

Литература:

Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе: Учеб пособие.- Мн.: Полымя, 1988.

Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ. 5-е изд., испр. и доп.- М.: Просвещение, 1980.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1991.

Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.

Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1979.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2001.- 480с.

1. Планирование как основа организации учебной работы

Планирование является важной функцией управления учебным процессом в школе. Под планированием понимается определение рациональной последовательности и оптимальных сроков прохождения программного материала в системе уроков физической культуры.

Планирование позволяет предвидеть реальные результаты предстоящей работы, определить наиболее рациональные пути их достижения в соответствии с частными задачами каждого из этапов обучения.

Хорошо продуманные реальные планы обеспечивают четкую программу действий учителя и учащихся, обеспечивают наибольшую продуктивность их совместной деятельности.

Таким образом, систематическое и обязательное ведение учителем документов планирования необходимо и обязательно:

- для упорядоченной, планомерной (систематизированной) работы;

- для объективного текущего, итогового анализа и контроля своей деятельности, правильность которой затрагивает не только медицинский и педагогический, но гуманистический аспект в целом;

- для накопления и сохранения ценного методического и практического опыта, опираясь на который учитель осуществляет решение аналогичных задач в работе с новыми воспитанниками уже проверенными, надежными подходами, средствами и методами;

- для предоставления возможности использования документального материала в целях передачи положительного опыта работы другим специалистам и дальнейшего развития теории и методики физического воспитания как научной дисциплины.

Документы планирования должны удовлетворять ряду требований:

1. быть конкретными по постановке цели и задач в планируемом периоде, четко определить конечную цель плана;
2. соответствовать содержанию государственных программно-нормативных документов физического воспитания (например, полное отражение базового компонента программы по физическому воспитанию);
3. по выбору и последовательности планируемого материала отвечать общим и методическим принципам физического воспитания;
4. иметь преемственность с содержанием и каждого последующего плана, а так же преемственность материала внутри самого плана: каждый шаг в плане должен являться логичным продолжением предыдущего и подготовкой для следующего;
5. быть реальным для выполнения запланированного;
6. иметь четкость и конкретность формирования планируемых задач, средств, методов;
7. быть легко воспринимаемыми и удобными в работе: наглядно, просто и понятно оформленными документами.

Содержание перспективного, текущего и оперативного планирования учебного процесса по физической культуре в школе определяется базовым компонентом государственной учебной программы. Непосредственное планирование учебного процесса по физической культуре осуществляется посредством целого ряда документов:

1. годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году;
2. поурочные рабочие планы на каждую четверть;
3. план-конспект на каждый урок физической культуры.

2. Годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году

Годовой план-график наиболее общий документ перспективного планирования, в котором систематизируется основное содержание учебной программы по физической культуре для учащихся младшего возраста.

В период составления плана необходимо детально проанализировать работу, проделанную в минувшем учебном году, выяснить на какие разделы в текущем году следует обратить особое внимание.

Опираясь на закономерности обучения и физическое развитие учащихся, следует с учетом возможностей школы (материальная база) и сезонных условий реализации основных разделов программы, распределить программный материал на год (102 урока). Определить очередность изучения материала, правильное его сочетание, установить сроки

повторения пройденного и т.п. Не менее важно при этом ясно представлять себе цели воспитания и обучения, нормативы, которые должны выполнить школьники к концу года.

Таким образом, годовой план отражает всю «но в лаконичном, обобщенном виде» картину организации учебно-воспитательного процесса в течение года. Оформление плана-графика по предмету «Физическая культура» в школе может быть следующим:

Форма 2.

Годовой план-график
распределения учебного материала по физической культуре
_____ класса _____ школы _____ учебный год

Задачи: образовательные; оздоровительные; воспитательные.

Вне графика годового плана выносятся основные требования по выполнению программного материала, т.е. что учащиеся должны знать и уметь выполнять по окончании данного класса.

1. Требования к знаниям (из учебной программы)
2. Основные учебные нормативы по освоению двигательных умений и навыков (из учебной программы)
3. Нормативные требования к физической подготовленности (из учебной программы).

Распределение учебного материала в годовом плане-графике

В первую очередь необходимо определить объем учебного материала на учебный год. С этой целью учитель может включить в план весь содержащийся в учебной программе материал. Однако содержание программы необходимо скорректировать в соответствии с частными условиями, подготовленностью класса, своим опытом работы и интересами учащихся, с возможными изменениями времени, отведенного на освоение различных разделов.

Вместе с тем, необходимо помнить, что изменения в содержании уроков не должны снижать эффект физической подготовки у учащихся, отрицательно отражаться на овладении ими жизненно важными двигательными умениями и навыками. Рекомендуется отразить в плане и домашние задания. Это позволит связать содержание домашних заданий с учебным материалом, изучаемым на уроках.

Класс	Разделы программы	Часы	1 четверть		2 четверть		3 четверть			4 четверть	
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1-4	Легкая атлетика	22	1-8 урок						47-52 урок		59-68 урок
	Подвижные игры	16		9-18 урок						53-58 урок	
	Гимнастика	16			19-32 урок						
	Лыжная подготовка	14					33-46 урок				

Примерный годовой план-график учебного процесса по физической культуре

3. Четвертной рабочий план

Четвертной рабочий план (текущее планирование) составляется на основе годового плана распределения учебного материала, имеет более развернутый вид. По форме он может быть тематическим и поурочным.

