

АНОДО «Международная академия спорта Ирины Винер»



**РАЗВИТИЕ СОДЕРЖАНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ И НОВЫЙ ФГОС**

«Учитель – учителю»- прошлое,
настоящее и будущее

**Тема: «Преподавание учебного предмета
«Физическая культура» в условиях
реализации требований ФГОС НОО»**

УЧЕБНИК в 2-х частях

Важное



УМК «Физическая культура»

Под редакцией И.А.Винер

Издательство «Просвещение»

Одобен ФУМО по учебникам
Протокол от 07 июля 2022 №
10/НМС



Методическое пособие



Материал по разделам «Спортивные игры и игровые задания», «Плавание», «Туристические физические игры» подготовлены и любезно предоставлены В.И.Цандыковым, куратором проекта «Борьба в школу», И.В.Гориным, вице-президентом Всероссийской федерации плавания, куратором Проекта «Плавание в школу», В.И.Омельченко заместителем руководителя Центра детско-юношеского туризма, краеведения и организации отдыха детей и их оздоровления Минпросвещения РФ.

ВАЖНОЕ

Поручение
Президента
Российской
Федерации
по итогам встречи
с членами
Общественной
палаты,
состоявшейся
25.06.20 года

Пр-1395, п.2 в)

в) обеспечить внесение в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития.



**Приоритеты в образовании согласно
Концепции преподавания учебного
предмета «Физическая культура» в
образовательных организациях
Российской Федерации, реализующих
основные общеобразовательные
программы**

*(утверждена 24 декабря 2018 года на коллегии
Министерства просвещения Российской Федерации)*

- *Получение знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики*
- *Получение эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений через игровую деятельность*



Национальные цели развития Российской Федерации

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) возможности для самореализации и развития талантов...

Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. №474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года"



ВАЖНОЕ

«...физкультура, спорт – это не какая-то «развлекушка», это чрезвычайно важное, государственное, без всякого преувеличения, дело. От этого зависит и решение наших демографических проблем и задач, и здоровье нации зависит.

*В.В. Путин
на заседании Совета при
Президенте РФ по развитию
физической культуры и спорта
27 марта 2019 г.*

Государственная политика в сфере развития физической культуры и спорта

- **Указ Президента РФ от 7 мая 2018 года № 204 и от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»**
 - а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
 - б) возможности для самореализации и развития талантов
- **Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (далее Стратегия)**, с учетом национальных целей и стратегических задач развития Российской Федерации
утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации 24 ноября 2020 года (№ 3081-р)



**Овладение
жизненно
важными
навыками
плавания и
гимнастики**

ВАЖНОЕ



-ФГОС НОО

-ФОП (в части
урока ФК ФРП)

Предметные
результаты

Метапредметные
результаты

Личностные
результаты



Важное



Личностные результаты

- Патриотическое воспитание
- Гражданское воспитание
- Экологическое воспитание
- Ценности научного познания
- Формирование культуры здоровья



Важное



**Метапредметные
результаты**



**Универсальные
учебные
действия**

Коммуникативные

Регулятивные

Познавательные

ВАЖНОЕ



**Предметные
результаты**



Умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств



Умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению норм ГТО



**Овладение
жизненно
важными
навыками
плавания и
гимнастики**



Сформированность общих представлений о физической культуре, спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)



Умение взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности, соблюдая правила честной игры

Предметные результаты освоения учебного предмета

Важное



Федеральная Рабочая
Программа (ФРП)
по учебному предмету
«Физическая культура»
включена в
Федеральную
образовательную
программу (ФОП)

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение



ИНСТИТУТ СТРАТЕГИИ
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ



Автономная некоммерческая организация
«Международная Академия спорта
Ирины Винер»

ОДОБРЕНА РЕШЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ОБЩЕМУ ОБРАЗОВАНИЮ,
протокол 1/22 от 18.03.2022 г.

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для 1–4 классов образовательных организаций)

<https://fgosreestr.ru/oop?sub=30>

ОДОБРЕНА РЕШЕНИЕМ
ФУМО ПО ОБЩЕМУ
ОБРАЗОВАНИЮ
ПРОТОКОЛ 1/22 ОТ
18.03.2022 Г.

