

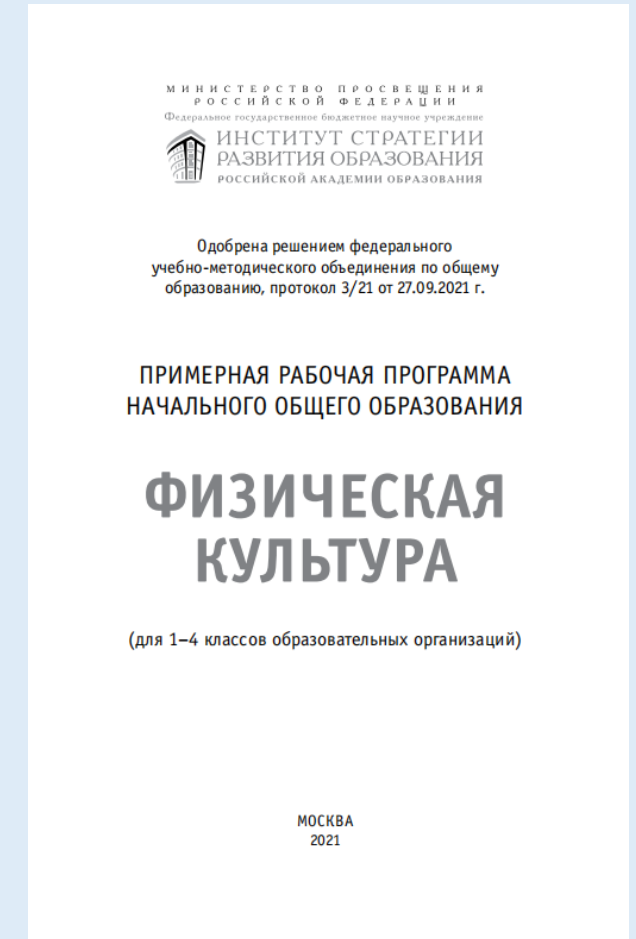


## Анализ содержания и методического аппарата УМК „Физическая культура» для учащихся 1 класса (линия «Школа России») с точки зрения требований примерной рабочей программы

Лях В.И., докт. пед. наук, проф. , автор учебников по физической культуре 1-4, 8-9 и 10-11 классов;  
ГК «Просвещение»

## Примерная рабочая программа начального общего образования по физической культуре 1-4 классы (предметная линия учебников В.И.Ляха): что меняется в содержании

- Содержание предмета «Физическая культура» в ПРП структурно представлено для каждой параллели с 1 по 4 класс направлениями: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование». Последнее направление имеет подразделы: *Оздоровительная физическая культура, Спортивно-оздоровительная физическая культура, Прикладно-ориентированная физическая культура. Спортивно-оздоровительная физическая культура в ПРП подразделяется на гимнастику с основами акробатики, лыжную подготовку, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры и в 3-4 классах на плавательную подготовку.*
- Эти тематические линии ПРП представлены в учебниках «Физическая культура 1-4 классы» 2022 г. 10-е издание. Также возможно использование и предыдущих учебников, пособий, которые были выпущены издательством «Просвещение» для учащихся начальной школы.



[https://edsoo.ru/Primernaya\\_rabochaya\\_programma\\_nachalnogo\\_obschego\\_obrazovaniya\\_predmeta\\_Fizicheskaya\\_kultura\\_proekt\\_.htm](https://edsoo.ru/Primernaya_rabochaya_programma_nachalnogo_obschego_obrazovaniya_predmeta_Fizicheskaya_kultura_proekt_.htm)

## Обновление ФГОС - обновление учебников

Приказы Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286, № 287  
Об утверждении федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования

май, 2021

Протокол ФУМО по общему образованию № 3/21 от 27.09.2021  
Одобрены примерные рабочие программы начального и основного общего образования

сентябрь, 2021

Приказ Министерства просвещения РФ от 12.11.2021 № 819  
Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников

ноябрь, 2021


обновление учебников и экспертиза обновлённых учебников

1 - 3 кварталы 2022

Приказ Министерства просвещения РФ  
Об утверждении федерального перечня учебников

4 квартал 2022

**Действующий федеральный перечень учебников (утверждён Приказом Минпросвещения РФ № 254 от 20.05.2020) не содержит учебников, прошедших экспертизу на соответствие требованиям обновлённых ФГОС**



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)**

**Департамент государственной  
политики и управления в сфере  
общего образования**

Каретный Ряд, д. 2, Москва, 127006  
Тел. (495) 587-01-10, доб. 3250  
E-mail: d03@edu.gov.ru

11.11.2021 № 03-1899

Руководителям органов  
исполнительной власти субъектов  
Российской Федерации,  
осуществляющих государственное  
управление в сфере образования

Об обеспечении учебными изданиями  
(учебниками и учебными пособиями)  
обучающихся в 2022/23 учебному году

Уважаемые коллеги!

Согласно статье 8 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) к полномочиям органов государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования относятся организация обеспечения муниципальных образовательных организаций и образовательных организаций субъектов Российской Федерации учебниками в соответствии с федеральным перечнем учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

В целях обеспечения обучающихся учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями) в полном объеме за счет бюджетных ассигнований бюджетов субъектов Российской Федерации.