При тематическом планировании содержание учебной программы делится на темы, каждая из которых расчленяется на под темы. Затем определяются задачи под тем, подбирается комплекс средств и методов для их решения.

Поурочное планирование заключается в непосредственном определении задач и содержания каждого из уроков в порядке прохождения их в целостном курсе обучения.

Рассмотрим основные формы примерных поурочных планов.

Форма 1.

Четвертной план (фрагмент) учебного процесса по физической культуре

учащихся __ классов СШ №__ на I четверть _____ уч.года.

Форма 2.

**Четвертной поурочный план
по «Физической культуре»
для учащихся __ класса СШ _____
на _____ четверть _____ учебный год.
Гимнастика - 12 часов, баскетбол - 10 часов**

**Задачи: образовательные _____
оздоровительные _____
воспитательные _____**

Распределение учебного материала в четвертном учебном плане.

В первую очередь необходимо распределить намеченный материал по урокам учебного года. Полноценно решить данную задачу можно только опираясь на закономерности обучения, развития и воспитания личности школьников, знание их возможностей и особенностей.

Планируя последовательность прохождения программного материала, педагог должен учитывать наиболее благоприятные (сенситивные) возрастные периоды для обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

Правильнее было бы начинать учебный год с освоения материала по гимнастике, поскольку гимнастический раздел содержит большой арсенал средств, оказывающих воздействие на учащихся. Однако в сложившейся практике с учетом реальных материально-технических и климатических условий, в абсолютном большинстве школ первая четверть начинается с материала по легкой атлетике на стадионах и там, где есть возможность пробегать длинные дистанции, выполнять метания снарядов, прыжки в длину и т.д. По этим причинам, материал по легкой атлетике планируется и на весну. Гимнастический раздел и спортивные игры чаще всего планируются в межсезонье, когда состояние открытых мест и погода заставляют вести занятия в спортивном зале. При этом, планируя содержание учебных четвертей следует обращать внимание на рациональное соотношение в них объемов упражнений как по воздействию на основные звенья опорно-двигательного аппарата школьников, так и по направленности физических нагрузок (т.е. избегать, когда направленное развитие получают преимущественно одни звенья тела или физические качества, а другие нет).

4. План-конспект урока

План-конспект является документом оперативного планирования учебной работы по физической культуре в школе. Разрабатывается он исходя из задач и содержания четвертного плана.

План-конспект, в первую очередь, отличается детализацией задач по формированию двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей и формированию специальных знаний. Затем в него заносятся специально подобранные средства, методы и методические приемы для реализации поставленных на уроке задач; планируются параметры нагрузки и отдыха в сериях упражнений и отдельных упражнениях, а так же дополнительные, индивидуальные и домашние задания; указываются методы различных видов контроля за усвоением учебного материала и психофизическими нагрузками на уроке.

В плане-конспекте также фиксируются основные организационно-методические указания и другие примечания, ориентирующие на качественное проведение занятия.

В соответствии принципом оздоровительной направленности в конспекте выстраивается рациональная динамика физической нагрузки на протяжении всего занятия, которая постепенно повышаясь в подготовительной части урока и достигая максимальных величин в основной части занятия, постепенно снижается к заключительной части, приводя организм занимающихся в обычное (устойчивое) состояние.

Первоначально при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей.

Последовательная разработка содержания урока включает в себя следующие обязательные составляющие:

1. Выбор адекватных возрасту занимающихся и задачам урока средств и методов решения.
2. Определение необходимого оборудования и инвентаря, порядка его размещения и использования.

3. Определение рациональных форм организации деятельности учащихся на уроке.
4. Определение форм и методов контроля деятельности учащихся.

Все это компонуется в определенной форме план-конспекта. Учеными-специалистами в области физического воспитания рекомендуются различные формы планов-конспектов. Рассмотрим один из них:

**План-конспект
урока физической культуры № ___ для учащихся ___ класса**

Задачи урока:

1. **Образовательные:** по обучению знаниям (теоретические сведения);
2. **Образовательные:** по формированию двигательных умений и навыков;
3. **Оздоровительные:** включая развитие двигательных качеств;
4. **Воспитательные:** морально-волевые, нравственные, эстетические.

Место проведения:

Дата проведения:

Необходимый инвентарь:

Лекция 6 – Устройство мест для занятий физическими упражнениями, оборудование и инвентарь.

Для успешного проведения учебной и внеклассной работы по физическому воспитанию необходима соответствующая материальная база — школьная спортивная площадка и гимнастический зал или комната, приспособленная для занятий физическими упражнениями.

Спортивная площадка располагается а 40—50 м от школы с топ стороны здания, где нет окон классных комнат. Это необходимо для того, чтобы тот естественный шум, который всегда бывает во время игр, не мешал бы занятиям в школе.

Вблизи от спортивной площадки не должно быть выгребных ям, мусорных ящиков, уборных, свалок и т. п. Вокруг спортивной площадки высаживаются деревья и кустарники. Они задерживают пыль, создают тень и значительно улучшают воздух. Кроме того, зеленые насаждения украшают спортивную площадку, делают ее более привлекательной.

На спортивной площадке располагаются: беговая дорожка длиной 60 м (по прямой) и шириной 5 м, места для прыжков в длину и высоту, гимнастический городок, места для игр и упражнений (рис. 1.)

Беговая дорожка должна быть ровной и не иметь травы. Для этого грунт вскапывают на глубину 10—15 см, выбирают камни, палки, черепки, разравнивают и посыпают песком, затем граблями разравнивают дорожку. После этого грунт смачивают водой и укатывают катком или утрамбовывают.

