

# Современное учебно-методическое обеспечение предмета Физическая культура. Рабочие программы



Ведущий методист по физической культуре и ОБЖ  
Федотова Катерина Николаевна



# ЗАКОН ПОЗВОЛЯЕТ ЗАКУПАТЬ УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ ЗА БЮДЖЕТНЫЕ СРЕДСТВА

## Статья 18, пункт 4 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ:

**Организации**, осуществляющие образовательную деятельность... **для использования** при реализации указанных образовательных программ **выбирают**:

- 1) учебники из числа входящих в федеральный перечень учебников... ;
- 2) учебные пособия, выпущенные организациями, входящими в перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий...»

## ГОСТ 7-60.2003, раздел 3.2.4.3.4. Учебные издания:

**Учебник:** Учебное издание, содержащее систематическое изложение учебной дисциплины, ее раздела, части, соответствующее учебной программе, и официально утвержденное в качестве данного вида издания.

**Учебное пособие:** Учебное издание, дополняющее или заменяющее частично или полностью учебник, официально утвержденное в качестве данного вида издания.

## Статья 18. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы

1. В организациях, осуществляющих образовательную деятельность, в целях обеспечения реализации образовательных программ формируются библиотеки, в том числе цифровые (электронные) библиотеки, обеспечивающие доступ к профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам. Библиотечный фонд должен быть укомплектован печатными и (или) электронными учебными изданиями (включая учебники и учебные пособия), методическими и периодическими изданиями по всем входящим в реализуемые основные образовательные программы учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям).

2. Нормы обеспеченности образовательной деятельности учебными изданиями в расчете на одного обучающегося по основной образовательной программе устанавливаются соответствующими федеральными государственными образовательными [стандартами](#).

3. Учебные издания, используемые при реализации образовательных программ дошкольного образования, определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов, а также примерных образовательных программ дошкольного образования и примерных образовательных программ начального общего образования.

4. Организации, осуществляющие образовательную деятельность по имеющим государственную аккредитацию образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования, для использования при реализации указанных образовательных программ выбирают:

- 1) учебники из числа входящих в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- 2) учебные пособия, выпущенные организациями, входящими в перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Полный текст документа [здесь >>>](#)



# НО МАЛО КТО ЗНАЕТ, ЧТО ЗАКОН ТАКЖЕ РАЗРЕШАЕТ ЗАКУПАТЬ УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ

## ЗА БЮДЖЕТНЫЕ СРЕДСТВА

**Статья 35, пункт 2 Федерального Закона  
«Об образовании в Российской  
Федерации» №273-ФЗ:**

*Обеспечение учебниками и учебными пособиями... осуществляется за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов.*

**Статья 35. Пользование учебниками, учебными пособиями, средствами обучения и воспитания**

1. Обучающимся, осваивающим основные образовательные программы за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов в пределах федеральных государственных образовательных стандартов, образовательных стандартов, организациями, осуществляющими образовательную деятельность, бесплатно предоставляются в пользование на время получения образования учебники и учебные пособия, а также учебно-методические материалы, средства обучения и воспитания.
2. Обеспечение учебниками и учебными пособиями, а также учебно-методическими материалами, средствами обучения и воспитания организаций, осуществляющих образовательную деятельность по основным образовательным программам, в пределах федеральных государственных образовательных стандартов, образовательных стандартов осуществляется за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов.
3. Пользование учебниками и учебными пособиями обучающимися, осваивающими учебные предметы, курсы, дисциплины (модули) за пределами федеральных государственных образовательных стандартов, образовательных

**В соответствии с Приказом Минобрнауки России от 09.06.2016 N 699 «Дрофа», «Вентана-граф» и «Астрель» входят в перечень организаций, выпускающих учебные пособия, которые можно использовать в школе и закупать за бюджетные средства.**

# ЗАКОН ПОЗВОЛЯЕТ ВЫБИРАТЬ УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ **УЧИТЕЛЯМ**

**Статья 47, пункт 4 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ:**

***Правовой статус педагогических работников. Права и свободы педагогических работников, гарантии их реализации***

4) право на выбор учебников, учебных пособий, материалов и иных средств обучения и воспитания в соответствии с образовательной программой и в порядке, установленном законодательством об образовании;

[Закон об образовании](#) >> **Статья 47**

## **Статья 47 Правовой статус педагогических работников. Права и свободы педагогических работников, гарантии их реализации**

1. Под правовым статусом педагогического работника понимается совокупность прав и свобод (в том числе академических прав и свобод), трудовых прав, социальных гарантий и компенсаций, ограничений, обязанностей и ответственности, которые установлены законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации.
2. В Российской Федерации признается особый статус педагогических работников в обществе и создаются условия для осуществления ими профессиональной деятельности. Педагогическим работникам в Российской Федерации предоставляются права и свободы, меры социальной поддержки, направленные на обеспечение их высокого профессионального уровня, условий для эффективного выполнения профессиональных задач, повышение социальной значимости, престижа педагогического труда.
3. Педагогические работники пользуются следующими академическими правами и свободами:
  - 1) свобода преподавания, свободное выражение своего мнения, свобода от вмешательства в профессиональную деятельность;
  - 2) свобода выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания;
  - 3) право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля);
  - 4) право на выбор учебников, учебных пособий, материалов и иных средств обучения и воспитания в соответствии с образовательной программой и в порядке, установленном законодательством об образовании;
  - 5) право на участие в разработке образовательных программ, в том числе учебных планов, календарных учебных графиков, рабочих учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), методических материалов и иных компонентов образовательных программ;

Наименование документа	Статус	Ссылка на размещение
«Об образовании в Российской Федерации» (статьи 11-13, 18)	Федеральный закон РФ №273-ФЗ от 29.12.2012г.	<a href="https://rg.ru/2012/12/30/obr_education-dok.html">https://rg.ru/2012/12/30/obr_education-dok.html</a>
Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования	Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г., № 1897 (в ред. от 31.12.2015 г., № 1577)	<a href="http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201602050011?index=20&amp;rangeSize=1">http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201602050011?index=20&amp;rangeSize=1</a>
Примерные основные образовательные программы основного общего образования	Решение ФУМО по общему образованию (в ред. от 04.02.2020 г. )	<a href="https://fgosreestr.ru/registry/poop_ooo_06-022020/">https://fgosreestr.ru/registry/poop_ooo_06-022020/</a>
Федеральный перечень учебников	приказ Министерства просвещения РФ №345 от 28.12.2018 г.	<a href="https://rulings.ru/acts/PrikazMinprosvescheniya-Rossii-ot-28.12.2018-N-345/">https://rulings.ru/acts/PrikazMinprosvescheniya-Rossii-ot-28.12.2018-N-345/</a>
	приказ Министерства просвещения РФ № 632 от 22.11.2019 г.	<a href="https://docs.edu.gov.ru/document/444714232cf3aff28e7b363309aa7fcb/">https://docs.edu.gov.ru/document/444714232cf3aff28e7b363309aa7fcb/</a>
Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10»	Постановление Главного государственн. санитарного врача РФ от 29.12.2010 г., № 189 (в ред. от 22.05.2019г.)	<a href="http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_111395/">http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_111395/</a>
«Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ НО, ОО и СО образования, соответствующих современным условиям обучения ....., по созданию .....новых мест в ОУ.....»;	приказ Министерства просвещения РФ № 465 от 03.09.2019 г.	<a href="http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_341857/2ff7a8c72de3994f3049">http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_341857/2ff7a8c72de3994f3049</a>

# ТЕКУЩИЙ ПОРТФЕЛЬ КОРПОРАЦИИ «РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК» ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ДОСТУПНЫЙ ДЛЯ ЗАКУПКИ

ПРИКАЗ № 345

## НАЧАЛЬНОЕ

Линия УМК  
Т.В. Петровой,  
Ю.А. Копылова  
и др.



ФП № 1.1.8.1.5.1 – 1.1.8.1.5.2

## ОСНОВНОЕ



ФП № 1.2.8.1.3.1 – 1.2.8.1.3.2

## СРЕДНЕЕ



УМК А.П. Матвеева и др.

ФП № 1.3.6.1.4.1

Линия УМК  
Г.И. Погадаева



ФП № 1.1.8.1.6.1 – 1.1.8.1.6.2



ФП № 1.1.8.1.4.1 – 1.1.8.1.4.2



ФП № 1.3.6.1.5.1

Линия УМК  
Т. С. Лисицкая



ФП № 1.1.8.1.8.1 – 1.1.8.1.8.3

ПРИКАЗ № 632

# НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЕРЕХОДАМ НА УМК

## ПЕРЕХОДЫ



Линия УМК  
Т.В. Петровой  
ФП № 1.1.8.1.5.1 –  
1.1.8.1.5.2



Линия УМК  
Г.И. Погадаева  
ФП № 1.1.8.1.6.1 –  
1.1.8.1.6.2



Линия УМК  
Т. С. Лисицкая  
ФП № 1.1.8.1.8.1 –  
1.1.8.1.8.3



## ПРЕЕМСТВЕННЫЕ ЛИНИИ

Линия УМК  
Т.В. Петровой  
ФП № 1.2.8.1.3.1 –  
1.2.8.1.3.2



Линия УМК  
А.П. Матвеев

ФП № 1.3.6.1.4.1

Линия УМК  
Г.И. Погадаева  
ФП № 1.2.8.1.4.1 –  
1.2.8.1.4.2



Линия УМК  
Г.И. Погадаева

ФП № 1.3.6.1.5.1



# КОМПОНЕНТЫ ЛИНИИ УМК Т. В. ПЕТРОВОЙ, А. П. МАТВЕЕВА

	1-2 классы	3-4 классы	5-7 классы	8-9 классы	10-11 классы	
Учебник/ЭФУ	 ФП 1.1.8.1.5.1	 ФП 1.1.8.1.5.2	 ФП 1.1.8.1.5.3	 ФП 1.1.8.1.5.4	 ФП 1.3.6.1.4.1	
Методическое пособие	 ФП 1.1.8.1.5.1	 ФП 1.1.8.1.5.2	 ФП 1.1.8.1.5.3	 ФП 1.1.8.1.5.4	 ФП 1.3.6.1.4.1	<a href="https://rosuchebnik.ru">rosuchebnik.ru</a> 
Рабочие программы	 ФП 1.1.8.1.5.1		 ФП 1.1.8.1.5.3		 ФП 1.3.6.1.4.1	<a href="https://rosuchebnik.ru">rosuchebnik.ru</a> 

ЛЕКТА – в электронной форме на [lecta.rosuchebnik.ru](https://lecta.rosuchebnik.ru)

– в электронной форме на сайте [rosuchebnik.ru](https://rosuchebnik.ru)



## УМК «Начальная школа XXI века – Алгоритм успеха»



Комплект подготовлен научным коллективом  
Института Возрастной Физиологии  
Российской Академии Образования (РАО)  
и Института Содержания Методов Обучения (ИСМО РАО)

### **АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ:**

**Петрова Татьяна Владимировна** – доцент МГПУ, научный сотрудник института содержания методов обучения (ИСМО РАО)

**Копылов Юрий Анатольевич** – к.п.н. Институт возрастной физиологии Российской Академии Образования (ИВФ РАО)

**Полянская Нина Васильевна** – к.м.н (ИВФ РАО)

Фундаментом в разработке УМК по физической культуре послужили многолетние исследования  
**Института Возрастной Физиологии**  
об особенностях функционирования и развития организма детей  
и подростков в зависимости от совокупности различных условий.

## УМК «Начальная школа XXI века – Алгоритм успеха»



### АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ:

**Матвеев Анатолий Петрович –**

д.п.н., профессор МГОУ,



**Палехова Елизавета Сергеевна –**

кандидат педагогических наук

Фундаментом в разработке УМК по физической культуре послужили многолетние исследования **Института Возрастной Физиологии** об особенностях функционирования и развития организма детей и подростков в зависимости от совокупности различных условий.

