

- ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
- АННОТАЦИЯ
- СОДЕРЖАНИЕ
- ВВЕДЕНИЕ
- ОСНОВЫ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
- «МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
- Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ: КУРС ЛЕКЦИЙ
- Раздел 2. СЕМИНАРСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
- Раздел 3. АТТЕСТАЦИЯ СТУДЕНТОВ
- Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ И ПРАКТИЧЕСКОМУ РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ (МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ)
- Краткий словарь основных терминов
- ЛИТЕРАТУРА
- ПРИЛОЖЕНИЯ



**Министерство образования Республики
Беларусь**

**Учреждение образования
«Брестский государственный университет
имени А.С. Пушкина»**

**Факультет физического воспитания
Кафедра физической культуры**

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Учебно-методический комплекс для специальности 1-01 02 01
«Начальное образование» для студентов стационара III курса
психолого-педагогического факультета*

Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2025



Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
Факультет физического воспитания
Кафедра физической культуры

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учебно-методический комплекс для специальности 1-01 02 01
«Начальное образование» для студентов стационара III курса психолого-педагогического факультета

Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2025



УДК 378.016:796 (075.8)

ББК 74.267.5я73

М 74

Рекомендовано редакционно-издательским советом учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин
учреждения образования «Брестский государственный технический университет»,
Белый К. И.

Моисейчик, Э.А. Методика преподавания физической культуры: учебно-методический комплекс / Э.А. Моисейчик. Брест : – Изд-во БрГУ имени А. С. Пушкина», 2025. – 202 с.

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Методика преподавания физической культуры» содержит тематику лекционного курса и основы практических занятий, а также зачётные требования и методические рекомендации. В ЭУМК представлены материалы позволяющие проверить знания и глубину понимания научных основ физической культуры и здорового образа жизни. Методические материалы дают возможность организовать систему текущего и последующего контроля знаний студентов и сформировать многовариантные контрольные задания разной степени сложности. Использование тест-вопросов особенно эффективно при внедрении новых форм обучения, в частности дистанционного. Практический раздел представлен комплексом оздоровительных и здоровьесозидающих технологий, используемых в работе педагога с учащимися младших классов.

Учебно-методический комплекс предназначен студентам для подготовки к учебным и самостоятельным формам занятий, а также для их подготовки к сдаче зачётных требований.

© УО «БрГУ им. А.С. Пушкина», 2025



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ОСНОВЫ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ: КУРС ЛЕКЦИЙ

Лекция 1. Физическая культура и ее детерминация
в развитии человека и общества

Лекция 2. Система физического воспитания

Лекция 3. Средства и методы физического
воспитания младших школьников

Лекция 4. Методические принципы физического
воспитания в начальной школе

Лекция 5. Методика учебно-воспитательного
процесса по физическому воспитанию

Лекция 6. Обучение двигательным действиям

Лекция 7. Развитие физических качеств

Лекция 8. Формы организации занятий
по физической культуре в начальной школе

Лекция 9. Планирование физического воспитания

Тема 10. Врачебный контроль в организации физического воспитания.
Медико-педагогические требования к уроку
физической культуры и здоровья

Раздел 2. СЕМИНАРСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 1. Методика обучения строевым упражнениям

Тема 2. Методика обучения общеразвивающим упражнениям

Тема 3. Методика обучения прикладным упражнениям

Тема 4. Методика обучения акробатическим упражнениям

Тема 5. Методика обучения висам и упорам

Тема 6. Методика обучения не опорным прыжкам

Тема 7. Методика организации и проведения подвижных игр

Тема 8. Методика обучения передвижению на лыжах

Раздел 3. АТТЕСТАЦИЯ СТУДЕНТОВ

3.1. Требования к знаниям и умениям студентов

3.2. Вопросы по теоретическому разделу программы

3.3. Практические требования по разделу программы

Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ И ПРАКТИЧЕСКОМУ РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ (МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ)

4.1. Методические рекомендации по самостоятельной
работе студентов (теория МП физической культуры)

4.1.1. Вопросы для самоподготовки

4.1.2. Тематика рефератов по вопросам методики
преподавания дисциплины «Физическая культура»

4.1.3. Составление и оформление реферата

4.1.4. Подбор спортивных и подвижных игр

для детей младшего школьного возраста.

Составление игровых карточек

4.2. Примерные комплексы заданий
по практическому разделу программы

4.2.1. Тема 1. обучение строевым упражнениям

4.2.2. Тема 2. Комплексы общеразвивающих упражнений

4.2.3. Тема 3. Комплексы прикладных упражнений

4.2.4. Тема 4. Акробатические упражнения

4.2.5. Тема 5. Висы и упоры

4.2.6. Тема 6. Неопорные прыжки

4.2.7. Тема 7. Подвижные и спортивные игры

4.2.8. Тема 8. Основы передвижения на лыжах

Краткий словарь основных терминов

ЛИТЕРАТУРА

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Проблема подготовки кадров является одной из актуальных. Необходимо обеспечить подготовку специалистов на современном уровне, обладающих основательными теоритическими знаниями и практическими умениями и навыками. Эти слова в равной мере относятся к постановке процесса обучения будущих учителей начальных классов, благодаря которым у младших школьников закладываются основы знаний, умений и навыков, повышается уровень физического развития, физической подготовленности, улучшается состояние здоровья детей.

ЭУМК разработан на основании типовой программы по дисциплине «Методика преподавания физической культуры» для высших учебных заведений. Типовая учебная программа дисциплины «Методика преподавания физической культуры» для высших учебных заведений составлена в соответствии с утвержденным образовательным стандартом по специальности 1-01 02 01 «Начальное образование»; 1-01 02 02 «Начальное образование. Дополнительная специальность», а также в соответствии со следующими нормативными и методическими документами:

1. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3 : принят Палатой представителей 05.12.2013 г. : одобр. Советом Респ. 19.12.2013 г. // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – 2014. – № 2/2123. – С. 1–48.

2. Порядок разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования [Электронный ресурс] : утв. Министром образования Респ. Беларусь 06.04.201 г. // Нормативная документация и исследования. – Режим доступа: <http://nihe.bsu.by/index.php/ru/norm-doc>.

3. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. В. А. Коляда [и др.]. – Минск : РИВШ БГУ, 2017. – 33 с.

4. Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17 [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 2 июля 2014 г., № 16 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – 09.09.2014. – 8/29060.

5. Об утверждении Инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры [Электронный ресурс] : постановление М-ва здравоохранения Респ. Беларусь, 9 июня 2014 г., № 38 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – 22.08.2014. – 8/29025.

Важнейший элемент школьной физической культуры – двигательная культура, включающая в себя основные способы перемещения в пространстве, преодоления препятствий, выполнения двигательных действий с предметами и др. Физическая культура, это учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, необходимых для укрепления здоровья.

Дисциплина «Методика преподавания физической культуры» изучается в тесной связи с дисциплинами: «Возрастная физиология», «Школьная гигиена», «Педагогика начального образования», «Психология начального образования».

Для управления учебным процессом и организацией контрольно-оценочной деятельности рекомендуется использовать методы (технологии) кредитно-модульной системы оценки учебной деятельности студентов, коммуникативные технологии (дискуссии, учебные дебаты), игровые технологии, в рамках которых студенты участвуют в ролевых, имитационных и других играх.

Учебный процесс по дисциплине «Методика преподавания физической культуры» предусматривает следующие формы учебных занятий: лекции и практические занятия.

Самостоятельная работа студентов организовывается, проводится и контролируется в течение семестра по основной тематике согласно положению о самостоятельной работе студентов высшего учебного заведения.

Общие требования к формированию личностных компетенций студентов выпускных курсов должны определяться следующими принципами: гуманизации, фундаментализации, компетентного подхода, социально-личностной подготовки, междисциплинарности и интегративности социально-гуманитарного образования.

В соответствии с вышеуказанными принципами студент должен приобрести следующие социально-личностные компетенции (культурно-ценностной и личностной ориентации, гражданственности и патриотизма, социального взаимодействия, коммуникации, здоровьесбережения, самосовершенствования) и метапредметные компетенции (владение методами системного и сравнительного анализа, сформированность критического мышления, умение работать в команде, владение навыками проектирования и прогнозирования, сформированность личностных качеств).

На изучение дисциплины «Методика преподавания физической культуры» отводится максимально 94 часа, из них 50 аудиторных часов (20 часов лекций и 30 часов семинарских занятий).

Формой текущей аттестации студентов является выполнение зачетных требований организационного, методического и практического разделов учебной программы.

Организационный раздел:

– регулярность посещения учебных занятий;

- участие студентов в различных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- практическое содействие преподавателю в организации и проведении соревнований, иных спортивно-массовых мероприятий.

Методический раздел:

- овладение организационными основами и методикой проведения занятий по дисциплине физическая культура и здоровье.

Практический раздел:

- овладение студентами практическими умениями и навыками по физической культуре;
- выполнение зачетных требований и контрольных заданий по дисциплине «Методика преподавания физической культуры».

Итоговой формой контроля является зачет в каждом семестре.

ОСНОВЫ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Как учебная дисциплина «Методика преподавания физической культуры» представляет собой предмет, обеспечивающий теоритическую, методическую, практическую подготовку студентов к профессиональной деятельности в качестве учителя начальных классов, который способен на высоком научно-методическом уровне обеспечить процесс физического воспитания младших школьников в начальной школе.

Цель дисциплины: обеспечение высокого уровня теоритической и методической подготовки студентов высших учебных заведений на основе профессиональной направленности их будущей деятельности в области физической культуры.

Задачи дисциплины:

- освоение студентами знаний в области теории и методики физического воспитания младших школьников;
- овладение навыками организации работы по физическому воспитанию младших школьников;
- актуализация и развитие потребности в укреплении здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- приобретения умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (утренней гимнастики, физкультминутки, подвижных игр на учебных переменах), воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

По окончании курса «Методика преподавания физической культуры» студент должен **знать**:

- современное состояние теории и методики физического воспитания младшего школьного возраста;
- возрастные, психофизиологические, индивидуальные особенности;
- закономерности формирования двигательных умений и навыков и развития основных двигательных качеств у учащихся начальных классов;
- действующую учебную программу по предмету «физическая культура и здоровье» для начальных классов, её разделы;
- значение физической культуры в воспитании личности младшего школьника;
- структуру и принципы организации педагогической системы физического воспитания;
- методы и формы организации физического воспитания младших школьников;
- основные средства физического воспитания младших школьников;
- особенности развития необходимых физических качеств младших школьников;
- особенности формирования двигательных умений и навыков младших школьников;
- технологию планируемого урока и внеклассного воспитательного мероприятия.

Уметь:

- применять различные варианты методик физического воспитания в начальных классах;
- владеть двигательными умениями и навыками по основным разделам физического воспитания;
- использовать различные формы организации физического воспитания детей младшего школьного возраста;
- распределять учебный материал программы на год, планировать его по четвертям, грамотно составлять конспекты уроков;
- планировать содержание частей урока во времени с учётом задач урока, уровня физической подготовленности детей, их физического развития и состояния здоровья, в соответствии с этапами обучения и закономерностями формирования двигательных умений и навыков;
- грамотно формировать перспективные и частные (на каждый урок) задачи: образовательные, воспитательные, оздоровительные;
- знать специальную терминологию, уметь грамотно ею пользоваться, хорошо владеть словом, командным голосом, подавать команды и распоряжения, требуя точного их исполнения, объяснять и рассказывать кратко, понятно, образно;
- правильно осуществлять запись физических упражнений, правильно подбирать их комплексы в зависимости от уровня физической подготовленности и физического развития, состояния здоровья, возраста, пола;
- уметь пользоваться различными приёмами учёта успеваемости;
- правильно подбирать средства и методы обучения, использовать их для решения поставленных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, успешно реализовывать дидактические принципы в практической деятельности во время занятий физическими упражнениями;
- осуществлять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении.

Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной профессиональной деятельности;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств;
- навыками организации индивидуальной, групповой и коллективной деятельности для достижения оздоровительных целей.

Наиболее эффективными современными инновационными образовательными системами и технологиями, позволяющими реализовать компетентностный подход в образовательном процессе по дисциплине «Методика преподавания физической культуры», следует выделить: учебно-методические комплексы, информационные технологии, вариативные модели управляемой самостоятельной работы студентов и др.

В числе эффективных педагогических методик и технологий, способствующих вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач, следует выделить: технологии учебно-исследовательской деятельности, коммуникативные технологии, игровые технологии, методики активного обучения и др.

Формы организации изучения дисциплины:

– академические занятия. Это теоретические занятия (лекции, семинары, методические уроки, беседы, консультации), практические (учебные занятия, контрольное тестирование и соревнования по выбранному виду спорта);

– самостоятельные занятия. Это оздоровительные (групповые, индивидуальные) занятия для студентов при методическом руководстве преподавателя кафедры физической культуры.

Итоговой формой контроля является зачет.

Учебно - методическая карта «Методика преподавания физической культуры» для студентов 3 курса психолого-педагогического факультета дневной формы получения высшего образования (ПРИЛОЖЕНИЕ А)

Примерный тематический план для специальности 1-01 02 01 «Начальное образование» для студентов стационара 3 курса.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по специальностям: 1-01 02 01 «Начальное образование»; 1-01 02 02 «Начальное образование. Дополнительная специальность».

№ пп	Наименование раздела, темы	Всего (ауд. час.)	Лекции	Семинарские
1	Тема 1. Физическая культура и ее детерминация в развитии человека и общества	2	2	
2	Тема 2. Система физического воспитания	2	2	
3	Тема 3. Средства и методы физического воспитания младших школьников	2	2	
4	Тема 4. Методические принципы физического воспитания в начальной школе	2	2	
5	Тема 5. Методика учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию	2	2	
6	Тема 6. Обучение двигательным действиям	2	2	
7	Тема 7. Развитие физических качеств	2	2	
8	Тема 8. Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе	2	2	
9	Тема 9. Планирование физического воспитания	2	2	
10	Тема 10. Врачебный контроль в организации физического воспитания. Медико-педагогические требования к уроку физической культуры и здоровья	2	2	
11	Тема 11. Методика обучения строевым упражнениям	4		4
12	Тема 12. Методика обучения общеразвивающим упражнениям	4		4
13	Тема 13. Методика обучения прикладным упражнениям	4		4
14	Тема 14. Методика обучения акробатическим упражнениям	6		6
15	Тема 15. Методика обучения висам и упорам	2		2
16	Тема 16. Методика обучения неопорным прыжкам	2		2
17	Тема 17. Методика организации и проведения подвижных игр	4		4
18	Тема 18. Методика обучения передвижению на лыжах	4		4
Всего часов:		50	20	30

Краткий словарь основных терминов

В специальной литературе даётся множество различных терминов. Порой понятия одинаковых терминов не совпадают.

Предложенные понятия отражают одну из сторон деятельности человека в области физической культуры, направленную на воспитание, образование, развитие личности, на изменение или сохранение свойств и возможностей его организма.

Вид спорта – конкретный вид соревновательной деятельности.

Выносливость – способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности.

Гибкость – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

Гиподинамия – нарушение функций организма (опорно-двигательный аппарат, кровообращение, дыхание, пищеварение) при ограничении двигательной активности и недостаточном мышечном напряжении.

Гипокинезия – уменьшение объёма произвольных движений вследствие малой подвижности.

Двигательное умение – уровень овладения двигательным действием, при котором управление движением осуществляется при активной роли мышления.

Двигательный навык – уровень овладения двигательным действием, при котором управление движением осуществляется автоматизированно, т.е. не требует специально направленного на него внимания.

Координационные способности – совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Культура физического упражнения – выполнение упражнения по определённым правилам, способность управлять двигательными действиями для достижения наиболее эффективного решения поставленной цели и ощущения красоты выполнения упражнения.

Обучение – передача педагогом знаний, навыков, своего опыта применения физических упражнений в жизненной практике, с ориентацией на формирование физической культуры личности обучаемого.

Общее физкультурное образование – получение систематизированных знаний и навыков опыта предыдущих поколений по использованию физических упражнений в жизненной практике.

Силовые способности – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных напряжений.

Скоростные способности – комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Спорт – это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанная на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

Спортивная дисциплина – составная часть вида спорта, отличающаяся от других составляющих формой или содержанием соревновательной деятельности.

Спортивная форма – состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата.

Спортивная тренировка – процесс, построенный на системе упражнений и направленный на развитие и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов.

Спортивное достижение – это показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.

Физическая активность – деятельность человека, направленная на достижение физических кондиций, необходимых и достаточных для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития, физической подготовленности.

Физическая культура – вид культуры, представляющий собой совокупность научных и практических достижений в физическом воспитании и спорте, используемых человеком в повседневной деятельности с целью оздоровления, духовного и физического совершенствования.

Физическая подготовка – процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

Физическая подготовленность – уровень достигнутого развития физических способностей, формирования двигательных навыков в результате процесса физического воспитания.

Физическая реабилитация – комплекс мероприятий с использованием физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей.

Физическая реакция – использование физических упражнений как средства активного отдыха, способствующих восстановлению работоспособности.

Физические способности – комплекс морфологических и психофизических свойств человека, обеспечивающих требования какого-либо вида мышечной деятельности.

Физические упражнения – двигательные действия человека, выполняемые по закономерностям физического воспитания с определённой целью.

Физическое воспитание – вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование физических способностей, овладение основами специальных знаний и формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями.

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питание, труд, быт), либо под воздействием целенаправленного использования физических упражнений.

Фитнесс – это совокупность множества видов физической активности, рационального питания, оздоровительных комплексов и медицинских процедур.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев: Здоров'я, 1987. – 224 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. Григорович, Е. С. Физическая культура: учебное пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под общей редакцией Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск, 2008.
4. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М.: Академия, 2004. – 272 с.
5. Кузнецов, И. Н. Рефераты, контрольные, курсовые и дипломные работы / И. Н. Кузнецов, Л. В. Лойко; под ред. А. В. Макарова. – Минск: Завигар, 1998. – 146 с.
6. Куликович, Е. К. Здоровый образ жизни как веление времени: методическое пособие / Е. К. Куликович. – Минск, 1998.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М., 1991. – 543 с.
8. Мильнер, Е. Г. Формула жизни / Е. Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
9. Научные работы: Методика подготовки и оформление / сост. И. Н. Кузнецов. – 2-е изд. перераб. и доп. – Минск: Амалфея, 2000. – 544 с.
10. Образовательный стандарт "Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин". Утвержден и введен в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01.09.2006 № 89.
11. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 349 с.
12. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь. Утверждено постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24.06.2008 № 17.
13. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Утверждены постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.12.2004 № 10.
14. Примерное положение о проведении спортивного соревнования. Утверждено постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 29.12.2004 № 12.
15. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 368 с.
16. Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / составитель А. Л. Смотрицкий – 2-е издание, переработанное и дополненное – Минск, 2006.
17. Тер-Ованесян, А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.
18. Типовая учебная программа для высших учебных заведений "Физическая культура". Утверждена Министерством образования Республики Беларусь 14.04.2008, регистрационный №ТД-СГ 014/тип.
19. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
20. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.



ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А: Учебно - методическая карта «Методика преподавания физической культуры» для студентов 3 курса психолого-педагогического факультета дневной формы получения высшего образования

ПРИЛОЖЕНИЕ Б: Образец оформления титульного листа реферата

ПРИЛОЖЕНИЕ В: Примеры оформления плана реферата

ПРИЛОЖЕНИЕ Г: Пример построения и оформления таблиц

ПРИЛОЖЕНИЕ Д: Пример оформления библиографического описания использованных источников, при составлении реферата

ПРИЛОЖЕНИЕ Е: Лексические средства научного произведения

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Учебно - методическая карта «Методика преподавания физической культуры» для студентов 3 курса психолого-педагогического факультета дневной формы получения высшего образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Средства обучения (оборудование, учебнонаглядные пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Количество часов УРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Методика преподавания физической культуры (50 часов)	20	30					Зачёт
1	Тема 1. Физическая культура и ее детерминация в развитии человека и общества 1. Здоровье и двигательная активность человека. 2. Формирование психических и физических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. 3. Возможность и условия коррекции физического развития, функционального состояния, физической подготовленности средствами физической культуры.	2			1	Конспект лекции	[2], [3], [9], [10], [15]	Устный опрос Реферат
2	Тема 2. Система физического воспитания 1. Цель и задачи физического воспитания. 2. Социально-педагогические принципы системы физического воспитания.	2			1	Опорные схемы	[11], [12], [15]	Реферат
	Тема 3. Средства и методы физического воспитания младших школьников 1. Общая							

3	<p>характеристика средств физического воспитания.</p> <p>2. Физические упражнения как двигательные действия, их форма и содержание.</p> <p>3. Временные, «пространственно-временные», динамические характеристики физических упражнений.</p> <p>4. Классификация физических упражнений.</p> <p>5. Естественные силы природы как средство физического воспитания.</p> <p>6. Гигиенические и социально-бытовые факторы.</p> <p>7. Общая характеристика методов физического воспитания.</p> <p>8.Общепедагогические методы.</p> <p>9. Специфические методы.</p>	2			1	Мультимед.презентация	[2], [5], [10]	Устный опрос
4	<p>Тема 4. Методические принципы физического воспитания в начальной школе</p> <p>1.Характеристика социальных, образовательных, педагогических принципов.</p> <p>2. Общеметодические принципы и их характеристика.</p> <p>3. Специфические принципы физ. воспитания.</p>	2			1	Опорные схемы	[5], [6], [15], [19]	Устный опрос
5	<p>Тема 5. Методика учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию</p> <p>1. Содержание, задачи, средства и основы методики нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания младших школьников в процессе</p>	2			1	Текст лекции	[1], [3], [12], [15]	Устный опрос

	физического воспитания.							
6	<p>Тема 6. Обучение двигательным действиям</p> <p>1. Закономерности формирования двигательного навыка.</p> <p>2. Структура процесса обучения и особенности его этапов.</p> <p>3. Методика обучения двигательным действиям в физическом воспитании младших школьников.</p>	2			1	Просмотр видео	[1], [5], [7], [2]	Реферат
7	<p>Тема 7. Развитие физических качеств</p> <p>1. Основы развития физических качеств.</p> <p>2. Понятие о физических качествах.</p> <p>3. Средства и методы воспитания физических качеств.</p>	2			1	Комплексы упражнений	[1], [6], [9], [11], [15]	Тесты
8	<p>Тема 8. Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе</p> <p>1. Классификация и характеристика форм занятий физическими упражнениями в начальной школе.</p>	2			1	Опорные схемы	[1], [6], [9], [11]	Реферат
9	<p>Тема 9. Планирование физического воспитания</p> <p>1. Виды планирования.</p> <p>2. Цель и задачи перспективного, текущего, оперативного планирования.</p> <p>3. Требования к планированию.</p> <p>4. Характеристика основных документов планирования.</p>	2			1	Документы планирования	[5], [7], [12], [15], [19]	Технология планирования
	<p>Тема 10. Врачебный контроль в организации физического воспитания. Медико-педагогические требования к уроку физической культуры и здоровья</p> <p>1. Распределение на</p>							

10	<p>медицинские группы. 2. Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе. 3. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья. 4. Нормирование нагрузок. 5. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий. 6. Предупреждение и профилактика травматизма. 7. Правила безопасного поведения на уроках и физкультурных занятиях.</p>	2			2	Методики диагностики	[3], [5], [6], [7]	Тестирование
11	<p>Тема 11. Методика обучения строевым упражнениям 1. Характеристика строевых упражнений. 2. Структура строя. Строевые приемы. Передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания.</p>	4			4	Опорные схемы	[1], [5], [7]	Конспект, демонстрация упражнений
12	<p>Тема 12. Методика обучения общеразвивающим упражнениям 1. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений. 2. Общеразвивающие упражнения как средства формирования правильной осанки и исправления ее дефектов. 3. Общеразвивающие упражнения как средства развития физических качеств. 4. Методика применения и способы обучения общеразвивающим упражнениям.</p>	4			4	Палки, скакалка, мячи, обручи	[3], [5], [6], [7], [9]	Составление комплексов упражнений
	<p>Тема 13. Методика обучения прикладным упражнениям</p>							

13	<p>1. Характеристика и классификация прикладных упражнений.</p> <p>2. Разновидности ходьбы и бега, методика обучения.</p> <p>3. Упражнения в равновесии, методика обучения.</p> <p>4. Упражнения в лазанье и их классификация, методика обучения.</p> <p>5. Упражнения в метании и ловле, методика обучения.</p>	4	4	Комплексы упражнений	[5], [7], [11], [19]	Демонстрирование упражнений
14	<p>Тема 14. Методика обучения акробатическим упражнениям</p> <p>1. Характеристика и классификация акробатических упражнений.</p> <p>2. Особенности методики обучения.</p> <p>3. Основы и последовательность техники обучения.</p> <p>4. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.</p>	6	4	Дорожка, маты	[1], [11], [3], [7]	Выполнение упражнений
15	<p>Тема 15. Методика обучения висам и упорам</p> <p>1. Характеристика и классификация упражнений.</p> <p>2. Роль упражнений в формировании правильной осанки.</p> <p>3. Методические требования при выполнении упражнений в висах и упорах.</p>	2	4	Перекладина	[1], [11], [2], [3], [7]	Выполнение упражнений
16	<p>Тема 16. Методика обучения неопорным прыжкам</p> <p>1. Характеристика и классификация неопорных прыжков.</p> <p>2. Основы техники и этапы обучения.</p>	2	4	Прыжковая яма	[1], [2], [9], [10], [11]	Выполнение упражнений
	<p>Тема 17. Методика организации и проведения подвижных игр</p> <p>1. История и классификация подвижных игр.</p> <p>2. Место подвижных игр в начальной</p>					

17	школе и их педагогическое значение. 3. Методика организации и проведения подвижных игр, игр-соревнований в учебной, внеклассной, внешкольной работе с младшими школьниками.	4		4	Игровые карточки	[4], [8]	Подбор игр
18	Тема 18. Методика обучения передвижению на лыжах 1. Основы техники передвижения на лыжах. 2. Классификация способов передвижения на лыжах. 3. Основы, техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. 4. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.	4		4	Лыжи, палки	[3], [11]	Выполнение упражнений
Всего часов : 50		20	30				Зачет

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Образец оформления титульного листа реферата

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Кафедра физической культуры

Реферат

на тему: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

по предмету «Физическая культура»

Сидорова Н.Н., студента 2 курса,
группа «География, биология»,
географический факультет

Петров А.И., ст. преподаватель

Брест 2020

ПРИЛОЖЕНИЕ В
Примеры оформления плана реферата

Пример 1

ВВЕДЕНИЕ	
Глава 1. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ.....	
Глава 2. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	

Пример 2

ВВЕДЕНИЕ

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Пример построения и оформления таблиц

Пример 1



Пример 2

Таблица 1 Объемы средств прыжковой подготовки, применяемых в годичных циклах подготовки юных прыгунов в высоту

Автор, литературный источник	Прыжки (количество повторений)			
	горизонтальные	вертикальные	спрыгивания	всего
Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ [9]	–	–	–	14000
Никонов, И.Н., Папышева, В.Н. [13]	8000	8000	–	16000
Озолин, Н.Г. [16]	–	–	–	6000 – 12000
Попов, В.Б., Суслов, Ф.П., Ливадо, Е.И. [19]	–	–	675–1600	–
Эрдманис, Х.А. [21, 23]	–	–	–	1740 –6525

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Пример оформления библиографического описания использованных источников, при составлении реферата

Характеристика источника	Пример оформления
Один автор	Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
Два автора	Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, А. Н. Фомин – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
Три автора	>Виру, А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримьяэ, Т. А. Смирнова. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
Коллективный	Основы управления подготовкой юных спортсменов /

автор	Под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
Составная часть книги, сборника статей, журнала	Платонов, В. Н. Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы её функционирования / В.Н. Платонов // Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов [и др.]; под общ. ред. Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – Москва: СААМ, 1995. – С.8–12. Набатникова, М. Я. О критериях оптимальности в подготовке юных спортсменов / М. Я. Набатникова [и др.]; // Особенности построения тренировки юных спортсменов: сб. науч. трудов. – Москва, 1983. – С.17–27. Галкин, Ю. П. К оценке уровня физического состояния человека / Ю. П. Галкин // Культура физическая и здоровье. – 2007. – № 1 (11).– С.73–75.
Автореферат диссертации.	>Ярмолюк, В.А. Совершенствование координации движений у девочек-подростков на уроках физической культуры в VI-VII классах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Ярмолюк; научно-исследовательский институт физиологии детей и подростков АПН СССР. – Москва, 1989. – 20 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Лексические средства научного произведения

Речевая функция	Лексические средства		
1	2		
Причина и следствие, условие и следствие	(и) поэтому, потому, так как		
	Поскольку		
	Отсюда откуда	следует	
	Вследствие		
	В результате		
	В силу Ввиду	этого	
	В зависимости от		
	В связи с этим, согласно этому		
	В таком В этом	случае	
	В этих В таких	условиях	
	а) если (же)..., то ...		
	Что	свидетельствует	
		указывает	
		говорит	
		соответствует	
даёт возможность			
позволяет			
способствует			
имеет значение и т.п			
Временная соотнесённость и порядок изложения	Сначала, прежде всего, в первую очередь		
	Первым Последующим Предшествующим	шагом	
	Одновременно, в тоже время, здесь же		
	Наряду с этим		
	Предварительно, ранее, выше		
	Ещё раз, вновь, снова		
	Затем, далее, потом, ниже		
	В дальнейшем, в последующем, впоследствии		

	Во-первых, во-вторых, и т.п.		
1	2		
	В настоящее время, до настоящего времени		
	В последние годы, за последние годы		
	Наконец, в заключение		
Сопоставление и противопоставление	Однако, но, а, же		
	Как..., так и...; так же, как и ...		
	Не только, но и ...		
	По сравнению; если ..., то ...		
	В отличии, в противоположность, наоборот		
	Аналогично, также, таким же образом		
	С одной стороны, с другой стороны		
	В то время как, между тем, вместе с тем		
Дополнение или уточнение	Тем не менее		
	Также и, причём, при этом, вместе с тем		
	Кроме Сверх Более	того	
	Главным образом, особенно<		
Ссылка на предыдущее или последующее высказывание	Тем более, что ...		
	В том числе, в случае, то есть, а именно		
	сказано		
	показано		
	упомянуто		
	отмечено		
	установлено		
	получено		
	обнаружено		
	найдено		
	Как	говорилось указывалось отмечалось подчёркивалось	выше
	Согласно Сообразно Соответственно	этому	
	В соответствии с этим, в связи с этим		
	В связи с вышеизложенным		
	Данный, названный, рассматриваемый и т.д.		
Такой же, подобный, аналогичный, сходный			
Подобного рода, подобного типа			
	Следующий, последующий, некоторый		
	Многие из них, один из них, некоторые из них		
	Большая часть, большинство		
Обобщение, вывод	Таким образом, итак, следовательно		
	В результате, в итоге, в конечном счёте		
	Из этого Отсюда	следует вытекает понятно ясно	
	Это	позволяет сделать вывод сводится к следующему свидетельствует	
	Наконец, в заключение		
Иллюстрация Сказанного	Например, так, в качестве примера		
	Примером может служить		
	Такой как (например)		
	В случае, для случая		
	О чём можно судить, что очевидно		

Введение новой Информации	Рассмотрим следующие случаи
	Остановимся подробнее на ...
	Приведём несколько примеров
	Основные преимущества этого метода ...
	Некоторые дополнительные замечания ...
	Несколько слов о перспективах исследования

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ: КУРС ЛЕКЦИЙ

Тема 1. Физическая культура и ее детерминация в развитии человека и общества

Здоровье и двигательная активность человека. Формирование психических и физических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Возможностью коррекции физического развития, функционального состояния, физической подготовленности средствами физической культуры.

Общекультурные и специфические функции физической культуры. Системно-интегративные функции физической культуры, функции специфические для отдельных сфер жизнедеятельности. Формы физической культуры. Базовая физическая культура, **спорт** как форма физической культуры, профессионально-прикладная физическая культура, "фоновая" физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. **Физическая рекреация** как форма направленного использования физической культуры. Функции и сферы физической рекреации. Ее цель и задачи. Формы физической рекреации. Значение физической рекреации в современном обществе. **Физическая реабилитация** как форма направленного использования физической культуры. Функции и сферы физической реабилитации. Ее цель и задачи. Формы физической реабилитации. Значение физической реабилитации в современном обществе. Спорт. Социальная сущность спорта. Педагогическая характеристика спорта. Спорт как род культурной деятельности. Характеристика спорта в зависимости от особенностей соревновательной деятельности. Факторы, влияющие на развитие спорта. Основные направления развития спорта. Спорт и наука, спорт и искусство, спорт и развлечение, спорт и экономика. Спорт высших достижений. Спорт как средство и метод воспитания. Функционально-обеспечивающая и результирующая стороны спорта.



Тема 2. Система физического воспитания

Цель и задачи физического воспитания. Социально-педагогические принципы системы физического воспитания.

Понятие о системе физической культуры и ее структуре. Исторические аспекты становления и формирования системы физической культуры. Типичные ее черты, общие принципы и направления функционирования. Состояние физической культуры в Беларуси в связи с социально-экономическими преобразованиями в стране в начале XXI века. Основные задачи развития физической культуры в современном обществе, предусмотренные в государственных установках социальной политики на ближайшую перспективу. Прогнозирование развития системы физической культуры в нашей стране и в мире. Организационная структура управления физической культурой в Беларуси, основные ее иерархические уровни. Роль и место государственных, общественных и других форм организации физической культуры в улучшении практики физкультурного движения. Пути повышения координации деятельности между различными органами, организациями и учреждениями по развитию физической культуры в стране. Научное, программно-методическое, финансовое, правовое, организационное, кадровое, материально-техническое обеспечение физической культуры. Кадровый менеджмент области физической культуры, типы «менеджеров», значение маркетинга в сфере физической культуры. Основные его функции. Содержание и специфика деятельности маркетолога.



Тема 3. Средства и методы физического воспитания младших школьников

Общая характеристика средств физического воспитания. **Физические упражнения** как двигательные действия, их форма и содержание. Временные, «пространственно-временные, динамические характеристики физических упражнений. Классификация физических упражнений.

Естественные силы природы как средство физического воспитания.

Гигиенические и социально-бытовые факторы.

Общая характеристика методов физического воспитания. Общепедагогические методы. Специфические методы.

Понятие о средствах физической культуры. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания и спорта. Содержание и форма физических упражнений. Свойства физических упражнений – полиструктурность, полифункциональность, дихотомия. Техника физических упражнений. Пространственные, пространственно-временные и динамические характеристики физических упражнений. Основа, основное звено, детали техники. Воздействие физических упражнений на организм человека. Физическая нагрузка как результат выполнения физических упражнений. Работа и отдых - компоненты нагрузки. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки. Следовые процессы, связанные с нагрузкой: расходование энергетического потенциала, их восстановление и сверхвосстановление. Понятие максимальной и оптимальной нагрузки. Факторы, влияющие на величину и направленность нагрузки. Тренированность как результат физической нагрузки. Перенос тренированности, его виды, разновидности и определяющие факторы. Воздействие физических упражнений на развитии двигательных способностей и морфофункциональных свойств организма. Оздоровительное воздействие физической нагрузки на организм. Условия, влияющие на оздоровительное воздействие упражнений. Физические упражнения как перцептивная деятельность, связанная с интеллектом и психикой человека. Воздействие физических упражнений на развитие психических процессов и интеллекта личности. Классификации физических упражнений. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства и условия физического воспитания. Воздействие оздоровительных сил природы и гигиенических факторов на результат выполнения физических упражнений.

Определение термина «метод». Общепедагогические и специфические методы, используемые в процессе физического воспитания. Специфические методы физического воспитания: регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Методы регламентированного упражнения, используемые преимущественно при обучении двигательным действиям, их разновидности и особенности. Методы регламентированного упражнения, используемые преимущественно при развитии физических качеств. Работа и отдых – компоненты методов регламентированного упражнения, используемых преимущественно для развития физических качеств. Объем и интенсивность – количественные показатели работы. Качественные показатели работы: стандартная, переменная, непрерывная, прерываемая интервалами отдыха, координационно-простая, координационно-сложная. Длительность и характер – количественные и качественные показатели отдыха. Классификация методов упражнения в зависимости от характера и соотношения работы и отдыха: методы стандартного, переменного, непрерывного, интервального упражнения, методы комбинированного упражнения. Понятие учебного задания (УЗ) в физическом воспитании. Зависимость направленности воздействия УЗ от количественных и качественных показателей работы и отдыха. Качественная характеристика УЗ в зависимости от направленности их воздействия: скоростные, силовые, скоростно-силовые, на выносливость, на гибкость, на координацию движений. Понятие нагрузки как меры воздействия УЗ. Факторы, определяющие эффект нагрузки при выполнении УЗ. Последствие нагрузки в период отдыха, после выполнения УЗ. Зависимость последствие выполнения УЗ от количественных и качественных показателей работы и отдыха. Способы регламентации нагрузки при выполнении УЗ по направленности, объему, интенсивности, локализации. Круговая тренировка - комплексная организационно-методическая форма, включающая ряд методов строго регламентированного упражнения. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с полными и жесткими интервалами отдыха. Общая характеристика методических особенностей каждой из разновидностей круговой тренировки. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.

Тема 4. Методические принципы физического воспитания в начальной школе

Характеристика социальных, образовательных, педагогических принципов. Общеметодические принципы и их характеристика. Специфические принципы физического воспитания.

Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Их значение для понимания основ методики обучения и воспитания в процессе физического воспитания.

Специфические принципы методики физического воспитания как отражение объективных закономерностей развития физических (двигательных) способностей личности в процессе физического воспитания.

Развитие физических способностей как единство процессов освоения техники (построения) движений и повышения уровня функциональных возможностей органов и систем в результате адаптации к физической нагрузке.

Сущность принципов сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, цикличности и динамичности. Требования принципов, конкретизирующие их реализацию. Значение принципов для деятельности педагога в сфере физической культуры и спорта.



Тема 5. Методика учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию

Содержание, задачи, средства и основы методики нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания младших школьников в процессе физического воспитания. **Физическая культура** как вид культуры человека и общества. Основные подходы к изучению физической культуры и их методология: деятельностный, аксеологический, результативный, творчески-атрибутивный, технологический, нормативный и др. Понятие физической культуры и многообразие его определений. Механизмы возникновения и развития физической культуры. Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями – «физическим воспитанием», «спортом», «физической рекреацией», «двигательной реабилитацией», «адаптивной физической культурой» и др. Физическая культура как социальное явление, ее структура и функции. Характеристика исторически сложившихся форм физической культуры, их соотношения друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека, специфические общекультурные и другие социальные функции физической культуры в обществе. Современные проблемы разработки структуры и функций физической культуры и методология их определения. Становление и основные этапы развития обобщающих научных знаний о физической культуре. Возникновение и формирование общей теории физической культуры как интегративной научно-образовательной дисциплины – важнейшая тенденция развития современного научного знания о физической культуре. Предмет и место общей теории физической культуры в системе наук, изучающих физическую культуру, ее компоненты и связанные с ней явления. Проблематика и перспективы развития общей теории физической культуры и пути их совершенствования. Физическое совершенство. Эволюция представлений о физически совершенной личности. Физическое совершенство как отражение духовного и физических начал человека. Эстетический, этический, прикладной, социально-гигиенический, экологический уровень физического совершенства. Показатели физического совершенства: разносторонность развития, гармония форм и функций, единство духовного и физического.



Тема 6. Обучение двигательным действиям

Закономерности формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения и особенности его этапов. Методика обучения двигательным действиям в физическом воспитании младших школьников.

Обучение двигательным действиям. Цель и задачи обучения движениям. Техника физического упражнения – объект изучения и средство обучения. **Двигательное умение** и **двигательный навык** – естественная основа физического упражнения. Изучение физического упражнения – процесс формирования двигательного умения и двигательного навыка. Готовность к обучению. Уровни освоения движения: ознакомительный, репродуктивный, уровень трансформации. Перенос двигательных навыков в процессе обучения, его значение при обучении, виды и разновидности.

Общая (типовая) структура процесса обучения. Этапы обучения, логика их последовательности. Варианты структуры процесса обучения в зависимости от подготовленности занимающихся, цели обучения, избранного направления физического воспитания.

Этап начального разучивания. Предпосылки обучения на этапе. Общие задачи обучения на этапе. Частные задачи в зависимости от сложности техники действия и степени подготовленности обучаемых. Создание общего представления о двигательном действии и установки на его освоение. Методы и приемы непосредственного разучивания: разучивание действия в целом, по частям, посредством подводящих упражнений; их особенности, условия и правила использования. Регламентация объема заданий на отдельном занятии и в системе занятий. Особенности и правила использования методов словесного и наглядного воздействия. Средства и методы контроля освоения техники двигательного действия.

Этап углубленного разучивания. Предпосылки обучения на этапе. Общие и частные задачи обучения. Повторное упражнение - ведущий метод уточнения двигательного навыка. Методика обеспечения точности выполнения двигательного действия, повышения его устойчивости к различным "сбивающим" факторам. Регламентация объема заданий на отдельном занятии и в системе занятий. Особенности и правила использования методов словесного и наглядного воздействия. Средства и методы контроля освоения техники двигательного действия.

Этап совершенствования двигательного действия. Предпосылки обучения на этапе. Общие и частные задачи обучения. Повторное упражнение как ведущий метод упрочения двигательного навыка. Методика обеспечения вариативности двигательного действия, его устойчивости к различным «сбивающим» факторам. Обеспечение устойчивости двигательного действия при значительных и предельных физических нагрузках действия. Регламентация объема заданий на отдельном занятии и в системе занятий. Особенности и правила использования методов словесного и наглядного воздействия. Средства и методы контроля освоения техники двигательного действия.



Тема 7. Развитие физических качеств

Основы развития физических качеств. Понятие о физических качествах. Средства и методы воспитания физических качеств.