§ 1. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая культура — часть общей культуры человека.

В физической культуре соединены ценности, нормы, знания, которые человек может использовать для своего физического и интеллектуального развития.

Физическая культура позволяет совершенствовать движения человека, обеспечивает физическое воспитание и формирует здоровье через образ жизни, который так и называется — здоровый образ жизни.

Спорт — это социальная и культурная деятельность человека, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

Учёные, чтобы легче было понять и правильно использовать физические упражнения для различных целей, объединяют их по некоторым общим признакам в классификации.

§ 2. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

С глубокой древности люди понимали, что, чтобы быть здоровым долгие годы, важно соблюдать некоторые правила. Эти люди придумали сами, наблюдая за физиологическим развитием. Правила создали систему, которую назвали **образом жизни**. Здоровый образ способствует сохранению, улучшению и самочувствию человека.

В систему здорового образа жизни входят: движения в виде выполнения физических упражнений, сбалансированное питание, гигиенический уход, полноценный сон и отдых, оздоровительные процедуры и эмоциональный настрой.

Древнегреческий философ Платон называл движение «целительной частью медицины», а писатель и историк Плутарх — «кладовой жизни». Но не все двигательные действия могут называться физическими упражнениями, а только те, которые способствуют разви-

§ 5. РАСПОРЯДОК ДНЯ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Учимся составлять распорядок дня

Вы, ребята, школьники. А у школьников должен быть распорядок дня. Ведь вам надо вовремя вставать в школу, сидеть в классе за партой, дома делать уроки. Немножко попрыгать и поиграть можно только на перемене. Выдержать такую нагрузку трудно!

Поэтому надо составить распорядок дня, то есть определить время утреннего подъёма, вечернего отбоя, время для выполнения уроков, время для отдыха и игры. И, конечно, важно включить в распорядок дня утреннюю гимнастику и вечернюю тренировку. Давайте попробуем вместе!

Утро	
7:00	Подъём
7:00—7:15	Чистим зубы и умываемся
7:15—7:45	Утренняя гимнастика
7:45—8:00	Завтрак
8:00—13:00	Занятия в школе

Сформированность общих представлений о физической культуре, спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)



«ВАНЬКА-ВСТАНЬКА»

Группировка.

«Ванька-встанька» — подводящее упражнение к выполнению кувырков. Если сгруппироваться, как показано на рисунке ниже, тело станет округлым. В этом положении легко переворачиваться и вставать, как ванька-встанька.

Исходное положение: группировка на ногах.

- Перекатитесь на спину до положения опоры на лопатки и шейный отдел позвоночника.
- Не останавливаясь, перекатитесь обратно.

- Вернитесь в исходное положение.

Повторите 4—8 раз.



Сдаём нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Нормативы ГТО можно сдать в одном из специальных пунктов тестирования в своём городе, селе, пройдя регистрацию на сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и подав заявку на выполнение испытаний.

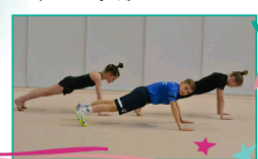
Приступить к выполнению испытаний вы сможете после получения медицинского допуска.

Ученики 1 и 2 классов могут сдать нормативы I ступени ГТО, а ученики 3 и 4 классов — нормативы II ступени ГТО.



2-й вариант

- Наклоны с касанием пальцами рук пола в положении стоя с выпрямленными коленями или касанием пальцами рук пальцев стопы в положении сидя на полу.
- Серия поворотов «колени вперёд» (не менее пяти в каждую сторону).
- Прыжок толчком с двух ног, согнутых в коленях, и поворотом на 180 градусов (попеременно в каждую сторону).
- Равновесие на одной ноге без опоры, вторая нога вперёд на 90 градусов (попеременно каждой ногой).
- Прыжки через скакалку вперёд и назад (по 10 прыжков подряд в каждую сторону).
- Поворот на 180 градусов во время броска мяча вверх одной рукой и его ловли (попеременно в каждую сторону) двумя руками 10 раз.
- Планка (30 секунд).



Умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению норм ГТО

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями

Овладение упражнениями и гимнастики и плавания

- Выбирать упражнения по целевому назначению и составлять комплексы
- Выявлять характерные ошибки

ЗОЖ

- Составлять индивидуальный распорядок дня
- Оценивать свое состояние после закалывающих процедур

Мониторинг

- Измерять динамику развития гибкости и координации
- Вести дневник наблюдений за своим физическим развитием



Умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения

Игры и игровые задания

- Использовать игры и игровые задания в урочной и неурочной деятельности для знакомства с видами спорта, организации досуга, общего развития
- Составлять, организовывать и проводить игры с элементами соревновательной деятельности
- Выполнять ролевые задания и взаимодействовать в игровой деятельности

Строевые команды, упражнения

- Выполнять строевые команды и строевые упражнения
- Самостоятельное передвижение в строю, в шеренге, в колонне; построение и перестроение, обеспечение строя



§ 5. РАСПОРЯДОК ДНЯ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Учимся составлять расписание дня

Вы, ребята, школьники. А у школьников должен быть расписание дня. Ведь вам надо вовремя вставать в школу, сидеть в классе за партой, дома делать уроки. Немногоко попрыгать и поиграть можно только на перемене. Выдержать такую нагрузку трудно!

Поэтому надо составить расписание дня, то есть определить время утреннего подъёма, вечернего отбоя, время для выполнения уроков, время для отдыха и игры. И, конечно, важно включить в расписание дня утреннюю гимнастику и вечернюю тренировку. Давайте попробуем вместе!

Утро	
7:00	Подъём
7:00—7:15	Чистим зубы и умываемся
7:15—7:45	Утренняя гимнастика
7:45—8:00	Завтрак
8:00—13:00	Занятия в школе

§ 7. ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Для занятий основной гимнастикой как видом физической культуры не нужны специальные помещения или специальное оборудование. Поэтому гимнастикой можно заниматься везде: и дома, и на улице, в воде и космосе, в условиях невесомости, даже, представьте себе, лёжа на диване.

Вместе с тем важно подобрать для себя комплекс упражнений и физическую нагрузку.

Физическая нагрузка — это степень интенсивности и продолжительности работы мышц для того, чтобы они стали эластичными и крепкими. Необходимо постепенно увеличивать нагрузку, и тогда после тренировки можно почувствовать силу своих мышц и получить удовольствие от результата.

В различной среде (в воде, на воздухе, в космосе) нагрузка при выполнении одного и того же гимнастического упражнения различна. Чем плотнее среда, тем сильнее нагрузка.

§ 6. ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ НАВЫКИ И УМЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Гимнастика формирует культуру движения, благодаря чему человек может всю свою жизнь поддерживать своё здоровье. Приобретённые умения страхуют человека от риска серьёзных травм, обеспечивая подвижность суставов, укрепление и эластичность мышц.

Благодаря регулярному выполнению гимнастических упражнений развивается координация, которая обеспечивает движение человека.

Плавание — навык, который также важен для поддержания здоровья и жизнеобеспечения. Соединение гимнастики и плавания позволяет научить человека полноценно владеть своим телом не только в воздушной, но и в водной среде.

Вода сопровождает нас с рождения и на протяжении всей жизни. Вода покрывает большую часть нашей планеты, и ни один живой организм, в том числе и человек, не может существовать без воды.



Умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств

Начертите таблицу (табл. 1) на отдельном листе бумаги и запишите результаты в первый столбик, указав дату. Следующие контрольные измерения проводите один раз в три месяца. Сравните данные. Что изменилось?

Таблица 1

Вид измерения	Дата измерения			
Масса тела, кг				
Длина тела, см				

До 11 лет у человека формируется костная система, эффективно развиваются такие физические качества, как гибкость и координация. Важно использовать этот период, чтобы помочь правильному формированию стопы и позвоночника, увеличить эластичность мышц и подвижность суставов. Выполняя гимнастические упражнения, которые представлены в учебнике, вы легко справитесь с задачей своего гармоничного развития.

Давайте понаблюдаем за динамикой развития таких основных физических качеств, как гибкость и координация. В таблице 2 представлены нормативы, которые помогут уви-

деть эффективность ваших занятий гимнастическими упражнениями.

Такие замеры важно делать три раза в год: в начале, в середине и в конце учебного года.