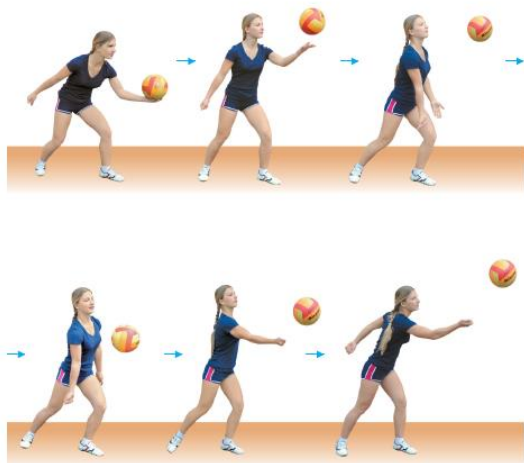
# ИНТЕГРИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Сочетание теоретической информации в области физической культуры, спорта и практического материала

## Волейбол

Волейбол, как и футбол, тоже может считаться дальним «потомком» той игры, в которую играло население древней Мексики. Игра происходит на площадке меньшего по сравнению с футбольным полем размера. Волейбол (в упрощённом виде) — любимое развлечение и средство досуга среди людей разного возраста.

В начальных классах вы освоили правила этой игры и базовые приёмы. Вы знаете, что мяч в игру можно ввести нижней прямой или верхней прямой подачей. Летящий мяч принимают двумя руками либо снизу, либо сверху в зависимости от положения игрока относительно мяча и скорости приближающегося мяча (сильные удары лучше принимать снизу).



Нижняя прямая подача

## Физкультминутки

С позиций физической культуры объясните, почему говорят, что движение есть жизнь.

Во время учёбы и длительного сидения за компьютером наше тело устаёт от пребывания в статичном (малоподвижном) состоянии, в тканях ослабляется кровоток, мышцы затекают — организм требует движения. Чтобы быстро прийти в норму, нужно недолго прерваться и выполнить серию простых физических упражнений — провести **физкультминутку**. В конце работы, особенно после занятий на компьютере, также рекомендуется сделать физкультурную паузу.

При наступлении утомления после длительного писания желательно выполнить комплекс упражнений для мышц кисти. В конце приготовления домашних заданий придётся кстати комплекс для снятия общего утомления.

Физкультминутка № 1 для снятия утомления в мышцах рук.

- И. п. — стойка ноги вместе, руки вниз. Свободно, без напряжения наклониться вперёд, согнуть ноги в коленях, соединить ладони и зажать их между коленями. Сжимая колени, выполнить трущие движения ладони о ладонь. Все движения нужно совершать легко и без излишнего напряжения. Во время выполнения трения ладоней руки выпрямлены, а плечи поочередно двигаются вверх и вниз, что позволяет стимулировать биологически активные точки в области спины. Время выполнения упражнения 30–40 секунд.
- И. п. — стойка ноги на ширине стопы, руки перед грудью. Активно потереть ладони одна о другую в течение 10–15 секунд. После этого тёплой ладонью одной руки выполнить поглаживание тыльной стороны другой руки от пальцев к запястью (5–7 раз). Поменять руки и выполнить поглаживание другой руки (5–7 раз). После этого выполнить поглаживание сначала одного предплечья, а затем другого предплечья (другой рукой) — по 5–7 поглаживаний каждой руки.
- И. п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вниз. Правую руку согнуть в локте, завести за спину и поднять кисть вверх, ближе к лопаткам. Левую руку поднять вверх, со-



# ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Содержит комплекс упражнений для сохранения и укрепления здоровья, который учащиеся могут освоить самостоятельно

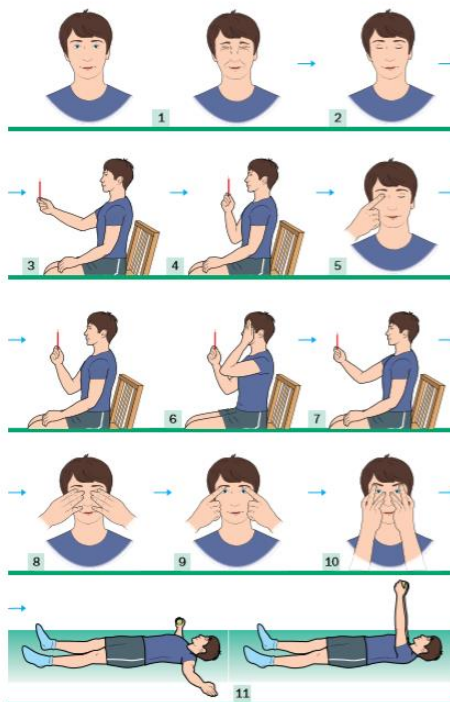
## Физическая культура в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессирования

Замечено, что у близоруких учеников чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата: нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие. Это связано с неправильной позой при чтении и письме, а также с быстрым утомлением мышц шеи и спины. Нарушение осанки, в свою очередь, влияя на состояние внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой, вызывая повышенное утомление.

Физическая культура должна занимать важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессирования, поскольку физические упражнения способствуют как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности цилиарной мышцы и укреплению склеры глаза. Специальные физические упражнения благоприятно влияют на формирование рефракции глаз у школьников.

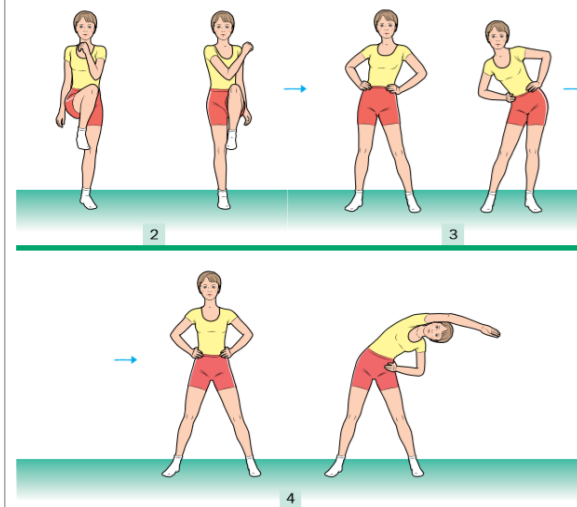
## Упражнения в целях профилактики появления близорукости и её прогрессирования (разработаны Э. С. Аветисовым и Е. И. Ливадо)

1. И. п. — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3–5 с, а затем открыть глаза на 3–5 с. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз. Повторить 6–8 раз.
2. И. п. — сидя. Быстро моргать в течение 1–2 мин. Упражнение способствует улучшению кровообращения.
3. И. п. — стоя или сидя. Смотреть прямо перед собой 2–3 с, взять в правую руку карандаш и расположить его по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, перевести взгляд на конец карандаша и смотреть на него 3–5 с, опустить руку. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Повторить 10–12 раз.
4. И. п. — стоя или сидя. Взять в правую руку карандаш. Вытянуть руку вперёд, смотреть на конец карандаша, расположенного по средней линии лица. Медленно приближать карандаш, не сводя с него глаз, до тех пор, пока карандаш не начнёт двоиться. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Повторить 6–8 раз.
5. И. п. — сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцами. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение. Повторять в течение 1 мин.
6. И. п. — стоя или сидя. Взять карандаш в правую руку, держать карандаш по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз. Смотреть двумя глаза-



## Комплекс упражнений шейпинга для самостоятельных занятий (предпочтительно выполнять под музыку)

1. И. п. — стоя. Имитация ходьбы на месте на 128 тактов. Ходьба — 32 такта. На следующие 32 такта дополнительно поднимать и опускать на каждый счёт одновременно и поочередно каждое плечо. На следующие 32 такта выполнять во время ходьбы круговые движения назад в плечевых суставах (руки слегка согнуты и опущены). На последние 32 счёта выполнять круговые движения в плечевых суставах вперёд. Отрывать от пола не всю стопу, а только пятки, слегка наклонять туловище в стороны, руками двигать, как при спортивной ходьбе (32 × 4 = 128 тактов).



# ПОСТРОЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ

Обучающимся назначаются индивидуальные самостоятельные задания в зависимости от их подготовленности, способностей, состояния здоровья

**Предлагаем вам два варианта утренней гимнастики.** Вы можете взять на вооружение любой из них и изменять его по собственному желанию.

## Комплекс упражнений № 1 для утренней гимнастики.

1. Ходьба или бег на месте либо в движении — 20 секунд.
2. И. п. — основная стойка. Поднять руки вперёд вверх, правая нога назад на носок. Вернуться в и. п. Выполнить то же другой ногой. Повторить по 4–6 раз каждой ногой.
3. И. п. — основная стойка. Правой ногой сделать шаг вперёд, перейти в стойку на правом колене, вернуться в и. п. Выполнить с другой ноги. Повторить по 3–5 раз каждой ногой.
4. И. п. — упор лёжа. Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3–4 раза.
5. И. п. — основная стойка. Правой ногой сделать мах назад, вернуться в и. п. Выполнить то же левой ногой. Повторить по 4–6 раз каждой ногой.
6. И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить наклоны влево и вправо по 4–6 раз в каждую сторону.



## Комплекс упражнений № 2 для утренней гимнастики.

1. Ходьба (на месте или в движении) в быстром темпе без напряжения — 1 минута.
2. Потягивание. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счёт «раз-два» прогнуться назад и развести руки в стороны — вдох. На счёт «три-четыре» вернуться в и. п. Повторить 4–5 раз.
3. Наклоны. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. На счёт «раз-два» прогнуться назад, руки поднять вперёд вверх, отвести назад (ладони соединены). На счёт «три-четыре» наклониться вперёд и достать прямыми руками носки ног. Вернуться в и. п. Повторить 5–6 раз.
4. Махи ногой и рукой. И. п. — стойка ноги врозь на ширине плеч, руки вперёд. На счёт «раз-два» повернуть туловище и прямые руки влево, одновременно поднять прямую левую ногу вверх вперёд. На счёт «три-четыре» вернуться в и. п. Повторить правой ногой с поворотом направо. Повторить 4–5 раз в каждую сторону.
5. Упражнение для успокоения дыхания. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз, пальцы сцеплены в замок. На счёт «раз-два» поднять руки через стороны вверх, делая глубокий вдох, и сцепить их над головой. Вернуться в и. п. Постепенно замедлять движения по мере успокоения дыхания. Выполнять упражнение 1–2 минуты.



# МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Формирует у учащихся навык самоконтроля за своим самочувствием и состоянием организма

## Как расслаблять мышцы

После бега, прыжков, метаний, других физических упражнений нужно давать мышцам отдых.

Научись правильно расслаблять мышцы. Это очень нужно для твоего тела. Лучше всего делать упражнение на расслабление в положении лёжа.

- Ляг на коврик или гимнастический мат.
- Закрой глаза. Расслабь все мышцы.
- Полежи 1–2 минуты.



После расслабления появляется чувство спокойствия, уверенности в своих силах. Ура! Ты готов к учёбе и занятиям физической культурой.

## Зачем мы дышим

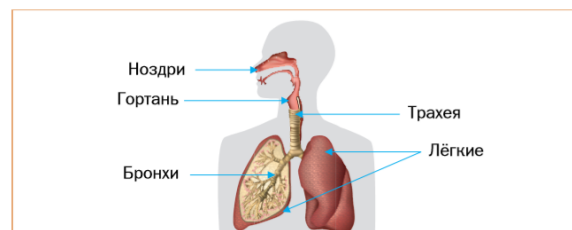
### Как дышит человек

Человек может прожить без еды несколько дней, без воды — несколько часов, а без воздуха — всего несколько минут.