Двигательно-координационные способности и методика их воспитания. Сущность двигательных координационных способностей (ДКС), задачи их воспитания. Критерии координационных способностей. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания координационных способностей. Общие и частные задачи воспитания ДКС. Средства, методы, режим занятий, нормирование работы и отдыха. Основные направления развития ДКС. Методика воспитания способности поддерживать равновесие: постепенное усложнение требований, избирательное воздействие на функции вестибулярного анализатора. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению: формирование совершенной техники упражнений, установки на расслабление, использование базовой школы упражнений в расслаблении, мысленное и мышечное расслабление, использование технических средств, массаж, сауна и др.

Методика воспитания способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. Общая характеристика пространственных параметров. Особенности методики их формирования: точное воспроизведение движений, воспроизведение отклонений на заданную величину, сочетание контрастных и близких заданий, воздействие на функцию сенсорных систем, выключение анализаторов. Взаимосвязь различных ДКС.

Силовые и скоростно-силовые способности и общие основы методики их воспитания. Определение силы как физического качества. Разновидности силовых способностей. Метрология силы. Механизмы проявления силы как предпосылка методики ее воспитания. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания силы. Средства воспитания силы. Методические направления воспитания силы: метод околопредельных усилий, метод динамических усилий, метод повторности усилий "до отказа", метод изометрических усилий. Решаемые задачи, величина отягощения, количество повторений, интервалы отдыха, количество подходов, механизм адаптации. Место силовых упражнений в уроке, системе уроков. Показания и противопоказания каждого из методических направлений.

Определение скоростно-силовых способностей как физического качества, многообразие проявления, задачи их воспитания, способы измерения. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития скоростно-силовых способностей. Характеристика средств с учетом возрастных особенностей и пола. Методические подходы и приемы, стимулирующие скоростно-силовые способности. Правила нормирования нагрузки в занятии, серии занятий при решении задачи развития или поддержания скоростно-силовых способностей.

Скоростные способности и методика их воспитания. Определение скоростных способностей как физического качества, факторная структура и критерии их оценки. Механизмы проявления скоростных способностей: быстроты реагирования, быстроты движений. Методика воспитания быстроты реагирования в условиях простой и сложной реакции (задачи, средства, методы, методические приемы). Понятие скоростного барьера и борьба с ним. Силовая и техническая подготовка в связи с воспитанием быстроты.

Выносливость и методика ее воспитания. Определение выносливости как физического качества. Специфика проявлений выносливости. Способы измерения выносливости в практике физического воспитания. Изменение в зависимости от возраста показателей выносливости в упражнениях циклического характера, направленных на преодоление расстояния в заданный промежуток времени. Изменение в зависимости от возраста показателей выносливости в упражнениях силового характера, направленных на максимальное достижение в заданный промежуток времени.

Виды выносливости. Условность понятий «общая» и «специальная» выносливость. Выносливость в упражнениях глобального, регионального, локального характера различной преимущественной направленности. Основные компоненты нагрузки при воспитании выносливости в циклических упражнениях, выполняемых в различных зонах мощности. Факторы, ограничивающие работоспособность в циклических упражнениях глобального характера «на выносливость» в зависимости от зоны мощности.

Задачи, средства, методы воспитания «общей» (аэробной) выносливости в циклических упражнениях глобального характера, выполняемых в зонах большой и умеренной мощности. Сенситивные периоды воспитания "общей" выносливости. Задачи, средства, методы воспитания выносливости в циклических упражнениях глобального характера, относящихся к максимальной и субмаксимальной зонам мощности.

Взаимосвязь выносливости с другими качествами. "Перенос" выносливости.

Особенности методики воспитания выносливости в спортивных играх. Особенности методики воспитания выносливости в единоборствах. Дополнительные факторы воспитания выносливости.

Методика применения круговой тренировки для воспитания выносливости на уроках физической культуры. Место упражнений на выносливость в занятии, системе занятий, годичном цикле.

Направленное воздействие на осанку, гибкость, телосложение. Характеристика нормальной осанки. Факторы, влияющие на осанку. Нарушения осанки. Задачи, средства и методика формирования осанки. Место упражнений на осанку в уроке, в многолетнем процессе физического воспитания.

Сущность, критерии и задачи развития гибкости. Средства и методы развития гибкости. Правила нормирования нагрузки для развития гибкости, использования упражнений на **гибкость** в занятии, серии занятий, в онтогенезе.

Возможности и задачи регулирования массы тела. Критерии нормальной массы тела, способы ее контроля.

Методика увеличения мышечной массы. Методика уменьшения мышечной массы. Критерии и методика оптимизации структурных компонентов тела.

Тема 8. Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе

Классификация и характеристика форм занятий физическими упражнениями в начальной школе.

Понятие «занятие». Содержание и структура занятия. Понятие «базового» содержания физического воспитания. Понятие стандарта, регламентирующего базовое содержание занятий в процессе физического воспитания.

Динамика работоспособности – фактор, влияющий на структуру занятия. Основные элементы структуры (части занятий, их взаимосвязь). Зависимость содержания и структуры занятий от различных факторов (намеченных задач, физической подготовленности занимающихся, изменения работоспособности занимающихся в процессе занятия, характера влияния выполненных упражнений на последующие упражнения, метеорологических условий, материальных условий и других). Урочные и неурочные формы занятий. Отличительные черты урочных форм занятий. Типы урочных занятий в зависимости от решаемых задач. Основные черты занятий неурочного типа. Их роль и место в процессе физического воспитания и направленного использования смежных форм физической культуры. Возрастающая роль неурочных форм занятий в массовом физкультурном движении. Характеристика и методические особенности организованных и самостоятельных неурочных форм занятий (индивидуальных, групповых и массовых). Особенности развивающих, восстанавливающих и развлекательных форм занятий физическими упражнениями.

Общие основы методики проведения занятий. Организация начала занятия. Методы организации работы на уроке (фронтальный, групповой, индивидуальный, «круговая тренировка»). Выбор места преподавателя на занятии. Использование команд, распоряжений, указаний. Методика активизации учебной деятельности учащихся на уроках физкультуры. Основы методики нормирования физической нагрузки на уроке физической культуры. Основы методики индивидуализации учебного процесса по физической культуре. Основы методики конструирования и проведения подготовительной части занятия. Основы методики конструирования и проведения основной части занятия. Основы методики конструирования и проведения заключительной части занятия.

Основные требования к подготовке преподавателя к занятию (заблаговременной и непосредственной).



Тема 9. Планирование физического воспитания

Виды планирования. Цель и задачи перспективного, текущего, оперативного планирования. Требования к планированию. Характеристика основных документов планирования.

Планирование как вид практической деятельности педагога. Факторы, обуславливающие эффективное планирование процесса физического воспитания (целевые ориентиры, особенности занимающихся, условия реализации планов, бюджет времени и т.д.).

Хронологическая масштабность планирования (оперативное, цикловое /этапное/, перспективное). Требования к планированию (целенаправленность и перспективность, научная обусловленность, реальность, конкретность, наглядность планов и др.). Технология планирования (накопление предварительной информации, постановка задач и определение конечных результатов, последовательность операций при разработке планов, динамика нормирования нагрузок, оформление документов планирования). Разновидности оформления документов планирования: текстовые, графические, сетевые. Вариативность форм и содержания планирования. Сущность педагогического контроля в физическом воспитании. Виды педагогического контроля и самоконтроля: предварительный, текущий, этапный, итоговый контроль и самоконтроль; задачи, решаемые на каждом этапе, значение для управления эффектом занятия. Проблема выбора наиболее информативных тестов. Требования, предъявляемые к тестам и методике тестирования.



Тема 10. Врачебный контроль в организации физического воспитания.

Медико-педагогические требования к уроку физической культуры и здоровья. Распределение на медицинские группы. Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья. Нормирование нагрузок.

Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля. Оперативный контроль, показатели оперативного контроля на занятии (объективные и субъективные). Оперативный самоконтроль, показатели оперативного самоконтроля, методика оперативного самоконтроля.

Этапный контроль, показатели этапного контроля и методика их анализа. Этапный самоконтроль и методика анализа его результатов. Дневник самоконтроля. Методика ведения дневника, анализ результатов самоконтроля.

Тесты, применяемые в школьной практике. Методика тестирования. Система тестов для оценки физической нагрузки на занятии. Тест для оценки функционального состояния учащихся. Комплексная система оценки физического состояния учащихся с помощью компьютерно-ориентированных технологий. Методика парциальной и суммарной оценки общей физической подготовленности в процессе физического воспитания.

Санитарно-гигиенические требования к местам занятий. Предупреждение и профилактика травматизма. Правила безопасного поведения на уроках и физкультурных занятиях.



РАЗДЕЛ 2. СЕМИНАРСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 11. Методика обучения строевым упражнениям

Характеристика строевых упражнений. Структура строя. Строевые приемы. Передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания.

I класс – Основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; расхождение по заранее установленным местам, размыкание на ширину поднятых в стороны рук; повороты переступанием, прыжком. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

II класс – Расчет на «первый-второй»; размыкание и смыкание приставным шагом; перестроения из одной шеренги в две и обратно; передвижение в колонне по одному с выполнением команд: «В обход – шагом марш!», «Противоходом налево (направо) — марш!», «По диагонали – марш!».

III класс – Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «Противоходом по одному налево и направо в обход – марш!», «Змейкой – марш!»; построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга.

IV класс – Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в две (три) уступами, из двух шеренг в два круга; выполнение команд «Противоходом по одному налево и направо в обход – марш!», «Змейкой – марш!».



Тема 12. Методика обучения общеразвивающим упражнениям

Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения как средства формирования правильной осанки и исправления ее дефектов. Общеразвивающие упражнения как средства развития физических качеств. Методика применения и способы обучения общеразвивающим упражнениям.

I класс – Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, мячом, скакалкой в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа»; упражнения для формирования правильной осанки в основной стойке, сидя на гимнастической скамейке, на полу; комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов, с мячом, со скакалкой; подтягивание в висе стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, на полу; вис на согнутых руках.

II класс – Рывковые и круговые движения руками, маховые движения ногами из исходного положения «стоя»; выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; круговые движения руками в выпадах; наклоны вперед из исходного положения «сидя», «стоя, ноги вместе, ноги врозь»; комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультурных минуток.

III класс – Рывковые и круговые движения руками; маховые движения ногами; выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. д.); приседания и выпады с одновременными круговыми движениями руками; наклоны, выпады и приседания с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой в руках; комплекс упражнений утренней гимнастики.

IV класс – Сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук без предметов и с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). Комплекс упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.



Тема 13. Методика обучения прикладным упражнениям

Характеристика и классификация прикладных упражнений. Разновидности ходьбы и бега, методика обучения. Упражнения в равновесии, методика обучения. Упражнения в лазанье и их классификация, методика обучения. Упражнения в метании и ловле, методика обучения.

I класс – Ходьба обычным и широким шагом, на носках, по разметкам, по линии, переступая через препятствия, под музыкальное сопровождение, с удержанием гимнастической палки, мяча одной и двумя руками в различных положениях. Бег в колонне в медленном и среднем темпе, с ускорением, в чередовании с ходьбой; на носках, с подниманием бедра, с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м (тестовое упражнение); бег 10, 20, 30 м с высокого старта; 6-минутный бег; бег 500 м (девочки), 800 м (мальчики). Подбрасывание малого мяча вверх и ловля двумя руками, перебрасывание мяча из руки в руку; удары мячом о пол и ловля после отскока двумя руками; метание малого мяча одной рукой с места в щит с расстояния 2–3 м из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения «сидя ноги врозь», двумя руками снизу из исходного положения «стоя ноги врозь».

II класс – Ходьба на носках руки на поясе, за голову, вверх, в стороны; в полуприседе, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, приставным шагом в правую и левую стороны. Бег на месте, по разметкам, «змейкой», «восьмеркой», на заданное расстояние и время; 30 м с высокого старта; челночный бег 4х9 м. Метание набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди и снизу вперед-вверх из исходного положения «стоя, ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания»; малого мяча с места на дальность из исходного положения «стоя лицом в направлении метания», на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 3 – 4 м.

III класс – Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы, приставным шагом в правую и левую стороны, выпадами влево и вправо, ступая в кольца или в круги, в приседе, скрестным шагом влево и вправо, спиной вперед. Бег с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, с передачей эстафет, 30 м на время, на расстояние в течение до 6 минут, челночный бег 4 по 9 м. Метание: броски набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние; метание малого мяча с места из исходного положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 4–5 м.

IV класс – Ходьба с ускорением, с акцентированным шагом на левую (правую) ногу, с изменением направления движения, под музыкальное сопровождение. Бег семенящим и приставным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с выпрыгиваниями толчком правой и левой ногой, с ускорением, с передачей эстафеты, челночный бег 4 по 9 м, 30 м на результат, на расстояние в течение до 6 минут.



Тема 14. Методика обучения акробатическим упражнениям

Характеристика и классификация акробатических упражнений. Особенности методики обучения. Основы и последовательность техники обучения. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.

I класс – Перевороты в правую и левую стороны из исходного положения «лежа на спине, руки внизу», «лежа на спине, руки вверх»; выпрыгивания вверх из исходного положения «упор присев», группировка из исходного положения «стоя», «сидя», «лежа на спине»; перекат из группировки в приседе назад с возвращением в присед; кувырок вперед в группировке. . Стойка на одной ноге, вторая нога согнута со сменой положения рук в стороны, вперед, за головой; ходьба по прямой линии на полу обычным и укороченным шагом, по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки.

II класс – Быстрая группировка из основной стойки, руки вверх ладонями вперед, из упора присев, из исходного положения «лежа на спине, руки вверх ладонями вперед»; кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; перекат в сторону, прогнувшись из исходного положения «лежа на груди, руки вверх», в сторону в группировке из стойки на коленях.

III класс – Полушпагат и шпагат с опорой на руки; кувырок вперед в группировке; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; «мост» из положения лежа на спине. Упражнения в равновесии: на рейке перевернутой гимнастической скамейки (на гимнастическом бревне) ходьба на носках, приставным шагом в правую и левую стороны, повороты на 180 и 360 градусов стоя на двух ногах, упор присев, упор стоя на колене, соскок прогнувшись из упора присев.

IV класс – полушпагат и шпагат с опорой на руки; из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев; кувырок вперед и назад; перекат назад в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастическому бревну, по рейке перевернутой гимнастической скамейки приставным шагом, широким шагом, с предметом на голове, с поворотами на 180 и 360 градусов; поворот прыжком влево и вправо на 90 градусов; ходьба по наклонной гимнастической скамейке; упор присев с опорой на колено; соскок прогнувшись из упора присев.



Тема 15. Методика обучения висам и упорам

Характеристика и классификация упражнений. Роль упражнений в формировании правильной осанки. Методические требования при выполнении упражнений в висах и упорах.

I класс – Лазанье по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной гимнастической скамейке в положении «лежа на животе»; лазанье по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами.

II класс – По наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре присев; по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом с попеременным перехватом рук, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; подтягивание на руках лежа на животе и бедрах на горизонтальной гимнастической скамейке; подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе стоя (девочки).

III класс – Лазанье: по гимнастической лестнице в горизонтальном направлении с поворотом на 360 градусов, в вертикальном направлении одноименным и разноименным способами. Висы: вис на согнутых руках (м); размахивание изгибами в висе на перекладине; подтягивания в висе на высокой (м) и в висе стоя на низкой (д) перекладине.

IV класс – Лазанье по гимнастической лестнице в горизонтальном и вертикальном направлениях с поворотом на 360 градусов, с предметом на голове; по наклонной гимнастической скамейке; в висе на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Висы: вис на согнутых руках (м); размахивание изгибами в висе на перекладине; подтягивания в висе на высокой (м) и в висе стоя на низкой (д) перекладине.



Тема 16. Методика обучения неопорным прыжкам

Характеристика и классификация неопорных прыжков. Основы техники и этапы обучения.

I класс – Имитация прыжков птиц, животных; прыжки «по кочкам», через «удочку», через короткую и длинную скакалку; выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; в длину с места толчком двух ног (тестовое упражнение); прыжок через вертикальное препятствие (резинка, планка на высоте 20–25 см); прыжки в длину с малого (5–6 шагов) разбега.

II класс – Прыжки на двух ногах по разметкам; на одной ноге «по классам» (квадратам); в глубину с мягким приземлением; через короткую и длинную скакалку; в длину с места толчком двумя ногами и с разбега.

III класс – Прыжки на месте толчком двух ног с поворотом на 180 градусов, в глубину, в высоту с разбега через резинку, через короткую и длинную скакалку на двух и на одной ноге, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах, в длину с места толчком двумя ногами.

IV класс – Прыжки в шаге, тройные толчком двумя ногами, в глубину на мягкость приземления, в длину на точность приземления с места и с разбега, в высоту через резинку с места и с разбега, через короткую скакалку на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.



Тема 17. Методика организации и проведения подвижных игр

История и классификация подвижных игр. Место подвижных игр в начальной школе и их педагогическое значение. Методика организации и проведения подвижных игр, игр-соревнований в учебной, внеклассной, внешкольной работе с младшими школьниками.

I класс – Перебрасывание теннисного мяча из руки в руку; подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей двумя руками, одной рукой; бросок теннисного мяча в стенку с последующей ловлей двумя руками после отскока от стенки и пола.

Подбрасывание волейбольного мяча вверх и ловля двумя руками; то же с одним – двумя хлопками, с отскоком от пола; перебрасывание мяча через волейбольную сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча; перебрасывание мяча в парах друг другу с ловлей двумя руками; броски мяча в пол с последующей ловлей двумя руками; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5–2 м от пола).

Ведение футбольного мяча по прямой одной ногой, попеременно правой и левой ногами «змейкой», «челноком»; остановка катящегося мяча правой и левой ногами; передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами; удары ногой по неподвижному мячу с попаданием в ворота.

II класс – Перебрасывание из руки в руку теннисного мяча; подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей его двумя руками. Броски волейбольного мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками; подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180 градусов; перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча; удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5–2 м от пола).

Ведение футбольного мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногами по прямой, «змейкой»; челночный бег с ведением мяча. Ведение одновременно двух мячей. Остановка катящегося мяча правой и левой ногами. Передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с попаданием в ворота.

III класс – перебрасывание теннисного мяча друг другу с ловлей двумя руками; подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей одноименной и разноименной руками.

Броски волейбольного мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками; подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180 и 360 градусов; перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками; удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5–2 м от пола).

Ведение футбольного мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой; челночный бег с ведением мяча попеременно правой и левой ногой; ведение ногами одновременно двух мячей; остановка катящегося мяча правой и левой ногой; передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногой; удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема с попаданием в ворота; жонглирование мячом одной ногой; эстафеты с ведением и передачами мяча ногами.

IV класс – перебрасывание теннисного мяча стоя лицом друг к другу на расстоянии 2 – 3 м; подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей одноименной и разноименной рукой; удары теннисным мячом о пол с последующей ловлей одной и двумя руками.

Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с хлопком ладонями за спиной, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с приседанием, с поворотами на 180 и 360 градусов; перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно; удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком из положения стоя, в приседе и сидя на полу; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого – на высоте 1,5 – 2 м от пола).

Ведение футбольного мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногой по прямой с ускорением, змейкой, восьмеркой; челночный бег с ведением мяча; ведение ногами одновременно двух мячей; остановка катящегося мяча правой и левой ногой; передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногой; удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема с попаданием в ворота; жонглирование мячом одной ногой; эстафеты с ведением и передачами мяча ногами.

Тема 18. Методика обучения передвижению на лыжах

Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Основы, техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.

I класс – Переноска лыж к местам занятий и обратно; одевание, снятие лыж; стойки на лыжах: основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги без палок, с палками; повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж; подъем в гору лесенкой; спуски с гор в высокой стойке.

II класс – Построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; одевание лыж на снегу; повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж; передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; спуски на лыжах с гор с небольшим уклоном; подъем в гору ступающим шагом.

III класс – Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом; с равномерной скоростью до 1,5 км; подъем «полуелочкой» и «лесенкой» по пологому склону; спуски в высокой и низкой стойке; повороты переступанием в движении, торможение «полуплугом».

IV класс – Попеременным и одновременным двухшажным ходом изученными способами до 2 км; спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение «плугом»; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» и «елочкой».



РАЗДЕЛ 3. АТТЕСТАЦИЯ СТУДЕНТОВ

3.1. Требования к знаниям и умениям студентов

Студенты должны знать:

- знать требования безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- роль и значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья человека;
- основные классификации физических упражнений и олимпийских видов спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической

культурой и спортом;

- основы методики проведения занятий при выполнении физических упражнений;
- основы организации и методики проведения общей физической подготовки;
- показатели оценки состояния здоровья;
- общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
- основные реакции адаптации организма к физическим нагрузкам;
- основы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
- основы организации соревнований по массовым видам спорта и их судейства.