Выполнив норматив, запишите результаты и понаблюдайте за динамикой развития своих физических качеств и способностей. Если норматив в начале года выполнен на «удовлетворительно», а в конце года на «хоро-

Физическое качество	Норматив
Гибкость	Подвижность голеностопных суставов. Сидя на полу, оттянуть максимально носок к полу
	Подвижность позвоночника и эластичность мышц. Складка из положения стоя
Координационные способности	Равновесие (колени вперёд) на одной ноге на полной стопе. Попеременная смена ног
	Броски и ловля мяча одной рукой. Попеременная смена рук



ЗАПОМНИТЕ

При выполнении упражнения важно наклоняться в такой последовательности: сначала животом, потом грудью. Руки с выпрямленными локтями держите около ушей. Колени должны быть выпрямлены.

Сформированность общих представлений о физической культуре, спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).



ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-спортивная и Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение жизненно важными навыками плавания и гимнастики

Умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, в том числе для подготовки к выполнению норм ГТО

Умение взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности, соблюдая правила честной игры

Уметь применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности

Физкультурно- оздоровительная деятельность



О ФИЗИЧЕСКОМ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ

§ 14. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общезначительная подготовка (ОФП) — это система физических упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных и необходимых в жизни физических качеств.

В ОФП можно использовать различные физические упражнения. Давайте вспомним, какие физические упражнения входят в классификацию упражнений по признаку исторически сложившихся систем и уточним результат их воздействия.

Гимнастические упражнения оцениваются воздействием на конкретные мышцы, суставы и функции организма.

Игровые упражнения оцениваются по конечному результату — выше прыгнуть, точнее бросить.

Туристические упражнения оцениваются результативностью преодоления расстояния на местности.

42



согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра, голова прямо.
Чтобы строй был ровным, подают команду «Равняйся!». Эту команду подают, как правило, вместе с командой «Равняйся налево (направо)», и всё равнение проводят на первого, кто стоит слева (справа) — направляющего. По этой команде необходимо выравнивать носки, которые должны находиться на одной линии с носками направляющего.
При команде «Смирно!» быстро принимают основную стойку.
При команде «Вольно!» можно встать свободно, ослабив в колене правую или левую ногу, но не сходить с места.

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ШАГ «ПАВА»

Приставные шаги вперёд на полной стопе.

В государстве Русь говорили «Ходит павой». Павой называли паванную красота павлина, его как упоминаются в русских ках.

Упражнение направлено и научились правильно держат ходить.

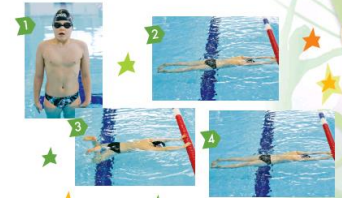
Исходное положение: нос соединены, руки на поясе.
■ Вытяните левую ногу вперёд на натянута).

■ Поставьте стопу на носок, но (пяткой вперёд), опустите стопу.

■ Вытяните правую ногу и стопа натянута).

■ Поставьте стопу на носок, но (пяткой вперёд), опустите стопу, приставив ногу к лев

48



«ВЕСЁЛЫЙ ДЕЛЬФИН»

Дельфины — умнейшие животные и виртуозные пловцы. Подражая их манере плавания, можно многому научиться.
■ Сделайте глубокий вдох через рот, чтобы наполнить лёгкие воздухом, не надувая щёк, и задержите дыхание.

«ЖИРАФ»



Шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе.

В этом упражнении мы стремимся подняться на носках как можно выше и становимся похожи на жирафа.

Упражнение направлено на развитие координации и укрепление стоп.



52

«ПЕТУШОК»



Приставные шаги вперёд на полной стопе.

Петушок любит задирается и ходит при этом приставными шагами, наступая на соперника корпусом. Говорят: «Задирается, как петушок!»

Приставные шаги вперёд на полной стопе приучают организм к ритму и чёткости движений.

Исходное положение: туловище и голова прямо, плечи опущены, колени прямые, руки на поясе.

Перед каждым шагом вытягивайте ногу вперёд, перед каждым приставлением вытягивайте ногу назад.

При выполнении этого упражнения надо мысленно считать.