Заместитель  
директора  
Департамента

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**  
Сертификат: 834167400707110241151578174208687639  
Владелец: Терова Александра Андреевна  
Действителен с 11.11.2020 по 13.02.2022

А.А. Терова

организации по вопросам комплектования фондов школьных библиотек учебниками

Об обеспечении обучающихся учебными изданиями – 03

В период перехода на обновлённые ФГОС-2021\*

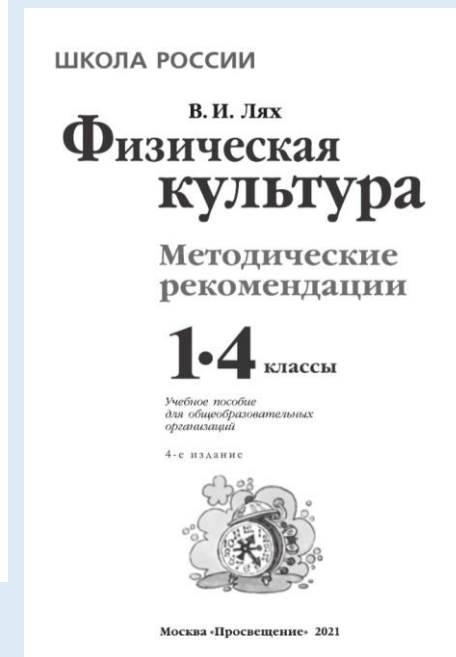
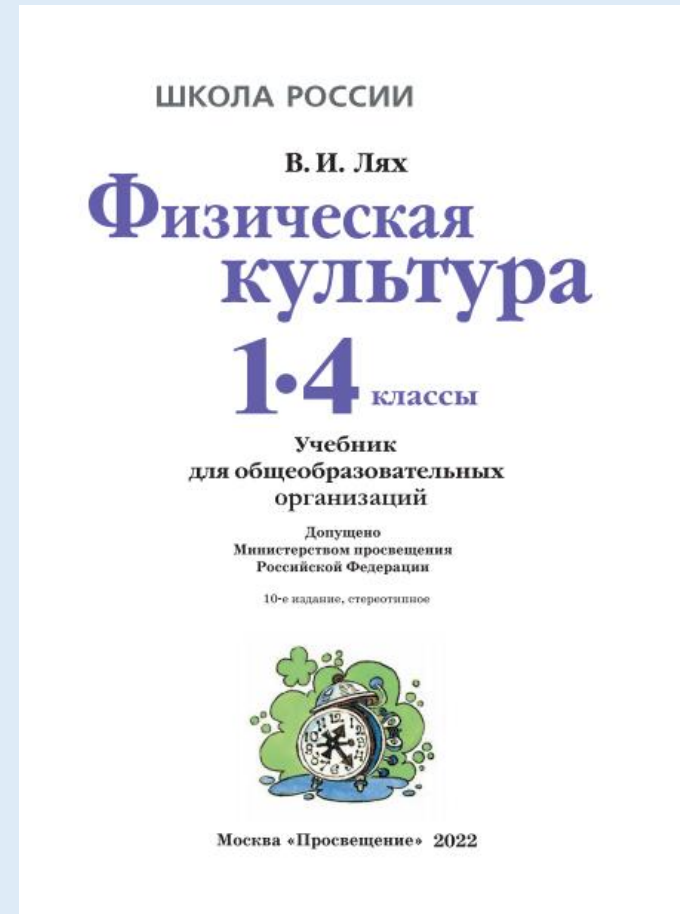
- могут быть использованы **любые учебно-методические комплекты, включённые в федеральный перечень учебников**
- особое внимание должно быть уделено изменению методики преподавания учебных предметов **при одновременном использовании дополнительных учебных, дидактических материалов, ориентированных на формирование предметных, метапредметных и личностных результатов**

\* Письмо Министерства просвещения от 11.11.2021 № 03-1899 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями) обучающихся в 2022/23 учебном году»

## Учебно-методический комплект «Школа России». «Физическая культура 1-4 классы».

- Автор: Лях В.И.
- 1.1.1.8.1.3.1
- Принадлежность к линии УМК – «Школа России»
- Включает (состав УМК):
  - Учебник
  - Электронная форма учебника
  - Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1–4 классы
  - Методические рекомендации. 1-4 классы

<https://prosv.ru/umk/physical-training-lyakh-primary.html>



Соответствие содержания учебника «Физическая культура. 1-4 классы»  
разделам примерной рабочей программы для 1 класса

Примерная рабочая программа по предмету	Содержание учебника	Комментарий
<p><i>Знания о физической культуре</i> Понятие «физическая культура». Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей</p>	<p>Глава 1. «Что надо знать». Когда и как возникла физическая культура и спорт (С. 8-15). Что такое физическая культура (С. 18-19).</p>	<p>В учебнике материал представлен гораздо шире</p>
<p><i>Способы самостоятельной деятельности</i> Режим дня и правила его составления и соблюдения</p>	<p>Глава 1. Тренировка ума и характера. Примерный режим дня (С. 63-67)</p>	<p>Текст и рисунки дают возможность легко освоить данный материал</p>
<p><i>Физическое совершенствование.</i> <i>Оздоровительная физическая культура</i> Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки</p>	<p>Глава 1. Лична гигиена (С. 43-47).  Глава 1. Осанка (С. 24-31). Глава 2. физкультминутки и физкультпаузы (С. 100-107)</p>	<p>Текст и рисунки дают возможность легко освоить данный материал</p>



Соответствие содержания учебника «Физическая культура 1-4 классы»  
разделам примерной рабочей программы для 1 класса

*Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Примерная рабочая программа по предмету	Содержание учебника	Комментарий
<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.</p>	<p>Глава 1. Что надо знать (С. 67-68). Глава 2. Что надо уметь. (С. 117)</p>	<p>Текст и рисунки дают возможность легко освоить данный материал</p>
<p><i>Гимнастика с элементами акробатики.</i> Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.</p>	<p>Глава 2. Бодрость, грация, координация. Исходные положения (С. 96-98, 109-110).</p>	<p>Текст и рисунки дают возможность легко освоить данный материал</p>
<p><i>Гимнастические упражнения:</i> стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. <i>Акробатические упражнения:</i> подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>	<p>Глава 2. Бодрость, грация, координация. Общеразвивающие упражнения (С. 97-99).  Акробатические упражнения (С. 107-110) Игры с элементами акробатики (С. 123-127)</p>	<p>Текст и рисунки дают возможность легко освоить данный материал</p>