Студенты должны уметь:

- соблюдать требования безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
 - использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
 - применять **физические упражнения** и их основные показатели в процессе самостоятельных занятий;
 - составлять комплексы физических упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями физической подготовленности и здоровья;
 - участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения;
 - организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия.
-



3.2. Вопросы по теоретическому разделу программы

Вопросы к зачету по курсу «Методика преподавания физической культуры» для специальности: 1-01 02 01
Начальное образование

ТЕОРИЯ

1. Здоровье и двигательная активность человека.
2. Формирование психических и физических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
3. Возможность и условия коррекции физического развития, функционального состояния, физической подготовленности средствами физической культуры.
4. Цель и задачи физического воспитания.
5. Социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
6. Понятие физической культуры и многообразие ее определений.
7. Предмет и место общей теории физической культуры в системе наук.
8. Общекультурные и специфические функции физической культуры.
9. Формы физической культуры.
10. Понятие о системе физической культуре и ее структуре.
11. Методологические основы теории физического воспитания.
12. Направленность научных исследований в области физического воспитания.
13. Общая характеристика средств физического воспитания.
14. Физические упражнения как двигательные действия, их форма и содержание.
15. Временные, «пространственно-временные», динамические характеристики физических упражнений.
16. Классификация физических упражнений.
17. Естественные силы природы как средство физического воспитания.
18. Гигиенические и социально-бытовые факторы.
19. Общая характеристика методов физического воспитания.
20. Общепедагогические методы.
21. Специфические методы.
22. Физическое воспитание как педагогический процесс.
23. Содержание и формы физических упражнений.
24. Фактор, влияющий на величину и направленность нагрузки.
25. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.
26. Способы регламентации нагрузки при выполнении учебных заданий.
27. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания.
28. Цели и задачи обучения движениям.
29. Процесс формирования двигательного умения и навыка.
30. Варианты процесса обучения двигательным умениям и навыкам в зависимости от различных факторов.
31. Характеристика социальных, образовательных, педагогических принципов.
32. Общепедагогические принципы и их характеристика.
33. Специфические принципы физического воспитания.
34. Содержание, задачи, средства и основы методики нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания младших школьников в процессе физического воспитания.
35. Закономерности формирования двигательного навыка.
36. Структура процесса обучения и особенности его этапов.
37. Методика обучения двигательным действиям в физическом воспитании младших школьников.
38. Основы развития физических качеств.
39. Понятие о физических качествах.
40. Средства и методы воспитания физических качеств.
41. Двигательно – координационные способности и методика их воспитания.
42. Силовые способности и методика их воспитания.
43. Скоростно – силовые способности и методика их воспитания.
44. Скоростные способности и методика их воспитания.
45. Выносливость и методика ее воспитания.
46. Гибкость и методика ее воспитания.
47. Классификация и характеристика форм занятий физическими упражнениями в начальной школе.
48. Виды планирования.
49. Цель и задачи перспективного, текущего, оперативного планирования.
50. Требования к планированию.
51. Характеристика основных документов планирования.
52. Содержание и структура занятия.
53. Основные элементы структуры занятия и их взаимосвязь.
54. Урочные и внеурочные формы занятий.
55. Общие основы методики проведения занятий.
56. Методы организации работы на уроке.
57. Основы методики нормирования нагрузки на уроке.
58. Основные требования к подготовке учителя к занятию.

59. Факторы, обуславливающие эффективное планирование процесса физического воспитания.
60. Хронологическая масштабность планирования.
61. Разновидности оформления документов планирования.
62. Виды педагогического контроля и самоконтроля.
63. Требования, предъявляемые к тестам и методике тестирования.
64. Тесты, применяемые в школьной практике.
65. Комплексная система оценки физического состояния учащихся.
66. Распределение на медицинские группы.
67. Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.
68. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья.
69. Нормирование нагрузок.
70. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий.
71. Предупреждение и профилактика травматизма.
72. Правила безопасного поведения на уроках и физкультурных занятиях.

ВОПРОСЫ ПО ПРАКТИЧЕСКОМУ РАЗДЕЛУ (МЕТОДИКА)

1. Характеристика строевых упражнений.
2. Структура строя. Строевые приемы. Передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания.
3. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.
4. Общеразвивающие упражнения как средства формирования правильной осанки и исправления ее дефектов.
5. Общеразвивающие упражнения как средства развития физических качеств.
6. Методика применения и способы обучения общеразвивающим упражнениям.
7. Характеристика и классификация прикладных упражнений.
8. Разновидности ходьбы и бега, методика обучения.
9. Упражнения в равновесии, методика обучения.
10. Упражнения в лазанье и их классификация, методика обучения.
11. Упражнения в метании и ловле, методика обучения.
12. Характеристика и классификация акробатических упражнений.
13. Особенности методики обучения.
14. Основы и последовательность техники обучения.
15. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.
16. Характеристика и классификация упражнений.
17. Роль упражнений в формировании правильной осанки.
18. Методические требования при выполнении упражнений в висах и упорах.
19. Характеристика и классификация неопорных прыжков.
20. Основы техники и этапы обучения.
21. История и классификация подвижных игр.
22. Место подвижных игр в начальной школе и их педагогическое значение.
23. Методика организации и проведения подвижных игр, игр-соревнований в учебной, внеклассной, внешкольной работе с младшими школьниками.
24. Основы техники передвижения на лыжах.
25. Классификация способов передвижения на лыжах.
26. Основы, техника и методика обучения способам передвижения на лыжах.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Учебник для студентов институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культ. Под ред. Л. П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.
3. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культ. Под ред. Л. П. Матвеева : М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
4. Введение в теорию физической культуры. Учебное пособие для ИФК. Под ред. Л. П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 6 – 12, 52 – 73.
5. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов//В.Н. Кряж, Е.Н. Ворсин, А. А. Гужаловский и др. – Минск, НИИОБР, 1991. – 52 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – IV классов общеобразовательной школы. Переработана В. Н. Кряжем / Кряж В. Н., Ворсин Е. Н. и др. – Минск: Минобразования РБ, 1997. – 88 с.
2. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств школьников. – Минск: Народная асвета, 1978. – 88 с.
3. Гужаловский, А. А., Ворсин Е. Н. Физическое воспитание в школе: Методическое пособие. – Минск: Полымя, 1988. – 95 с.
4. Кряж, В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. – Минск: Вышэйшая школа, 1982. – 120 с.
5. Программа воспитания и обучения в детском саду. Минск: Народная асвета, 1988. – 211 с.

6. Физическое воспитание в 1 – 4-х классах общеобразовательной школы. Под ред. Е. Н. Ворсина / Е. Н. Ворсин, А. А. Гужаловский, Л. Д. Глазырина, В. Н. Кряж – Минск: АСАТ, 1995 – 175 с.
 7. Основы теории и методики физической культуры. Под ред. А.А. Гужаловского / В. М. Выдрин, А. А.Гужаловский, В. Н.Кряж и др. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 349 с.
 8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
 9. Лях, В. И. Координационные способности школьников. - Минск: Полымя, 1989. – 159 с.
 10. Кряж, В. Н., Кряж, З. С. Гуманизация физического воспитания. – Минск: НИИОБР, 2001. – 179 с.
 11. Бойченко, С. Д., Смотрицкий А. Л. Нетрадиционные пути решения методологических проблема теории физического воспитания и теории спорта // Адукацыя і Выхаваніе, 2000, №8, С.24 – 28
-

3.3. Практические требования по разделу программы

АТТЕСТАЦИЯ СТУДЕНТОВ

Аттестация студентов по дисциплине «Методика преподавания физической культуры» осуществляется в соответствии с Правилами аттестации обучающихся при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утверждаемыми Министерством образования Республики Беларусь.

При освоении содержания учебной программы по данной дисциплине студенты проходят текущую и итоговую аттестацию.

Формой текущей аттестации студентов всех учебных групп является выполнение зачётных требований организационного, теоретического, методического и практического разделов учебной программы.

Организационный раздел:

- регулярность посещения учебных занятий;
- участие студентов в различных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- практическое содействие преподавателю в организации и проведении соревнований, иных спортивно-массовых мероприятий.

Теоретический раздел:

- усвоение студентами теоретических знаний по методике преподавания физической культуры.

Методический раздел:

- овладение организационными основами и методикой проведения занятий по различным разделам учебной программы.;
- выполнение практических заданий преподавателя по организации, методике проведения и контролю в процессе занятий физическими упражнениями.

Практический раздел:

- овладение студентами практическими умениями и навыками по физической культуре.
- выполнение контрольных заданий по дисциплине «методика преподавания физической культуры»..

Результаты итоговой аттестации студентов по учебной дисциплине "Методика преподавания физической культуры" выражаются отметками «зачтено» или «не зачтено», которые заносятся в зачётную книжку студента и зачётно-экзаменационную ведомость.



РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ И ПРАКТИЧЕСКОМУ РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ (МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ)

4.1. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов (теория МП физической культуры)

Для организации самостоятельной работы студентов рекомендуется использовать методические разработки практических занятий, в которых предлагаются задания для самостоятельной работы в качестве домашней подготовки, а также для управляемой самостоятельной работы во время практического занятия. Выполнение заданий на практических занятиях предполагает создание условий для применения студентами освоенных ими знаний и умений в решении оздоровительных задач. Формы управляемой самостоятельной работы по дисциплине: выполнение устных и письменных заданий, написание и защита рефератов, подготовка сообщений и др. Задания для самостоятельной работы разрабатываются и выполняются с учётом индивидуального подхода. Эффективность самостоятельной работы целесообразно проверять в ходе текущего контроля знаний на практических занятиях.

4.1.1. Вопросы для самоподготовки

4.1.2. Тематика рефератов по вопросам методики преподавания дисциплины «Физическая культура»

4.1.3. Составление и оформление реферата

4.1.4. Подбор спортивных и подвижных игр для детей младшего школьного возраста. Составление игровых карточек

4.1.1. Вопросы для углубленного изучения предлагаемых тем при самоподготовке

1. Основные понятия физической культуры.
2. Функции физической культуры в современном обществе.
3. Физическая культура личности.
4. Основы системы физического воспитания в Республике Беларусь.
5. Средства физического воспитания и спорта.
6. Методы физического воспитания и спорта.
7. Принципы физического воспитания и спорта.
8. **Физические способности** человека и основные формы их проявления.
9. Силовые способности и методика их развития.
10. Скоростные способности и методика их развития.
11. **Координационные способности** и методика их развития.
12. Выносливость и методика её развития.
13. Гибкость и методика её развития.
14. Направленное воздействие физических упражнений на формирование осанки.
15. Направленное воздействие физических упражнений на формирование телосложения.
16. Всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания.
17. Взаимосвязь физического и нравственного воспитания.
18. Взаимосвязь физического и умственного воспитания.
19. Взаимосвязь физического и трудового воспитания.
20. Взаимосвязь физического и эстетического воспитания.
21. Формы построения занятий в физическом воспитании.
22. Основы методики проведения утренней гимнастики.
23. Основы методики проведения самостоятельного тренировочного занятия.
24. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
25. Закаливание организма и основные правила закаливания.
26. Формирование волевых качеств человека в процессе занятий физическими упражнениями.
27. Личность педагога как фактор воспитания подрастающего поколения.
28. Творческие качества преподавателя физического воспитания.
29. Стиль деятельности педагога по физическому воспитанию и спорту.
30. Речевая культура тренера-преподавателя.
31. Основа рационального (здорового) образа жизни при занятиях физическими упражнениями – культура жизни человека.
32. Значение семьи в формировании физической культуры личности ребёнка.
33. Игра как основная форма организации занятий физическими упражнениями детей.
34. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
35. Физическое воспитание школьников.
36. Физическое воспитание студенческой молодёжи.
37. Использование основных направлений физической культуры взрослым населением.
38. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
39. Спорт в современном обществе.
40. Характеристика вида спорта (на примере одного вида по выбору: футбол, баскетбол, плавание, лыжи, лёгкая атлетика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, фигурное катание и т. д.).

4.1.2. Тематика рефератов по вопросам методики преподавания дисциплины «Методика преподавания физическая культура»

Тема, по которой пишется реферат, выбирается студентом самостоятельно и согласуется со старшим преподавателем курса. Студент вправе предложить свою тему реферата, с обоснованием её выбора.

1. Понятие физической культуры и многообразие его определений.
2. Предмет и место общей теории физической культуры в системе наук.
3. Общекультурные и специфические функции физической культуры.
4. Формы физической культуры.
5. Характеристика спорта в зависимости от особенностей соревновательной деятельности.
6. Спорт как средство и метод воспитания.
7. Понятие о системе физической культуры и ее структуре.
8. Методологические основы теории физического воспитания.
9. Направленность научных исследований в области физического воспитания.
10. Структура и логика научного исследования в теории и методике физического воспитания.
11. Физическое воспитание как педагогический процесс.
12. Содержание и форма физических упражнений.
13. Факторы влияющие на величину и направленность нагрузки.
14. Классификации физических упражнений.
15. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.
16. Способы регламентации нагрузки при выполнении учебных заданий.
17. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания.
18. Цели и задачи обучения движениям.
19. Процесс формирования двигательного умения и навыка.
20. Варианты процесса обучения двигательным умениям и навыкам в зависимости от различных факторов.
21. Двигательно-координационные способности и методика их воспитания.
22. Силовые способности и методика их воспитания.
23. Скоростно-силовые способности и методика их воспитания.
24. Скоростные способности и методика их воспитания.
25. Выносливость и методика ее воспитания.
26. Гибкость и методика ее воспитания.
27. Содержание и структура занятия.
28. Основные элементы структуры занятий и их взаимосвязь.
29. Урочные и неурочные формы занятий.
30. Общие основы методики проведения занятий.
31. Методы организации работы на уроке.
32. Основы методики нормирования нагрузки на уроке.
33. Основные требования к подготовке учителя к занятию.
34. Факторы обуславливающие эффективное планирование процесса физического воспитания.
35. Хронологическая масштабность планирования.
36. Требования к планированию.
37. Разновидности оформления документов планирования.
38. Виды педагогического контроля и самоконтроля.
39. Требования предъявляемые к тестам и методике тестирования.
40. Тесты применяемые в школьной практике.
41. Комплексная система оценки физического состояния учащихся.
42. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста.
43. Формы физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Основная литература

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры/Учебник для студентов институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 543 с.
2. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культ. Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.
3. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культ. Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Т.П. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
4. Введение в теорию физической культуры. Учебное пособие для ИФК. Под ред. Л. П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 6 – 12, 52 – 73.
5. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов // В. Н. Кряж, Е. Н. Ворсин, А. А. Гужаловский и др. – Минск, НИИОБР, 1991. – 52 с.

Дополнительная литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – IV классов общеобразовательной школы. Переработана В. Н. Кряжем/ Кряж В. Н., Ворсин Е. Н. и др. – Минск: Минобразования РБ, 1997. –88 с.
2. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств школьников. - Минск: Народная асвета, 1978. – 88 с.
3. Гужаловский, А. А., Ворсин, Е. Н. Физическое воспитание в школе: Методическое пособие. - Минск: Полымя, 1988. – 95 с.
4. Кряж, В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. - Минск: Вышэйшая школа,

1982. – 120 с.

5. Программа воспитания и обучения в детском саду. Минск: Народная асвета, 1988. – 211 с.
6. Физическое воспитание в 1-4-х классах общеобразовательной школы. Под ред. Е. Н. Ворсина/Е.Н. Ворсин, А. А. Гужаловский, Л. Д. Глазырина, В. Н. Кряж – Минск: АСАТ, 1995. – 175 с.
7. Основы теории и методики физической культуры. Под ред. А. А. Гужаловского / В. М. Выдрин, А. А. Гужаловский, В. Н. Кряж и др. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 349 с.
8. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
9. Лях, В. И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с.
10. Кряж, В. Н., Кряж, З. С. Гуманизация физического воспитания. – Минск: НИИОБР, 2001. – 179 с.
11. Бойченко, С. Д., Смотрицкий, А. Л. Нетрадиционные пути решения методологических проблема теории физического воспитания и теории спорта // Адукацыя і выхаваніе, 2000, №8, С.24 – 28

4.1.3. Составление и оформление реферата

Реферат – сокращённое изложение содержания источника информации (или его части) с основными фактическими сведениями и выводами.

Составление реферата выполняет студент, пропустивший по уважительной причине, половину и более занятий одного из разделов учебной программы «Методика преподавания физической культуры». Если студент, пропустил занятия нескольких разделов учебной программы, то он выполняет реферат по каждому пропущенному разделу.

Составление реферата базируется на изучении:

- нормативных и методических документов, регламентирующих **физическое воспитание** человека в разные возрастные периоды жизни;
- источников информации, отражающих прошлые, современные и прогнозируемые взгляды теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Основными источниками информации являются статьи журналов и сборников, статьи энциклопедических словарей и справочников, брошюры, книги, методические рекомендации и указания, учебники и учебные пособия, монографии, диссертации (ПРИЛОЖЕНИЯ Б,В,Г,Д).

Составление реферата является самостоятельной работой студента. Ответственность за достоверность данных, содержащихся в нём, несёт студент-исполнитель.

Утверждение и регистрация темы

Темы рефератов ежегодно перерабатываются и утверждаются кафедрой физической культуры.

Тематика рефератов должна:

- соответствовать содержанию лекционного курса и практических занятий;
- способствовать расширению знаний студентов в области физической культуры и спорта;
- содействовать формированию у студента совокупности знаний, умений и навыков, предусмотренных в образовательных стандартах и учебных программах дисциплины «Методика преподавания физической культуры».

Утвержденные темы едины для студентов основного, подготовительного и спортивного отделений всех факультетов непрофильных специальностей. Список тем рефератов находится на кафедре.

Преподаватель, ведущий дисциплину «Методика преподавания физической культуры» в учебной группе, предлагает студенту тему реферата, в зависимости от пропущенного раздела учебной программы. Однако студент вправе сам выбрать тему по пропущенному разделу или предложить ее с обоснованием целесообразности выбора. Одновременно с выбором темы определяется срок написания и предоставления реферата.

Тема реферата, выбранная студентом, регистрируется в специальном журнале, находящемся на кафедре физической культуры. При регистрации учитываются следующие данные:

- фамилия, инициалы, факультет, курс, группа студента;
- точное название темы;
- дата регистрации;
- дата сдачи реферата;
- фамилия, инициалы, должность преподавателя, предложившего тему.

В отдельной графе преподаватель и студент ставят свои подписи.

Этапы работы над рефератом

Работа над рефератом состоит из нескольких этапов: выбор источников информации, их чтение и составление реферата (реферирование).

Выбор источников информации

Литературу выбирают из списка, имеющегося на кафедре физической культуры или самостоятельно, в библиотеке. Предпочтение отдаётся литературе изданной после 1980 года.

Чтение и его виды

Процесс чтения, выбранной литературы, бывает трёх основных видов: просмотровое, ознакомительное и изучающее.

Просмотровое (предварительное) чтение даёт самое общее представление о содержании источника.

Начинать надо с заголовка, являющегося исходной смысловой точкой чтения, важной для дальнейшего понимания содержания текста. Далее следует обратить внимание на фамилию автора, время издания (год), аннотацию и оглавление.

Такой вид чтения позволяет ориентироваться в общей композиции источника и понять, стоит ли

использовать его в дальнейшей работе.

Ознакомительное (поисковое) чтение это поиск и выделение текста в источнике, необходимого для составления реферата. Такой вид чтения позволяет:

- понять общее содержание текста;
- разделить весь текст на две части, содержащих основную и вспомогательную информацию;
- выделить абзацы текста, несущие информацию по теме реферата. Основная информация источника имеет главное значение для составления реферата, а вспомогательная, для его составления, почти не используется. Ознакомление с каждой из частей происходит в самом общем виде.

Изучающее чтение это тщательная проработка и осмысление выбранного текста, способствующее полному пониманию и освоению содержащейся в них информации.

Особое внимание обращается на абзацы текста, которые служат указателями перехода автора от одной мысли или темы к другой. Производится анализ и оценка их информации, что позволяет определить предложения или сочетания слов, несущие основную смысловую нагрузку в текстах, как абзаца, так и первоисточника.

Необходимо обращать внимание на первые предложения выбранного абзаца. Именно в них, чаще всего, содержится ответ на вопрос «О чём сообщается в данном абзаце читаемого текста?».

Следует обратить внимание и на последние предложения абзаца, так как в них содержатся сведения, уточняющие и конкретизирующие содержание абзаца (результаты, комментарии, выводы к ним).

Обязательное условие, при любом виде чтения, ведение записи. Их следует делать на карточках или отдельных листах бумаги с точными ссылками на источник (название, глава, страница, абзац, стока). Ведение записи способствует лучшему восприятию и пониманию прочитанного и позволяет сократить время на поиск необходимого текста, при повторном обращении к источнику.

Реферирование

Реферирование представляет собой процесс сжатия (компрессию) текста первичного документа. Результатом этого процесса является составление реферата – вторичный документ. В основе реферирования лежит оценка информации первоисточника, аналитико-синтетическая переработка его текста, с целью извлечения наиболее существенных сведений и представления их в максимально краткой форме.

Выполняемый реферат должен быть *сводного* типа (обзорный), составленный на основе не менее двух источников информации. Последовательность действий при составлении такого реферата приводится по книге Л.Н. Бахтиной [2, с. 73-74]. Текст приводится в сокращенном виде.