■ Сделайте шаг правой ногой вперёд.
■ Левую ногу приставьте сади в III позицию.

■ Сделайте шаг левой ногой вперёд.

54

РАЗДЕЛ 2. О ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ	41
§ 14. Физические упражнения	42
§ 15. Виды гимнастической разминки	44
§ 16. Хореографические позиции ног	46
§ 17. Виды разминки	50
§ 18. Акробатические упражнения	129

Спортивно- оздоровительная деятельность



ЗАПОМНИТЕ

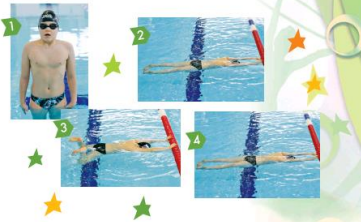
При выполнении упражнения важно наклоняться в такой последовательности: сначала животом, потом грудью. Руки с выпрямленными локтями держите около ушей. Колени должны быть выпрямлены.



Спортивные упражнения объединяют ту группу действий, выполнение которых определено стандартом спортивной подготовки по виду спорта и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. Спортивные упражнения требуют хорошей общифической подготовки.

ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ

1. Какие упражнения выполняют для развития подвижности суставов?
2. Какие упражнения выполняют для достижения спортивных результатов?



«ВЕСЕЛЫЙ ДЕЛЬФИН»

Дельфины — умнейшие животные и виртуозные пловцы. Подражая их манере плавания, можно многому научиться.
■ Сделайте лёгкий вдох через рот, чтобы наполнить лёгкие воздухом, не надувая щёк, и задержите дыхание.



Можно поиграть и в более сложный вариант игры в перетягивания. Для этого необходимо встать напротив друг друга и левыми руками соединить руки захватом в

Выполняем итоговое показательное выступление

Продемонстрировать своё гармоничное выступление вы можете, приняв участие в показательном выступлении.

Показательное выступление можно проводить под музыку, а можно и без музыки. Главное — составить комбинацию физических упражнений, которые вы освоили, соединив эти упражнения с танцевальными, акробатическими.

Те из вас, кто изучал спортивные упражнения, могут включить их в своё показательное выступление.



«ВАНЬКА-ВСТАНЬКА»

Группировка.

«Ванька-встанька» — подводящее упражнение к выполнению кувырков. Если группироваться, как показано на рисунке ниже, тело станет округлым. В этом положении легко переворачиваться и вставать, как ванька-встанька.

Исходное положение: группировка на ногах.
■ Перекатитесь на спину до положения опоры на лопатки и шейный отдел позвоночника.
■ Не останавливаясь, перекатитесь обратно.
■ Вернитесь в исходное положение.
Повторите 4—8 раз.



но, синхронность вращения скакалки назад с подскоками и полный проход во вращающуюся скакалку.



Исходное положение: туловище и голова прямо, плечи опущены, колени прямые, руки вверх.

- Выполните шаги на носках с прямыми коленями, руки вверх.
- Выполните шаги на носках, колени в полуприседе, руки слегка согните и отведите за спину.

Следите за дыханием: 2 шага — вдох, 2 шага — выдох.

Повторите 16 раз.

ЗАПОМНИТЕ

В разных видах спорта техники дыхания различаются. Объединяет их простое правило: не забывайте правильно дышать! Если вы бежите или делаете растяжку, дыхание должно быть ровным. Не задерживайте воздух, ведь тогда кислород не будет поступать в организм и силы быстро покинут вас. Дыхание должно быть глубоким, но комфортным.



2-й вариант

- Наклоны с касанием пальцами рук пола в положении стоя с выпрямленными коленями или касанием пальцами рук пальцев стопы в положении сидя на полу.
- Серия поворотов «колено вперёд» (не менее пяти в каждую сторону).
- Прыжок толчком с двух ног, согнутых в коленях, и поворотом на 180 градусов (попеременно в каждую сторону).
- Равновесие на одной ноге без опоры, вторая нога вперёд на 90 градусов (попеременно каждой ногой).
- Прыжки через скакалку вперёд и назад (по 10 прыжков подряд в каждую сторону).
- Поворот на 180 градусов во время броска мяча вверх одной рукой и его ловли (попеременно в каждую сторону) двумя руками 10 раз.
- Планка (30 секунд).



