



**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО  
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТЕРМЕЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА  
НАПРАВЛЕНИЕ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ВЫПУСКНАЯ  
КВАЛИФИКАЦИОННАЯ  
РАБОТА**

**ПО ТЕМЕ: “ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА”**

**Выполнил: по направлению  
физическая культура выпускник  
4 - курса Юсупов Дильшод**

\_\_\_\_\_  
**Научный руководитель: преп. О.Амантурдиев**  
\_\_\_\_\_

Выпускная квалификационная работа прошла предварительную  
защиту кафедры, протокол № \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2013 год

**ТЕРМЕЗ**

## О Г Л А В Л Е Н И Е

	Введение.....	3-7
I-Глава	Обзор литературных источников .....	8-11
II-Глава	Физическое воспитание детей младшего школьного возраста .....	
2.1.	Основные задачи физического воспитания .....	12-15
2.2.	Возрастные особенности детей 6-10 лет .....	15-23
2.3.	Общая характеристика физических упражнений .....	23-26
2.4.	Урок физического воспитания .....	27-37
III-Глава	Планирование физического воспитания .....	
3.1.	Планирование уроков физической культуры .....	38-50
3.2.	Учет успеваемости .....	50-51
3.3.	Врачебный контроль .....	51-55
	Заключение .....	56-57
	Использованная литература .....	58-60

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы.** Физическая культура – одно из действенных и главных средств укрепления здоровья, гармонического развития подрастающего поколения. Двигательная активность детей является необходимой потребностью их организма, стимулирующей процесса роста и развития. В дошкольном возрасте продолжается интенсивное формирование двигательной функции, что находит отражении в значительном расширении круга доступных для детей движений, в дальнейшем совершенствование их с возрастом.

Выступая на заседании кабинета Министров Республики Узбекистан 29 января 2010 года Президент Ислам Каримов сказал: «Мы объявили 2010 год Годом гармонично развитого поколения. Мы ставим перед собой цель – создать необходимые возможности и условия для того, чтобы наши дети росли не только физически и духовно здоровыми, но и все сторонние и гармонично развитыми людьми, обладающими самыми современными интеллектуальными знаниями, людьми в полной мере отвечающими требованиям XXI века, в котором им предстоит жить и трудиться».

Различные формы деятельности ребенка вызывают функционирование тех или иных систем организма, способствует их созреванию и тем самым стимулирует физическое и интеллектуальное, психическое его развитие. Поэтому важно уже в дошкольном возрасте применение различных по структуре движений, в том числе и сложных в координационном отношении.

Среди разнообразных форм, методов и средств физической культуры дошкольников и младших школьников игра, в частности подвижная, занимает одно из главных мест.

Принято рассматривать игру, во – первых, как средство и метод воспитательно – образовательной работы, позволяющее сформировать у детей необходимые знания, умения, воспитать заранее намеченные качества и способности; во – вторых, как форму организации жизни и деятельности детей, когда в избранной и относительно свободно протекающей игре, направляемой воспитателем – педагогом, создаются временные детские коллективы, где складываются между детьми определенные отношения, интересы позволяющие формировать лично и социально значимые качества.

В теории и практике физической культуры к сегодняшнему дню обозначился определенный арсенал подвижных игр, подбираемых для детей конкретного возраста, уровня подготовленности, предназначенных для решения необходимых образовательных и оздоровительных задач (А.И.Быкова, Н.Г.Кожевникова, Т.И.Осокина, В.Г.Яковлев, Т.С.Усмонходжаев, П.Ходжаев, А.П.Усова, Д.Б.Эльконин, Л.М.Семенова и другие).

При этом опорой подвижных игр для детей дошкольного и младшего возраста, как правило служат основные движения – бег, ходьба, прыжки, метания, лазания и перелазания. Хотя считается, что к 5 – 6 летнему возрасту дети уже достаточно хорошо овладели, целесообразно в двигательную деятельность внедрять сложно-координатные необычные двигательные акты.

Последние обеспечивают расширение двигательного арсенала, формируют оригинальные двигательные умения и навыки, воспитывают ловкость, смелость, решительность, самостоятельность и другие необходимые двигательные функциональные способности и возможности.

К числу подробных движений специалисты справедливо относят элементы, заимствованные из спортивной и национальной борьбы. Эти движения, внедренные определенным образом в игру, образуют подвижные игры с элементами спортивных. Однако нам не удалось обнаружить специальных исследований, направленных на разработку и внедрение методических подходов использования указанных игр в процессе физического воспитания детей 5 – 9 (10) лет.

Имеющиеся работы, в основном преследовали цель применения подвижных игр с элементами спортивных в качестве подводящих и дополнительных средств в тренировках спортсменов – борцов различного стиля. В трудах же, в которых данные игры рассматривались как метод и средство физического воспитания нетренированных детей, отсутствует научно – методические рекомендации по их применению в деятельности детских дошкольных учреждений и школ 1 – ступени.