Соответствие содержания учебника «Физическая культура 1-4 классы»  
разделам примерной рабочей программы

*Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Примерная рабочая программа по предмету	Содержание учебника	Комментарий
<p><b><i>Лёгкая атлетика.</i></b> Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.</p>	<p>Глава 2. Что надо уметь. Бег, ходьба, прыжки, метание (С. 81-95). Игры с элементами л/атл. (С. 127-130)</p>	<p>Текст и рисунки дают возможность легко освоить данный материал</p>
<p><b><i>Лыжная подготовка.</i></b> Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>	<p>Глава 2. Что надо уметь. Все на лыжи! (С. 152-154, 158). Игры на лыжах (С. 131-133)</p>	<p>Текст и рисунки дают возможность легко освоить данный материал</p>
<p><b><i>Подвижные и спортивные игры.</i></b> Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.</p>	<p>Глава 2. Что надо уметь. Играем все! (С. 120-122).</p>	<p>Представлены считалочки и все, что необходимо ребенку для освоения подвижных игр</p>
<p><b><i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i></b> Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>Глава 2. Что надо уметь (С. 81-166) Твои физические способности. (С. 160-166).</p>	<p>Текст и рисунки дают возможность легко освоить данный материал</p>



## Предметные результаты

Формирование предметных результатов для учащихся 1 класса на примере использования учебника **Физическая культура. 1-4 классы (линия «Школа России»)**

*Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: знаниями, способами самостоятельной деятельности, умениями технически правильно выполнять двигательные действия и физические упражнения из базовых видов спорта школьной программы. Предметные результаты определяются после каждого года обучения.*

### **1 КЛАСС**

*К концу обучения в первом классе обучающийся научится:*

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;*
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;*
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;*
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;*
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;*
- демонстрировать передвижения гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину с места толчком с двух ног;*
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок;*
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.*

## Особенности методического аппарата учебника «Физическая культура. 1-4 классы; линия «Школа России»

### Условные значки



— читают родители



— ответ на вопрос



— выполни задание



— вопросы и задания

- ✓ Различные виды деятельности учащихся находят отражение в аппарате навигации
- ✓ В учебнике используются различные типы заданий: коллективные, групповые, в паре, индивидуальные.
- ✓ Вопросы к каждому развороту учебника направлены на усвоение содержания материала по физической культуре в области знаний, умений (способов) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

## Освоение содержания раздела «Знания»

Материал Главы 1. Что надо знать дается в легкой понятной форме с качественными иллюстрациями

В учебнике учащимся для лучшего освоения задаются вопросы, предлагаются практические задания

! Попробуй назвать любимые физические упражнения, игры и развлечения твоего народа. Если затрудняешься, то спроси у учителя, родителей, старших товарищей, а также у дедушек и бабушек. Они уж точно помогут разобраться в этом вопросе.

13

### КОГДА И КАК ВОЗНИКЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников, противостоять силам природы, добывать пищу.

Иногда охотники сами становились добычей зверей. Выживали наиболее сильные, ловкие, выносливые, а значит, самые здоровые.

Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки. Убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия.

?! Рассмотрй рисунок. Расскажи, что делают первобытные люди. Какие движения они выполняют?

Постепенно люди стали замечать, что результат тех или иных движений зависит от определённых приёмов. Например, палка или камень летит дальше, если перед броском сделать замах. Человек будет бежать быстрее, если немного наклонит туловище вперёд; прыгнет дальше, если разбежится, и т. п.

Подметив эти приёмы, люди начали их использовать во время охоты и трудовой деятельности. Этому они учили своих детей. Так постепенно накапливались элементы культуры движений, которые в дальнейшем составили важную часть физической культуры и спорта.

Человек также понял, что после многочисленных бросков камень летит дальше. Часто прыгая

8



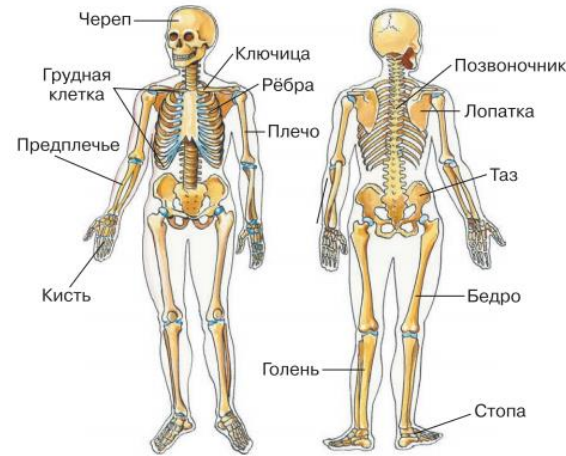
9

Невозможно научить движению без необходимых знаний анатомии человека. В учебнике наряду с шутливыми иллюстрациями есть и такие, как в этом примере.

Текст учебника позволяет осмыслить материал, даются несложные логические задания для обучающихся

## Скелет

Скелет состоит из **костей**. Их у человека более двухсот. Кости соединены **суставами**.



! Глядя на рисунок, назови основные части скелета.