Чтобы дышать, у человека есть **лёгкие**. Они находятся внутри грудной клетки. Воздух через **дыхательные пути** (**ноздри**, **гортань**, **трахею**) попадает в **бронхи**, а затем бронхи проводят его в лёгкие.

Когда человек делает **вдох**, грудная клетка расширяется, воздух проникает внутрь и заполняет лёгкие. При **выдохе** грудная клетка сужается и воздух выходит наружу.

➔ Вспомни: что нужно обязательно сделать перед началом утренней зарядки?



Во время занятий физическими упражнениями организму нужно много свежего воздуха, поэтому человек часто и глубоко дышит. Если человек регулярно тренируется, у него быстро восстанавливается нормальное дыхание. Это важный **показатель здоровья**. В покое человек делает 12–16 вдохов в минуту, а натренированный человек — даже меньше.

Проверь, насколько у тебя натренировано дыхание. Тебе понадобится секундомер или часы с отсчётом секунд.

1. Сядь, положи руку на грудь. Дыши как обычно.
2. Подсчитай число вдохов в минуту.
3. Сделай 10 приседаний в быстром темпе.
4. Сядь, подсчитай число вдохов. Если частота дыхания у тебя увеличилась больше чем в 2 раза, тебе необходимо тренировать дыхание.

Чтобы иметь здоровые лёгкие, нужно заниматься физической культурой на свежем воздухе, соблюдать режим дня и правильно питаться. Для тренировки дыхания надо упражняться в беге, подвижных и спортивных играх, катании на лыжах и коньках.





# ПРОГРАММА

## Пояснительная записка

### Общая характеристика учебной программы «Физическая культура»

Цель школьного образования – формирование физической культуры личности, способной активно и целенаправленно заниматься физической культурой для укрепления собственного здоровья, оптимизации и организации активного отдыха. Цель конкретизируется: учебный предмет формирует основы знаний в области физики движений, воспитание устойчивых мотивов двигательных действий, укрепление здоровья.

Генеральная цель физкультурно-спортивной деятельности – формирование личности школьника, владеющей физической культурой, на основе осознания её роли в жизни человека и общества.

Учебный предмет «Физическая культура» формирует у школьников устойчивые мотивы отношения к своему здоровью и физической культуре, способствует целостному развитию личности и психическому здоровью. В процессе изучения предмета «Физическая культура» формируются целостные представления о единстве физического и социального в человеке, о развитии и совершенствовании его личности.

**Общая цель обучения** предмета в начальной школе – формирование личности школьника посредством освоения физической культуры личности с общеобразовательными задачами.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. **Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнований.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности.

4

в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

#### Формирование:

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

#### Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

#### Обучение:

- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

### Общая характеристика программы

Программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.) и входит в состав комплекта учебной литературы, включающего учебники для учащихся 1–2 и 3–4 классов. Комплект подготовлен научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО. Программа рассчитана на четыре года обучения.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных

5

печивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальным является обучение младших школьников навыкам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельных занятий учащимися приобретённых знаний, двигательных навыков усиливается оздоровительный эффект физических мероприятий в режиме учебного дня.

Содержание программы составлено с учётом включения в учебном плане общеобразовательных учреждений Федерации на изучение обязательного учебного предмета «Физическая культура» 2 ч в неделю и 1 ч дополнительного предмета по индивидуальному плану (состоянию здоровья).

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»

Программа и учебники для 1–2 и 3–4 классов в соответствии с Концепцией физического воспитания реализуют все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

7

## Тематическое планирование курса для 2 класса

Всего 68/102 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
1	2	3
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (3/4 ч)</b>		
Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире
Скелет и мышцы человека	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека
Осанка человека	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя	Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя



## Содержание

Введение .....	3
Уроки физической культуры .....	5
Планирование курса физической культуры для 5–7 классов .....	11
Соответствие разделов программы курса физической культуры ФГОС (2010 г.) .....	14
Требования к результатам освоения основной образовательной программы по физической культуре (проектирование индивидуальной траектории) .....	26
Оценивание учебной деятельности учащихся .....	32
Планируемые результаты обучения физической культуре ...	35
Контрольные задания и тестовые упражнения для 5–7 классов .....	39
Тематическое планирование для 5 класса .....	57
Тематическое планирование для 6 класса .....	61
Тематическое планирование для 7 класса .....	67
Вариативная часть курса физической культуры для 5–7 классов .....	72
Обучение правилам техники безопасности и оказания первой помощи .....	77
Формирование ИКТ-компетенций .....	79
Организация занятий разных групп обучающихся .....	82
Совмещённое обучение двух классов .....	82
Организация занятий для обучающихся специальной и подготовительной физкультурных групп и временно освобождённых по состоянию здоровья .....	85
Программа занятий для обучающихся с нарушениями осанки .....	90
Комплексы упражнений для дома .....	118
Коррекция и поддержание осанки в домашних условиях ...	118
Воркауты для самостоятельных (домашних) занятий .....	130

142

Рекомендуемая литература .....	132
Приложения .....	134
Приложение 1. Комплексы упражнений для занятий дома при нарушениях осанки (сколиозах) и плоскостопии .....	134
Приложение 2. Подвижные игры и эстафеты для изучения техники элементов в спортивных играх на уроках .....	137



1	2	3
контрольные		<p>для других типов уроков с образовательной направленностью.</p> <p>Направлены на выявление успеваемости или определение уровня подготовленности школьников, проверку усвоения материала по теме или разделу</p>

**Пример конспекта занятия по теме  
«Спортивные игры» (баскетбол)**

Дата проведения: 28 февраля 2013 г.

Место проведения: спортивный зал.

Класс: 6 «Г».

Контингент: по списку – 30 чел., присутствовало – 21 чел.

Тема урока: баскетбол (табл. 2).

Тип урока: комбинированный.

**Цели урока:** укрепление здоровья учащихся, воспитание интереса к занятиям физической культурой.

**Задачи урока:**

1. Формировать (развивать) предметные УУД – закрепить технику выполнения элементов баскетбола.

2. Укрепить мышцы спины и брюшного пресса.

3. Формировать навык правильной осанки.

4. Формировать (развивать) познавательные УУД – изучать навыки здорового образа жизни.

5. Формировать (развивать) коммуникативные и регулятивные УУД – воспитывать чувство ответственности при участии в группе или команде.

**Инвентарь и оборудование:** свисток, гимнастические скамейки, пилоны, фитнесболы, короткие скакалки, баскетбольные мячи.

Номер урока п/п (по теме)		9(2)
Дата проведения	факт	
	план	
Тема урока (ч)		Баскетбол (1)
Тип урока		Комплексный, оздоровительный
Технологии		Расширение знаний и формирование умений и навыков по теме. Фронтальная (обсуждение): создание мотивационной установки. Учебно-тренировочная: игра с произвольным использованием изученных на уроке тактических и технических действий в игровой ситуации. Консультация, организация в группы. Корректировка и индивидуализация в обучении
Контроль		Техника выполнения технических и тактических действий: проверка предметных УУД – техники броска по кольцу
Виды деятельности		Корригирующая гимнастика, подвижные игры, эстафеты, общеразвивающие упражнения. 1. Повторение техники элементов баскетбола. 2. Овладение методом круговой тренировки как средством развития координационных способностей. 3. Закрепление полученных умений и навыков. 4. Проверка предметных УУД – техники броска по кольцу. 5. Эстафеты с элементами техники или изучаемыми на данном уроке новыми элементами. 6. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам с обязательным применением изучаемых действий на уровне исполнительской компетенции.

		7. Учебно-тренировочная игра с произвольным использованием изученных на уроке тактических и технических действий
Планируемые результаты	предметные	Знать и выполнять комплекс упражнений на коррекцию осанки, плоскостопия. Овладеть основами технических и тактических действий, приёмами и физическими упражнениями из спортивных и подвижных игр. Учиться планировать самостоятельные занятия физическими упражнениями. Включение в учебную деятельность и осознание проблемы путём самостоятельной постановки задач. Включение в целенаправленное действие с осознанием смысла, повторение изученных, поиск, подбор новых элементов, упражнений, решение познавательных задач в процессе приобретения и применения учебных действий
	метапредметные	Учиться организовывать совместную деятельность (взаимодействовать) со сверстниками. Знать средства и методы тренировки на занятиях баскетболом. Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата по дневнику самоподготовки. Включение учащихся в проектную деятельность с дальнейшей презентацией результатов
	личностные	Формировать ответственное отношение к познанию и построению индивидуальной траектории в дальнейшем изучении материала по теории и методике. Воспитывать в себе чувство ответственности, товарищества. Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками
Домашнее задание		Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни. Повторить правила ТБ

## Планирование курса физической культуры для 5–7 классов

Тематическое и календарно-тематическое (поурочное) планирование для 5–7 классов составлены по программе Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской и С.С. Петрова (М.: Вентана-Граф, 2012) из расчёта 102 ч в год в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (2010 г.) и разработаны на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;
- Указ Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских соревнований (игр) школьников»;
- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».

Содержание календарно-тематического планирования, как и содержание программы, отобрано в соответствии с принципами

# Организация занятий разных групп обучающихся

## Совмещённое обучение двух классов

В определённых условиях материально-технического обеспечения школы возникают ситуации, когда два учителя вынуждены работать в одном зале одновременно. Если в зале занимаются два класса, можно предложить следующие варианты проведения уроков.

**Классы соответствуют друг другу по возрасту, подготовке или разница в 1 год (5 и 6, 7 и 8 классы)**

*Вариант 1:*

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ – совместно;
- основная часть (изучение или повторение элементов техники) – совместно;
- силовая подготовка – по классам;
- тестирование – на двух станциях или совместно;
- подвижные игры или эстафеты – сборными командами, или поочередно по одной эстафете, или по олимпийской системе;
- заключительная часть – отдельно.

*Вариант 2:*

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ – совместно;
- основная часть (изучение или повторение элементов техники) – по станциям; командирами назначаются старшие ученики;
- тестирование или мониторинг – по группам; командирами назначаются старшие ученики;
- заключительная часть – отдельно.

*Вариант 3:*

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ – отдельно;
- основная часть (учебно-тренировочные игры) – поочередно по 5–7 мин;
- заключительная часть – совместно, с подведением итогов игр.

*Вариант 4:*

- подготовительная часть (беговая) – отдельно (зал делится по длине), ОРУ – совместно – старшие учащиеся демонст-

рируют упражнения из комплекса утренней гигиенической гимнастики;

- основная часть (гимнастика с основами акробатики) – по станциям совместно (командирами назначаются старшие ученики) или раздельно по классам;
- заключительная часть – раздельно.

*Вариант 5* (итоговое занятие по разделу программы):

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ – совместно;
- основная часть – по станциям; младшие школьники выполняют упражнения – страхуют и оценивают старшие учащиеся; старшие школьники выполняют упражнения – страхуют командиры отделений и учитель, оценивают младшие вместе с освобождёнными.

*Вариант 6:* урок делится на две части. Вначале в старшем классе проводятся практические занятия, в младшем – теоретические. В середине урока классы меняются местами.

*Вариант 7:* урок проводится на улице (пришкольном участке, близлежащей оборудованной детской площадке, в хоккейной коробке). О проведении урока на открытом воздухе ученики должны быть оповещены заранее.

**Классы не соответствуют друг другу по возрасту или подготовке**

*Вариант 1:*

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ – раздельно;
- основная часть – учебно-тренировочные игры – поочередно по 5–7 мин;
- заключительная часть – совместно, с подведением итогов игр.

*Вариант 2:*

- подготовительная часть (беговая) – раздельно (зал делится по длине), ОРУ – совместно; старшие учащиеся демонстрируют упражнения из комплекса утренней гимнастики;
- основная часть (гимнастика с основами акробатики) – по станциям совместно (командирами назначаются старшие учащиеся) или раздельно по классам;
- заключительная часть – раздельно.