Беговая дорожка размечается по всей длине тремя сплошными линиями или пунктиром, делящим дорожку на четыре части, шириной 1,25 м каждая. Линии шириной 5 см проводятся раствором извести или мела. Кроме того, на дорожке четко обозначаются линии старта и финиша и отрезков в 30, 40, 50 м.

Место для прыжков в длину отводится на спортивной площадке с таким расчетом, чтобы при разбеге солнце не слепило глаза. Для прыжков в длину оборудуется дорожка для разбега и яма для приземления. Лучше всего, если дорожка для разбега лежит в направлении с юга на север. Длина дорожки — 20—25 м, ширина—1 —1,5 м. Делается она

так же, как и беговая дорожка. Яма для прыжков глубиной 40—50 см, длиной 6 м и шириной 3 м заполняется песком вровень с землей. На расстоянии 1 м от края ямы, со стороны дорожки для разбега, вкапывается вровень с землей деревянный брусок для отталкивания. Длина бруска — 1,25 м, ширина — 0,2 м, толщина — 0,1 м. Брусок окрашивается в белый цвет.

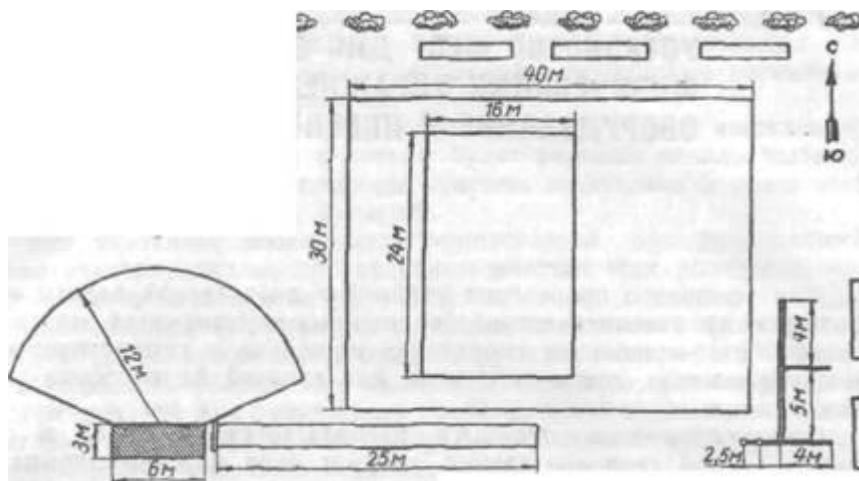


Рис. 1

Место для прыжков в высоту отводится так, чтобы, разбегаясь с любой стороны, учащийся мог хорошо видеть веревочку или планку. Лучше всего, если яма для прыжков в высоту по своей длине проходит с востока на запад.

При прыжках в высоту можно пользоваться ямой, предназначенной для прыжков в длину.

Место для разбега при прыжках в высоту—сектор для разбега— это ровная площадка, которая делается так же, как и беговая дорожка. Радиус сектора — 10—12 м, угол—130—140.

Для прыжков в высоту необходимо иметь стойки, планку или веревочку. Если яма для прыжков в высоту располагается отдельно от ямы для прыжков в длину, то стойки вкапываются в землю. Если же прыжки в высоту и в длину выполняются в одну и ту же яму, то стойки для прыжков должны быть переносными.

Стойки для прыжков ставят на краю ямы со стороны разбега на расстоянии 3,5—4 м друг от друга. Высота стоек—150—160 см. В стойках начиная с высоты 40 см через каждые 5 см просверливаются отверстия, в которые вставляются палочки. На них со стороны ямы кладется планка или вешается веревочка, на концах которой мешочки с песком или малые набивные мячи.

При прыжках в высоту и в длину места приземления постоянно поддерживаются взрыхленными.

Гимнастический городок состоит из лестницы, шестов, канатов, колец, гимнастического бревна, гимнастической стенки и перекладин (рис. 2).

Основой гимнастического городка служит рама, образованная двумя вкопанными в землю столбами и укрепленной на них перекладиной. Столбы имеют в диаметре 20—25 см, перекладина — 25 см. Высота столбов над землей —3,5—4 м. В землю они вкапываются на глубину 1,2—1,5 м. Для предупреждения пришей нижняя часть столбов обжигается, осмаливается. При установке столбов ямы плотно забиваются битым кирпичом, камнями и щебенкой, засыпаются землей и утрамбовываются. Перекладина (длина 5—5,5 м) крепится на столбах при помощи железных хомутов. Сквозь перекладину пропускаются крюки, которые сверху закрепляются двумя гайками и шайбой (рис. 3). На эти крюки

подвешиваются шесты, канаты и кольца. Шесты изготавливаются из бука, ясеня или березы. Диаметр шеста — 50 мм, каната — 40 мм.

К перекладине с *одной* или двух сторон крепятся (скобами) наклонные лестницы. Они изготавливаются из бука, ясеня или березы (бруски 10X4 см, ступеньки длиной 48 см и сечением 35 мм). Длина лестницы зависит от высоты рамы. Лестница устанавливается под углом 50—55°. Расстояние между брусками — 48 см, между ступеньками — 25 см.

К столбам рамы гимнастического городка в зависимости от расположения его на площадке устанавливаются перекладина, бум, гимнастическое бревно и гимнастическая стенка.