От скелета в большой степени зависит форма и размер тела. Скелет не только опора тела, но и защита внутренних органов от травм и внешних

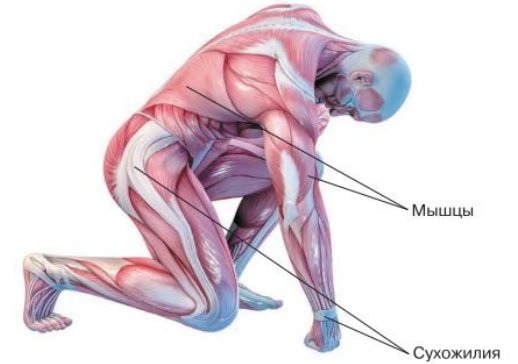
! Понаблюдай, сравни и расскажи, как двигаются маленькие дети, молодые и пожилые люди. нения развивают гибкость су-



Физические упражнения делают мышцы сильными и крепкими.

## Мышцы

**Мышцы** прикрепляются к костям непосредственно или с помощью **сухожилий**. Мышцы вместе с костями скелета приводят в движение наше тело.



Мышцы обладают одним замечательным свойством. Они могут напрягаться и расслабляться. Благодаря этому человек совершает разнообразные движения, например поднимает и опускает руки, вращает ими, сгибает и разгибает ноги, наклоняется и т. п.



## ИЗУЧЕНИЕ ТЕМЫ «ОСАНКА»

**В учебнике подробно рассматривается одна из важнейших тем - осанка. Раскрыты причины ее нарушения, профилактика и упражнения для различных отклонений в осанке, и упражнения для стопы**

**Результат:** Анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения (с. 24-27)

**Вопросы к параграфу:** Каковы причины нарушений осанки?  
**Задания экспериментальные:** проверь свою осанку?  
**Выполняй упражнения при сутулой спине** (рис. 1, с. 29)  
**Задания исследовательские:** оцени осанку у своих друзей и одноклассников и выскажи им предложения по ее улучшению ( в случае необходимости)?  
**Задания графические:** попытайся нарисовать правильную осанку и привычную для тебя.

### Осанка

Ты наверняка обратил внимание на то, что спортсмены, артисты балета, военные имеют красивую осанку.

**Осанка** — это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Человек с **правильной осанкой** голову держит прямо, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперед.

Прими перед зеркалом такую позу, и увидишь, какой стройной стала твоя фигура. Конечно, с непривычки долго держать эту позу трудно. Однако если ты будешь делать специальные упражнения

24



Есть простой способ проверить свою осанку. Надо встать спиной к стене в привычной для тебя позе. Если затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены, то осанка правильная. В других случаях осанка нарушена. Значит, надо срочно заняться её исправлением.

### Что нужно делать для улучшения осанки?

- Начнём с самого простого — с устройства постели. Приучай себя всегда спать на плоской подушке и ровном средней жёсткости матрасе.
  - Носи учебники в рюкзаке, чтобы нагрузка была на оба плеча.
  - Приучай себя сидеть за столом прямо, слегка наклонив голову. Опирайся о спинку стула поясницей. Положив обе руки на стол, не упирайся грудью в его край.
  - Укрепляй мышцы физическими упражнениями.
- 28

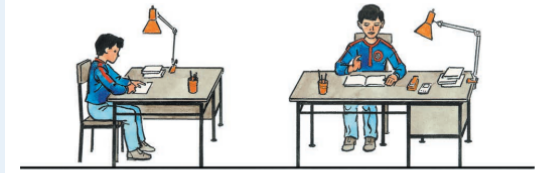
**!** Рассмотрите рисунки. Объясни, чем нормальная стопа отличается от плоской. Проверь свою стопу.



Стопа нормальная      Стопа плоская (плоскостопие)

Каковы же причины нарушений осанки? В большинстве случаев нарушения появляются из-за **слабо развитых мышц**.

26



Выполняй следующие упражнения по 5—6 раз. Эти упражнения (необязательно все) включай в утреннюю гимнастику или в своё тренировочное занятие.

### При сутулой спине (рис. 1)

1. Стоя, руки согнуты на уровне груди, с силой отвести руки в стороны до сведения лопаток.
2. Стоя, расставить ноги, руки за спину, постараться соединить кисти. Поменять положение рук и перекладывать карандаш или мячик из одной руки в другую.
3. Стоя на коленях, наклониться назад и коснуться обеими руками пяток.
4. Стоя на коленях, повернуться и достать сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой левую.
5. Сидя, руки за спиной на поясице, прогнуть спину назад.

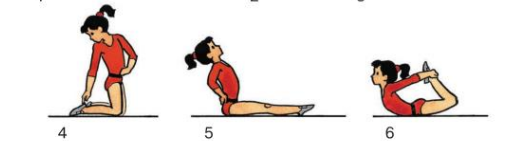
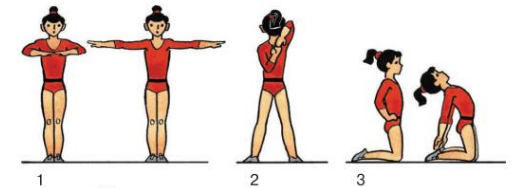


Рис. 1

Для укрепления мышц живота и спины (рис. 2)

1. Лежа на спине, руки в стороны, поднимать и медленно опускать ноги.

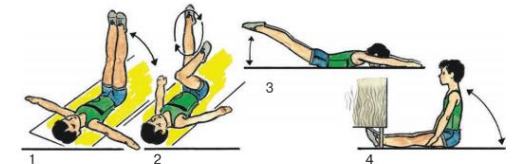


Рис. 2

30

ног  
по-  
29

**ППП содержит материал по закаливанию. В учебнике есть все необходимые рекомендации для детей и их родителей для проведения успешного закаливания**

**ПРОВЕРЬ СЕБЯ**



1. Хочу быть закалённым.
2. Обтираюсь.
3. Обливаюсь.
4. Принимаю контрастный душ.
5. Закаляюсь каждый день.
6. Люблю плавать, играть в воде.
7. Выхожу из воды до появления озноба, гусиной кожи.
8. Загораю в головном уборе.
9. Знаю несколько примеров того, как закаливание помогло людям победить болезни.