В связи вышеизложенной гипотезой настоящего исследования предполагалась: внедрение в процесс физического воспитания подвижных игр с элементами единоборств позволит повысить уровень двигательной активности и подготовленности возможностей детей 5 – 9 (10) лет, расширит их двигательный арсенал, положительно отразится на их здоровье и работоспособности, будет способствовать

совершенствованию процесса их всестороннего развития и совершенствования.

**Объект исследования.** Определены закономерности возрастных изменений двигательной подготовленности и учебно – воспитательный процесс по формированию основ физической культуры детей 7 – 10 лет.

**Предмет исследования.** Подвижные игры с элементами спортивных: содержание, формы, методы и средство физического воспитания младших школьников.

**Цель исследования.** Разработать и экспериментально апробировать эффективные теоретико – методические условия использования подвижных игр и элементов спортивных игр в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.

В соответствии с гипотезой и целевой установкой перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Выявить состояние проблемы использования подвижных игр, с элементами спортивных, в теории и практике физического воспитания детей 5 – 8 лет Узбекистана.
2. Классифицировать и определить преимущественную направленность подвижных игр с элементами спортивных в решении образовательно – воспитательных и оздоровительных задач.
3. Разработать и экспериментально обосновать организационные и теоретико – методические условия использования в подвижных игр с элементами спортивных в физическом

воспитании детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- уточнено понимание «подвижные игры с элементами спортивных» и определены основные двигательные акты их составляющие;
- осуществлена классификация подвижных игр с элементами спортивных по основе наиболее важных признаков и конкретных критериев;
- выявлена направленность подвижных игр с элементами спортивных в решении воспитательных и оздоровительных задач процесса физического воспитания детей 7 – 10 лет;
- разработаны практические рекомендации по реализации не педагогических условий применения подвижных игр с элементами спортивных в процессе физического воспитания учащихся начальных классов.

## I-ГЛАВА. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

Предусмотренные законами Республики Узбекистан «О Национальной программе по подготовке кадров» коренные реформы структуры и содержания образования, неизбежно повлекут изменения в целеполагании и целеосуществлении образовательного процесса, объемах и направленности учебных нагрузок, методах и средствах обучения и т.д., что может отразиться на психофизиологических воздействиях на организм обучающихся, на состоянии их здоровья и физического развития. Поэтому указанные нововведения должны быть научно обоснованы с позиции достижения оздоровительной цели образования.

Очевидно, что на состоянии здоровья учащихся влияют многочисленные эндо – и экзогенные факторы. К числу последних, в первую очередь относят: неблагоприятная экологическая и санитарно – эпидемиологическая обстановка, экономические трудности переходного периода, неудовлетворительное состояние здравоохранения в целом и детского медицинского обслуживания в частности, не отвечающая требованиям сегодняшнего дня медико – санитарная культура населения и др.

Очень важным в этой связи представляется и организационно – педагогический аспект проблемы и в частности, такие факторы как: несбалансированность объемов и содержания учебных нагрузок с учетом возрастных особенностей обучающихся при реализации целей образования; не соответствие организации учебно – воспитательного процесса требованиям санитарии и гигиены; нерациональное распределение учебных нагрузок в течении учебного года, недели, дня,

урока; перегруженность учебного материала и его несоответствие возрастным возможностям учащихся; неоптимальных режим труда и отдыха, питания; низкий уровень двигательной активности обучающихся в режиме дня и др.

Указанные факторы приводят к переутомлению учащихся, развитию патологических явлений и процессов в их организме. Все это резко снижает уровень здоровья детского населения, а в конечном счете, отрицательно отражается на эффективности учебно – воспитательного процесса и качестве образования.

Анализ научно – методических литературных источников, директивных и нормативных документов показывает, что проблема охраны здоровья учащихся привлекала постоянное и пристальное внимание отечественных и зарубежных специалистов (Г.Д.Алимджанова, М.В.Антропова, Ю.С.Арзуметов, А.К.Атаев, Т.С.Бахрамов, Я.С.Вайнбаум, Р.Т.Вахидова, М.С.Громбах, Д.Г.Джоруллаев, А.Захидов, М.Н.Исмаилов, В.И.Исхаков, Д.В.Колесов, Г.Ф.Коротько, Т.Д.Кузнецова, С.Р.Раджабов, А.А.Рихсиева, Т.С.Усманходжаев, Ш.Х.Ханкельдиев, Р.Х.Холметов, А.Г.Хушбокова, С.Ш.Шамсиев, Д.Д.Шарипова, Т.Шукуров, Х.К.Юлдашев и другие).

Вопросы охраны здоровья подрастающих поколений всегда были в центре внимания отечественных и зарубежных врачей – энциклопедистов (Ибн Сино, Ар-Рози, Аль Махши, Ибн Хаммар, Н.П.Гундобин, П.Ф.Лесгафт, М.Я.Мудров и другие).

В трудах А.К.Атаева, И.А.Кошбахтиева, А.К.Хамракулова, Ш.Х.Ханкельдыева, Т.С.Усманходжаева и многих других исследовались проблемы использования средств и методов

физической культуры и спорта в укреплении здоровья детей и учащейся молодежи. В этом аспекте накоплен значительных теоретико – методический и практический опыт.