Низкая перекладина устанавливается на высоте 130—150 см. Длина ее стержня — 2—2,5 ж, диаметр — 25—30 мм.



Рис. 2

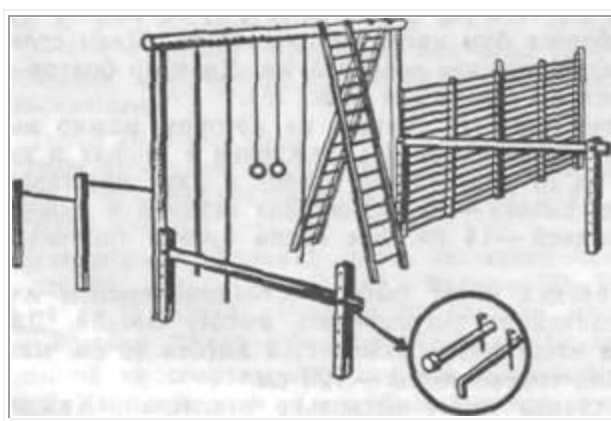


Рис. 3

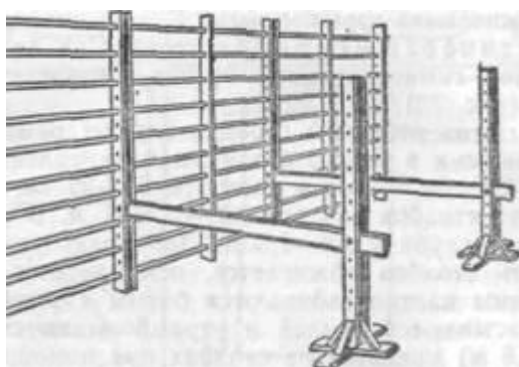


Рис. 4

Бум делается из трех досок длиной 4—5 м, шириной 16—18 см, толщиной 3—3,5 см каждая. Доски склеиваются, и их поверхности обрабатываются так, чтобы одна сторона была плоской и служила бы для упражнений в равновесии, а другая постепенно суживалась бы до 3 см и предназначалась бы для упражнений в висах, упорах и перелезании. Концы бума обтягиваются железом, и в них делаются отверстия для болтов.

Бум можно сделать и из одного деревянного бруса соответствующих размеров, но он хуже склеенного, так как дает большую вибрацию и менее долговечен.

Бум устанавливается между стойками. Одна из стоек крепится к столбу рамы гимнастического городка, другая вкапывается в землю. Стойки делаются с пазами, по которым и передвигаются концы бума. Чтобы бум устанавливался на желаемой, высоте, в

стойках начиная с высоты 30 см через каждые 10—15 см просверливаются отверстия того же диаметра, что и на концах бум, и при помощи болтов бум крепится на стойках. Пазы стоек должны соответствовать толщине концов бум. Диаметр болтов не менее 10 мм.

Высота стоек — 2 м (рис. 4).

Бревно гимнастическое — это снаряд, на котором можно выполнять упражнения в равновесии и упражнения в упорах и перелезании. Состоит он из деревянного бревна и двух подставок. Длина бревна — 5 м, высота — 16 см, ширина верхней и нижней части — 10 см, а средней — 14 см. Все грани бревна тщательно закругляются.

Подставки для бревна могут быть постоянной высоты или выдвижными, позволяющими регулировать высоту бревна. Для начального обучения чаще всего применяется высота 40 см, максимальная высота для соревнований — 120 см.

Гимнастическая стенка имеет несколько отделений. Каждое отделение состоит из вертикальных стоек и горизонтальных реек. Стойки изготавливаются из сосны, высота их — 2,5—3 м, ширина — 10 см, толщина — 3 см. В переднем крае стоек делаются вырезы для реек. Рейки к стойкам крепятся шурупами, затем к стойкам приклеиваются планки, которые в промежутках между *рееками* также крепятся шурупами.

Рейки делаются из березы или бука. Они имеют овальную форму, их сечение — 35X28 мм. Расстояние между стопками — 80—85 см, между рейками — 11—12 см. Нижняя рейка устанавливается на высоте 15 см от пола. Расстояние между второй и третьей рейками, считая сверху, — 40 см. Вторая и четвертая рейки сверху врезаются в стойки на 3,5—4 см глубже, чем остальные. Это делается для того, чтобы при выполнении висов рейки не давили на предплечья и не мешали бы правильному положению головы при висе спиной к стенке.

Гимнастическая стенка крепится металлическими угольниками к деревянным брускам, которые в свою очередь крепятся к столбам (нижний брус — на высоте 50—60 см от земли, верхний — на высоте 2—2,25 м).

Под перекладиной, лестницей, бревнами, шестами, канатами и кольцами должны быть ямы, наполненные песком и опилками.

Место для игр и упражнений — это ровная и чистая площадка с травяным покрытием, достаточная по своим размерам для проведения любой игры *из программы* начальной школы. Если около школы есть свободный участок, то отдельно надо построить площадку для игры в «Пионерский мяч». Ее размер — 18X9 м.

Площадка для игры обводится четко обозначенными границами. Для сетки вкапываются два столба высотой 2,5 м. Расстояние между ними — 10 м. Столбы вкапываются в землю на глубину 80 см.

На этой же спортивной площадке оборудуется место для игры в городки. На нем обозначаются два города размером 2X2 м, расположенные в 2—2,5 м друг от друга, два полуконе (в 3—4 м от линии городов) и два кона (в 6—8 м от городов). Площадки для городов делаются цементными, деревянными или глинобитными.