Количество баллов \_\_\_\_\_ .

**ЗАКАЛИВАНИЕ**

Если спросить у ребят в классе, полезны ли для здоровья солнце, воздух и вода, то все, конечно, скажут — полезны. Но знаешь ли ты, что это не всегда так? Ведь если целый день лежать на солнце, купаться в холодной воде, то можно не укрепить здоровье, а заболеть.

**Закаливание** — это система процедур, которые улучшают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

К **закаливающим процедурам** относятся *воздушные* и *солнечные ванны*, а также *водные процедуры*: ножные ванны, обтирание, обливание, душ и, конечно, купание в естественных водоёмах.

Прежде чем начать сколько **правил**.

- ▶ Начинай закаливание можно одновременно приличные ванны. Это вредно (пеших и на велосипеде).
- ▶ Процедуры можно начинать с:
- ▶ Ходи босиком по лесной траве, гальке.
- ▶ Продолжительность закаливания в первые дни должна быть следующим ежедневным 5 минут.
- ▶ Температуру воды для душа и ножных ванн (+) каждые три дня на 1—2°С до +15 °С.

48

**?** Сравни, как ведут себя мальчики в воде, на пляже, как они одеты. Кто из них заболел, а кто чувствует себя хорошо? Объясни почему.



- ▶ Если начал закаляться, то делай это каждый день! Если пропустил 1—2 недели, то надо начинать всё сначала.
- ▶ Выполняй закаливающие процедуры, только будучи здоровым.
- ▶ Выходи из воды до появления озноба. После водных процедур разотри тело сухим полотенцем до лёгкого покраснения.
- ▶ Если во время купания всё-таки появились дрожь, озноб, то немедленно выйди из воды, разотри полотенцем, надень сухую одежду, побегай или сделай несколько упражнений (приседания, наклоны, махи руками).

Чтобы во время закаливающих процедур не перегреться или не переохладиться, следует также соблюдать несколько несложных, но важных правил.

- ▶ Немедленно прекращай закаливающие процедуры при ухудшении самочувствия.
- ▶ Не оставайся под прямыми солнечными лучами в первые жаркие дни более 10 минут.
- ▶ В жаркие дни обязательно надевай лёгкий головной убор из светлой ткани.
- ▶ Быстро смени верхнюю одежду, носки и обувь, если они намокли.

**!** Вместе с родителями найди в Интернете информацию об известных людях, которые победили свои болезни закаливанием и физическими упражнениями. Расскажи о таком человеке на уроке.

**!** Вместе с учителем разработай индивидуальный план закаливания.

50



## РАЗДЕЛ «САМОКОНТРОЛЬ»

### САМОКОНТРОЛЬ

Если ты регулярно занимаешься физическими упражнениями (самостоятельно или в спортивной секции), то тебе очень важно научиться правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как твой организм справляется с физическими нагрузками. Это и есть **самоконтроль**.

Если после занятий самочувствие, настроение, аппетит и сон нормальные, значит, твой организм хорошо переносит нагрузки.

Если после тренировки ты ощущаешь небольшую усталость, значит, нагрузка была достаточной.

Если во время тренировки краснеет лицо, учащаются дыхание и сердцебиение, появляется испарина, это вполне нормально.

Однако, если во время занятия или после него лицо побледнело, выступил обильный пот, появились головокружение, тошнота, значит, нагрузка для тебя слишком тяжёлая, ухудшается самочувствие, нарушается

**Пульс можно посчитать**, приложив ладонь к груди в области сердца, кончики пальцев к запястью, виску или шее.



Обычно пульс считают 10 секунд. Затем эту величину умножают на 6 и узнают частоту пульса за 1 минуту.

Например, если за 10 секунд ты насчитал 10 ударов, то пульс за 1 минуту ( $10 \times 6$ ) равен 60; 15 ударов за 1 минуту ( $15 \times 6$ ) – 90; 20 ударов за 1 минуту ( $20 \times 6$ ) – 120; 25 ударов за 1 минуту ( $25 \times 6$ ) – 150 и т. д.

После любой физической нагрузки пульс учащается. Чем продолжительнее и тяжелее нагрузка, тем пульс чаще. Это нормально. Однако если пульс утром до зарядки или тренировки больше 90–100 ударов в 1 минуту, то это говорит о том, что или у тебя не всё в порядке со здоровьем, или ты перетренировался в предыдущие дни.

После тренировки или урока физической культуры пульс должен восстановиться через 10–15 минут, после утренней зарядки ещё быстрее. Но если пульс долго не приходит в норму, а его частота

72

более 100 ударов в 1 минуту, это тоже сигнал к тому, чтобы посоветоваться с врачом.

Тебе и твоим одноклассникам очень полезно завести **дневник самоконтроля**. Он может состоять из двух частей. На первую часть отведи 2–3 страницы. Здесь, например, один раз в полгода записывай свою длину тела (рост), массу тела (вес) и окружность грудной клетки.

**!** По этим записям ты вместе с родителями будешь следить за ростом и развитием своего организма.

Образец

#### Дневник самоконтроля

Лет	Год, месяц, число	Длина тела, см	Масса тела, кг	Окружность грудной клетки, см
6				
7				
8				
9				
10				

Как измерять **объём грудной клетки**, показано на рисунке 12.