*Вариант 3:* зал делится по длине, и классы занимаются отдельно.


*Вариант 4* (урок как итоговое занятие по разделу программы):

- подготовительная часть (беговая) – раздельно, ОРУ – совместно;



# КОМПОНЕНТЫ ЛИНИИ УМК Г. И. ПОГАДАЕВА

	1-2 классы	3-4 классы	5-6 классы	8-9 классы	10-11 классы	
Учебник/ЭФУ	 ФП 1.1.8.1.6.1	 ФП 1.1.8.1.6.2	 ФП 1.1.8.1.4.1	 ФП 1.1.8.1.4.2	 ФП 1.3.6.1.5.1	 LECTA
Методическое пособие						<a href="https://rosuchebnik.ru">rosuchebnik.ru</a> 
Рабочие программы						<a href="https://rosuchebnik.ru">rosuchebnik.ru</a> 

 LECTA – в электронной форме на [lecta.rosuchebnik.ru](https://lecta.rosuchebnik.ru)

 – в электронной форме на сайте [rosuchebnik.ru](https://rosuchebnik.ru)

## УМК «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**АВТОР** линии УМК «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 1-11 классы



**Погадаев Григорий Иванович** - кандидат педагогических наук (1996 г.), почетный работник общего образования РФ, заслуженный учитель Российской Федерации (2003 г.), член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования (с 2005 г.)

Состав УМК:

- рабочие программы (1-4 класс), (5-9 класс), (10-11 класс)
- учебники 1-2, 3-4, 5-6, 7-9, 10-11 классы
- ЭФУ
- методические пособия для учителя (1-4 кл.), (5-9 кл.), (10-11 кл.)

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1-11 КЛАССЫ

Г. И. ПОГАДАЕВ

ПОЗВОЛЯЕТ ПОСТРОИТЬ УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС В ЛУЧШИХ  
ТРАДИЦИЯХ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ МЕТОДИКИ



Традиционность  
в изложении  
материала



Наличие  
разнообразных  
заданий



Многочисленные  
иллюстрации и  
доступный текст



# ТРАДИЦИОННОСТЬ В ИЗЛОЖЕНИИ ПРАКТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

## Закаливающие процедуры

Закаливание — важное средство укрепления здоровья. Для закаливания можно использовать воздушные и солнечные ванны, воду. Вода — прекрасное средство для закаливания. Водные процедуры лучше начинать:

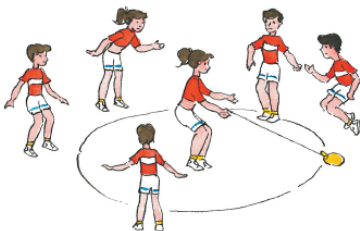
▶ с обливания,



Структура изложения материала:

- Описательный текст
- Наглядные иллюстрации

## Удочка под ногами



Играющие образуют круг диаметром примерно 3 метра. Водящий («рыбак») находится в центре круга и вращает по кругу верёвочку («удочку»). К концу «удочки» прикреплен мягкий тканевый мешочек. Игроки при приближении мешочка подпрыгивают на месте так, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, выбывает из игры. Касание мешочка на уровне колен и выше не засчитывается. В этом случае участник не выбывает из игры. Последний оставшийся в игре объявляется победителем.

7 класс



## Лыжные гонки

### Одновременный одношажный ход

Вы освоили основные лыжные ходы, смело спускаетесь со склонов, легко и быстро преодолеваете подъёмы. Пришла пора изучить самый быстрый ход из группы одновременных ходов — одновременный одношажный ход. Он требует большой силы мышц плечевого пояса. Этим ходом при хороших условиях скольжения можно передвигаться по равнине с высокой скоростью длительное время (рис. 10).

Последовательность движений лыжника в этом ходе такая:

- 1) скольжение — прокат после одновременного толчка палками;
- 2) выпрямление и вынос палок;
- 3) подседание перед толчком ногой и постановка палок на снег;
- 4) толчок ногой закончен, и начинается отталкивание палками;

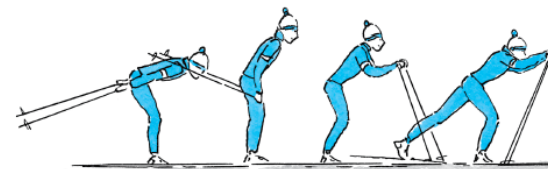


Рис. 10. Одновременный одношажный ход

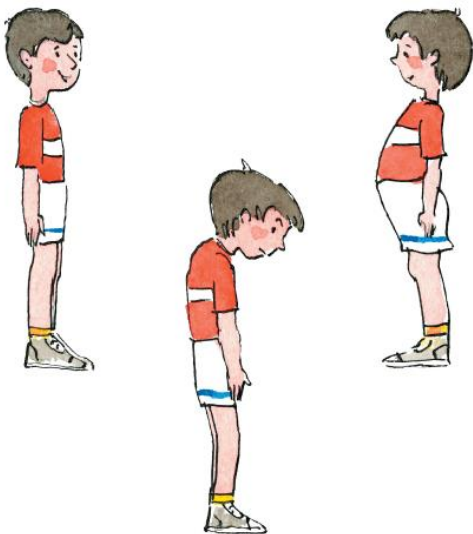


# РАЗНООБРАЗНЫЕ ЗАДАНИЯ

Позволяют реализовать принципы развивающего обучения

## Задание

Посмотрите на рисунок и определите, у кого из детей правильная осанка, а у кого нет.



## Вопросы и задания

1. Какое значение имеет утренняя гигиеническая гимнастика для человека?
2. Что необходимо учитывать при составлении комплекса гигиенической гимнастики?
3. Какие упражнения и в каком количестве следует включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики?
4. Как часто необходимо обновлять комплекс гигиенической гимнастики?
5. Разучите предложенные комплексы упражнений и используйте их в режиме дня.
6. Составьте свои комплексы упражнений, разучите и продемонстрируйте их.



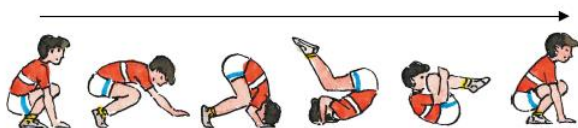
## Вопросы и задание

1. Что такое физическая нагрузка?
2. Чему должна соответствовать нагрузка на занятиях физическими упражнениями?
3. Какие упражнения и почему способствуют быстрому увеличению объёма мышц?
4. Для чего проводится тестирование по определению максимальной силы?
5. Определите свой максимальный тест по подтягиванию на перекладине. На основании его рассчитайте нагрузку в 70%.

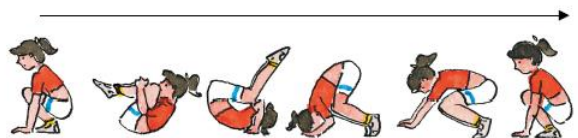
# МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ИЛЛЮСТРАЦИИ И ДОСТУПНЫЙ ТЕКСТ

Позволяют реализовать важнейшие принципы обучения - наглядности и доступности

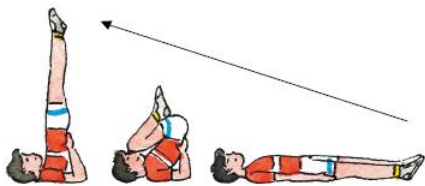
## Акробатические упражнения



Из упора присев кувырок вперёд в упор присев



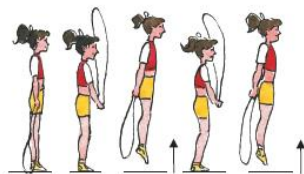
Из упора присев кувырок назад в упор присев



Из положения лёжа на спине стойка на лопатках («берёзка»)

## Лёгкая атлетика

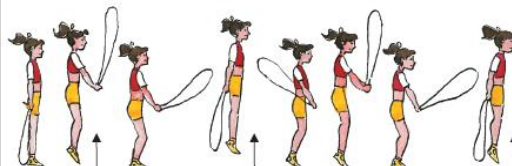
### Упражнения со скакалкой



Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд



Прыжки с одной ноги на другую



Прыжки на двух ногах с промежуточным прыжком-подскоком

При спуске со склона со спадом, чтобы не исчез контакт лыж со снегом и не потерялось управление ими, старайтесь в момент спада быстро наклониться вперёд и выпрямить ноги (рис. 13).

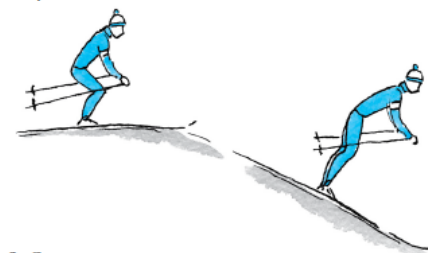


Рис. 13. Спуск со склона со спадом

Это поможет мягко преодолеть спад. Энергичное движение туловищем вперёд получится не сразу, поэтому повторять его нужно много раз, не боясь падений.

Выкат после спуска замедляет движение лыжника, поэтому для сохранения устойчивости выдвиньте вперёд одну ногу и отклонитесь назад (рис. 14).



Рис. 14. Выкат после спуска



### Вопросы и задание

1. Что помогает обеспечить восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности?
2. Какие вспомогательные гигиенические средства благотворно влияют на органы и системы организма?
3. Как правильно принимать душ и банные процедуры для повышения работоспособности?
4. Назовите основные правила, которые следует соблюдать при выполнении массажа и самомассажа.
5. Какое воздействие на организм человека оказывают дозы искусственного ультрафиолетового облучения?

### Подготовка к соревновательной деятельности

Подготовка к спортивным состязаниям должна быть направлена на достижение высокого результата на соревнованиях. Её подразделяют на теоретическую, психологическую, техническую, тактическую и физическую. Эти виды подготовки не проявляются изолированно в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности. Они объединены в сложный комплекс, предназначенный для максимального возможного повышения уровня подготовленности спортсмена.

В процессе спортивных тренировок решаются следующие задачи:

- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- обеспечение высокого уровня специальной психологической подготовленности;
- формирование необходимых моральных и волевых качеств;
- освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- совершенствование двигательных качеств и функциональных возможностей систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов.

## Подготовка к соревновательной деятельности

Подготовка к спортивным состязаниям должна быть направлена на достижение высокого результата на соревнованиях. Её подразделяют на теоретическую, психологическую, техническую, тактическую и физическую. Эти виды подготовки не проявляются изолированно в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности. Они объединены в сложный комплекс, предназначенный для максимального возможного повышения уровня подготовленности спортсмена.

В процессе спортивных тренировок решаются следующие задачи:

- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- обеспечение высокого уровня специальной психологической подготовленности;
- формирование необходимых моральных и волевых качеств;
- освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- совершенствование двигательных качеств и функциональных возможностей систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов.

## Самбо

Самбо объединяет многие национальные виды спортивной борьбы, распространённые в России. На конгрессе Международной федерации борцов-любителей (ФИЛА) в июне 1966 г. было принято решение признать борьбу самбо международным видом спортивной борьбы.

Общепризнанные достоинства борьбы самбо как средства физического воспитания и привития навыков самозащиты привлекают к занятиям этим видом спорта юношей и девушек.

### Общие требования

Занятия борьбой самбо при соблюдении правильной методики тренировки, требований гигиены, нормального режима труда и быта способствуют всестороннему развитию человека. Соблюдение требований гигиены предотвращает заболевания.

