

1 – 4 классы. Внеклассная работа

Данный раздел программы (раздел комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич) объединяет содержание внеклассных форм физического воспитания: в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, а также факультативные и консультативные занятия. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом возраста школьников.

Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. По специальной физической подготовке он представлен в программе отдельно по основным видам спорта. При наличии соответствующих условий учителя могут организовать занятия и по другим видам спорта, включая национальные. Количество спортивных секций и кружков по предложению учителей физической культуры определяется администрацией школы.

Примерное содержание занятий

Группы и кружки общей физической подготовки

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой; метание мяча, оздоровительная ходьба и бег; подвижные игры; спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения ритмической гимнастики; передвижение на лыжах, коньках, велосипеде и др.

Кружки физической культуры

Гимнастика. Опорные прыжки: прыжок в упор присев; прыжок боком; брусья для девочек: вис на верхней жерди, размахивание, вис присев на нижней жерди, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, соскок махом назад; бревно: приставной и переменный шаги, повороты на одной, соскок прогнувшись, соскок махом назад; акробатика: переворот боком, стойка на руках с помощью. Гимнастика категории Б.

Плавание. Упражнения для освоения с водной средой, скольжение на груди и спине; движения рук и ног при плавании кролем, на спине и брассом; согласованное движение рук с дыханием; прыжок в воду с тумбочки, старт из воды; повороты; игры на воде.

Настольный теннис. Основная стойка, хват ракетки, разновидность ударов, подач, приемов мяча; двусторонняя игра.

Лыжный спорт. Передвижение попеременным двушажным ходом; подъемы «полуёлочкой» и «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках; ходьба с равномерной скоростью до 2 км.

Конькобежный спорт. Скольжение по прямой, торможение, повороты; игры и эстафеты.

Бадминтон. Основная стойка, хват ракетки, удары, подача, прием мяча; двусторонняя игра.

Мини-баскетбол. Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение, броски; двусторонняя игра.

Мини-гандбол. Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение, броски; двусторонняя игра.

Футбол. Перемещения, передачи, остановки, ведение, удары; двусторонняя игра.

Мини-волейбол. Стойки, перемещения, передачи, подачи; двусторонняя игра.

Туристическая подготовка. В 4 классе ежегодно проводится не менее двух однодневных походов.