Повороты



Поворот — это вращательное движение тела вокруг своей оси.

Повороты бывают разные: переступанием (одноимённый, разноимённый), на носках, скрестный, махом, в приседе, в равновесии (с сохранением положения тела) и другие.

Повороты применяют в строевых упражнениях, в танцах, в спорте и, конечно, в повседневной жизни. Поворот — жизненно важный навык человека.

Упражнения на тренировку поворотов, так же как и упражнения на тренировку равновесия, улучшают координацию движений.

Важно выработать сознательное сохранение

Прыжок в позиции «полушагала».

- Исходное положение: стойка на носках, руки в стороны.
- Разбег: шаг-шаг-галоп.
 - Выполнить пружинистый шаг правой ногой вперёд с отталкиванием вперёд-вверх и одновременным махом левой ногой назад в «Арабеск». Активный вымах левой рукой вперёд, а правой рукой в сторону для увеличения высоты прыжка. Корпус держите в вертикальном положении.
 - Приземлитесь на толчковую ногу. Завершите движение в стойке на носках, руки переведите в стороны.



Равновесие

Равновесие — это способность поддерживать контролируемое положение своего тела в пространстве.





ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
 Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.
 В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: **знания**, **освоенные обучающимися**; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей младшего школьного возраста; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.
 В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:
 — гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также

Методическое пособие. Физическая культура. 1-4 класс.
 Стр. 16

правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
 — игровые упражнения, состоящие из естественных видов

действий, которые с целью эффекта результативности выполняются или конструируются в виде хореографии, ладки, командных прелюдий, прелюдий — см.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс 99 часов	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
Программные учебные разделы и темы: Раздел 1. Знания о физической культуре (10 ч)	Тема: Физическая культура. Гимнастика. Игры. Турниры. Спорт. Взаимные результаты физической культуры в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы: ГТО. Тема: Правила поведения на уроках физической культуры. Общие правила выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический шаг (контраст) бег. Основные хореографические позы. Тема: Место для занятий физическим упражнением. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнениях.	Наблюдать необходимую информацию по теме: Гимнастика. Игры. Турниры. Спорт. Определять лозунги: Физическая культура — это здоровье. Выполнять разминку и задания физической культуры и спорта. Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Определять и кратко характеризовать позы: «Зарядный шаг», «Фигурирование», «Ладка», «Турнир», «Спорт», «Игра». Уметь выполнять «Физический шаг», «Контрастный шаг», «Игра», «Турнир», «Спорт», «Игра». Описывать формы поведения за занятием физкультурой и координационные способности.
	Тема: Техника осевых поворотов	Определять осевые повороты для занятий физическими упражнениями, основной перечень оборудования и инвентаря для занятий осевыми упражнениями. Уметь выполнять осевые повороты.
	2.4.2. Техника осевых поворотов	1. Поворот «Пассе» колено вперед И.П.: стоя на носках, руки в стороны. Шаг 1: Змах. Шаг левой ногой, правую провести вперед на носок. Правая рука в 1 позиции согнута, согнута перед грудью, левая — в сторону. Змах для поворота берется руками, а не плечами или локтями. Корпус и плечи неподвижны. Поворот выполняется только вокруг своей оси. Голову держать прямо. Шаг 2-3: Сложить шаг правой вперед, встать на носок, плечо направить левую ногу к носку правой ноги. Руки в стороны. Выполнить поворот на 360 градусов. Укрепить бедро правой ногой и горизонтально поворачивая, колено точно вперед. Шаг 4: Завершить поворот в стойке на носках, руки в стороны.
		2. Поворот — нога вперед горизонтально. И.П.: IV позиция ног, правая нога согнута, левая рука согнута, правая — опущена в сторону. Подготовительная фаза и поворот: Выполнить поворот на левой ноге, отклониться двумя пятками, затем податься на носки, весь корпус повернется на опорную ногу. Проводим круговым движением через положение в сторону привести ногу горизонтально вперед, опустившись ногу и сделать поворот. Змах выполняется левой рукой. Руки могут захватываться в стороны или обхватываться вверх. Змах для поворота берется руками, а не плечами или локтями. Корпус и плечи остаются неподвижными. Поворот выполняется только вокруг своей оси. Голову держать прямо. Спину держать вертикально, мышцы живота и ягодиц подтянуть. Поворот завершить в стойке на носках, руки в стороны.