Рис. 11

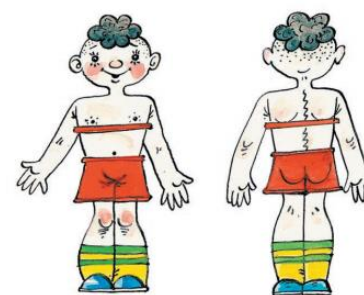


Рис. 12

На следующих страницах дневника самоконтроля регулярно записывай данные о своём самочувствии и частоте пульса в дни тренировок или самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Несколько страниц в дневнике самоконтроля отведи своим спортивным достижениям. А для того чтобы ты знал, улучшаются ли они, один раз в 2–3 месяца выполняй **контрольные упражнения**. **Отжимание от пола** (для мальчиков) (рис. 13) или **от стула, стола, скамейки** (для девочек) (рис. 14).

Сделай упражнение столько раз, сколько сможешь. Результат запиши в дневник.

Это упражнение для оценки **силы**.



Рис. 13

Рис. 14

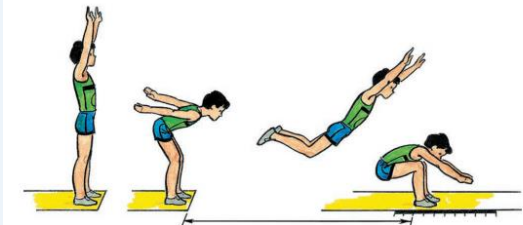


Рис. 15

75



1. Знаю, на каких участках тела надо измерять пульс.
2. Знаю, как посчитать пульс.
3. Веду дневник самоконтроля.
4. Знаю свои длину и массу тела, окружность грудной клетки.
5. Выполняю контрольные упражнения.

Количество баллов \_\_\_\_\_ .

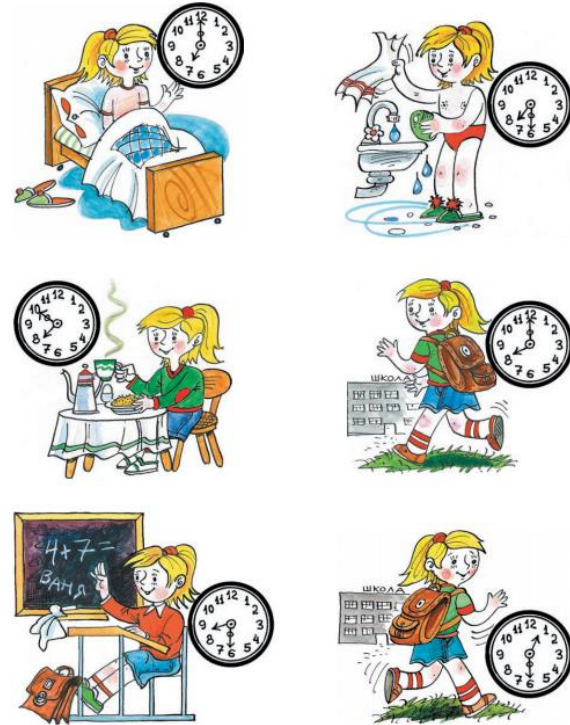


**Результат:** Приводить примеры основных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня  
**Результат:** Приводить примеры основных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня (с. 64-66)

**Вопросы к параграфу:** Каковы основные правила распределения времени при правильном составлении режима дня? Какие занятия физическими упражнениями ты включаешь в свой режим дня?

**Вопрос для обсуждения:** Вместе с родителями составь свой режим дня и объясни его правильность?

Примерный режим дня



64



1. Составил(а) свой режим дня.
2. Самостоятельно встаю каждый день в одно и то же время.

66



- ▶ Обязательно выполняй утреннюю зарядку. Она не только укрепит твоё здоровье, но и поможет организму быстрее включиться в работу.
- ▶ Не трать много времени на просмотр телевизионных передач и компьютерные игры (не более 1 часа 20 минут в день).
- ▶ Тот, кто просиживает за телевизором или компьютером часами, не только отнимает у себя время на полезные дела, но и ухудшает своё здоровье (прежде всего зрение).
- ▶ Обязательно чередуй занятия с отдыхом, например приготовление уроков с физкультминуткой.
- ▶ Помни, что только спокойный глубокий сон (не менее 9 часов) в хорошо проветренном помещении поможет тебе восстановить силы.
- ▶ Соблюдай чёткий режим дня, и ты не только успеешь сделать намеченные на день дела, но и станешь более волевым, организованным, настойчивым и умным.

Примерный режим дня для первоклассников такой же, как для учащихся 2–4 классов. Только добавляется дневной сон после обеда.

## Изучение раздела «Легкая атлетика»

**Результат:** Выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения

**Вопросы к параграфу:** Как правильно ходить и бегать?

**Вопросы для обсуждения:** Чем бег отличается от ходьбы?

**Задания экспериментальные:** измерь среднюю длину твоего шага во время ходьбы и бега? Установи разницу?

**Задания исследовательские:** сколько метров дистанции ты преодолеешь за пять минут равномерной ходьбы и сколько метров за это же время при равномерном беге?

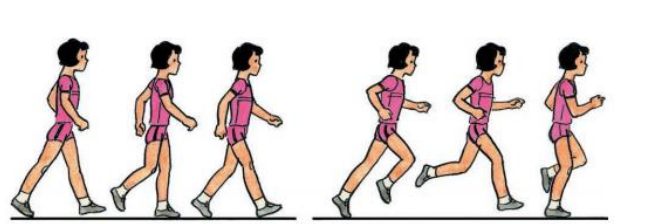


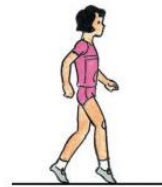
Рис. 19

При ходьбе и беге важно не напрягать мышцы тела, пальцы рук должны быть слегка сжаты. Дышать следует ритмично и глубоко. Во время первых занятий скорость бега должна быть такой, чтобы можно было дышать через нос и контролировать свои движения.