Чтобы во время игры палки и городки не отлетали далеко за пределы площадки, насыпается земляной вал высотой 50—60 см, который обкладывается дерном. Сзади вала хорошо построить заборчик высотой 1—1,2 м.

Для игры необходимо иметь не менее четырех палок (бит) и десяти городков. Длина палки — 60—70 см, диаметр — 2,5—4 см. Городки делаются из круглой жерди. Длина городка — 20 см, диаметр — 4—5 см. Края у городков закруглены.

Зимой на спортивной площадке устанавливаются деревянные горки для вбегания (они обкладываются снегом и заливаются водой), строятся снежные горки для катания на санках. Горка для катания на санках должна быть достаточно широкой

0,5 м) и иметь по бокам ската снежные барьеры. Дети должны подниматься на горку по лестнице, расположенной сбоку или с противоположной стороны ската. Размер верхней площадки горки не меньше 1X1,5 м.

На площадке силами детей строятся крепости из снега, лепятся снежные бабы и различные животные. Во время гололедицы площадка, предназначенная для занятий с детьми, посыпается песком.

Приложение 1

КЫРГЫЗСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, 1-4 КЛАССЫ

«АКСАК КЕМПИР БАПАЛАК» (хромовая и горбатая бабка).

Количество участников: 5-30 учащихся; место-площадка, спортзал.

Подготовка. Выбирают водящего и «Аксак кемпир»-«Бабку», остальные игроки садятся в один (два) ряд на корточках. Устанавливают пределы площадки для игры.

Описание. К сидящим подходит «Аксак кемпир» и спрашивает: «Как мне переправиться через речку?» «Можно вплавь, а можно и вброд». Он начинает дуть в ладонь, как бы раздувая огонь. «Кто это в темноте раздувает огонь?» - спрашивает один из играющих. «Это я, видели моего ребенка» - «Твой ребенок вон там на речке». После этих слов рассерженная «Аксак кемпир» бросается догонять игроков. Кого из игроков поймают, тот по договоренности поет или исполняет фант, после чего заменяет «бабку», которая присоединяется к остальным игрокам.

Правила. Нельзя разговаривать, кричать, мешать другим игрокам.

«АК САНДЫК-КЁК САНДЫК» (белый сундук-синий сундук).

Количество играющих: 10-20; место-площадка, зал.

Подготовка. Выбирают водящего, остальные игроки, разделившись на две шеренги, становятся друг к другу спиной с захватом в локтевых суставах. Игрокам одной шеренги дается название «Ак сандык», другой-«Кёк сандык».

Описание. По команде водящего на счет «раз» игроки одной команды «Ак сандык», наклоняясь вперед, плавно поднимают, на счет «два» отпускают игроков другой команды-«Кёк сандык», на счет «три», «четыре» то же самое делают игроки, стоящие в другой шеренге – «Кёк сандык». Игра продолжается до обусловленного времени.

Правила. Нельзя поднимать партнера без команды водящего, отпускать захваты, делать рывковые движения.

Методические указания. Нельзя допускать кучность игроков, обратить внимание на физическое развитие.

«АК-ТЕРЕК-КЁК ТЕРЕК» (белый тополь-синий тополь).

Количество участников: 16-20; место-площадка, спортзал.

Подготовка. Игроки, разделившись на две равные команды, располагаются лицом друг к другу на расстоянии 15-20 метров, взявшись за руки.

Описание. Игроки одной команды под рифму хором говорят: «Ак терек- Кёк терек, бизден сизге ким керек? Кто вам нужен?». Игроки другой команда отвечают: «Нам никого, кроме Темирбека (Асана), не нужно». После этого названный игрок бежит с целью разорвать цепь команды соперника. Если это ему удастся, он забирает одного из двух игроков, где было разорвана цепь, в свою команду. Если нет, он сам остается в команде соперника. Затем то же действие производит другая команда. Игра продолжается до обусловленного времени или пока в одной из команд не останется не более одного игрока.

Разновидность. «Элден-элден эл чабар» (от одного народа к другому бежит оповеститель). Капитан одной команды у капитана другойкоманды спрашивает: «Элден элден эл чабар, бизден сизге ким чабар?» ему укажут, кого он хотел бы. Далее действия происходят согласно описания игры «Ак терек-кёк терек».

Правила. Нельзя начинать бег, не назвав имя игрока, делать повторную попытку.

Методическое указание. Площадка для игры должна быть равной, обратить внимание на физическое развитие.

«АЛА-КЩЧЩК» (шестрый шенок)

Количество играющих: 6-16; место-площадка, спортивный зал.

Подготовка. Выбираются для водящих; один из них по договоренности будет «Ала-кщчщк», а другой «Козу (ягненок)». Остальные игроки становятся, образуя круг, а «Ала-кщчщк»-снаружи.

Описание. «Ала-кщчщк» начинает догонять «Козу», если «Козу» окажется в кругу, то игроки опускают руки так, чтобы «Козу» мог безопасно выбежать из круга. В это время «Ала-кщчщк» старается вбежать в круг. Если он этого сделает, то игроки снова опускают руки, и «Ала-кщчщк» не может беспрепятственно преследовать «Козу», пока они не поднимут руки. Когда «Козу» будет пойман, то становится в круг, а «Ала-кщчщк» становится на место «Козу». Один из игроков принимает роль «Ала-кщчщка» и игра возобновляется.