**Каждый, занимающийся борьбой, должен:**

- соблюдать спортивный режим (регулярно тренироваться, отдыхать, принимать пищу и т. д.);
- поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, спортивную форму, одежду и обувь (занимающиеся обязаны приходить в зал с чистыми руками, ногами и после занятий принимать душ). Волосы должны быть коротко острижены. Смазывать волосы бриолином и другими мазями не следует. Необходимо коротко стричь ногти; длинные ногти быстро ломаются и служат причиной повреждения кожи (ссадины, царапины);
- следить за полостью рта (ежедневно чистить зубы и своевременно их лечить).

238

11 класс



Рис. 122. Перекат по спине из положения сидя

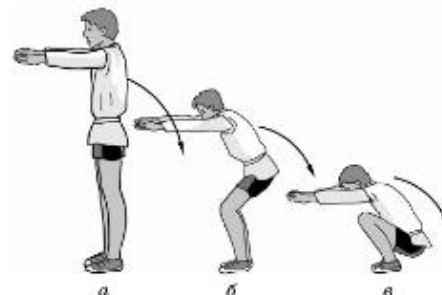


Рис. 123. Падение на спину из разных положений

отталкивания руками. То же из положения полуприседа (рис. 123, б). То же из положения стоя (рис. 123, а).

*Падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. И. п. — Партнёр стоит на четвереньках. Встать со стороны правого бока партнёра, согнуть правую ногу в колене, а правую руку вытянуть вперёд (рис. 124, а). Выполнить пе-*

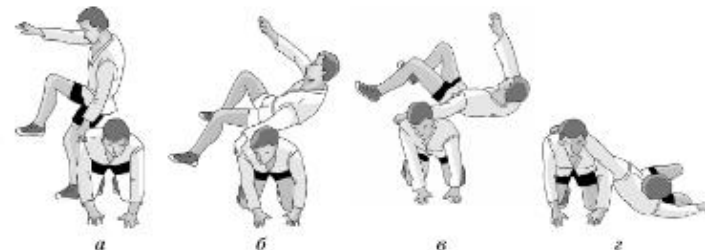


Рис. 124. Падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках

244

## Нормативно-правовые документы

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации.....» (... "На преподавание учебного предмета "Физическая культура" рекомендуется отводить дополнительный **третий час**...., "**Третий час** учебного предмета "Физическая культура" **использовать на увеличение двигательной активности** и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания."

# Структура рабочей программы

## Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 г., № 1577

- В соответствии с ФГОС ООО рабочие программы учебных предметов, курсов являются обязательным компонентом содержательного раздела образовательной программы образовательной организации. Примерные программы учебных предметов являются ориентиром для составления рабочих программ: определяет инвариантную (обязательную) и вариативную части учебного курса. Авторы рабочих программ могут по своему усмотрению структурировать учебный материал, определять последовательность его изучения, расширения объема содержания.
- Рабочие программы учебных предметов, курсов, в том числе курсов внеурочной деятельности, разрабатываются на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом программ, включенных в ее структуру.
- Рабочие программы учебных предметов, курсов, в том числе внеурочной деятельности должны обеспечивать достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы на уровне основного общего образования.

## В соответствии с требованиями ФГОС рабочие программы учебных предметов, курсов должны содержать:

- 1) планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;
- 2) содержание учебного предмета, курса;
- 3) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ПРЕДМЕТНОЙ ЛИНИИ УЧЕБНИКОВ Погадаева Г. И.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся основной общеобразовательной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и Примерной программой для 5–9 классов.

На ступени основного общего образования главными целями предмета «Физическая культура» являются:

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств обучаемых;
- творческое использование ими средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

Поэтому рабочая программа направлена на решение следующих задач:

- развитие основных физических качеств и способностей школьников, укрепление их здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- формирование у обучаемых культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение учащимися навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание у школьников устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности;
- освоение ими знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

3

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

#### 5 КЛАСС

**Теоретический раздел**  
(информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности)

Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни. Характеристика видов дыхания (брюшное, грудное, смешанное). Значение питания для жизнедеятельности организма человека. Предупреждение простудных заболеваний в разное время года, при различной температуре и влажности воздуха. Планирование двигательного режима на один день. Олимпийские чемпионы, проживающие в городе, районе, области, стране. Историческая справка об одном из видов плавания, включённых в Олимпийские игры. Организация тренировочной и игровой деятельности с группой одноклассников до 5–7 человек (упражнения на развитие гибкости и других физических качеств, народные игры). Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленный на определение уровня двигательной подготовленности с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Требования к внешнему виду, одежде и обуви во время занятий.

#### Практический раздел

**МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**  
(формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни)

Методико-практические занятия предусматривают овладение учащимися умениями осознанного выполнения физических упражнений, направленных на развитие физических качеств, в ходе тренировочной и игровой деятельности с учётом состояния их здоровья и возможностей.

При проведении методико-практических занятий целесообразно придерживаться следующей схемы: учитель заблаговременно даёт учащимся задание для обдумывания и высказыва-

12

ния собственных суждений на занятии; во время занятия учитель напоминает методы деятельности, а при необходимости и объясняет их; учащиеся практически под наблюдением учителя воспроизводят соответствующие приёмы и способы действий; под руководством учителя проводятся обсуждение и занятия, в ходе которых вырабатываются индивидуальные рекомендации по практическому применению способов и приёмов, укрепляющих здоровье и содействующих общему развитию.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЧАСТЬ**  
(физическая культура для практического применения приобретённых знаний и умений в повседневной жизни)

#### Лёгкая атлетика

**Бег.** Повторный бег с максимальной интенсивностью (в полную силу) с высокого старта с опорой на одну руку на 10–30 м (3–6 раз). Повторный бег с интенсивностью выше средней на 100–200 м. Бег с высоким подниманием бедра, захлёстыванием голени, махом прямых ног вперёд с максимальной частотой движений на месте (без упора, в упоре о гимнастическую стенку) и по разметкам с постепенным увеличением длины каждого шага, одинаковой длины, с постепенным уменьшением каждого шага. Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 мин. Бег в режиме умеренной интенсивности до 2000 м (девочки) и до 2500 м (мальчики) с высокого старта. Челночный бег 3 × 10 м (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш). Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 м).

**Прыжки в длину.** Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки в длину с места толчком двух ног на заданное и максимальное расстояние 8–10 раз. Прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги»: подбор индивидуальной скорости и длины разбега (10–20 беговых шагов); определение контрольной отметки за 6 беговых шагов от бруска для отталкивания; последний шаг перед отталкиванием (короче предыдущего на 20–40 см); сочетание разбега с толчком и полётом (угол влёта 15–30 градусов); движения в полёте для поддержания равновесия и правильного приземления; приземление (положение ноги в полёте, выход вперёд или падение в сторону). Прыжки в длину на результат (3 попытки при 9 и более участниках; 6 попыток при 8 и менее участниках).

**Прыжки в высоту.** Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки: с места толчком двух ног на 30–50 см; с левой (правой) ноги на возвышение 40–60 см; с возвышения 50–70 см (6–10 раз). Прыжки в высоту способом «перешагивание»: подбор индивидуальной скорости, длины и коли-

13



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Теоретический раздел (в процессе занятий)</b>		
<p><b>Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Причины травматизма. Общие требования техники безопасности. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу, лыжной подготовке, плаванию, в туристском походе, при проведении подвижных и народных игр</b></p>	<p>Обеспечение техники безопасности во время занятий физической культурой. Основные причины травматизма при выполнении физических упражнений: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние мест занятий; неисправные оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические), отсутствие страховки и самостраховки, неблагоприятные погодные условия</p>	<p>Выполняют указания учителя. Строго соблюдают правила техники безопасности</p>
<p><b>Первая помощь при травмах. Наиболее распространённые травмы во время занятий физическими упражнениями: ссадины, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы,</b></p>	<p>Приобретение знаний и умений по оказанию первой помощи при травмах</p>	<p>Узнают о порядке действий при получении травмы. Учатся определять место, вид, тяжесть полученной травмы и оказывать первую помощь</p>

29





# Линия учебно-методических пособий по физической культуре по системе «РИТМ»- «ВЕРТИКАЛЬ»

## ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

### Распределение на медицинские группы

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности детей школьного возраста детей на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную и лечебную.

В основную медицинскую группу включают детей без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

В подготовительную медицинскую группу включают детей, имеющих значительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются не только в постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений, но и в некотором ограничении нагрузки. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения

37

Таблица 5  
Уровень физической подготовленности девочек  
7—10 лет

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м, с	7	7,6 и выше	7,5—6,4	5,8 и ниже
	8	7,3	7,2—6,2	5,6
	9	7,0	6,9—6,0	5,3
	10	6,6	6,5—5,6	5,2
Челночный бег 3 × 10 м, с	7	11,7 и выше	11,3—10,6	10,2 и ниже
	8	11,2	10,7—10,1	9,7
	9	10,8	10,3—9,7	9,3
	10	10,4	10,0—9,5	9,1
Прыжок в длину с места, см	7	85 и ниже	110—130	150 и выше
	8	90	125—140	155
	9	110	135—150	160
	10	120	140—155	170
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	7	2 и ниже	4—8	12 и выше
	8	3	6—10	14
	9	3	7—11	16
	10	4	8—13	18

42

Окончание табл.

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
6-минутный бег, м	7	500 и ниже	600—800	900 и выше
	8	550	650—850	950
	9	600	700—900	1000
	10	650	750—950	1050
Наклон вперёд из положения сидя, см	7	2 и ниже	6—9	12,5 и выше
	8	2	5—8	11,5
	9	2	6—9	13,0
	10	3	7—10	14,0

Таблица 6

Уровень физической подготовленности мальчиков  
7—10 лет

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3—6,2	5,6 и ниже
	8	7,1	7,0—6,0	5,4
	9	6,8	6,7—5,7	5,1
	10	6,6	6,5—5,6	5,1
Челночный бег 3 × 10 м, с	7	11,2 и выше	10,8—10,3	9,9 и ниже
	8	10,4	10,0—9,5	9,1
	9	10,2	9,9—9,3	8,8

43

# Линия учебно-методических пособий по физической культуре по системе «РИТМ»- «ВЕРТИКАЛЬ»



## Формы занятий, особенности их планирования и контроля

Занятия физическими упражнениями по особенностям организации занимающихся и способам руководства подразделяют на урочные и неурочные формы.

**Урочные формы занятий** применяются учителем (тренером), который занимается с постоянным составом обучаемых. К этим формам относятся уроки физической культуры, проводимые в образовательных организациях, где физическая культура является обязательным предметом обучения (школа, гимназия, лицей, колледж профессионального образования, вуз), а также спортивно-тренировочные занятия, на которых занимающиеся совершенствуются в избранном виде спорта.

**Неурочные формы занятий** используют как специалисты (организованные занятия), так и сами занимающиеся (самостоятельные занятия) для активного отдыха, укрепления и восстановления здоровья, сохранения и повышения работоспособности, совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств. К таким формам относятся:

▶ малые формы занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, гимнастика до занятий, физкультминутка, физкультпауза), используются для текущего (оперативного) управления физическим состоянием; в связи с небольшой продолжительностью не решают задач тренировочного характера;

73

*Григорий Иванович*

## ОСОБЕННОСТИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Погадаев*

Урок является наиболее целесообразной формой организации учебных занятий, потому что учитель работает в рамках точно установленного времени, с постоянным составом занимающихся, по определённому расписанию, имеет возможность применять разнообразные методы и планомерно изучать материал учебной программы. Ведущая роль в уроке принадлежит учителю. Урок физической культуры имеет свои специфические особенности. Он проводится на площадке или в зале, где школьники менее ограничены в движениях, чем в классе, за рабочим столом. Школьники занимаются в спортивных костюмах и спортивной обуви, находясь в других температурных условиях. Урок физической культуры характеризуется большим многообразием двигательных действий и ощущений, оказывающих полезное влияние на организм учащихся.