1–2 классы



Ходьба



на носках



на пятках

83

## БЕГ, ХОДЬБА, ПРЫЖКИ, МЕТАНИЕ

Лёгкая атлетика — один из самых популярных видов спорта, это ходьба, бег, прыжки, метание.

Соревнования по этим видам движений проводятся с глубокой древности. Они составляли, как ты уже знаешь, основу древних Олимпийских игр.

Программа современных летних Олимпийских игр включает более 20 видов легкоатлетических упражнений для мужчин и примерно столько же для женщин.

Легкоатлетические упражнения развивают мышцы ног, рук, спины, брюшной пресс. Они очень полезны для здоровья. Занимаясь лёгкой атлетикой, ты станешь не только сильным, ловким, выносливым и закалённым, но и смелым, решительным, волевым.

### Ходьба и бег



в полуприседе



в приседе

или слегка в локтях. в такт движением на

клонено впе- энергичные м. рис. 19,

скоростью, я ногой не- без опоры).



руки вверх



в стороны



к плечам



с высоким подниманием бедра



с перешагиванием через мяч (палку, скамейку)

84

## Изучение раздела «Гимнастика»

**Результат:** Демонстрировать передвижение гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину с места толчком двух ног

**Вопросы к параграфу:** Чем гимнастический шаг и бег отличаются от обычной ходьбы и бега? Вопросы для обсуждения: Какие физические качества (способности) нужны для хорошего выполнения прыжков?

**Задания экспериментальные:** Сравни длину прыжка с места толчком с двух ног, стоя лицом к месту приземления, боком и спиной вперед к месту приземления?

**Задания графические:** придумай и нарисуй всевозможные варианты прыжков ?

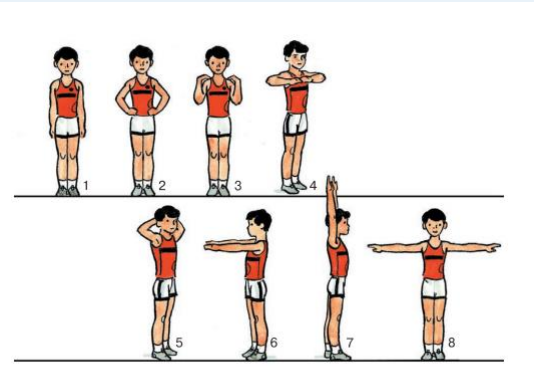


Рис. 27

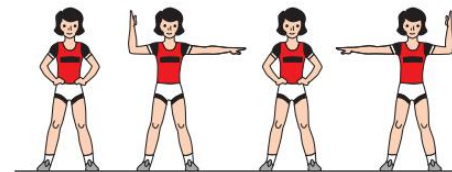
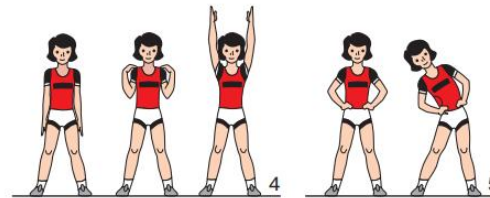
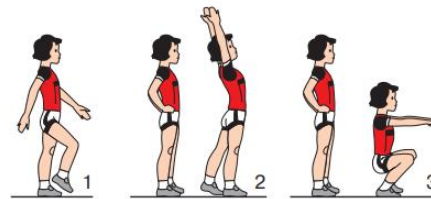


Рис. 30

Упражнения обычно начинают выполнять из исходных положений (рис. 26, 27).

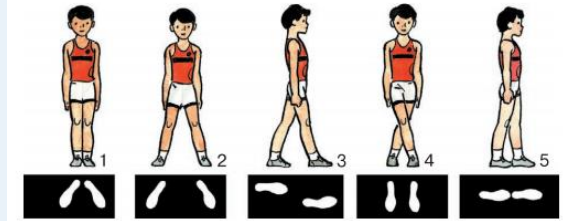


Рис. 26



Рис. 31

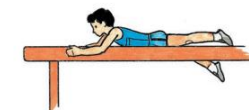
Лазанье и перелезание  
1–2 классы



32



лазанье по гимнастической стенке



перелезание через гимнастическое бревно перевалом



## Изучение раздела «Лыжная подготовка»

**Результат:** Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок (с. 152--153)

**Вопросы к параграфу:** Чем ходьба ступающим шагом без палок отличается от ходьбы скользящим шагом?

**Вопросы для обсуждения:**  
Объясни почему начинают учить технике этим ходам вначале без палок, а не сразу с палками?

**Ходьба скользящим шагом без палок.** Эту ходьбу (рис. 62) осваивают после того, как научились передвигаться ступающим шагом. Итак, встав на лыжи, надо оттолкнуться левой ногой, согнуть правую ногу в колене и, вынеся её вперёд, скользить на правой лыже. Одновременно с этим левая рука идёт вперёд. Туловище во время скольжения слегка наклоняется вперёд в направлении правой ноги. Когда скольжение будет замедляться, следует оттолкнуться правой ногой и т. д.

Осваивая этот способ, старайся как можно дольше скользить на одной лыже и плавно переходить с одной лыжи на другую.



Рис. 62

После освоения ходьбы ступающим и скользящим шагом без палок переходят к передвижению этими способами с палками.

**Подъём полуёлочкой** (рис. 63) выполняется ступающим шагом наискось склона. Одна нога скользящим движением продвигается вперёд прямо, а другая ставится на внутреннее ребро с развёрнутым наружу носком.