Правила. Нельзя игрокам поднимать и опускать руки медленно, специально помогать «Ала-кщчщк» или «Козу», убежать «Козу» от «Ала-кщчщк» можно только в пределах круга.

Методическое указание. Площадка для игры должна быть ровной, без посторонних предметов, если «Ала-кщчщк» долго не может поймать «Козу», то один из играющих может поймать «Козу», то один из играющих может заменить.

«ЖАН БЕРМЕЙ ЖЕ ТИРИЛТМЕЙ» (оживление).

Количество играющих: 15-25; место площадки, спортзал.

Подготовка. Выбирается водящий, остальные игроки делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды располагаются по всей площадке, а другая становится у ее края около водящего.

Описание. По команде водящего игроки одной команды начинают ловить (осалить) игроков другой команды в обусловленное время, затем меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая поймать наибольшее количество игроков.

Правила. Убегающим игрокам нельзя выходить за черту площадки, пойманный игрокам-двигаться с места «осаливания», пока кто-нибудь из игроков своей команды снова не «осалит», то есть «оживит».

Методическое указание. Для игры выбирается ровная площадка. В игре могут принимать участие учащиеся обоего пола.

«АРЫКТАН СЕКИРИП ЁТЩЩ» (прыжки через арык).

Количество участников: 20-40; место-площадка, спортзал; условный «арык».

Подготовка. Участники делятся на две, четыре группы, каждая из которых выстраивается в шеренгу по одному. Все шеренги ставятся параллельно одна другой на расстоянии 2-3 м от арыка.

Описание. По команде ведущего игрока команд с разбега начинают выполнять прыжки через арык. Длина прыжков может быть увеличена путем расширения «арык» (ямы). Участник, выполнивший прыжок, возвращается и становится в строй, ждет свою очередь для повторного прыжка. Победитель определяется по наибольшему количеству игроков, успешно преодолевших препятствие.

Правила. Нельзя прыгать без команды, неудачно выполнившим прыжок не разрешается выполнять его повторно.

Методические указания. Ширина арыка или ямы должна быть посильной для участников. Место разгона, толчка и приземления должны быть мягкими.

«АТТАМАЙ» (прыжки в длину).

Количество участников: 5-10; место-площадка, спортзал; инвентарь: пояс.

Подготовка. Участники становятся в шеренгу. Один из них, сняв с себя пояс, кладет на землю для обозначения места для отталкивания прыжка.

Описание. Участники по очереди начинают с разбега, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на другую, прыгать способом перешагивания. После прыжка на место приземления участник кладет свой пояс параллельно поясу, лежащему на место отталкивания. Выигрывает тот, кто смог дальше всех прыгнуть.

Правила. Нельзя заступать на пояс, лежащий на место отталкивания.

Методическое указание. Место для прыжков должно быть мягким.

«ТЫРАЙ» (ПАДЕНИЕ НА СПИНУ).

Количество играющих: 6-24; место-площадка, спортзал; инвентарь: жгуты (скакалки).

Подготовка. Выбирается водящий, остальные игроки делятся на две команды. Участники первой команды по жребию садятся в круг, лицом внутрь круга. Один из них пастух (сторож). Участники второй команды располагаются по кругу в 2-3 м от сидящих.

Описание. По команде водящего игроки второй команды стараются подойти и осалить кого-нибудь жгутом. Пастух в ответ старается не дать осалить своих и схватить нападающего. Схваченный становится помощником пастуха – подпаском. Если сидящие видят, что пастух явно не успевает отбить нападение, они дружно кричат «тырай-тырай», ложатся на спину, подняв руки и ноги. Лежащего в этом положении осаливать нельзя. После того, как все участники второй команды займут исходное положение, лежащие садятся. Команды меняются местами после того, как пастух переловит всех нападающих.

Правила. Нельзя производить сильные удары. Сидящим вставать, осаленным игрокам снова входить в игру.

Методические указания. Пастух имеет право осалить только в пределах круга. Если кто-нибудь из водящих игроков нарушит правило игры, он остается на своем месте, если из нападающих, то они меняются ролями.

«ЩН ЧЫГАРМАЙ» (ИЗДАВАНИЕ ЗВУКА).

Количество играющих: 10-15; место-площадка, спортзал.

Подготовка. Выбирают водящего. Остальные игроки становятся в 2-3 м от него, образуя полукруг.

Описание. Водящий, набрав полную грудь воздуха, создает звук мычания до тех пор, пока хватит воздуха. Сидящие игроки определяют продолжительность мычания водящего ведением счета. Затем то же самое делают другие игроки. Выигрывает игрок, сумевший дольше всех издавать мычание. Игроки может продолжать 2-3 раза.

Правила. Нельзя во время мычания делать остановку и снова продолжать издавать звук, мешать друг другу, создавая шум.

«ЩН ЖАЪЫРМАЙ» (ЭХО).

Количество играющих: 4-6; место-спортзал, площадка.

Подготовка. Игроки оговаривают условия игры и очередность.

Описание. Игроки по очереди произносят «аааууу» и т.д. игра может, повторятся 2-3 раза. Выигрывает игрок, сумевший дольше других произнести «аааууу».

Правила и методические указание, как в игре «Щн чыгармай».

«УЧТУ-УЧТУ» (ЛЕТЕЛИ-ЛЕТЕЛИ).

Количество играющих: 10-15; место-спортзал, площадка.