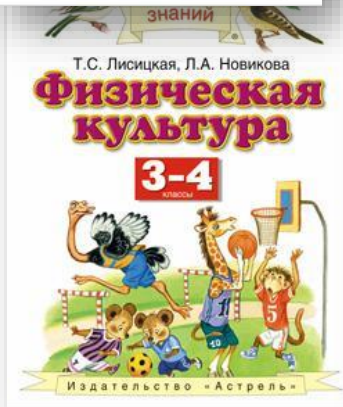
### Требования к уроку

Для того чтобы уроки физической культуры давали максимум пользы, они должны отвечать определённым требованиям. На каждом уроке необходимо проводить в жизнь принцип воспитывающего обучения, т. е. соединять процесс обучения с решением воспитательных задач. Каждый урок должен иметь ясно и чётко определённые задачи, которые предстоит решать учителю. Эти задачи должны быть определены и сформулированы таким образом, чтобы в конце урока была высокой степень их выполнения.

Ещё одним важным требованием, предъявляемым к уроку, является соответствие методов обучения составу занимающихся. Подготовленный учи-

45

## Линии учебно-методических комплектов по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ по системе «Планета знаний»



Т.С. Лисицкая  
Л.А. Новикова

### Состав УМК:

- Программа;
- Методические пособия для 1, 2, 3 и 4 классов;
- Учебники;
- Спортивный дневники школьника 1, 2, 3 и 4 классов;
- Электронные формы учебников.



## Правила поведения на уроках физической культуры

Чтобы уроки физической культуры проходили с пользой и без травм, необходимо соблюдать такие правила:

1. Внимательно слушай объяснения и замечания учителя и точно их выполняй.
2. При выполнении заданий учителя нельзя отвлекаться и отвлекать других ребят.
3. Выполнять упражнения без разрешения учителя и брать спортивный инвентарь строго запрещается!
4. Старайся помогать ребятам, у которых не получаются некоторые задания.
5. В случае плохого самочувствия на уроке обязательно предупреди об этом учителя.
6. Если тебе нужно выйти из зала, спроси разрешения учителя.
7. Перед выполнением любых упражнений необходима разминка.



6

## Спортивная форма

На занятия надо приходить в спортивной форме и обуви. В разных школах предъявляются свои требования к форме.

Это может быть спортивный костюм или шорты и футболка. Но в любом случае форма должна быть удобной, чистой и аккуратной.

Спортивную обувь нужно подбирать по размеру, чтобы она не сдавливала стопу. Заниматься можно в кроссовках или кедах. Не забывайте крепко завязывать шнурки, чтобы не наступить на них во время выполнения упражнений!



Прочтите вслух, запомните и перескажите правила поведения на уроках по физической культуре.



7

Главное меню

Содержание



## Исторические странички

Физическая культура появилась в древние времена, когда люди ещё жили в пещерах. Чтобы не погибнуть от голода, им приходилось охотиться на диких животных.

Поймать зверя мог только очень сильный и ловкий человек, умеющий быстро бегать, далеко прыгать, лазать по деревьям, плавать, бросать камни, метать копьё.



Мяч из кожи

Наскальные рисунки

Детей обучали бесшумно передвигаться, прыгать через овраги, метко бросать камни.

Древние люди придумали мяч. Его шили из шкур животных. Дети тренировались таким мячом в метании на дальность и точность.

10

В Древней Греции\* физической подготовке уделялось большое внимание. С 7 лет мальчики воспитывались под руководством специальных учителей. С 14 лет начиналась военная служба. В процессе обучения проводились различные соревнования.

В Европе устраивались состязания рыцарей\*. Победитель получал лошадь и всё снаряжение проигравшего.

На городских площадях выступали бродячие акробаты. Они пользовались большой любовью у горожан. Проводились соревнования по фехтованию\* и стрельбе из арбалета\*.



Арбалет

Рыцарский турнир

11

# СПОРТИВНЫЙ МАРАФОН



## 5. Обучение прыжку вверх на двух ногах

1. Исходное положение (И.п.) — стойка *ноги вместе*, руки на пояс.

И.п. 1—2: *полуприсед*; 3—4: И.п.



2. И.п. — стойка *ноги вместе*, *руки на пояс*.

И.п. 1—2: *полуприсед*; 3—4: *стойка на носках*



Выполните упражнения № 1—2, как показано на рисунках.

20

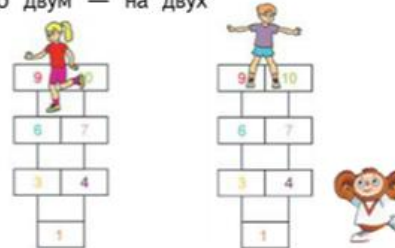
3. Упражнение выполнить аналогично № 2, но с небольшим прыжком.

4. Выполните 10 прыжков вверх на месте.

Если вы хорошо освоили прыжки вверх, усложните выполнение, добавив поворот на 90° (четверть круга) через 3 прыжка.



5. Игра «Классики». Начертите мелом на асфальте «классики». По одной клетке прыгаем на одной ноге, по двум — на двух



Придумайте и нарисуйте свой вариант «классиков».

21

Главное меню

Содержание





## Личная гигиена

Всё тело необходимо мыть с мылом и мочалкой не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем. После мытья следует надеть чистое бельё.

### Советы врача



Следите за чистотой своих рук. Грязные руки — причина многих болезней. Придя с улицы или после уроков домой, обязательно вымойте руки с мылом. Но самое главное — регулярно мойте руки перед едой!

Ежедневно мойте ноги. Лучше всего это делать перед сном в тёплой воде.

Не забывайте подстригать ногти на руках и ногах. Под длинными ногтями накапливается много грязи, а значит, и микробов.



1. Почему надо чаще мыть руки с мылом? Зачем человеку стричь ногти? Обоснуй свой ответ.

44

Каждый ребёнок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними. Зубы влияют на здоровье, настроение и поведение человека. Приятно видеть человека с красивой улыбкой.

Зубы человека защищены белой эмалью\*. Она очень прочная, но может разрушаться, если за зубами не ухаживать. Зубы чистят специальной зубной пастой с помощью щётки утром и вечером. Щёткой водят справа налево и сверху вниз.



### Советы врача

Чтобы зубы были красивыми и крепкими, ешьте побольше свежих овощей и фруктов.

Конфеты, сладкая газированная вода и другие сладости разрушают зубы.

Вовремя обращайтесь к врачу-стоматологу.

2. Почему необходимо с детства беречь зубы?
3. Как правильно чистить зубы?
4. Как ты ухаживаешь за своими зубами?

45

# СХЕМЫ - АЛГОРИТМЫ



6. Из положения *группировки сидя* перекат назад и перекатом вперёд вернуться в и.п.



7. Из *упора присев* перекат назад в группировке и перекатом вперёд *сед в группировке*.



88

8. Из *упора присев* перекат назад в группировке и перекатом вперёд и.п.



9. Из положения *лёжа на груди прогнувшись*, руки вверх, перекат вправо кругом. То же в другую сторону.



89

Главное меню

Содержание



Главное меню

Содержание



88



40








корпорация  
российский  
учебник







## СОДЕРЖАНИЕ

Дорогие ребята! .....	3
В спортивном зале и на стадионе .....	4
На лыже .....	6
В бассейне .....	7
 <b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ</b> (Маршрутный лист) .....	8
 Строевые упражнения .....	10
В спортивном зале (движение по диагонали, повороты направо и налево в движении, перестроение) .....	11
 Лёгкая атлетика (ходьба, бег, прыжки, метание) .....	14
В спортивном зале (ходьба, беговые упражнения, прыжки, прыжки через скакалку, игры) .....	18
Преодоление. В. Брумель .....	27
В спортивном зале (метание мяча) .....	29
Исторические странички .....	32
 Гимнастика .....	34
В спортивном зале (кувырки вперёд, пережат назад, стойка на лопатках, «мост», элементы акробатики) ...	35
Ваш домашний фитнес-клуб (упражнения для правильной осанки, комплекс ритмической гимнастики) .....	39
Преодоление. Л. Утяшева .....	43
 Лыжная подготовка .....	44
На лыже (передвижение на лыжах, подъём, торможение, игры и эстафеты) .....	45
Преодоление. А. Тихонов .....	51

 Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) .....	52
В спортивном зале (приёмы игры в баскетбол) .....	55
В спортивном зале (элементы футбола) .....	61
Преодоление. В. Харламов .....	64
В спортивном зале (элементы волейбола) .....	69
 Подвижные игры .....	72
В спортивном зале (подвижные игры) .....	73
 Плавание .....	78
В бассейне (обучение плаванию) .....	83
Наши выдающиеся олимпийские чемпионы по плаванию .....	87
<i>Твои спортивные достижения</i> .....	88
 <b>ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b> (Маршрутный лист) .....	90
 Физическое развитие человека .....	92
Роль внимания и памяти .....	98
 В школе и дома (упражнения на координацию) ...	100
 Правила составления комплексов упражнений .....	102
 <b>О СПОРТ! ТЫ — МИР!</b> (Маршрутный лист) .....	106
 Спортивные соревнования .....	108
Паралимпийские игры .....	114
 Наставники наших чемпионов .....	118
<i>Твои спортивные достижения</i> .....	120
<b>Проекты по теме: «О спорт! Ты — мир!»</b> .....	122
Словарь юного спортсмена .....	125

## СОВЕТЫ ВРАЧА

Выполняя прыжки, не забывай о разминке, прежде всего голеностопного сустава. Приземляйся сначала на переднюю часть стопы, переноси тяжесть тела на всю стопу и сгибая колени.



Выполняя *бег на время*, обрати внимание на финиш. Не снижай скорость за несколько метров до финишной черты, представь, что тебе нужно пробежать ещё несколько дополнительных метров.

Во время игры будьте внимательны! Избегайте столкновений с другими игроками. Не выставляйте большие пальцы рук в момент ловли мяча. Не передавайте мяч, если его не видит партнёр.



Во время выполнения упражнений следите за своим самочувствием.

На уроке очень важно выполнять требования учителя к количеству и темпу упражнений. Только правильно подобранная нагрузка оказывает положительное влияние на организм.

И самое главное! Невнимательность на уроке может привести к травме.

## ТВОЁ САМОЧУВСТВИЕ

ХОРОШЕЕ	ПЛОХОЕ
1. ЦВЕТ ЛИЦА	
Розовый, лёгкое покраснение лица	Резкое побледнение, покраснение, пятна на лице
2. ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА	
Спокойное	Страх, сонливость, тусклый взгляд
3. ДЫХАНИЕ	
Глубокое, ритмичное	Поверхностное, частое
4. КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ	
Движения уверенные, равновесие устойчивое	Потеря равновесия, неуверенная походка, сгорбленность



## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Дорогие коллеги!</i> .....	4
<b>ПРОГРАММА КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	
<b>4 КЛАСС</b> .....	6
Пояснительная записка .....	6
Содержание программы .....	10
<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» К КОНЦУ 4 КЛАССА</b> .....	12
<b>ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>	
<b>ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА</b> .....	17
<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b>	
<b>ПО РАБОТЕ С УЧЕБНИКОМ</b> .....	43
Общие рекомендации по изучению учебного материала. ....	43
Особенности структуры и содержания учебника .....	51
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
1. Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы у детей .....	106
2. Упражнения для третьего урока физической культуры ....	110
3. Выбор программы упражнений .....	118
4. Критерии оценок и виды учёта успеваемости учащихся на уроках физической культуры .....	120
Рекомендуемая литература .....	124



### ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

4 класс

102 ч — 3 ч в неделю

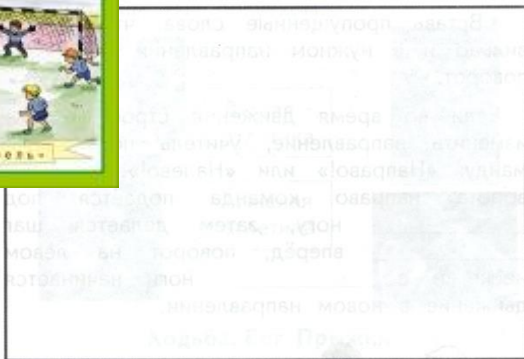
№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры (28 ч)</b>			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1. Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Разучить поворот кругом в движении. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Проявлять быстроту и внимание в игровой деятельности.
2	История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв.	1. Рассказать об истории развития физической культуры в России в XVII—XIX вв. 2. Повторить поворот кругом в движении. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».	Иметь представление об истории развития физической культуры в России в XVII—XIX вв. Выполнить повороты кругом в движении.