1. *Внимательно прочитайте тексты, предназначенные для обзорного реферирования. Сформулируйте объединяющую их тему.*
2. *Составьте план реферата.*
3. *В каждом тексте выделите коммуникативные блоки. Определите, какие из них войдут в ваш реферат.*
4. *Определите:*
 - а) *какой из текстов будет базовым, даст основную информацию и языковые средства для вашего реферата;*
 - б) *какой информацией дополнит его второй (третий и т.д.) текст;*
 - в) *какая нужная для реферата информация повторяется во всех текстах.*
5. *В каждом из отобранных коммуникативных блоков:*
 - а) *выделите (отметьте, выпишите) предложения, содержащие основную информацию, при необходимости произведите в них возможные сокращения или трансформации;*
 - б) *если основное содержание коммуникативного блока не выражено чётко в предложении, сформулируйте его самостоятельно;*
 - в) *при наличии в обоих текстах повторяющихся коммуникативных блоков выберите тот его вариант, где основная информация выражена более полно и чётко, более экономными языковыми средствами.*
6. *Объедините получившиеся фрагменты реферата в соответствии с составленным планом.*

Текст реферата не должен содержать информацию, которой нет в первичных документах, интерпретацию их содержания, критические замечания и точку зрения автора реферата. Основными требованиями к составлению реферата являются объективность, полнота, единство стиля, язык, композиция.

Объективность – точное изложение существа реферируемых работ и взглядов их авторов, без полемики с ними и без оценки излагаемого.

Полнота – изложение всех основных, существенных положений, содержащихся в первичных документах.

Единство стиля – использование тех же языковых средств, единой терминологии, сокращений, что и в первичных документах.

Язык реферата должен быть литературным, точным, кратким, ясным и простым, без сложных грамматических конструкций и сложных стилистических оборотов.

Определённую помощь в языково-стилистическом составлении реферата может оказать таблица лексических средств научного произведения, приведённая в книге А. Ф. Ануфриева [1, с. 55-57]. *Композиция реферата* – это взаимное расположение и соотношение трёх его частей: введения, основной части, заключения. Она должна быть внутренне логична.

Типичными ошибкам при составлении реферата являются:

- искажение смысла первичных документов;

- не включение в текст реферата основной информации;
- избыточная информация;
- ненужное дублирование словесной информации;
- отсутствие логики в подаче информации.

Структура реферата

Структурными элементами реферата являются титульный лист, план, введение, основная часть, заключение, список использованной литературы.

Титульный лист это первая страница реферата. На ней приводятся следующие сведения:

- полное наименование университета;
- полное наименование кафедры, по предмету которой составляется реферат;
- тема реферата;
- предмет, по которому составляется реферат;
- фамилия и инициалы студента, курс, группа, факультет на котором он обучается;
- фамилия и инициалы, учёная степень, учёное звание, должность преподавателя;
- место (город) и год написания.

Пример оформления титульного листа находится в приложении А.

План реферата – это его оглавление. Он включает наименование всех заголовков структурных элементов реферата, начиная с введения, с указанием страниц, на которых они находятся.

Примеры составления плана приведены в приложении Б.

Введение должно составлять 1 страницу текста и содержать:

- актуальность темы реферата;
- объект и предмет реферата;
- цель и задачи реферата;
- методы реферирования;
- перечисление структуры и объёма реферата.

Следует показать *актуальность* (значимость) изучаемой темы в физическом воспитании человека. Объяснить кому, когда и для чего понадобится выполненный реферат, т.е. его теоретическое или практическое значение.

Основными признаками актуальности тем по предмету «Физическая культура» являются: потребность человека в оздоровлении, обучении, воспитании и тренировке в разные возрастные периоды его жизни.

Объект реферата это явление или процесс в физическом воспитании и спорте, на которое направлено внимание автора реферата. *Предмет* реферата это то, что изучает автор реферата в этом процессе или явлении, на что направлена его мысль.

Цель реферата формулируется предельно точно, выражая то основное, что намеревается сделать автор. Основными целями реферата могут быть расширение или углубление сведений по конкретной теме дисциплины «Физическая культура».

Например: «Целью реферата является изучение физического воспитания студентов вузов».

Задачи реферата конкретизируют его цель. Их необходимо формулировать в форме перечисления.

Например: «Изучить самостоятельные формы занятий студентов физическими упражнениями», «Обобщить средства, применяемые в физическом воспитании студентов 1-2 курсов», «Определить...» и т. п.

Содержание задач раскрывается в основной части реферата.

Методы реферирования необходимо перечислить и дать им краткую характеристику.

В последнем абзаце введения, начинающемся со слов: «Реферат состоит из ...», перечисляются структурные элементы реферата (введение, количество имеющихся глав или основная часть, заключение), а также количество таблиц, иллюстраций, использованных источников и указывается полный объём страниц.

Основная часть должна быть изложена на 2-5 страницах. Её текст может быть цельным или состоять из нескольких глав. Название основной части или её глав не должны совпадать с названием общей темы реферата.

В этой части последовательно, с соблюдением логической преемственности между главами или текстовыми отрезками плана, приводятся все существенные сведения и положения первичных документов, описываются различные точки зрения авторов, раскрываются поставленные во введении задачи.

Допускается включать в текст основной части цифровой материал, таблицы и иллюстрации, если они помогают раскрыть основное содержание первоисточника и сокращают объём реферата.

Заключение составляет 1 страницу текста. В нём подводятся общий итог реферата, формулируются выводы, сделанные авторами первоисточников. Выводы должны соответствовать задачам реферата.

Список использованных источников

В список включается любой источник информации, использованный при составлении реферата.

Оформление реферата

Очень важно, чтобы текст реферата был правильно оформлен. Это отражает общую культуру автора реферата и его умение работать с источниками информации.

Общие требования

Общий объем реферата зависит от объема первоисточников и должен составлять от 7 до 10 страниц в компьютерном исполнении.

Текст реферата должен быть оформлен в соответствии с нормами орфографии и пунктуации русского языка и напечатан на листах формата А4 (210 x 297 мм) с одной стороны. Излагаемый материал следует располагать по всей ширине листа, соблюдая следующие размеры полей: левое 30 мм, правое 10 мм, верхнее 15 мм и нижнее 20 мм. Расстояние между строками составляет один интервал. Печать производится шрифтом Times New Roman 14 размера, четкого и черного цвета. Размер абзацного отступа по всему тексту реферата должен составлять 0,8 см.

Наименования «ОГЛАВЛЕНИЕ», «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ» и название основной части служат заголовками структурных элементов реферата. Они печатаются прописными буквами по центру текста, без точки в конце и не подчеркиваются. Перенос слов в них не допускается. Каждый заголовок структурного элемента реферата начинается с нового листа. Расстояние между заголовками структурных элементов и текстом составляет два интервала.

Нумерация

Вся нумерация страниц в тексте реферата, сквозная и производится арабскими цифрами. Первой страницей является титульный лист, второй – оглавление. Они включаются в общую нумерацию страниц, однако номер на них не ставят. Номер проставляется с третьего листа, в середине его верхней части цифрой 3, без знака №. и точки в конце.

Заголовки структурных элементов реферата: «СОДЕРЖАНИЕ», «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ» и название основной части не нумеруют. Номер глав (если они имеются) располагается после слова «Глава», затем ставится точка и далее приводится заголовок главы.

Таблицы и иллюстрации нумеруются в отдельности, последовательно в пределах всего текста.

Таблицы и иллюстрации

Таблица – форма организации материала в тексте издания, при котором систематически представленные группы взаимосвязанных данных располагаются по графам и строкам таким образом, что каждый отдельный показатель входит в состав и граф и строк.

Пример построения и оформления таблиц приведён в приложении В.

Таблица состоит из следующих элементов:

- порядковый номер и заголовок;
- головка;
- заголовок граф;
- подзаголовок граф;
- строки (горизонтальные ряды);
- боковик (заголовки строк);
- графы.

Надпись «Таблица» с указанием ее номера помещают в левой части строки перед заголовком таблицы. Располагают заголовок над таблицей, симметрично тексту и пишется он строчными буквами (первая буква заголовка прописная).

Головка – верхняя часть таблицы, в которой размещаются заголовки граф.

Заголовок граф начинается с прописной буквы, а подзаголовок – со строчной, если он составляет одно предложение с заголовком графы.

Подзаголовки граф, имеющие отдельное название, пишутся с прописной буквы.

Строка – ряд данных в таблице, расположенный горизонтально и помещенный между горизонтальными линейками.

Боковик – левая графа таблицы, содержащая данные о строках таблицы.

Графа – ряд данных в таблице, расположенный вертикально и помещенный между вертикальными линейками.

Если в реферате одна таблица, её не нумеруют и слово «Таблица» не пишут. Примеры построения и оформления таблицы приведены в приложении 3.

Иллюстрация – изображение, поясняющее или дополняющее основной текст, помещаемое на страницах издания. К иллюстрации относятся диаграмма, схема, график, рисунок.

Диаграмма – условное графическое изображение числовых величин или их соотношений, выполненное при помощи линий, плоскостей, геометрических фигур ...

Схема – условное графическое изображение к-л. объекта (явления, процесса), в общих чертах передающее суть его характера и структуры.

График – чертёж, наглядно изображающий количественное соотношение и развитие взаимосвязанных процессов или явлений в виде кривой, прямой, ломаной линии, построенной в одной системе координат.

Иллюстрацию следует располагать в реферате непосредственно после текста, в котором она упоминается. Её обозначают словом «Рисунок», указывают номер и приводят название, которое

печатаются после номера строчными буквами (первая буква прописная). Номер и название располагаются непосредственно под иллюстрацией. Название иллюстрации представляет собой её словесную характеристику. Если в реферате только одна иллюстрация, ее не нумерую и слово «Рисунок» не пишу.

Цитаты

Цитата – часть текста, заимствованная из какого-либо источника без изменения и использованная в другом тексте.

Цитируемый текст заключается в кавычки и должен точно соответствовать источнику, с обязательной ссылкой на него и указанием страницы, на которой он находится. Например: [16, с. 32].

Наиболее распространённая форма цитаты – прямая. В начале предложения автор реферата сообщает, кто и в какой работе, по какому поводу написал то, что он сейчас собирается процитировать. Далее ставится двоеточие, открываются кавычки и с прописной буквы приводится выбранная цитата, кавычки закрываются, ставится точка. Все знаки препинания внутри заимствованной цитаты воспроизводятся без изменений.

Допускается воспроизведение только части цитируемого текста, но при условии, что мысль автора цитаты не будет искажена опусканием слов или словосочетаний. Опускание слов или словосочетаний в цитате обозначается многоточием (...).

Библиографическое описание источников

Сведения об источниках, включенных в список, необходимо давать в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1. – 2003 и располагать в алфавитном порядке фамилий первых авторов или заглавий. Примеры оформления библиографического описания источников приведены в приложении Г.

Оценка реферата

Реферат сдаётся преподавателю в срок, установленный при регистрации темы (до начала зачетной сессии). Проверенный реферат, утверждается преподавателем или возвращается для устранения недостатков.

При проверке реферата учитывают:

- количество использованных источников информации;
- структуру и содержание (соответствие изложенного материала теме и плану реферата, логичность и последовательность текста, грамотность, доступность и доходчивость языка);
- оформление (соответствие требованиям настоящих методических рекомендаций);
- аккуратность работы, по внешнему виду.

По утвержденному реферату, со студентом проводится собеседование по его теме. После собеседования, на титульном листе реферата, преподаватель пишет «зачтено» или «не зачтено», расписывается и указывает дату.

После собеседования, утверждённый реферат, сдаётся преподавателем на кафедру физической культуры.

4.1.4. Подбор спортивных и подвижных игр для детей младшего школьного возраста. Составление игровых карточек

Подвижные игры и игровые задания для I — II классов

Подвижные игры и игровые задания используются на уроках физической культуры и здоровья для закрепления и совершенствования изученных двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей.

Подвижные игры и игровые задания для III класса

Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья достигается в процессе многократного повторения физических упражнений и способов деятельности, а также участия в подвижных играх и выполнении соревновательных заданий.

В III классе необходимо планировать и осуществлять целенаправленное развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног, статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости мышц — сгибателей рук (девочки), силы мышц — разгибателей рук (мальчики, девочки), гибкости (девочки), динамической силовой выносливости мышц — сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости мышц — сгибателей рук и гибкости (мальчики).

Подвижные игры и игровые задания для IV класса

Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья достигается в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности и подвижным играм, участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий.

В IV классе осуществляется целенаправленное развитие жизненно важных двигательных способностей с акцентированным развитием ориентирования в пространстве, равновесия статического (мальчики), точности движений руками (девочки), быстроты движений руками и ногами (мальчики, девочки), быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств рук и ног (девочки), гибкости (мальчики), общей и динамической силовой выносливости (девочки).

*Подвижные и спортивные игры для детей младшего школьного возраста. Игровые карточки**Игровая карточка № 1***«Река и ров»**

Содержание: Занимающиеся построены на середине зала (площадки) в колонну по одному. Справа от колонны – ров, слева – река. Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), через ров – перепрыгнуть. По сигналу учителя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Все возвращаются и строятся посреди зала. По сигналу «Река – справа!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Попавшему в ров подают руку, он возвращается к товарищам. Выигрывает игрок, совершивший меньше ошибок.

*Игровая карточка № 2***«Совушка»**

Содержание: Играющие располагаются на площадке произвольно. Выбирается «совушка». Её гнездо – в стороне от площадки. После слов учителя «День наступает – всё оживает» дети ходят, бегают, подражая полёту птиц. После слов «Ночь наступает – всё замирает» играющие останавливаются в той позе, в какой их застал сигнал. Совушка выходит охотиться: уводит шевельнувшихся в своё гнездо. Учитель произносит «День...». Совушка уходит в гнездо, играющие «оживают».

*Игровая карточка № 3***«Ловишка в кругу»**

Содержание: Посреди площадки чертят круг диаметром 4 – 5 м. Занимающиеся стоят по кругу. Выбирается водящий (ловишка). Он становится в центр круга. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети бегут, пересекая круг. Водящий должен дотронуться до них, не выходя из круга. Осаленный считается пойманным и временно выбывает из игры. Через 1 – 1,5 мин подаётся сигнал «Стои!». Подсчитываются пойманные. Из неосаленных выбирается новый водящий.

Правило: Ловить можно только в кругу.

*Игровая карточка № 4***«Ловишка с лентами»**

Содержание: Играющие стоят по кругу. У каждого из них цветная ленточка, заложенная за пояс или ворот. В центре круга стоит ловишка. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого-либо ленточку. Лишившийся её временно отходит в сторону. По сигналу учителя «В круг!» все бегут в круг. Ловишка подсчитывает взятые ленты и возвращает их детям.

Варианты: «Ноги от земли». Нельзя ловить успевших встать на какой-нибудь возвышающийся предмет.

«С мячом». Водящий должен осалить убегающих мячом.

«С приседанием». Нельзя ловить присевшего игрока.

*Игровая карточка № 5***«Горелки»**

Содержание: Играющие становятся парами друг за другом, взявшись за руки. Впереди на расстоянии 3 – 4 м - водящий. Дети хором произносят:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят,

Колокольчики звенят,

Раз, два, три – беги!

После слова «Беги!» дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут вперёд вдоль колонны: один слева, а другой – справа. Выбегают вперёд, стараются снова взяться за руки и стать впереди водящего. Он пытается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и взяться за руки. Если водящему удастся это сделать, он с пойманным образует новую пару и становится впереди колонны. Оставшийся без пары –

водящий. Игра заканчивается, когда все пары пробегут по одному разу.

*Игровая карточка № 6***«К своим флажкам»**

Содержание: Играющие делятся на 4 команды и становятся в кружки. В центре каждого – ребёнок с цветным флажком в поднятой руке. Все остальные по сигналу разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время игроки с флажками тихо и быстро меняются местами. Учитель даёт сигнал «Все к своим флажкам!», дети открывают глаза, ищут свои флажки, быстро бегут к ним и вновь образуют кружки. Побеждает команда, сделавшая это быстрее.

Игровая карточка № 7

«Хитрая лиса»

Содержание: Играющие стоят по кругу с закрытыми глазами. Учитель обходит круг и дотрагивается до кого-либо из играющих, который становится лисой. По сигналу дети открывают глаза и трижды повторяют (тихо, громче, громко): «Хитрая лиса, где ты?» Лиса прыгает в центр круга и произносит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а лиса ловит (пятнает) их. Запятнанный временно выбывает из игры. По сигналу дети вновь образуют круг. Выбирается новая лиса.

Правило: Лиса не должна выдавать себя.

Усложнение: Можно выбрать 2 – 3 лисы.

Игровая карточка № 8

«Подкрадись к спящему»

Содержание: Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги на противоположных концах зала. Одна команда садится на корточки и «засыпает». По сигналу вторая команда подкрадывается к первой как можно ближе. По второму сигналу, первая команда «внезапно просыпается» и догоняет вторую команду, пытаются осалить игроков. Осаленные игроки временно выбывают из игры. Догонять можно только до «дома» второй команды. Через 2 – 3 раза команды меняются местами. Отмечаются самые смелые игроки, которые «подкрадываются» ближе всех.

Игровая карточка № 9

«Охотники и зайцы»

Содержание: На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 2 – 3 игрока. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на поляну и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд. Учитель произносит: «Охотник!» - игроки бегут в домики, водящий бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.

Правило: В руках у охотника может быть 2-3 мяча. Стрелять в зайцев, которые находятся в домиках, нельзя.

Игровая карточка № 10

«Передал - садись»

Содержание: Занимающиеся построены в 2-4 колонны. Выбирается капитан, который становится в 3-4 шагах лицом к колонне. По сигналу каждый капитан передаёт мяч первому игроку своей команды, который возвращает его и приседает. Затем капитан передаёт мяч второму игроку, третьему и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, капитан поднимает его вверх. Выигрывает команда, которая первой закончит игру. Игра усложняется, если последний в колонне, получив мяч, бежит на место капитана, а тот встаёт в начале колонны.

Игровая карточка № 11

«Медведи и пчёлы»

Содержание: Улей (гимнастическая стенка) находится на одной стороне площадки. На противоположной – луг. В стороне – берлога медведей. Играющие делятся на две команды. «Пчёлы» помещаются в улье (на стенке), медведи – в берлоге. По сигналу пчёлы вылетают из улья, летят на луг за мёдом. После этого медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Как только учитель подаст команду «Медведи!», пчёлы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчёлы жалят (осаливают). Ужаленные не участвуют в очередной игре. После двух повторений игроки меняются ролями.

Игровая карточка № 13

«Лиса и куры»

Содержание: Из числа учащихся выделяются лиса, петух и охотник, остальные – куры. В зале, в 3 метрах одна от другой, расставляются гимнастические скамейки (наседы). Лиса уходит в свою нору. Охотник с двумя мячами находится в отведённом для него месте. Петух с курами гуляют по залу, собирают зёрна, хлопают крыльями. По сигналу учителя лиса подкрадывается к курам. Петух, заметив её, даёт сигнал «ку-ка-ре-ку» Все куры должны быстро взлететь на насесты. Петух прыгает последним. Лиса, ворвавшись в курятник, старается осалить и увести с собой какую-нибудь курицу, не успевшую взлететь на насест или соскочившую с него. За один набег лиса может утащить только одну курицу. В это же время охотник стреляет в лису – старается попасть мячом с 5-6 шагов. Если лиса подстрелена, выбирается другая лиса. Если сумела убежать, пойманная курица остаётся в доме лисы, которая

продолжает охоту. После слов учителя «Лиса ушла» дети спрыгивают со скамеек и гуляют по залу. После 2-3 раз выбираются новые водящие.

Игровая карточка № 14

«Запрещённое движение»

Содержание: Играющие вместе с учителем становятся в круг. Объяснив условия игры, учитель выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Повторивший его делает шаг вперёд, затем продолжает играть. Запрещённое движение следует менять после 4-5 повторений.

Игровая карточка № 15

«Цепочка»

Содержание: Двое из играющих, взявшись за руки, ловят детей. Пойманные присоединяются и образуют «цепочку», которая не должна разрываться во время ловли. Можно сделать 2-3 водящих и отметить, у кого длиннее получится цепочка.

Варианты: «Рыбаки и рыбка», «Невод».

Игровая карточка № 16

«Свободное место»

Содержание: Играющие образуют круг. Водящий бежит за ним, дотрагивается до кого-либо и продолжает движение. Запятнанный бежит в обратную сторону, стремясь опередить водящего и занять своё место. Встречаясь, игроки здороваются: подают друг другу руки, приседают. Тот, кто не успел занять «свободное место», водит.

Игровая карточка №17

«Третий лишний»

Содержание: Играющие становятся по два в затылок друг другу, по кругу, лицом к центру. Убегающий занимает место перед какой-либо парой. Стоящий сзади убегает, водящий устремляется за ним. Осаленный становится водящим.

Игровая карточка № 18

«Медвежата на льдине»

Содержание: На площадке обозначается льдина. На ней два «медведя». Остальные играющие – «медвежата». По сигналу медведи, взявшись за руки, начинают ловить медвежат. Задержанного отводят на льдину. Когда на ней два медвежонка, они также берутся за руки и начинают ловить. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все медвежата. Пары могут ловить играющих, только окружая их руками.