Подготовка. Выбирается водящий, остальные игроки становятся полукругом. Водящий становится впереди и так, чтобы ему хорошо было видно игроков.

Описание. Водящий произносит «учту-учту» подняв руку, называет какую-либо птицу. За водящим все участники поднимают руки, тем самым, подтверждая, что это птица, действительно, может летать. Затем водящий быстро называет птицу, или что-нибудь в рифму, но не летающее, тем самым стараясь сбить с толку играющих. Проигрывает тот кто поднял руку тогда, когда были названы нелетающие предметы или живое существо.

Правила. Нельзя, кроме водящего, другим игрокам произносить «Учту-учту».

Методические указание. Водящий выбирается из числа наиболее успевающих игроков.

«ЧАНА ТЕПМЕЙ» (КАТАНИЕ НА САНЬКАХ).

Количество играющих: 4-8; место-бугристое, гористое место, склоны гор; инвентарь: чана (санки).

Подготовка. Игроки, выбирая место, договариваются об условия игры, инвентаре, очередности.

Описание. Поочередно садясь на санки, игроки начинают скатываться с горки. Побеждают игрок, прокатившийся дальше всех. Игра может длиться до обусловленного времени.

Правила. Нельзя после отталкивания на старте снова отталкиваться в пути скольжения, помогать или мешать друг другу, скатываться, пока трассу не освободит предыдущий игрок.

«**ЧОЛОК ТООК**» (ХРОМАЯ КУРИЦА).

Количество играющих: 10-20; место-площадка спортзал.

Подготовка. Выбирается водящий, остальные игроки, разделившись на две команды, располагаются в шеренгу друг от друга на расстоянии 3-4 м. Отмечается дистанция в 20-25 м с отметками старта финиша. Направляющие игроки, взяв правой рукой стопу правой ноги, левой рукой обхватывают за спиной локоть правой руки и становятся на линии старта.

Описание. По команде водящего игроки прыжками на левой ноге передвигаются по дистанции и, как только пересекают финишную линию, следующие игроки начинают передвижение по дистанции. Выигрывает команда, первая закончившая передвижение. Игроки может, повторятся 2-3 раза.

Правила. Нельзя начинать передвижение раньше времени, без захвата рукой стопы ноги, передвигаться бегом или ходьбой.

Методическое указание. Игра проводится после разминки.

«**ЭТЕК КАРМАШМАЙ**» (ДЕРЖАНИЕ ЗА ПОДОЛ),

Количество играющих: 4-8; место-площадка спортзал.

Подготовка. Выбирает «волк» и «мать», остальные игроки держатся за подол матери.

Описание. «Волк» старается в нападении оторвать игроков по одному; мать защищает. Пойманный игрок выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут оторваны все игроки. Затем выбирают новые водящие.

Правила. Нельзя наносить удары, толкаться, пойманным игрокам входит в игру.

«**КАЗ ЁРДЁК**» (ГУСИ-УТКИ).

Количество играющих: 16-34; место-площадка спортзал; инвентарь: мячи.

Подготовка. Играющих делят на две разных группы, чертится круг диаметром 10-15 м. По жребию одна группа садится в центре круга. Игрок этой группы становится сторожем (кароолчу). Игроки другой группы располагаются по кругу на черте без права переступить ее ходе игры.

Описание. По команде игроки, стоящие на черте, по очереди бросают мяч с целью попасть в кого-нибудь из сидящих. Сторож, охраняя круг, отражает удары, отбивая мяч. Как только это ему удастся, группы меняются ролями (местами). Побеждает группа, чей сторож больше отразил ударов.

Правила. Нападающим нельзя передавать, пасовать друг другу мяч, одному игроку постоянно быть в роли сторожа. Сидящие имеют право уклоняться от удара не отрываясь от земли, передвигаясь. Любое нарушение правил игры считается поражением.

Методическое указание. Игроки имеют право на замену сторожа по ходу игры.

**Контрольные вопросы к экзамену для оценки освоения теоретического материала
по «Теории и методике физического воспитания в начальных классах»**

1. Теория и методика физического воспитания и ее основные понятия.
2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
3. Гимнастика как одно из основных средств физического воспитания. Виды и разновидности гимнастики.
4. Игры и их место в физическом воспитании. Воспитательное значение подвижных спортивных игр.
5. Понятия и термины: метод обучения, методический прием, методика обучения. Общие требования к методике обучения.
6. Методы обучения в физическом воспитании.
7. Структура обучения. Этапы обучения: задачи, особенности, характерные методы обучения для детей младшего школьного возраста.
8. Формы работы по физическому воспитанию в начальной школе. Необходимые условия для проведения занятий по физическому воспитанию. Врачебный контроль, деление учащихся на медицинские группы.
9. Принципы построения программы по физическому воспитанию для начальных классов. Характеристика основных разделов программы и видов физических упражнений.
10. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня.
11. Урок как основная форма организации занятий по физическому воспитанию в школе. Задачи, требования к уроку.
12. Структура урока. Задачи и содержание каждой части.
13. Подготовка учителя к уроку. План-конспект урока.
14. Типы уроков физкультуры. Методы организации занимающихся на уроке.
15. Значение правильной физической нагрузки на уроке. Регулирование физической нагрузки.
16. Плотность, измерение плотности урока.
17. Значение, задачи внеклассной работы по физической культуре.
18. Виды соревнований. Положение и программы по физическим играм и эстафетам.
19. Значение правильного планирования работы по физическому воспитанию.
20. Принципы планирования. Четвертной план учебной работы.
21. Значение учета работы по физическому воспитанию. Виды учета.
22. Учет успеваемости. Методы учета успеваемости.
23. Критерии оценок по предмету «Физическая культура». Документы учета. Ведение классного журнала.
24. Основы построения оздоровительной тренировки.
Характеристика средств оздоровительной направленности: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, прыжки через скакалку.