17

# СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК ШКОЛЬНИКА



...фотографию, где ты занимаешься...  
...ым видом спорта.

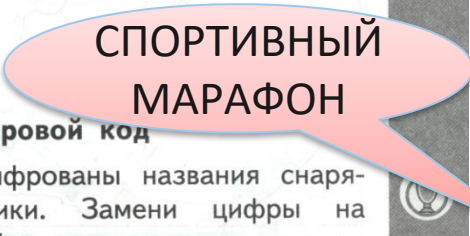


## ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В НАЧАЛЕ ТРЕТЬЕГО КЛАССА

Месяц	Рост (см)	Вес (кг)	Окружность грудной клетки (см)
сентябрь			

• Заполни таблицу с помощью взрослых.

• Напиши, что общего у цветка розы и обуви бегунов в лёгкой атлетике.

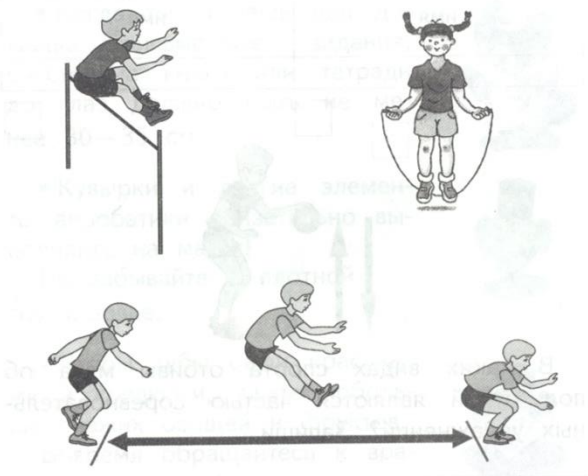


### Цифровой код

• В цифрах зашифрованы названия снаря-дов лёгкой атлетике. Замени цифры на буквы. Каждая цифра соответствует номеру буквы в алфавите. Если ты справился с заданием, поставь себе оценку 5.

14 16 13 16 20 \_\_\_\_\_  
 12 16 17 30 7 \_\_\_\_\_  
 5 10 19 12 \_\_\_\_\_  
 33 5 18 16 \_\_\_\_\_

• Какой из прыжков, изображённых на рисунке, не входит в программу соревнований по лёгкой атлетике? Обведи рисунок.



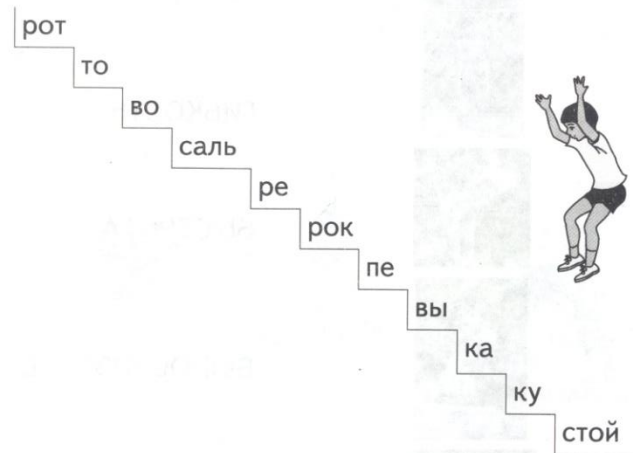
• Устрой с другом небольшое соревнование. Сначала выполни как можно больше отбивов мяча об пол за 30 секунд, а друг засечёт время. Потом поменяйтесь местами. Полученный результат запиши в таблицу и поставь оценку себе и другу.

**РАБОТА  
В  
ПАРЕ**

**СПОРТИВНЫЙ  
МАРАФОН**

**«Прыг через ступеньку»**

• «Прыгни» на одной ноге через ступеньку со слогами вверх, и ты узнаешь элементы акробатики.



Напиши ответы, которые у тебя получились.

---



---



---

### Лыжная подготовка

#### ПРОГУЛКА

Бегу на лыжах по лесу,  
Бегу, бегу.

За мной вдогонку полосы  
Бегут в снегу.

Бегу на лыжах по лесу,  
То я влечу в сугроб,  
То вдруг ледышка по носу  
Меня легонько — хлоп!

*А. Барто*

- Найди на рисунках 7 отличий. Напиши, каким видом спорта занимается бобёр.



17

ТВОРЧЕСКОЕ  
ЗАДАНИЕ

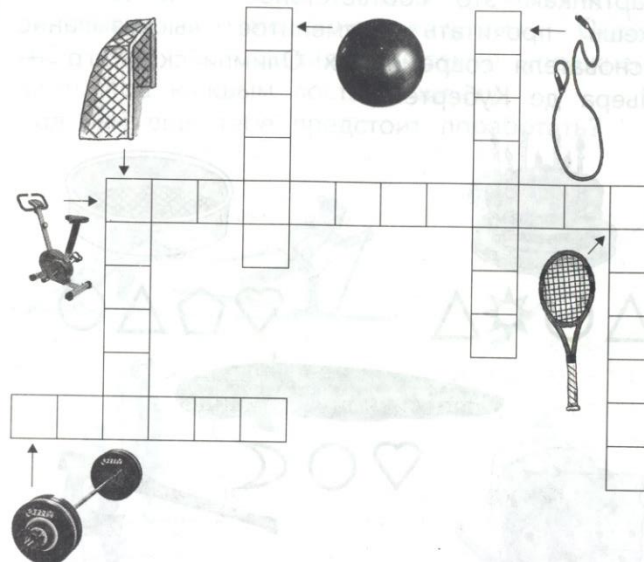
РАБОТА  
В  
ПАРЕ

ТВОРЧЕСКОЕ  
ЗАДАНИЕ

ТВОРЧЕСКОЕ  
ЗАДАНИЕ

### Кроссворд «Спортивный инвентарь»

- Разгадай кроссворд.



- Составь с друзьями «Спортивный кроссворд». Предложите его отгадать: а) родителям; б) одноклассникам.

22

# КОРПОРАЦИЯ «РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК» ПРЕДСТАВЛЯЕТ НОВУЮ ЛИНИЮ УМК ДЛЯ ШКОЛЫ – СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ФУТБОЛА В МАССЫ



**Учебно-методический комплект для 1–11 классов «Физическая культура.  
Футбол для всех»  
Автор Г. И. Погадаев. Под редакцией Игоря Акинфеева**

# УНИКАЛЬНЫЙ АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ УЧЕБНЫХ ПОСОБИЙ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»



**Акинфеев Игорь Владимирович** – заслуженный мастер спорта России, российский футболист, вратарь, обладатель Кубка УЕФА, шестикратный чемпион России, бронзовый призёр ЧЕ-2008.



**Погадаев Григорий Иванович** – кандидат педагогических наук, почетный работник общего образования Российской Федерации, заслуженный учитель Российской Федерации, член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования, мастер спорта СССР, автор учебников, пособий и программ по физической культуре.

Пособия разработаны в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования, других законодательных и нормативных правовых документов, с учетом возрастных и психологических особенностей школьников 1 – 4, 5 – 9 и 10 – 11 классов.



# УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ АДРЕСОВАНЫ ШИРОКОЙ АУДИТОРИИ

Школьникам,  
преподавателям  
физической  
культуры в 1-4, 5-9  
и 10-11 классов



Тренерам,  
работающие с  
юными  
спортсменами



Всем, кто хочет  
научиться играть  
в футбол



# «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

## 1-4 КЛАССЫ

Особенности учебного пособия:



1. Ориентировано на усвоение младшими школьниками базовых знаний и основных практических навыков по футболу
2. Содержит доступные для школьников упражнения по овладению отдельными базовыми элементами техники спортивной игры в футбол
3. Включает необходимые сведения об общей, специальной и тактической подготовке юных футболистов

# «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

## 5-9 КЛАССЫ

Особенности учебного пособия:



1. Представлено описание технических и тактических действий и приемов игры в футбол
2. Даны практические рекомендации по овладению этими действиями и приёмами, а также по общей и специальной подготовке футболистов
3. Приведены правила техники безопасности и оказания первой помощи при травмах во время тренировок и на спортивных соревнованиях

# «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

## 10-11 КЛАССЫ

Особенности учебного пособия:



1. Направлено на закрепление теоретических знаний и совершенствование практических навыков по футболу, полученных обучающимися в начальной и основной школе
2. Формирует у старшеклассников лично-значимые представления о роли спортивной игры «Футбол» в жизни нашего общества
3. Способствует формированию гармонично развитой личности, умело использующей физическую культуру и спорт для укрепления здоровья и успешной деятельности

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

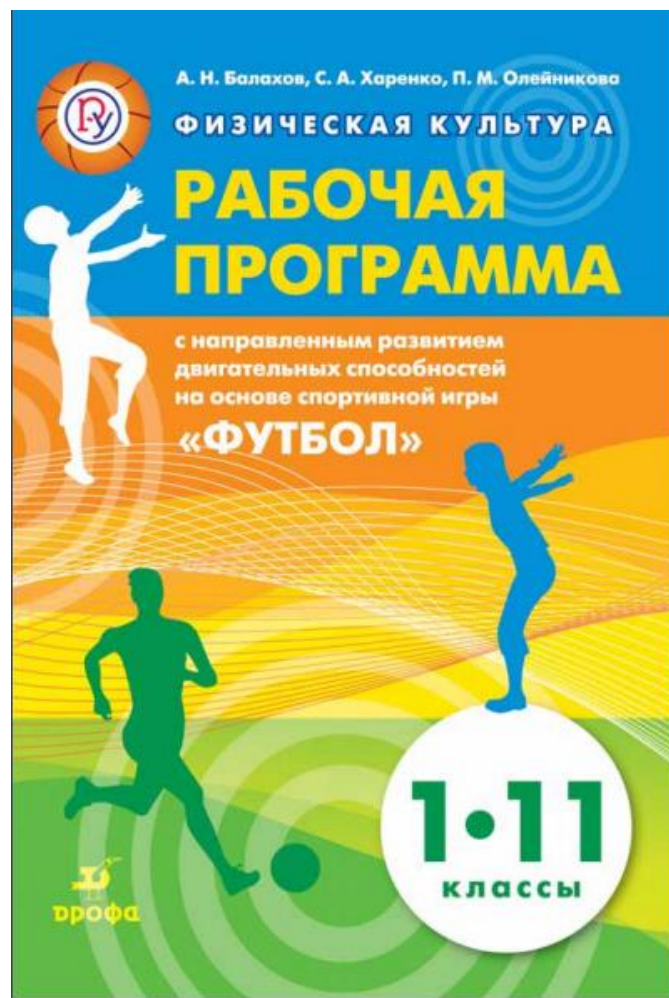
Рабочая программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральными государственными образовательными стандартами начального, основного и среднего общего образования, Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Программа направлена на решение основных задач физической культуры:

- формирование и укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие обучающихся, овладение технологиями здоровьесформирующих систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- воспитание у обучающихся высоких морально-нравственных качеств, формирование у них потребности и привычки в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение обучающимися необходимых знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта, формирование у них целостного представления о влиянии занятий физической культурой на образ и стиль жизни, всестороннее развитие человека;
- формирование основных физических качеств, обогащение собственного двигательного опыта за счет развития общих и специальных двигательных навыков и умений;
- совершенствование выполнения основных технических приемов и развитие физических качеств на базе высокой общефизической подготовки.