Спортивные упражнения объединяют группу действий, выполнение которых определено стандартом спортивной подготовки и виду спорта и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. Спортивные упражнения требуют хорошей общефизической подготовки.

ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ



1. Какие упражнения выполняют для развития подвижности суставов?
2. Какие упражнения выполняют для достижения спортивных результатов?



Можно поиграть и в более сложный вариант игры в перетягивания. Для этого необходимо встать напротив друг друга и левыми руками соединить руки захватом в

Выполняем спортивные упражнения

Спортивные упражнения могут выполнить школьники, которые занимаются в спортивных организациях, кружках или секциях и обучаются по программам спортивной подготовки по какому-либо виду спорта.

Демонстрация спортивных упражнений украшает итоговый урок и даёт представление о виде спорта.



Умение взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности, соблюдая правила честной игры

Концепция
преподавания
учебного
предмета
основана на
следующих
принципах:

Принцип систематичности и последовательности

Принципы непрерывности и цикличности

Принцип осознанности и активности

Принцип динамичности и вариативности

Принцип доступности и индивидуализации



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

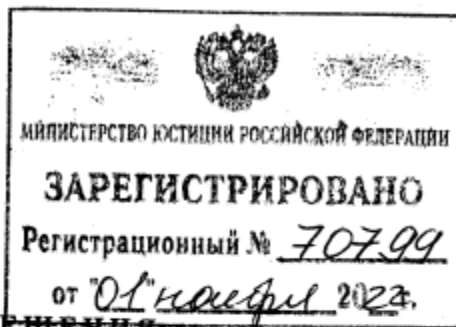
П Р И К А З

«21» сентября 2022 г.

№ 88

Москва

Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников



Федеральный перечень учебников содержит 3 приложения

Учебники, входящие по состоянию на 31 декабря 2022 года в федеральный перечень учебников, допускаются к использованию на срок действия экспертных заключений (пять лет)*

*Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 24.09.2022 № 371-ФЗ

Ссылка на приказ:

<https://clck.ru/32YecN>

**Строка 305, номер учебника в ФПУ
1.1.1.9.1.1.1.**





Группа компаний «Просвещение»

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

Горячая линия: vopros@prosv.ru

Все права защищены. Никакая часть презентации не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в Интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав.

© АО «Издательство «Просвещение», 2022г.

© АО «Издательство «Просвещение», 2022

Важное



<https://www.academyviner.ru/bettertoknow>

Совместно с Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Государственный университет просвещения»,
по сетевой форме взаимодействия

Программа ДПО

««Особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура 1-4 классы» в условиях обновленных ФГОС НОО и ФОП НОО»»

«Особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура 1-4 классы» в условиях обновленных ФГОС НОО и ФОП НОО»

Объем 36 часов, обучение дистанционное.

<https://online.guppros.ru>

"Физическая культура. Гимнастика" 1-4 класс под редакцией И.А.Винер-Усмановой

Объем 72 часа, обучение дистанционное.

Удостоверение об окончании курса.

https://pushkininstitute.ru/external_courses/318



Важное



Программа
дополнительного
образования детей
под ред. И.А.Винер

издательство
«Просвещение»

И.А. ВИНЕР
Н.М. ГОРБУЛИНА
О.Д. ЦЫГАНКОВА

Программа дополнительного образования

*Гармоничное
развитие детей
средствами
гимнастики*




ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО



РАБОТАЕМ ПО НОВЫМ
СТАНДАРТАМ





Спасибо
за внимание

Телеграм-канал
«В Союзе с будущим.
Начальная школа»



@SOUZNO

Вконтакте
ООО «Просвещение-Союз»



Онлайн-мероприятия

<https://lbz.ru/video/>



<https://uchitel.club/events/>



Информационная и методическая поддержка:
+7 (495) 789-30-40 (доб. 4992), TSaveleva@prosv.ru

По вопросам оптовых закупок:
+7 (495) 789-30-40 (доб. 2271), AKomarov@prosv.ru