Темы: Самостоятельных работ студентов

1. Подготовка кратких сообщений о важнейших событиях в области физкультуры и спорта за определенный период времени.
2. Составление аннотаций на статьи по физическому воспитанию в специальной литературе (литература и статьи предлагаются преподавателем или по выбору студента).
3. Подбор физических упражнений и игр для развития физических качеств.
4. Подбор физических упражнений и составление комплексов физкультурных минуток для уроков других учебных предметов; гимнастики до занятий.
5. Подбор подвижных игр для проведения их на переменах в режиме учебного дня учащихся младших классов.
6. Составление плана-конспекта спортивного часа (на площадке, в спортивном зале, в рекреации, на прогулке) в группе продленного дня.
7. Составление положения о соревнованиях по играм-эстафетам «Веселые старты» для учащихся 2-4 классов.
8. Знакомство с учебной документацией по физической культуре в одной из школ своего региона (документы планирования, учета); ведение классного журнала.
9. Проведение «лестничной пробы».
10. Ознакомление со спортивными площадками и спортивными залами и их устройством в одной из школ своего региона.
11. Составление краткого сообщения после ознакомления с материально-технической базой школы, учитывая положительные и отрицательные стороны.
12. Разработка программы соревнований по играм-эстафетам для учащихся 3-4 классов.
13. Подготовка сценария мероприятия «Час подвижных игр» для учащихся 1-2 классов.
14. Овладение техникой выполнения физических упражнений разделов:
 - гимнастика;
 - легкая атлетика;
 - подвижные игры.

Использованная литература:

А. Основная

1. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-4 классов. Бишкек: Изд. «Билим». – 2011.- 20 с.
2. Дене-тарбия сабагын педагогикалык жактан талдоо (тщзгёндёр: п.и.к.доценттери Мамытов А.М., Бервинова Н.С., Шарабакин Н.П., КМФИ, Бишкек-1991 жыл)
3. Разаков М. Башталгыч класстардагы дене тарбия сабагын окутуунун назарияты жана усулу. (башталгыч класстын мугалимдерине методикалык жардам). Жалал-Абад, 2019 ж.
4. Мамытов А. Дене маданиятынын теориясы. Б., 2012 ж.
5. Саралаев М.К. Мектепте дене тарбияны өркүндөтүү. Ф., 1988
6. Сатиев Т., Идаев Б. Кыймылдуу оюндар. Ош, 2004 ж.
7. Абдуллаев М., Кийзбаев М., Акматов Ч. Улуттук оюндар. Б., 2011 ж.
8. Видякин М. В. Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе [Текст] / М. В. Видякин – Волгоград: Издательство Учитель. - 2004. –154с.
9. Масленников С.М., Кузнецова Г. А. Зачем нужна утренняя гигиеническая гимнастика [Текст] / С.М. Масленникова, Г.А. Кузнецова, // Физкультура в школе. - 2000, № 3. - С.29-31.
10. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.
11. Тамошин Ю.М. Внеурочная воспитательная работа: измеримые и конкретные результаты [Текст] Ю.М.Тамошин // Директор школы. - 2001. - № 8. - С. 21-25
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. –М.: Изд. центр «Академия». – 2007. – 144 с.
13. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура:учеб. Для начальной школы, книга 1 (1-2 кл.), книга 2 (3-4кл.). – М: Изд. «Балас». – 2009.
14. Матвеева А.П. Методика физического воспитания с основами теории. М. 2007 г.
15. Мектепте дене тарбияны өркүндөтүү: метод. Колдонмо /А.А. Мукамбетов, Н.С. Бервинова, К.Ч. Жанузаков, ж.б.; М.К.Саралаевдин ред. м-н. – Ф.: Мектеп, 1988. – 168 б.
16. Узакбаев И.С. Жалпы орто билим берүү мектептердин дене тарбия сабагы. Окуу куралы. – Ош.: 2011. – 132 б.

Б. Дополнительная

1. Яковлев В.Г. Игры для детей. М., 2002
2. Яковлев В.Г. Организация занятий физкультурой и спортом в группах продленного дня. М., 2000
3. Шурухина В.К. Физкультурно-спортивная работа в режиме учебного дня. 2009.

Курс лекции написал и.о.д.:

М. Разаков

Рецензия на курс лекции по «Теория и методика физического воспитания в начальных классах» для студентов колледжа специальности «050709, преподаватель начальных классов»

Ф.и.о. преподавателя _____

1. Вводная часть

2. Цели и задачи лекции

3. Качество содержания лекции

4. Вывод:

1. Содержание лекции по предмету «Теория и методика физического воспитания в начальных классах»:

- соответствует стандарту;
- цели достигнуты;
- задачи решены.

Рекомендуется читка курса лекции по «Теория и методика физического воспитания в начальных классах» для студентов ДЖалал-Абадского колледжа обучающиеся по специальности «050709, преподаватель начальных классов»

Рецензент:

(Ф.И.О., подпись, должность, мест работы)