Игровая карточка № 19

«Бездомный заяц»

Содержание: Играющие, кроме двух водящих, становятся в обручи, расположенные в разных местах площадки. Это – «дома». Один из водящих - «волк», другой - «бездомный заяц». Заяц, спасаясь от преследования, забегает в любой «дом». Игрок, к которому забежал бездомный заяц, лишается места и сам становится бездомным зайцем. Если волк запятнает зайца, они меняются ролями.

Игровая карточка № 20

«Караси и щука»

Содержание: На одной стороне площадки находятся играющие (караси), посреди – водящий (щука). По сигналу караси перебегают на другую сторону, щука их ловит. Пойманные берутся за руки и образуют «невод». Теперь караси должны перебежать на другую сторону через невод (под руками). Щука подстерегает их. Когда будет поймано 8-10 игроков, образуют «корзины» – круги, через которые нужно пробегать. Если пойманных будет больше, образуется «верша» - коридор, через который должны пробегать оставшиеся. Щука стоит у выхода из верши и ловит бегущих.

Игровая карточка № 21

«Стой!»

Содержание: Все игроки, кроме водящего, образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. По сигналу водящий ударяет мячом о пол и называет номер. Все разбегаются, а названный игрок становится новым водящим. Он бежит к мячу и старается побыстрее взять его, после чего говорит: «Стой!» Все останавливаются, водящий бросает мяч в кого-либо из играющих. При попадании игроки меняются ролями.

Игровая карточка № 22

«Охотники и утки»

Содержание: Все играющие встают по кругу. После расчёта на первый-второй, вторые номера (утки) входят в круг, первые (охотники) остаются на местах. По сигналу учителя охотники стараются попасть мячом в уток. Выбитый выходит из круга. Игра продолжается до тех пор, пока все утки не будут осалены. После этого команды меняются местами.

Игровая карточка № 23

«Собери флажки»

Содержание: На старте – восемь участников. По сигналу они начинают бег и стараются завладеть флажком, установленным на каждом этапе. Не успевшие это сделать игроки выбывают из игры. После второго этапа остаётся шесть участников, затем четыре и, наконец, соревнуются лишь двое сильнейших.

Правила: Игрок, уронивший флажок на землю, должен сначала поднять его и только затем продолжить бег. Победителем является игрок, овладевший последним флажком. Методические указания: Необходимо расставить через каждые 10-20 м группы флажков. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем начинающих игру участников забега, во втором – ещё на два флажка меньше и т.д. Итак, если старт принимают 10 человек, то флажков должно быть 8, 6, 4, 2, 1.

Игровая карточка № 24

"В горку и с горки"

Содержание: Встречная или линейная эстафета проводится на склоне горки. Игроки команд, стоящие внизу, несут эстафету вверх, а получившие эстафетную палочку спускаются вниз и т.д.

Правила: Игра продолжается до тех пор, пока команды вновь не займут свои прежние позиции (сделав пробежку вниз и вверх).

Игровая карточка № 25

"Убегай - догоняй"

Содержание: Две команды – «Догоняй» и «Убегай» - располагаются в шеренгах в 20-30 м одна от другой. Игроки рассчитываются по порядку номеров. Между командами чертят два круга, в которые ставят два флага. В ближайший от команды «Убегай» круг кладут мяч. Преподаватель называет любой номер. Игроки разных команд, имеющие этот номер, одновременно выбегают вперёд. Задача игрока из команды «Убегай» - взять мяч, обежать с ним сначала ближний, а затем дальний флаг и вернуться за линию своей команды. Игрок противоположной команды должен догнать убегающего, преследуя его по тому же пути (вокруг флагов) до линии.

Методические указания: Наблюдая за игроками, преподаватель должен называть номер, менее всего готовый к старту. После того как все игроки будут вызваны по одному разу, команды должны меняться ролями.

4.2. Примерные комплексы заданий по практическому разделу программы

- 4.2.1. Тема 1. Обучение строевым упражнениям
- 4.2.2. Тема 2. Комплексы общеразвивающих упражнений
- 4.2.3. Тема 3. Комплексы прикладных упражнений
- 4.2.4. Тема 4. Акробатические упражнения
- 4.2.5. Тема 5. Висы и упоры
- 4.2.6. Тема 6. Неопорные прыжки
- 4.2.7. Тема 7. Подвижные и спортивные игры
- 4.2.8. Тема 8. Основы передвижения на лыжах

4.2.1. Тема 1. Обучение строевым упражнениям

В практике работы преподавателей по физической культуре практически невозможно встретить широкого применения всего разнообразия строевых упражнений. Красоту, эффективность и зрелищность строевых упражнений можно увидеть на спортивно - массовых выступлениях, где перестроения и передвижения создают рисунок, окаймлённый другими упражнениями и танцами. Выполнение всех этих действий под музыкальное сопровождение создают праздничную атмосферу среди участников и зрителей. Исходя из этого, полноценное применение строевых упражнений может значительно обогатить уроки физической культуры. Однако для повышения доступности строевых упражнений и более широкого их применения в учебно-воспитательном процессе необходим правильный подход при их разучивании, применении и освоении.

ХАРАКТЕРИСТИКА СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Строевые упражнения являются незаменимым средством в учебно-воспитательном процессе. Большую значимость они приобретают на уроках физической культуры, в особенности на уроках гимнастики. С помощью строевых упражнений можно оказывать положительное воздействие на двигательные и психические способности занимающихся. Особенно большое значение строевые упражнения имеют при занятиях с детьми, т.к. служат хорошим средством для поддержания дисциплины, организованности, для развития волевых качеств, формирования правильной осанки, снижения физической нагрузки. Эффективность строевых упражнений повышается при применении их с обще-развивающими упражнениями. Для повышения интереса к строевым упражнениям необходимо их разнообразие и правильное применение на уроках физической культуры и в других культурно-массовых мероприятиях. Эти упражнения позволяют более организованно проводить занятия. Применение строевых упражнений в сочетании с музыкальным сопровождением создают благоприятный эмоциональный фон и повышают их эффективность.

Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия в том или ином строю. Большая часть упражнений взята из строевого устава вооружённых сил, другая создавалась в процессе занятий гимнастикой.

Для использования строевых упражнений при проведении занятий по физической культуре необходимо знать основные понятия о строе.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ О СТРОЕ

1. **Строй** – установленное размещение учащихся для совместных действий.
2. **Фланг** – правая или левая оконечность строя. При поворотах строя название флангов не меняется.
3. **Фронт** – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.
4. **Тыльная сторона строя** – сторона, противоположная фронту.
5. **Интервал** – расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.
6. **Дистанция** – расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне, для сомкнутого строя нормой считается расстояние вытянутой вперёд руки.
7. **Ширина строя** – расстояние между флангами.
8. **Глубина строя** – расстояние от первой шеренги (впереди стоящего учащегося) до последней шеренги (позади стоящего учащегося).
9. **Направляющий** – учащийся, идущий в колонне первым.
10. **Замыкающий** – учащийся, идущий в колонне последним.
11. **Шеренга** – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.
12. **Колонна** – строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу.
13. **Сомкнутый строй** – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой вперед руки.
14. **Разомкнутый строй** – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным преподавателем.
15. **Ряд** – два учащихся стоящие в двухшереножном строю в затылок один другому, последний ряд всегда должен быть полным.

КЛАССИФИКАЦИЯ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Классифицируются строевые упражнения на четыре группы:

1. строевые приёмы;
2. построения и перестроения;
3. передвижения;
4. размыкания и смыкания.

СТРОЕВЫЕ ПРИЁМЫ

К строевым приёмам относятся команды: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", «Разойдись!», "Правой (левой) - вольно!". Расчет, куда входят команды: "По порядку – Рассчитайсь!" и др., повороты на месте. В отдельных случаях команды могут заменяться распоряжениями.

4.2.2. Тема 2. Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс 1.

1. «Вырастем большими».

И.п. – основная стойка.

- 1 – руки в стороны;
- 2 – руки вверх, подняться на носки и потянуться;
- 3 – опускаясь на всю ступню, руки в стороны;
- 4 – руки вниз.

Вытягиваясь «в струнку», голову держать прямо. При поднимании рук вверх – вдох, при опускании – выдох.

2. «Маятник».

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

- 1 – наклон влево;
- 2 – наклон вправо.

Спину держать прямо, локти развести. Следить, чтобы движение выполнялось только в поясничной части туловища, без поворотов и сопутствующих движений головой. Дыхание произвольное, но равномерное.

3. «Велосипедист».

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты вперед, руки на полу вдоль туловища.

Круговые движения ногами, попеременно сгибая и разгибая их. Упражнение выполнять без напряжения, голову не поднимать. В первые дни давать одну-две короткие «остановки» для отдыха. В дальнейшем можно регулировать темп движения, предлагая «ехать» быстрее или медленнее. Дыхание равномерное.

4. «Петрушка».

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены.

- 1 – наклон вперед, коснуться ладонями голени ног;
- 2 – выпрямиться в и.п.

При наклоне ноги прямые. Амплитуда движения регулируется местом касания руками ног – от коленей до ступней; увеличивать ее следует постепенно. В момент наклона – выдох, выпрямляясь – вдох.

5. «Кошка выгибает спинку».

И.п. – упор стоя на коленях.

- 1 – 2 – наклоняя голову вперед, выгнуть спину (выдох);
- 3 – 4 – поднимая голову, прогнуть спину (вдох).

Следить, чтобы при выгибании дети не отрывали коленей от пола, а прогибаясь, не сгибали руки.

6. «Мячик».

И.п. – основная стойка.

Прыжки на месте. Прыжки выполнять мягко на носках, туловище прямое, ноги в полете не сгибать. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 2.

1. «Паровоз».

И.п. – руки согнуты в локтях.

Ходьба на месте с движениями кистями рук по кругу. Движения руками могут быть или последовательными или симметричными. Упражнение можно дать с продвижением вперед («передний ход») и назад («задний ход»), а также с ускорением. Дыхание равномерное.

2. «Штангист».

И.п. – стойка ноги врозь.

- 1 – руки к плечам (ладонями вперед), кисти сжать в кулаки;
- 2 – энергично выпрямить руки вверх-наружу и подняв голову, потянуться;
- 3 – согнуть руки к плечам;
- 4 – руки свободно вниз.

При сгибании рук локти опущены, плечи отведены назад. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

3. «Зайчик».

И.п. – основная стойка.

- 1 – 2 – глубоко присесть на полной ступне, руки согнуть к голове и сделать «ушки» (выдох);
- 3 – 4 – встать, руки вниз (вдох).

При выполнении упражнения спину и голову держать по возможности прямо. Вначале можно присесть на слегка расставленных ногах.

4. «Дровосек».

И.п. – стойка ноги врозь, руки сцеплены «в замок».

1 – руки вверх с полунаклоном назад (вдох);

2 – энергичный наклон вперед, руки вниз (выдох).

Замах делается плавно, спокойно, удар – быстро и резко. Наклон можно сопровождать шумовым выдохом «у-ух» или «ш-ш».

5. «Самолет качает крыльями».

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон влево;

2 – наклон вправо.

Следить, чтобы руки, плечевой пояс и шея были закреплены, а движение выполнялось лишь в поясничной части. Дыхание произвольное, без задержек.

6. «Сложись в комочек».

И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ладонями вперед.

1 – 2 – согнуть ноги вперед и взявшись руками за середину голеней, прижать колени к груди, голову наклонить вперед к коленям (выдох);

3 – 4 – вернуться в и.п. (вдох).

Во время группировки левой рукой захватить голень левой ноги, а правой – голень правой ноги; локти прижать к туловищу.

7. «Воробьи».

И.п. – стойка ноги врозь, ступни параллельны, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Во время прыжков спину и голову держать прямо. Прыжки можно выполнять с небольшим продвижением вперед и поворотами. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 3.

1. «Мы большие».

1 – 4 – ходьба на носках, вытягивая руки вверх;

5 – 8 – обычная ходьба, опуская руки вниз.

Ходьбу можно выполнять на месте и с продвижением вперед. Дыхание произвольное, но равномерное.

2. «Хлопушки».

И.п. – основная стойка.

1 – хлопок впереди;

2 – хлопок внизу за туловищем;

3 – хлопок впереди;

4 – сгибаемая руки, хлопок за головой.

При выполнении упражнения движения руками должны быть широкие, размашистые. Сильных хлопков не делать. Дыхание равномерное.

3. «Лыжник».

И.п. – ноги немного расставлены, ступни параллельны, руки впереди, кисти сжаты в кулаки.

1 – полуприсед (на всей ступне) с наклоном вперед, руки вниз-назад, имитируя отталкивание палками (выдох);

2 – и.п. (вдох).

Выполняя упражнение, голову держать прямо, глубокие приседания не делать.

4. «Самолет делает поворот».

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – поворот туловища направо;

2 – поворот туловища налево.

При поворотах плечевой пояс закрепить, ступни от пола не отрывать, движения делать плавно. Дыхание равномерное.

5. «Цапля ходит по болоту».

И.п. – руки согнуты за спину.

1 – согнуть ногу, подняв колено повыше;

2 – держать;

3 – 4 – выпрямляя ногу вперед, сделать шаг.

Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой, подвигаясь вперед по кругу или двигаясь по три-четыре шага вперед, а затем повернувшись кругом назад. Следить, чтобы не было сильных колебаний туловища. Дыхание равномерное.

6. «Рыбка».

И.п. – лежа на груди, руки вдоль туловища, голова в сторону.

1 – 2 – прогнуться, поднимая голову, руки и ноги назад (вдох);

3 – 4 – и.п. (выдох).

Следить, чтобы во время прогибания руки и ноги были выпрямлены, а плечи поднимались от пола. При

возвращении в и.п. расслаблять мышцы.

7. «Скорпион».

И.п. – упор стоя на коленях.

1 – согнуть руки и коснуться грудью пола;

2 – выпрямить руки («отжаться»).

При сгибании рук локти слегка в стороны, грудь касается пола между ладонями. Дыхание произвольное, без задержек.

8. «Цирковая лошадка».

И.п. – руки сцеплены на голове. Бег на месте, высоко поднимая колени. Во время бега туловище и голову держать прямо. Дыхание равномерное. После бега перейти на ходьбу.

Комплекс 4.

1. «Лошадка».

И.п. - руки на поясе.

Ходьба на месте, высоко поднимая колени. При сгибании ноги носок должен быть опущен. Спину и голову держать прямо, локти развести. Дыхание равномерное.

2. «Силачи».

И.п. – стойка ноги врозь.

1 – 2 – сжимая кисти в кулаки, с силой согнуть руки (локти) в стороны (вдох);

3 – 4 – свободно опустить руки (выдох).

Чтобы дети освоили характер движения, следует предложить им «показать мускулы». При выполнении упражнения грудь развернуть, голову держать прямо.

3. «Пружинка».

И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны.

1 – глубокий присед, опираясь ладонями на колени (выдох);

2 – встать, руки вниз (вдох).

Приседать на полной ступне, локти в стороны, движение пружинящее. Вариант: два-три пружинящих покачивания в приседе.

4. «Насос».

И.п. – широкая стойка.

1 – наклон влево, левая рука скользит по ноге вниз, правая, сгибаясь, скользит по телу вверх (выдох);

2 – и.п. (вдох);

3 – 4 – то же в другую сторону.

Движения выполнять без остановок, в одной плоскости. Голову держать прямо, ноги прямые.

5. «Хлопушка».

И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны.

1 – мах левой ногой вперед и хлопок под ногой (выдох);

2 – приставляя ногу, руки в стороны (вдох);

3 – 4 – то же правой ногой.

Следить, чтобы дети делали энергичный мах прямой ногой, а разводя руки – движение руками назад.

6. «Шалашик».

И.п. – упор стоя на коленях.

1 – 2 – выпрямить ноги, принять положение упора согнувшись (выдох);

3 – 4 – и.п. (вдох).

Наклоняя голову и уводя плечи, дети не должны сгибать руки. Носки ног с места не сдвигать.

7. «Пловец».

И.п. – лежа на груди, руки вверх, ладони на полу.

1 – поворачивая правую руку ладонью наружу, сделать ею загребающее движение в сторону и вниз к бедру (вдох);

2 – пронося руку через верх, положить ее обратно на пол (выдох);

3 – 4 – то же левой рукой.

Голову поворачивать в сторону работающей руки. Движения выполнять равномерно и не спеша.

8. «Кенгуру».

И.п. – стойка с сомкнутыми носками, ноги слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, руки назад – в стороны. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыгать мягко, пружиня слегка согнутыми ногами. Передвигаться челночным способом (несколько прыжков вперед, затем, повернувшись кругом – назад). Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 7. Упражнения с гимнастической палкой

1. И.п. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1 – 2 – палку вверх, подняться на носки и потянуться (вдох);

3 – 4 – и.п. (выдох).

Чтобы не потерять равновесие, подниматься на носки следует тогда, когда руки с палкой будут сверху. Голову немного приподнять.

2. И.п. – стойка ноги врозь, палка вниз.

1 – наклон вперед, руками коснуться пола (выдох);

2 – выпрямиться (вдох).

Во время наклона руки прямые. Не обязательно доставать до пола с первой попытки. Амплитуда движений может возрастать постепенно. Задание усложняется изменением ширины хвата (чем шире, тем труднее).

3. И.п. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч.

1 – поворот туловища направо;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в левую сторону.

При повороте плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное.

4. И.п. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1 – 4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги;

5 – 8 – встать, не касаясь руками и палкой пола.

Целесообразно вначале познакомить детей с несколькими способами выполнения данного упражнения, а затем предложить на выбор любой из них (глубоко присесть на всей ступне; опуститься сначала на колени, а потом сесть сбоку; сесть и встать ноги скрестно). Дыхание произвольное.

5. И.п. – стойка ноги вместе, палка горизонтально вверху.

1 – оставляя правую ногу в сторону на носок, наклон вправо (выдох);

2 – выпрямиться и приставить ногу (вдох);

3 – 4 – то же в левую сторону.

Во время наклона стоять на одной ноге, носок другой ноги лишь касается пола. Наклон выполнять в одной плоскости, с закрепленным плечевым поясом.

6. И.п. – лежа на груди, палка вверху, руки свободно лежат на полу.

1 – 2 – прогнуться, поднимая палку повыше (вдох);

3 – 4 – лечь, положив палку на пол (выдох).

Палку поднимать прямыми руками. Движение выполнять энергично. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками.

7. И.п. – лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч.

1 – 2 – сгибая ногу вперед, пронести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ногами);

3 – 4 – и.п.

Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, без задержек.

8. И.п. – основная стойка, палка на полу сбоку.

Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжок через палку делать повыше, помогая движениями рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 8. Упражнения с большим мячом.

1. И.п. – стойка ноги вместе, мяч в руках внизу.

1 – мяч на грудь;

2 – поднять мяч вверх и потянуться (вдох);

3 – мяч на грудь;

4 – опустить мяч вниз (выдох).

Разгибая руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно делать с поворотом туловища поочередно налево и направо.

2. «Переложить мяч».

И.п. – стойка ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа).

1 – наклониться вперед – в сторону и взять мяч (выдох);

2 – выпрямиться, мяч в руках (вдох);

3 – наклониться в сторону и положить мяч сбоку (выдох);

4 – выпрямиться в и.п. (вдох).

Наклон выполнять с предварительным поворотом туловища, ноги прямые, пятки от пола не отрывать.

3. И.п. – упор на коленях, касаясь лежащего на полу мяча.

1 – 2 – выпрямляясь в стойку на коленях и поднимая мяч вверх, прогнуться, голову назад (вдох);

3 – 4 – и.п. (выдох).

Прогибаясь, подавать вперед бедра и таз.

4. И.п. – упор сидя, мяч между стопами.

1 – слегка поднимая ноги, согнуть их и переложить мяч ближе к ягодицам;

2 – выпрямляя ноги, положить мяч на прежнее место.

Упражнение выполняется только за счет движений ногами, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание произвольное, без задержек.

5. И.п. – стойка произвольная, мяч в руках внизу.

Подбросить мяч вверх и поймать его. Бросок выполнять строго вертикально. Для этого необходимо, подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним). Встречать мяч при ловле надо

также сверху, смягчая прием быстрым движением рук вниз. Дыхание равномерное.

6. И.п. – лежа на груди, мяч в руках сверху (мяч на полу).

1 – 2 – сгибая руки, отвести мяч за голову и поднимая плечи, прогнуться (выдох);

3 – 4 – и.п. (выдох).

Поднимая голову и плечи, стараться ноги от пола не отрывать.

7. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу сбоку.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь около мяча по кругу. Прыгать мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать можно по кругу левым боком к мячу, а затем правым. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 9. Упражнения с большим мячом.

1. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу.

1 – 2 – поднимая мяч вверх, подняться на носки и потянуться (вдох);

3 – 4 – и.п. (выдох).

Движения выполнять прямыми руками, смотреть на мяч.

2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу.