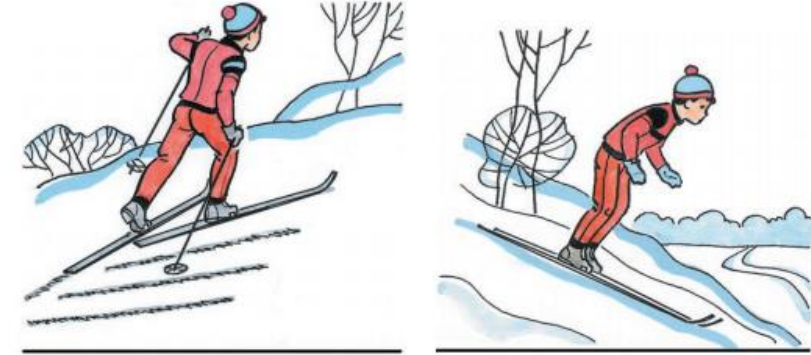


Рис. 63

Рис. 64

**Спуску на лыжах** надо начинать учиться на пологих склонах сначала в основной стойке (рис. 64). Лыжи расположены параллельно на расстоянии 10–15 см друг от друга. Ноги слегка согнуты, одна чуть-чуть впереди другой. Туловище слегка наклонено вперёд. Руки немного согнуты в локтях.

Освоив спуск без палок, можно приступить к спуску с палками. В этом случае палки наклонены кольцами назад.

## Изучение раздела «Подвижные и спортивные игры»

**Результат :** Играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью (с. 120-145)

**Рисунок с. 127 из игры «Салки догонялки»**

**Вопросы к параграфу:** Назови правила поведения во время подвижной игры? Разучи представленные в учебнике подвижные игры?

**Вопросы для обсуждения:** объясни, какие подвижные игры тебе особенно нравятся и почему? Найди в книгах или в Интернете игры твоего народа?

**Задания экспериментальные:** Организуй подвижные игры у себя во дворе.

**Задания исследовательские:** Внимательно изучи правила поведения во время подвижных игр. Какие правила ты хотел бы добавить?

### Салки-догонялки

Все играющие свободно бегают по площадке (залу). Водящий старается догнать одного из игроков и осалить его. Когда ему это удаётся, тот, до кого он дотронулся, сам становится водящим. Он останавливается, поднимает руку и громко говорит: «Я — салка-догонялка!» — и игра продолжается.



### Игры на лыжах в скольжении на дальность

После небольшого разгона в 2–3 м участник от указанной линии пытается скользить на лыжах как можно дальше. Игру можно проводить с палками и без палок.

## Подвижные игры на материале спортивных игр

### Футбол

Рассмотрим основные приёмы, применяемые в этом виде спорта, а также подвижные игры на материале футбола.

Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы (рис. 40). В момент удара стопа находится под прямым углом по отношению к полёту мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы.

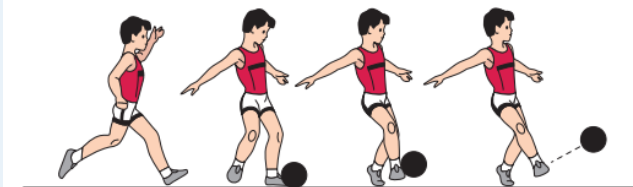


Рис. 40

### Баскетбол

Передвижение без мяча приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад в стойке баскетболиста. Игрок находится в устойчивом положении на слегка согнутых ногах.

Держание мяча перед броском в корзину двумя руками от груди (рис. 46).



Рис. 46

Ведение мяча, стоя на месте, правой (левой) рукой, в ходьбе и беге по прямой линии (рис. 47), в ходьбе и беге с изменением направления движения.

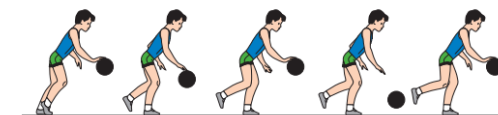
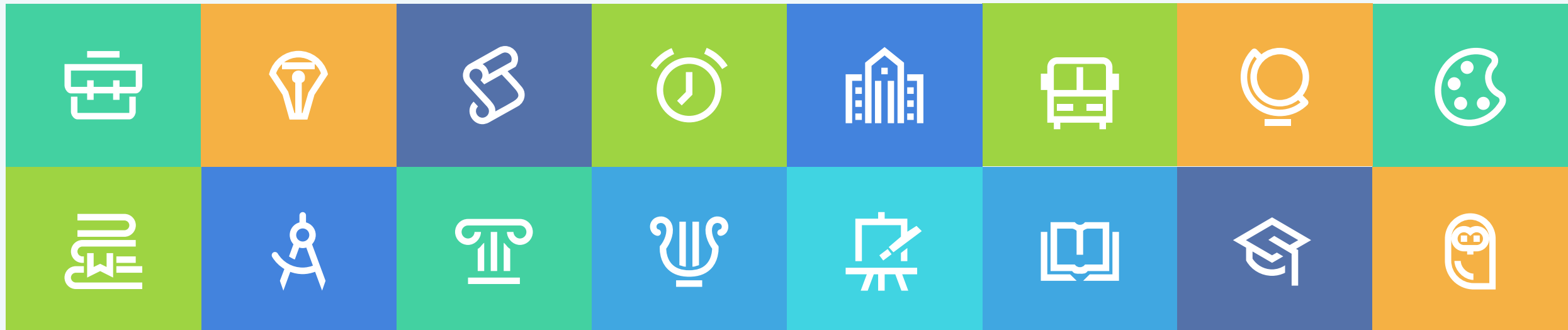


Рис. 47

Передача мяча двумя руками от груди (рис. 48). Броски мяча в корзину: двумя руками снизу (рис 49); одной рукой от плеча (рис. 50). Броски



**Группа компаний «Просвещение»**

Адрес: 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3, подъезд 8, бизнес-центр «Новослободский»

Горячая линия: [vopros@prosv.ru](mailto:vopros@prosv.ru)