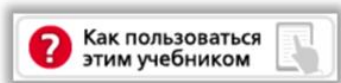
Программа не задает жесткого объема и строгой последовательности изучения предмета и не ограничивает его конкретными педагогическими технологиями и методиками. Она предоставляет широкие возможности для реализации взглядов и идей преподавателя на построение учебно-воспитательного процесса, выбор форм и методов организации и осуществления образовательной деятельности.

Программа последовательно решает задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения, формируя у них целостное представление о физической



# ЭЛЕКТРОННАЯ ФОРМА УЧЕБНИКА (ЭФУ)





# 3 КЛАСС

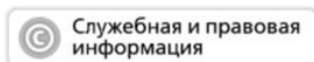
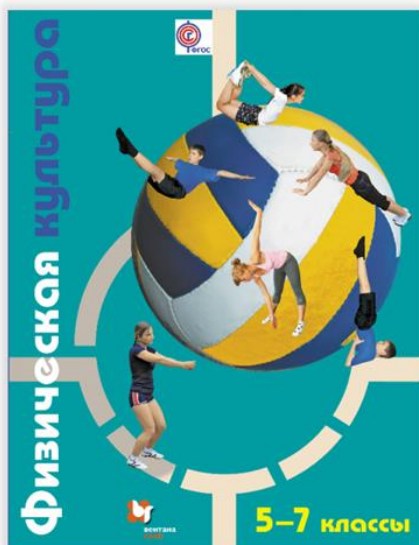
Дорогие девочки и мальчики!

Для чего нужна разминка  
Физическое воспитание детей в Древней Греции и Древнем Риме

Дневник самоконтроля  
Чтобы осанка была



## Содержание



## Обращение к читателю

**Глава 1. Зарождение и развитие физической культуры**

Древние Олимпийские игры  
Современные Олимпийские игры  
Олимпийское движение в России  
Вопросы и задания к главе 1

**Глава 2. Физическая культура и здоровье**

Показатели здоровья человека  
Правильный режим дня  
Правильный режим дня  
Осанка человека  
Вопросы и задания к главе 2

**Глава 3. Планирование занятий физической культурой**

Виды физической подготовки  
Как планировать занятия  
Определение типа телосложения  
Оценка физической подготовленности  
Выбор упражнений  
Состав тренировочного занятия  
Выбор одежды и обуви для спортивных занятий  
Вопросы и задания к главе 3

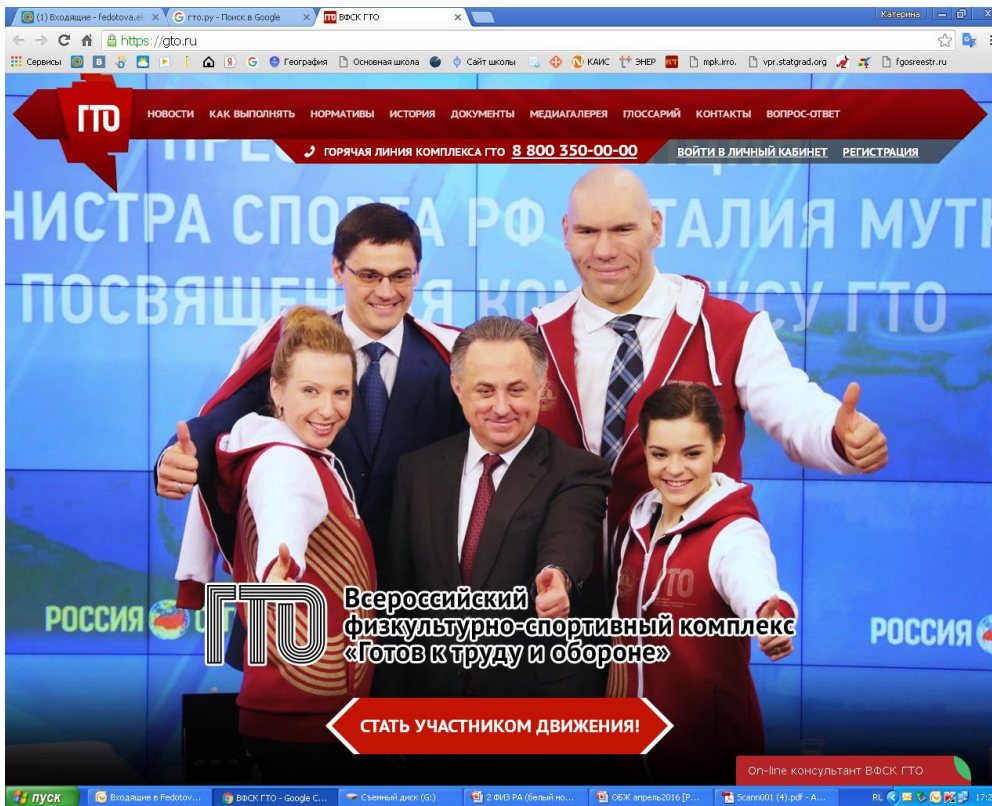
**Глава 4. Физическое совершенствование**

Утренняя гимнастика  
Физкультминутки  
Развитие двигательных качеств  
Досуг и физическая культура  
Вопросы и задания к главе 4

**Глава 5. Уроки физической культуры**

Гимнастика с основами акробатики  
Лёгкая атлетика





Г. И. ПОГАДАЕВ  
**ГОТОВИМСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ  
 НОРМАТИВОВ**

# ГТО

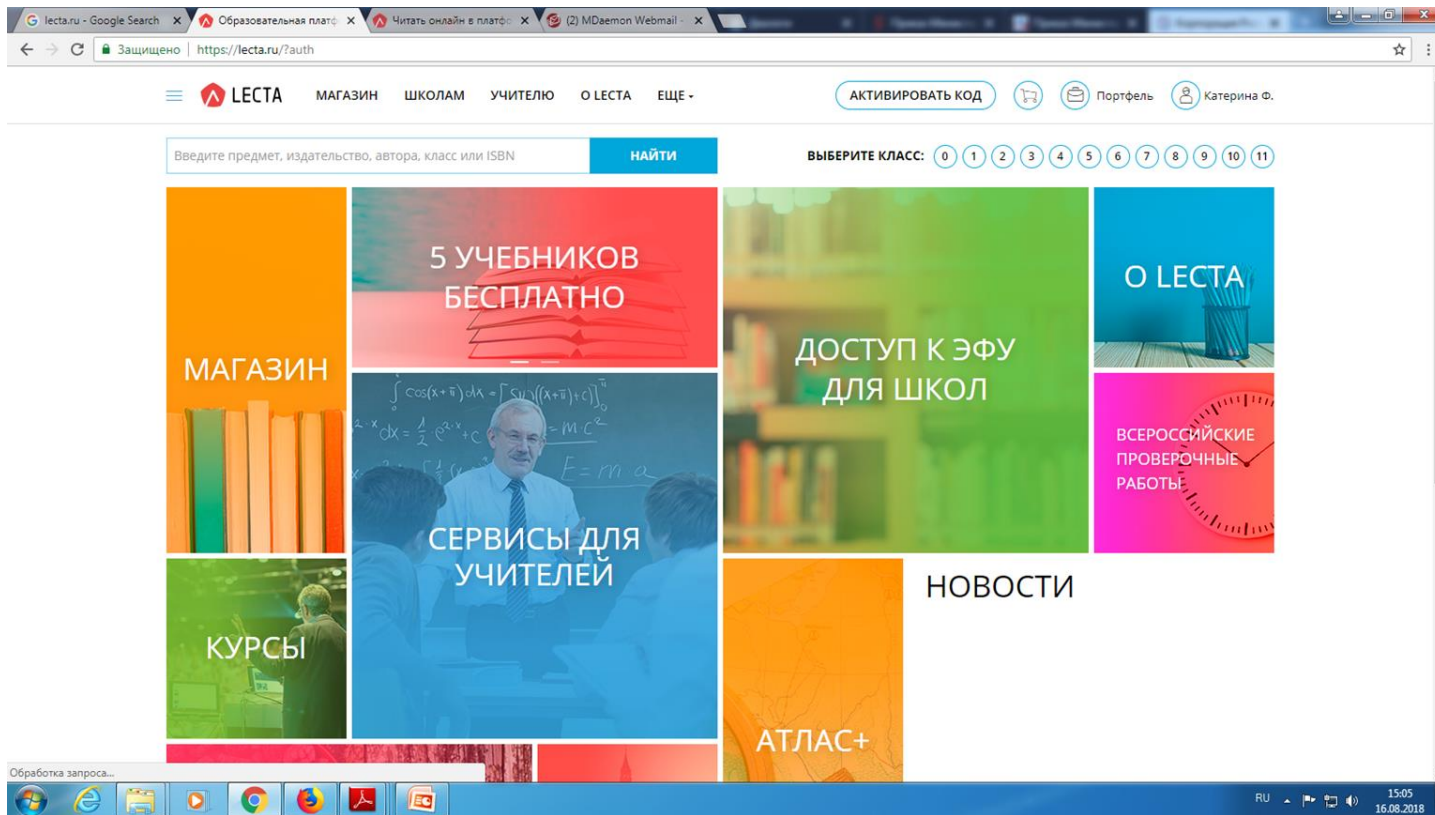
**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**



**ПРОФА**

**1-11 КЛАССЫ**

# Новая платформа - ЛЕСТА



[www.lecta.rosuchebnik.ru](http://www.lecta.rosuchebnik.ru)

**КНИГОВЫДАЧА** – возможность обеспечить школу учебниками, сэкономить время и средства.

**1**  
учебник

**500**  
дней

**ЛЮБЫЕ**  
устройства  
пользователя

**75**  
рублей

В библиотеке платформы LECTA **более 500 учебников и учебных пособий в электронной форме (ЭФУ)** и аудио-приложений по всей школьной программе.



В соответствии с Приказами МОиН РФ № 1047 от 05.09.2013, № 870 от 18.07.2016 **электронные формы учебника** приравниваются к бумажным и могут быть приобретены за бюджетные средства (уточнить на соответствие новому приказу)



[rosuchebnik.ru](http://rosuchebnik.ru), [rosuchebnik.pf](http://rosuchebnik.pf)

Москва, Пресненская наб., д. 6, строение 2  
+7 (495) 795 05 35, 795 05 45, [info@rosuchebnik.ru](mailto:info@rosuchebnik.ru)

### Нужна методическая поддержка?

Методический центр  
8-800-2000-550 (звонок бесплатный)  
[metod@rosuchebnik.ru](mailto:metod@rosuchebnik.ru)

### Хотите купить?



Цифровая среда школы  
[lecta.rosuchebnik.ru](http://lecta.rosuchebnik.ru)



Отдел продаж  
[sales@rosuchebnik.ru](mailto:sales@rosuchebnik.ru)

### Хотите продолжить общение?



[youtube.com/user/drofapublishing](https://youtube.com/user/drofapublishing)



[fb.com/rosuchebnik](https://fb.com/rosuchebnik)



[vk.com/ros.uchebnik](https://vk.com/ros.uchebnik)



[ok.ru/rosuchebnik](https://ok.ru/rosuchebnik)



# Благодарим за внимание!

Контакты для связи:  
[fedotova.kn@rosuchebnik.ru](mailto:fedotova.kn@rosuchebnik.ru)  
[geo-drofa@yandex.ru](mailto:geo-drofa@yandex.ru)