Поднимая мяч вперед и поворачивая туловище направо, ударить мячом о пол за правой пяткой (выдох) и, поймав его, вернуться в и.п. (вдох); то же в другую сторону. Упражнение выполнять поочередно направо и налево. При поворотах ноги прямые, с места не сдвигать. Научив детей правильному броску и ловле, это упражнение можно выполнять под счет.

3. И.п. – сед на пятках с небольшим наклоном вперед, мяч за головой.

1 – выпрямляясь, правую ногу в сторону на носок, руки вверх и наклон вправо (вдох);

2 – и.п. (выдох);

3 – 4 – то же в левую сторону.

4. И.п. – сед с прямыми ногами, мяч на полу у коленей слева.

Поднимая слегка согнутые ноги, толкнуть мяч рукой, прокатить его под ногами и, остановив его другой рукой, опустить ноги на пол; то же в другую сторону. Поднимая ноги, стараться как можно меньше отклоняться назад. Освоив упражнение, его можно выполнять под счет. Дыхание равномерное.

5. И.п. – лежа на спине, руки с мячом впереди.

1 – 2 – сделать перекат влево (вправо) на живот, поднимая руки вверх и прогибаясь;

3 – 4 – и.п.;

То же в другую сторону. Выполняя перекал, руками и мячом пола не касаться. Дыхание произвольное.

6. И.п. – стойка ноги вместе, мяч на груди.

Бросить мяч вверх и поймать его. Бросок выполнять строго вертикально, полностью разгибая руки. Усложнить упражнение можно предварительным приседанием и введением подсчета. Дыхание равномерное.

7. И.п. – руки на поясе, мяч между стопами.

Прыжки на месте, удерживая мяч между ногами. Прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное. После прыжков положить мяч и перейти на ходьбу.

Комплекс 10. Упражнения с малым мячом.

1. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке.

1 – 2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку (вдох);

3 – 4 опустить руки вниз (выдох).

Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки сверху должны быть точно над головой.

2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке.

1 – наклон вправо, руки за голову, передавая мяч в правую руку;

2 – выпрямиться, руки вниз;

3 – 4 – то же в другую сторону, передавая мяч в левую руку.

При передаче мяча локти отведены в стороны назад. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержек.

3. И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке.

1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) (выдох);

2 – встать, руки в стороны (вдох);

3 – 4 – то же, передавая мяч в правую руку. Вставая, расправлять плечи и поднимать руки точно в стороны.

4. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу.

Повернуть туловище направо, бросить мяч вверх, поймать его двумя руками и вернуться в и.п.; то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками невысоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Когда упражнение будет освоено, его можно выполнять под счет. Дыхание равномерное.

5. И.п. – упор стоя на коленях, мяч на полу между ладоней.

1 – 4 – взять мяч правой рукой и, сделав ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости), положить мяч на место; то же левой рукой. Движение мяча сопровождать взглядом, колени от пола не отрывать. Дыхание равномерное.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между ногами.

- 1 – прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию);
- 2 – прыжком ноги врозь;
- 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад;
- 4 – прыжком ноги врозь. Прыгать мягко, на носках, вытягиваясь «в струнку». Следить, чтобы мяч оставался все время между ногами. После прыжков перейти на ходьбу. Дыхание равномерное.

Комплекс 11. Упражнения с малым мячом.

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке.

- 1 – руки вперед, передать мяч в левую руку (выдох);
- 2 – руки в стороны и рывок назад (вдох);
- 3 – 4 – то же, передавая мяч в правую руку.

Упражнение выполнять в среднем темпе, прямыми руками, не опуская их ниже уровня плеч.

2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч сверху.

- 1 – наклон вперед, положить мяч на пол между ногами (выдох);
- 2 – выпрямиться, руки вверх (вдох);
- 3 – наклониться вперед и взять мяч (выдох);
- 4 – выпрямиться, мяч вверх (вдох).

Ноги в коленях не сгибать, мяч на пол не бросать. Стойку можно изменять, постепенно уменьшая расстояние между ступнями.

3. И.п. – стойка на коленях, ноги слегка расставлены, руки в стороны, мяч в правой.

- 1 – наклониться немного назад и с поворотом туловища направо положить мяч на пол между стопами;
- 2 – и.п.;
- 3 – повернуться налево и поднять мяч левой рукой;
- 4 – и.п.

Движения выполнять прогнувшись, не садясь, колени от пола не отрывать. Дыхание равномерное.

4. И.п. – стойка ноги вместе, правая рука на поясе, левая впереди, мяч на ладони.

Присесть, перейти в положение седа и выпрямить ноги вперед, а затем встать, не роняя мяча и сохраняя принятое положение рук. Выполняя упражнение, поочередно менять положение рук, ладонь держать «лодочкой». Садиться и вставать можно произвольными или заранее обусловленными способами. Дыхание равномерное.

5. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.

Делая мах правой ногой вперед-вверх, ударить мячом о пол под ногой, опуская ногу, поймать его двумя руками с другой стороны. Затем переложить мяч в левую руку и проделать то же, выполняя мах левой ногой. Мяч бросать так, чтобы он отскакивал от пола, не задевая ноги. Во время маха ногой вперед не наклоняться. Освоив упражнение, выполнять его под счет. Дыхание равномерное.

6. И.п. – стойка ноги вместе, мяч в руках внизу.

Бросить мяч вверх, сделать хлопок за спиной и поймать мяч двумя руками. Бросать мяч строго вертикально, с места не сходить. Дыхание равномерное.

7. И.п. - о.с., мяч на полу сбоку.

Прыжки боком через мяч. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

4.2.3. Тема 3. Комплексы прикладных упражнений

В группу прикладных упражнений входят ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазание и перелезание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, переползании, преодолении препятствий и простые прыжки. Их прикладной характер заключается в том, что многие из них находят применение в повседневной жизни, в спортивной, профессиональной и военной деятельности. С их помощью можно развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, координацию движений, внимание, память на движения, волю и др. Они применяются главным образом в основной и прикладных видах гимнастики. Простота оборудования, возможность выполнять прикладные упражнения в естественных условиях с использованием особенностей рельефа местности ставит их на одно из ведущих мест в общей системе средств гимнастики.

Ходьба — сложное по координации движений упражнение, вовлекающее в работу не только мышцы ног, но и большое количество мышц туловища, плечевого пояса и рук.

На уроках гимнастики применяются следующие виды ходьбы:

а) обычным (походным) и строевым шагом; б) на носках, пятках, наружных и внутренних сводах стопы; в) перекатом с пятки на носок и наоборот; г) приставными, скрестными шагами; д) в приседе, полуприседе, высоко поднимая колено согнутой ноги; е) выпадами,

Необходимо научить занимающихся правильно и экономно ходить походным шагом, без вертикальных и боковых колебаний. Ходьба на слегка согнутых ногах устраняет вертикальные колебания, а хороший полный свободный мах руками от плеча уменьшает боковые колебания во время ходьбы.

Бег — более динамичное упражнение, его влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы гораздо значительнее, чем при ходьбе. В уроках гимнастики применяются следующие виды бега: обычный бег, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестыванием голени назад, бег с подниманием прямых ног вперед, в сторону и назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону и др.

При обучении ходьбе и бегу внимание обращается на правильную постановку стоп: при ходьбе стопы слегка развернуты наружу, а при беге они ставятся более параллельно, чтобы в отталкивании участвовали мышцы всех пальцев стопы.

Упражнения в равновесии имеют большое прикладное значение. С необходимостью сохранять равновесие человек постоянно сталкивается в повседневной жизни. Удержание равновесия осуществляется рефлекторно за счет согласованной работы сенсорных систем. Их функциональные возможности могут быть развиты с помощью специальных упражнений в равновесии, выполняемых на месте и в движении.

К упражнениям на месте относятся: все виды стоек от обычной на двух ногах до самой необычной на одном колене; повороты, наклоны, приседания с различными положениями рук и головы, с открытыми или закрытыми глазами; переходы из высокого положения в более низкое, в положение лежа и наоборот.

К упражнениям в движении относятся: все разновидности ходьбы и бега, танцевальных шагов с различными движениями руками, головой и туловищем, с остановками, поворотами, наклонами, преодолением препятствий, подбрасыванием и ловлей предметов и т. п. В качестве препятствий могут служить различные предметы, набивные мячи, обручи, гимнастические палки, булавы, скакалки и др. Способами преодоления препятствий могут быть перешагивания, перепрыгивания, переползания и пролезания и т. п.

Наиболее ценным в прикладном отношении является расхождение вдвоем на узкой площади опоры. Существуют два способа расхождения: а) один из занимающихся принимает упор присев или ложится на живот поперек бревна или иной повышенной опоры, а другой перешагивает через него; б) захватом за плечи — встречаясь, партнеры обхватывают плечи друг друга, выставляют вперед одноименные ноги до касания пятками и по команде одного, поднимаясь на носки и поддерживая друг друга, выполняют поворот кругом, после чего расходятся, расцепляя хват и делая по шагу назад.

Всем упражнениям в равновесии обучают на полу, применяя целостный метод, а потом на повышенной и ограниченной по ширине опоре. Усложнение упражнений достигается путем изменения ширины, площади опоры и высоты снаряда, скорости выполнения, введения дополнительных заданий во время передвижения.

Упражнения в лазании представляют собой передвижение по гимнастическому снаряду в простых или смешанных висах и упорах. Они являются эффективным средством для развития силы мышц рук и плечевого пояса, выносливости к мышечным напряжениям, ловкости и координации движений; с их помощью воспитывают смелость, настойчивость, дисциплинированность и другие личностные свойства. Для лазания можно использовать почти все гимнастические снаряды, но наиболее удобными являются гимнастическая стенка и скамейка, канат, шест, деревянная и веревочная лестницы.

Упражнения в лазании классифицируются следующим образом:

а) лазание в смешанных висах или упорах; б) лазание в простых висах или упорах; в) лазание с остановками (завязывания на канате); г) лазание с грузом или партнером на плечах, групповое лазание; д) перелезания. Лазание выполняется в вертикальном, горизонтальном и наклонном направлениях.

На гимнастической стенке лазание можно выполнять одноименным и разноименным способами, одновременными и поочередными перехватами и переступаниями, прыжками, с поворотами, спиной и лицом к стенке, с использованием размахивания телом в стороны для выполнения перехватов руками.

На гимнастической скамейке лазание выполняется в приседе, в упоре присев, в упоре стоя согнувшись, в упоре стоя на коленях, с опорой на предплечья, в упоре лежа, в положении лежа лицом или спиной к скамейке и др. Усложнение лазания достигается за счет изменения направления передвижения и угла наклона скамейки.

Упражнения в перелезании и в преодолении препятствий широко применяются со всеми возрастными группами. Преодолевать препятствия можно различными способами: прыжками, перелезанием, подлезанием и пролезанием. Все они с успехом применяются при проведении подвижных игр и эстафет. Прыжками преодолевают невысокие преграды. Подлезают под гимнастические снаряды: конь, козел для прыжков, под гимнастическую скамейку, поднятую над полом, и др. Пролезают в обруч или между рейками гимнастической лестницы, поставленной горизонтально или наклонно. *Упражнения в метании и ловле* способствуют развитию силы, быстроты, ловкости, координации движений, глазомера и других двигательных способностей. Метание предмета значительно легче по координации, чем ловля. При ловле в короткий момент времени необходимо определить направление и скорость летящего предмета, его объем и массу, особенности полета (планирование (падающий лист), вращение или переворачивание) и в зависимости от этого выбрать способ.

Большое значение упражнениям в метании и ловле придавал П. Ф.Лесгафт. Он создал «школу мяча», в которой расположил упражнения следующим образом:

1. Бросить мяч в пол и поймать;
2. Бросить мяч вверх и поймать;
3. Бросить мяч вверх, дать упасть на пол и поймать;
4. Бросить мяч в стену, дать упасть на пол и поймать;
5. Бросить мяч в стену и поймать его, не дав упасть на пол;
6. Бросить мяч под углом в пол, дать ему удариться в стену, отскочить, упасть на пол, после чего поймать его;
7. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол;
8. Встать спиной вплотную к стене, бросить мяч в стену над головой, дать ему удариться о пол и затем поймать его;
9. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол;
10. Стоя спиной к стене (на небольшом расстоянии) бросить мяч назад-вверх в стену, дать ему упасть на пол и с поворотом лицом к стене поймать мяч, когда он отскочит от пола;
11. То же, но не давая ему упасть на пол;
12. Поймать правой рукой мяч, брошенный под левую руку, опирающуюся о стену;
13. То же левой рукой под правую;
14. Поймать мяч, брошенный из-под ноги, опирающейся о стену;

15. То же, но нога поднята без опоры.

Данные упражнения можно усложнить, изменяя условия ловли, вводя дополнительные движения телом или руками, выполняя упражнения вдвоем, изменяя темп и т.д.

Упражнения в метании и ловле классифицируются на метание на дальность, метание в цель и по движущемуся предмету, подбрасывание и ловлю, перебрасывание, жонглирование.

Метание в цель применяется чаще, особенно в младших классах. В качестве цели используются набивные мячи, булавы, кегли, обручи, различные мишени, нарисованные на стенах или специальных щитах.

Большое значение имеет *метание по движущейся или внезапно появляющейся цели*. Для этого необходимы два щита, за которыми могли бы расположиться учащиеся. Они перекатывают, перебрасывают или выставляют на время предметы. Остальные ученики малыми мячами должны в них попасть. Усложнение происходит за счет скорости передвижения появляющихся предметов, их размеров и длительности их пребывания в поле зрения занимающихся.

Подбрасывание и ловля выполняются с мячами (малыми, средними, большими, набивными), гимнастическими палками, обручами и др. Наиболее характерными упражнениями в подбрасывании и ловле мячей являются броски снизу, из-за головы, от груди, под рукой, под ногой, от плеча, из-за спины одной и двумя руками, через голову, стоя спиной к направлению метания, между ногами наклоном вперед, зажав мяч стопами ног в различных исходных положениях и др. Подбрасывание и ловлю гимнастических палок и обручей можно выполнять одной и двумя руками, различными хватами, в различных плоскостях, с вращением и без вращения.

Перебрасывание и ловля выполняются с малыми и большими резиновыми мячами, набивными мячами, обручами, гимнастическими палками, скакалками и др. Перебрасывание можно производить двумя руками и одной, ногами, зажимая мяч между стопами, в положении лежа и сидя.

Упражнения в поднимании и переноске груза выполняются с различными предметами и с самими занимающимися. С помощью этих упражнений развивают силу, выносливость к мышечным напряжениям, координацию движений, ловкость, находчивость, умение экономно расходовать свои силы, общительность и др.

В качестве упражнений применяются:

1. Передача набивных мячей: а) в шеренге, принимая мяч и передавая его дальше; б) в колонне, передавая мяч сбоку, над головой или под ногами в стойке ноги врозь.

2. Переноска набивных мячей: а) в руках перед собой; б) сбоку, удерживая мяч одной рукой; в) над головой и на голове (с помощью и без помощи рук).

Простые прыжки. К ним относятся прыжки на месте, в высоту, в длину, в глубину, с подкидного мостика, в «окно», через короткую и длинную скакалку. Каждый из них может состоять из разбега, толчка одной или обеими ногами, полета и приземления.

Прыжки на месте выполняются на одной или обеих ногах. Усложняются за счет различных движений другими звеньями тела, поворотами, высотой, темпом и количеством подскоков.

Прыжки в высоту выполняются на месте, с прямого и косого разбега, толчком одной и обеими ногами от пола, обычного или пружинного мостика. С прямого разбега выполняются прыжки согнув ноги, согнувшись, с косого — способом перешагивания. Длина разбега зависит от характера прыжка и индивидуальных особенностей занимающегося. Разновидностью прыжков в высоту является «гимнастический прыжок». Поза в полете над планкой строго регламентирована, т.е. угол между ногами и туловищем должен быть прямой, а ноги строго параллельны полу. Во всем остальном этот прыжок идентичен прыжку «углом в окно». Эти прыжки можно выполнять групповым способом.

Прыжки в длину выполняются с места и с разбега, толчком одной и обеих ног, от пола, жесткого и подкидного мостика, усложняются поворотами, движениями рук, указанием места приземления или длины прыжка (в полную силу, в пол силы и др").

Для прыжков в глубину используют гимнастическую скамейку, стенку, бревно, козла, коня, наклонную и горизонтальную лестницы, стопку матов и другие снаряды и приспособления. Прыжки выполняются из приседа, из разных видов стоек и других исходных положений, толчком одной и обеими ногами, согнув ноги, прогнувшись и согнувшись, ноги вместе и ноги врозь, с броском и ловлей мяча, с приземлением в заданную площадь. Усложнение прыжков достигается за счет увеличения высоты снаряда, выполнения переворотов, движений руками в фазе полета, удаления места приземления и ограничения его площади. Прыжки в глубину подбираются в зависимости от решаемой педагогической задачи. При всех вариантах их проведения обеспечивается точное и безопасное приземление. Сложность прыжка должна соответствовать уровню подготовленности занимающихся.

Прыжки с подкидного (пружинного) мостика выполняются с места и с разбега. С их помощью может отрабатываться фаза (поза) полета и приземления. Они выполняются с различными положениями и движениями рук, ног и головы, с поворотами и простейшими акробатическими упражнениями.

Прыжки через короткую и длинную скакалку — пробегание, перепрыгивание, прыжки группой с поочередным вбеганием и выбеганием и т.д.

4.2.4. Тема 4. Акробатические упражнения

I КЛАСС

Группировка: техника выполнения.

Группировка это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувыркам и сальто в группировке.

Группировку выполняют в приседе.

Последовательность обучения.

1. Из о. с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.
2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Типичные ошибки.

Откинута назад голова.

Ноги вместе, не разведены.

Ноги разведены слишком широко.

Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).

Неплотная группировка.

Требования к выполнению.

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движения и фиксируя положение группировки.

Перекаты: техника выполнения.

Перекаты это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.

Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам.

Программой предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лежа на животе.

Последовательность обучения.

1. Из положения группировки сидя перекаат назад-вперед на спине.
2. Из положения группировки сидя перекаат назад и перекаатом вперед вернуться в и. п.
3. Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед сед в группировке.
4. Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед и. п.
5. Перекааты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе. Лежа на животе, прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лежа на бедрах. Быстро сгибая руки, выполнить перекаат вперед и, разгибая их, перекаат назад.
6. Из упора стоя на коленях перекааты в стороны в группировке. Последовательно касаясь пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом, принять группировку и обратным движением возвратиться в и. п.
7. Из упора присев перекаат в сторону и возвратиться в и. п.
8. Перекааты вперед и назад прогнувшись с различными положениям рук (вверху, за спиной, к плечам).

Требования к выполнению.

Наиболее сложным из приведенных перекаатов является перекаат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно выполнять из и. п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и. п. Во время выполнения перекаатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

II КЛАСС

Программой предусмотрено **обучение** следующим акробатическим упражнениям: кувырк вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев. Наиболее сложным из этих упражнений является кувырок вперед.

Кувырок вперед: техника выполнения.

Из упора присев (с опорой руками впереди ; стопы на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекаат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и выполнить группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных и. п. (и.п.-о.с руки вверх)
2. Из упора присев выпрямить ноги в коленях (неполностью), голову наклонить (подбородок к груди). Прийти в и.п.
3. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
4. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
5. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед упор присев.
6. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).

Отсутствие отталкивания ногами.

Ноги полностью согнуты при отталкивании.

Недостаточная группировка.

Неправильное положение рук.

Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь.

В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь (страховка) нужна только отдельным учащимся. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

Кувырок в сторону: техника выполнения.

Выполняется из упора стоя на коленях или упора присев. Первая часть кувырка такая же, как и у переката в сторону из упора стоя на коленях, однако вращение тела необходимо продолжить в том же направлении и, переворачиваясь через спину, прийти снова в упор стоя на коленях или в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из положения лежа на спине.
2. Из упора стоя на коленях перекат в сторону.
3. Из упора стоя на коленях кувырок в сторону.
4. Из упора присев кувырок в сторону в упор присев.

Типичные ошибки.

В начале кувырка рука не ставится на предплечье. Неплотная группировка.

Страховка и помощь.

Стоя сзади, помогать переворачиванию, поддерживая около тазобедренных суставов

Стойка на лопатках согнув ноги: техника выполнения.

Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. В момент опоры лопатками и затылком подставить руки под поясницу (большими пальцами вперед), ноги согнуты, голени вертикально. Это подводящее упражнение для обучения стойке на лопатках.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев перекаты назад и вперед.
2. Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.

Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги.

Типичные ошибки.

Перекат выполняется с откидыванием плеч и головы назад.

Руки ставятся под спину рано, локти широко разведены.

Туловище не принимает вертикального положения.

Голени отклоняются от вертикального положения, носки не оттянуты.

Страховка и помощь.

Помогать, стоя сбоку от ученика, одной рукой поддерживая под спину, другой за ноги.

Из стойки на лопатках согнув ноги, перекатом вперед упор присев: Техника выполнения.

Убрав руки с поясницы, начать перекатом вперед, одновременно взять группировку. В конце переката выполнить энергичное движение плечами вперед и принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев перекатом назад и перекатом вперед сед в группировке.
2. Из упора присев перекатом назад в группировке и перекатом вперед упор присев.
3. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги (держат), перекатом вперед сед в группировке.
4. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги (держат), перекатом вперед, упор присев.

Типичные ошибки.

Аналогичны ошибкам при выполнении стойки на лопатках согнув ноги и второй половины кувырка вперед.

Страховка и помощь.

Помогать стоя сбоку в момент перехода в упор присев, поддерживая под спину или плечо.

Комбинация для контрольного урока.

Из упора присев кувырок вперед в упор присев –
перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги –
перекатом вперед упор присев –
кувырок в стороны в упор присев и о. с.

III КЛАСС.

Осваиваются следующие упражнения:

2-3 кувырка вперед стойка на лопатках, из положения лежа на спине «мост», перекатом назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Два-три кувырка вперед

Техника выполнения.

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

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев

2. Из упора присев кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх

3. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев

Типичные ошибки

Остановка между кувырками

Ошибки типичные между кувырками вперед

Стойка на лопатках: техника выполнения.

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекаат назад. В конце перекаата, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

Последовательность обучения.

1. Из упора сидя сзади перекаатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.

2. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках согнув ноги разогнув ноги стойка на лопатках держать.

3. Из упора сидя сзади перекаатом назад стойка на лопатках.

4. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках.

Типичные ошибки.

Сгибание в тазобедренных суставах.

Тело отклонено от вертикальной плоскости.

Неправильно поставлены руки.

Широко разведены локти.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой. Захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками.

«Мост» из ИП положения, лежа на спине: техника выполнения.

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Последовательность обучения.

Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).

Освоить исходное положение и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь о нее.

1. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.

2. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

3. Первое время повторять «мост» 3-5 раз, затем увеличивать до 8-12 раз, чередуя с наклонами вперед, кувырками, стойками.

Типичные ошибки.

Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.

Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.

Руки и ноги широко расставлены.

Голова наклонена вперед.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу

Перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой: техника выполнения.

Это упражнение является подводящим для освоения первой части кувырка назад. Из упора присев сгруппироваться и выполнять перекаат назад, в конце перекаата опереться ладонями о пол у головы, держа локти и кисти параллельно.

Последовательность обучения.

1. На расстоянии полушага от стенки, наклоняясь назад, поставить согнутые в локтях руки у головы.

2. Из положения лежа на спине повторить и. п. для выполнения «моста», т. е. согнуть ноги в коленях и руки на пол кистями около головы.

3. Из упора присев перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой и перекаат вперед.

Типичные ошибки.

При постановке кистей сильно разведены локти.

Локти и кисти непараллельны.

Неодновременная постановка кистей.

Страховка и помощь.

При появлении ошибок помогать, стоя у головы, параллельно держать локти.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

Из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев - перекаатом назад стойка на лопатках (держать) - перекаатом вперед лечь и «мост» лечь, перекаат назад с опорой руками за головой - перекаатом вперед

упор присев и о. с.

Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках.

Эта связка состоит из разученных ранее элементов. Поэтому необходимо предварительно повторить их отдельно, а затем соединить.

Требования к технике выполнения, страховке и помощи те же.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

Из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках - перекатом вперед лечь и «мост» - опуститься в положение лежа на спине - сесть, руки в стороны - опираясь слева поворот в упор присев - кувырок вперед в упор присев - прыжок вверх прогибаясь и о. с.

4.2.5. Тема 5. Висы и упоры

Упражнения в висах и упорах – сложные и важные элементы гимнастики, особенно для учащихся младшего школьного возраста. Благодаря им дети у детей эффективно развиваются физические качества, формируются навыки владения своим телом. Висы и упоры входят в содержание комплексной программы физического воспитания. Уже со 2 класса в перечень учебных нормативов включено подтягивание у мальчиков из виса на высокой перекладине и у девочек из виса лежа на низкой перекладине. В 3 – 4 классах нормативы в подтягивание количественно повышаются. Однако не все младшие школьники оказываются способными быстро ими овладеть.

Причина в том, что применение упражнений в висах и упорах в школе подчас незаслуженно ограничивается. Часто подбор упражнений не дает возможности отстающим в физическом развитии школьникам выполнять их многократно в облегченных условиях.

Учебный материал по висам и упорам в программе не раскрыт, что позволяет учителю физической культуры творчески применять его в своей деятельности.

Учитывая физическую подготовленность учащихся, учитель рационально планирует количество уроков, в которых будут применяться упражнения в висах и упорах. После технически правильного освоения их можно использовать как средство повышения физической подготовки на 28 уроках гимнастики, а также на других уроках.

I класс.

В целях эффективного распределения и усвоения упражнений в висах и упорах используются графики их поурочного прохождения. В I классе учащиеся овладевают лазанье по гимнастической стенке, скамейке, разными видами лазанья, перелезаний и подлезаний, используя гимнастические снаряды, а со II класса приступают к освоению висов и упоров.

Ниже приведены примерные комплексы упражнений в висах и упорах, используемые во II – IV классах. Учитель с учетом уровня физической подготовленности занимающихся планирует количество повторений каждого упражнения.

II класс. Упражнения в смешанных висах.

1. Вис стоя – вис присев.
2. Вис стоя – вис присев на одной, вторую вперед.
3. Вис стоя – сгибание разгибание рук.
4. Вис лежа – сгибание и разгибание рук с помощью и без нее.
5. Вис лежа – сгибание и разгибание рук с поочередным махом одной.
6. Вис присев – переступая поочередно вис лежа с последующим возвращением в вис присев.

Упражнения в смешанных упорах.

1. Упор стоя – махи одной поочередно.
2. То же, но махи в сочетании со сгибанием и разгибанием рук.
3. Упор стоя – упор стоя на согнутых руках – упор стоя.
4. Упор стоя – упор стоя согнувшись – упор стоя.
5. Упор лежа – руки на гимнастической скамейке – сгибая ноги, сед на пятках – упор лежа.
6. Упор лежа – руки на гимнастической скамейке уже плеч – шагом упор присев на одной, другая назад.
7. Упор лежа – руки на гимнастической скамейке уже плеч – толчком двумя упор присев у скамейки.

Упражнения в смешанных висах и упорах.

1. Упор стоя, руки на уровне груди – вис присев – упор стоя.
2. Упор стоя, ноги врозь – толчком двумя вис присев – толчком и.п.

Упражнения в висах.

1. Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну – вис.
2. Вис – вис ноги врозь – вис.
3. Вис – согнув одну назад – с помощью вис на согнутых руках (мальчики).
4. Подтягивание в виси (мальчики).

III класс. Упражнения в смешанных висах.

1. Вис присев – толчком двумя вис лежа – толчком вис присев.
2. Вис стоя спиной к гимнастической стенке, хват согнутыми руками на уровне головы – разгибая руки, вис стоя прогнувшись с последующим возвращением в исходное положение.

3. Вис стоя боком к гимнастической стенке, хват согнутыми руками на уровне головы – разгибая руки, вис стоя с наклоном в сторону.

4. Подтягивание в висе лежа.

Упражнения в смешанных упорах.

1. Упор лежа, руки на возвышении (горка гимнастических матов) – толчком двумя упор присев на возвышение – толчком двумя упор лежа.

2. Упор присев на одной на гимнастической скамейке, другая сзади на полу – толчком смена положения ног.

3. Упор лежа на согнутых руках, ноги на гимнастической скамейке – мах одной назад с выпрямлением рук и последующим возвращением в и.п.

Упражнения в смешанных висах и упорах.

1. Вис стоя одна нога на второй (третьей) рейке гимнастической стенки – переход в упор стоя на одной с возвращением в исходное положение.

2. Упор стоя – наскок в упор – соскок в вис присев (с помощью и без нее).

Упражнения в висах и упорах.

1. Вис – вис согнув ноги – вис.

2. Подтягивание в висе (мальчики).

3. Упор – опускание в вис согнув ноги.

IV класс. Упражнения в смешанных висах.

1. Вис лежа, хват уже плеч с опорой стопами на возвышении – сгибание и разгибание рук.

2. Вис присев – толчком одной перемах согнув ногу в вис на одну (завесом) с последующим возвращением в вис присев.

3. То же, но перемах двумя в вис на обеих (завесом).

Упражнения в смешанных упорах.

1. Упор лежа, руки на гимнастической скамейке уже плеч – упор лежа на согнутых руках – упор лежа.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке.

Упражнения в смешанных висах и упорах.

1. Вис присев – толчком упор – опускание в вис присев.

2. Упор на перекладине – опускание вперед в вис присев – толчком упор.

Упражнения в висах и упорах.

1. Вис присев – толчком перемах в вис согнувшись – вис прогнувшись – перемах в вис присев.

2. Висы присев, висы на снарядах (бревне, брусьях, перекладине) – сгибаясь, перемахи одной вне под снарядом.

3. Подтягивание в висе хват уже плеч (мальчики).

4. Упор – опускание вперед в вис углом с помощью и без нее (мальчики).

На основании составленных учителем графиков на уроках физической культуры во II – IV классах в течение 10 – 12 мин. наряду с использованием других средств применяют 7 – 8 упражнений в висах и упорах. По заданию педагога все учащиеся, сразу или распределившись по парам, поочередно выполняют упражнения. Один из партнеров оказывает помощь, следит, чтобы исходные и конечные положения упражнений выполнялись с остановкой, фиксированием правильной осанки. Затем учащиеся меняются ролями.

Такая организация выполнения упражнений способствует технически правильному освоению учебного материала, максимальному охвату учеников двигательной деятельностью содействует увеличению моторной плотности основной части урока. Непременным условием при этом должна быть достаточная оснащенность мест занятий соответствующим оборудованием.

В системе обучения висам и упорам важное место уделяется домашнему заданию. Для контроля за его выполнением учитель дает родителям программу самостоятельных занятий школьников с учетом требований недельного двигательного режима. Сюда входят: ходьба и бег, общеразвивающие и вольные упражнения, для развития физических качеств, упражнения в висах и упорах.

Внедрение упражнений в висах и упорах наряду с другими средствами физической культуры в уроки и ежедневные домашние самостоятельные занятия способствует эффективному выполнению учащимися учебных нормативов.

4.2.6. Тема 6. Неопорные прыжки

Неопорные (простые) прыжки состоят из четырех фаз: подготовки к толчку, толчка одной или двумя ногами, полета и приземления.

Подготовка к толчку. При прыжках с места занимающиеся слегка приседают, отводя руки назад до отказа. Ноги на ширине плеч, голова прямо. Если необходим разбег, то он выполняется с постепенным ускорением, что обеспечивает скорость горизонтального перемещения тела и в сочетании с толчком создает условия для выполнения прыжка. Скорость разбега обычно не превышает 3—4 м/с. Длина разбега колеблется в пределах 3—7 беговых шагов. Разбег следует выполнять на передней части стоп, располагая их параллельно. Бег на носках позволяет быстрее развить необходимую скорость за счет лучшего использования «рессорного» свойства стоп.

Толчок. При выполнении прыжка в длину или в высоту с разбега отталкивание выполняется одной ногой с перекатом с пятки на носок. Маховая нога и руки энергично поднимаются вверх-вперед. При прыжках с места в высоту и длину толчок выполняется двумя ногами. При выполнении толчка стопы (стопы) разворачивать наружу

не следует, так как это снижает эффективность отталкивания.

Полет — безопорная фаза прыжка. Действия прыгуна в полете направлены на улучшение динамического равновесия тела для правильного выполнения прыжка.

Приземление начинается с момента касания мата или пола ногами и заканчивается смягчением удара, а также своевременным погашением скорости движения тела.

Прыжки в высоту с места.

1. Стоя лицом к планке или веревочке, толчком обеих ног прыжок согнув ноги.

2. Стоя боком, прыжок перешагивая.

3. Прыжок ноги врозь, прогнувшись, в группировке, с поворотом на 180 и 360°. 4. Прыжки на различные препятствия: стопку матов, козла, коня, бревно и другие снаряды. Высота планки или другого препятствия должна соответствовать двигательным возможностям учеников.

Прыжки в высоту с разбега через планку или веревочку (лицом к препятствию). 1. Толчком одной прыжок согнув ноги. 2. То же толчком двумя. 3. Толчком одной прыжок согнувшись (гимнастический прыжок). Для выполнения этого прыжка мостик ставят от планки на расстоянии длины поднятой вперед ноги.

Прыжки в длину (с места и с разбега).

Прыжок в длину выполняются вперед, назад, в сторону толчком одной или двумя ногами. То же на дальность или на заданное расстояние. Приземляться следует на гимнастический мат. Длину прыжка увеличивать постепенно.

4.2.7. Тема 7. Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры и игровые задания для I класса

Игры с выполнением строевых команд: «Кто быстрее станет в строй», «Построй круг», «Построй колонну», «Путешествие на корабле», «Река и ров», «У ребят порядок строгий», «Елочки-березки», «Рыбки-крабики».

Игры для развития внимательности: «Фигуры», «Лес, болото, озеро», «Нос, нос, нос, лоб», «Класс, смирно!», «День и ночь», «Товарищ капитан», «Делай, как я», «Запрещенное движение», «Затейники», «Сделай фигуру», «Зеркало».

Игры для развития координационных способностей: «Борода», «Грушка», «Молоко», «Посадка картошки», «Змея», «Калим-бам-ба», «Метка», «Веревка-змейка», «Не сойди с места», «Сбор урожая», «Двенадцать палочек», «Салки в парах», «Успей взять», «Проворные мотальщики», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит», «С кочки на кочку», «Совушка», «Переправа».

Игры и игровые задания с бегом: «Ключи», «Кто быстрее», «Отдай ленту», «Быстро возьми и положи», «Перемени предмет», «Догони свою пару», «Два Мороза», «Совушка», «Кто быстрее докатит обруч», «Не замочи ноги», «Успей догнать», «Скворечник», «Найди пару», «Поезд», «Бездомный заяц», «Маяк», «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Краски», «Свободное место».

Игры и игровые задания с прыжками: «Пингвины с мячом», «Спрыгни и повернись», «Не наступи», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лягушка и цапля», «Воробьи и кошки», «Удочка», «Поймай комара», «С кочки на кочку», «Не попадись», «Салки».

Игры и игровые задания с метанием: «Передал — садись», «Мяч в корзину», «Успей поймать», «Кого назвали — тот ловит», «Кто дальше», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель», «Кто самый меткий», «Успей поймать», «Мяч водящему», «Догони мяч», «Мишень-качалка».

Игры и игровые задания с лазаньем и перелезанием: «С мячом под дугой», «Переползи — не урони», «Кто быстрее к флажку», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные», «Медведи и пчелы».

Игры с передвижением на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «К своим флажкам», «Встречная эстафета».

Игры с выполнением тестовых упражнений: «Выполняй без ошибок», «Самый ловкий», «Самый быстрый», «Самый сильный».

Подвижные игры и игровые задания для II класса

Игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей: «Попробуй поймай», «Придумай сам», «Мяч сбоку», «Запрещенное движение», «Мы — веселые ребята», «Карусель», «Затейники», «Фигуры», «По тропинке», «Кто как ходит?», «Карлики и великаны», «Кто лишний?».

Игры и игровые задания с бегом: «Быстро возьми — быстро положи», «Занимай свои места», «Перемени предмет», «Бег за флажками», «Коршун и наседка», «Посадка картофеля», «Мы — веселые ребята», «Конники-спортсмены».

Игры и игровые задания с прыжками: «Скакуны», «Челнок», «Перепрыгни через ручеек», «Кузнечики», «Парашютисты», «Воробышки-попрыгунчики», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка прыжковая», «Зайцы в огороде».

Игры и игровые задания с метаниями: «Лови мяч», «Целься без промаха», «Передал — садись», «Погрузка арбузов», «Гонка мячей», «Меткий снайпер», «По мишеням».

Игры и игровые задания с лазаньем: «С мячом под дугой», «Переползи — не урони», «Кто быстрее к флажку?», «Котята и щенята», «Перелет птиц», «Пожарные», «Медведи и пчелы».

Игры и игровые задания с передвижением на лыжах: «Лыжные рельсы», «Лыжный поезд», «Оленьи упряжки», «Кто самый быстрый?», «Смелее с горки».

Игры и игровые задания в бассейне на воде: «Салки на воде», «Аист», «Лягушата», «Жучок-паучок», «Насос», «Невод», «Карасики и щука», «Поезд в туннеле», «Карусель», «Волны и море», «На буксире»,

«Медуза», «Поплавок», «Тюлени».

Игра с выполнением тестовых упражнений «Выполняй без ошибок».

Подвижные игры и игровые задания для III класса

Игры и игровые задания с выполнением строевых команд: «Быстро в круг!», «Слушай команду!», «Музыкальная затейка», «Точный поворот», «Запомни свой цвет», «Плетень», «Шишки, желуди, орехи», «Перемена мест».

Игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей: «Карусель», «Запрещенное движение», «Два лагеря», «Орешек», «Светофор», «Фигуры», «Пастух и волк», «Ловкий воробей», «Метка», «Щука», «Веревка-змейка», «Парашютисты», «Лиса и куры», «Плеточка», «Занимай свои места!», «Через кочки и пенечки», «Салки», «Вьюны».

Игры и игровые задания с бегом: «Попробуй догони!», «Бег тройками», «Поезд», «Посадка овощей», «День-ночь», «Команда быстроногих», «Птицы в гнездах», «Круговая эстафета».

Игры и игровые задания с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Кто выше?», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Салки на одной ноге», «Салки в приседе», «Эстафеты с прыжками».

Игры и игровые задания с метаниями: «Попробуй отбери!», «Передал — садись», «Переброска мячей», «Мяч — капитану», «Гонка мячей по кругу», «Эстафета с мячом», «Земля, вода, воздух».

Игры и игровые задания с передвижением на лыжах: «Пятнашки простые», «Кто дальше?», «Шире шаг!», «Кто самый быстрый?», «За мной!», лыжная эстафета без палок.

Игры и игровые задания на воде в бассейне: «Дельфины», «Вьюны», «Мачта», «Кто выше выпрыгнет?», «Караси и карпы», «Водолазы», «Борьба за мяч», эстафеты с доской, с мячом.

Игра с выполнением тестовых упражнений «Выполняй без ошибок».

Подвижные игры и игровые задания для IV класса

Игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей: «Бег со скакалкой в паре», «Бой петухов», «Слушай сигнал!», «Что изменилось?», «На север, запад, юг, восток», «Мяч капитану», «Заплетись, плетень», «Борода», «Лошадки», «Вилюшки».

Игры и игровые задания с ходьбой и бегом: «Кто как ходит», «При-неси предмет», «Иголка, нитка, узел», «Соревнования скороходов», «Гонка крабов», «Бег сороконожек», «Обменяй булаву», «Мышеловка», «Поезд», «Самолеты», «Белые медведи», «Падающая палка».

Игры и игровые задания с прыжками: «Удочка», «Прыжок за прыжком», эстафеты с прыжками.

Игры и игровые задания с метаниями: «Сбей булаву», «Вертикальная мишень», «Бросай далеко — собирай быстро!», «Береги предмет», «Защита укреплений», «Летающий мяч», «Перемена мест».

Игры и игровые задания с передвижением на лыжах: «Найди флажок», «Точный поворот», «Где звенит?», «Коньковый ход», «Пустое место», «Быстрый лыжник», «Упряжка», «Два дома», «Кто дальше?», «Пятнашки простые», «Шире шаг», «Не задень», «Змейка», эстафета без палок.

Игры и игровые задания на воде в бассейне: «Дельфины», «Вьюны», «Мачта», «Кто выше выпрыгнет?», «Караси и карпы», «Водолазы», «Борьба за мяч», эстафеты с доской, с мячом.

Игра с выполнением тестовых упражнений «Выполняй без ошибок».

4.2.8. Тема 8. Основы передвижения на лыжах

В 1–2-м классах школьники изучают следующие способы передвижения на лыжах:

- управление лыжами при поворотах на месте;
- передвижение ступающим и скользящим шагом;
- преодоление небольших подъемов и спуск с пологих склонов;
- поворот переступанием в движении (2-й класс).

Для того чтобы успешно решить поставленные задачи, все школьники, независимо от уровня владения лыжами и умения на них передвигаться, должны пройти «школу лыжника»: освоить систему подводящих упражнений, в том числе ступающий шаг. После этого переходят к освоению скользящего шага. Следует обратить внимание на правильное положение туловища.

В 1-м классе школьники осваивают основные элементы скользящего шага, во 2-м классе ставится задача его освоения, в 3–4-х классах продолжается дальнейшее совершенствование навыка передвижения скользящим шагом.

При совершенствовании техники скользящего шага основное внимание обращается на направление отталкивания ногой вдоль линии бедра туловища и на энергичный мах ногой при выносе ее вперед. Ноги при этом не следует сильно сгибать в коленях. В 1-м классе, помимо обучения скользящему шагу, необходимо научить школьников подниматься на пологий подъем и спускаться с небольших уклонов.

В начальной школе учащиеся должны освоить спуск в низкой стойке, поворот переступающим шагом в движении, а также торможение упором и «плугом». Поворот переступающим шагом в движении – один из самых распространенных при спуске со склонов по пологой дуге.