Разработаны и реализуются многие рекомендации по содержанию и организации урочных форм занятий, спортивно – массовой и физкультурно оздоровительной работы со школьниками. При этом авторы особый акцент делают на оздоровительный эффект проводимых мероприятий.

Проблемы с гигиеной учебного труда школьников неоднократно освещались в работах А.Авлони, М.В.Антроповой, М.Н.Исмаилова, И.К.Кадырова, Т.Н.Кары - Ниязова, О.А.Лосевой. Вопросы школьной гигиены и пропаганды, гигиенических знаний были предметом исследований А.П.Доброславина, Ф.Ф.Эрисмана и их последователей И.Д.Зверева, В.Г.Хлопина, К.И.Шиловского.

Вопросам гигиены учебно – воспитательного процесса и охраны учащихся уделяли большое внимание М.С.Громбах, А.А.Маркосян, Г.Н.Сердюковская, Л.М.Семенова, А.Г.Сухарев, М.Таирова, Т.Хамдамова, С.К.Хусаинов, С.Ш.Шамсиев и другие.

Приемлемы укрепления здоровья с медицинских позиций изучались А.Захидовым, М.Н.Исмаиловым, А.А.Рихсиевой, С.Салиходжаевым, повышения гигиенических знаний различных слоев населения Ю.С.Арзуметовым, В.И.Исхаковым, В.Г.Коротько, И.А.Кошбахтиевым, Д.Д.Шариповой.

В специальной литературе имеются работы, посвященные методике проведения уроков физической культуры круглогодично на открытом воздухе (Н.Т.Белякова), Ц.Л.Усищева (1959), В.И.Ульянов

(1964), Г.А.Первов, (1969, 1970, 1971, 1972), Ж.Б.Базарбеков (1974), В.Т.Куклис (1975), Л.П.Фатаева (1976).

Необходимо отметить, что в определенных работах рассматриваются вопросы методики, связанные с проведением занятий в различных климатических зонах. Так, исследования Н.Т.Беляковой, Ц.Л.Усищева (1959), Л.П.Фатаева (1976) посвящены методике проведения занятий с детьми младшего школьного возраста в условиях.

Нечерноземной зоны РСФСР, исследования В.Т.Куклис (1975) методике занятий со школьниками в условиях Литовской ССР. Однако, как показывает анализ литературных данных, многие положения методики проведения занятий по физической культуре на открытом воздухе в условиях жаркого климата (например, в республиках Средней Азии) не имеют до настоящего времени должного научного обоснования.

В связи с этим научная разработка вопросов планирования, рациональной организации и проведения уроков физической культуры на открытом воздухе в условиях жаркого климата являются весьма актуальной проблемой.

## II-ГЛАВА. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### 2.1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическое воспитание младших школьников, являясь начальным этапом физического совершенствования личности в условиях школы, конкретизируется: а) относительно самостоятельными задачами, обеспечивающими реализацию общей цели физического воспитания; б) возрастными особенностями школьников, определяющими динамику развития их организма и становление качественных свойств личности; в) выбором средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастные особенности и обеспечивающих положительное решение педагогических задач.

Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Оздоровительные задачи определяют направленность педагогических воздействий на гармоничное физическое развитие школьника и его подготовку к нагрузкам, связанным с характером учебной деятельности.

Гармоничное физическое развитие предполагает воспитание основных физических качеств и развитие способностей у школьников, повышение функциональных возможностей дыхательной, сердечно – сосудистой систем, укрепление центрального и совершенствование периферического звена нервной системы, активизацию обменных

процессов, совершенствование и развитие адаптивных свойств организма.

Подготовка к нагрузкам в процессе учебы связана с поддержанием оптимального функционального состояния организма, высокого уровня его работоспособности в течении учебного дня, недели, месяца, года.

В младшем школьном возрасте особое значение имеет формирование правильной осанки путем развития опорно – двигательного аппарата, общего укрепления мышечного корсета, профилактики плоскостопия, формирования правильных изгибов позвоночника и т.д.

Оздоровительные задачи предусматривают также повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействием внешней среды и простудным заболеваниям. Реализация этих задач вызывает у детей бодрость, жизнерадостность, способствует достижению высокой работоспособности, помогает успешно овладевать учебным материалом по различным предметам школьной программы.

Образовательные задачи нацелены на вооружение учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни. Здесь выделяются задачи, связанные с приобретением знаний о режиме дня, правилах личной гигиены и закаливании, способах (технике) выполнения двигательных действий, а также знания и умения по организации и проведению ежедневных домашних занятий физическими упражнениями.

В младшем школьном возрасте наиболее ответственной образовательной задачей является также создание так называемой

школы движений, включающий формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях различных предметов, лазанье и перелазания, передвижении на лыжах, плавание.

В младшем школьном возрасте запас двигательных действий у детей весьма органичен, что определяет возможности развития физических способностей. Именно отсутствие разнообразия двигательных действий в свою очередь мешают направленному воздействию на те или иные органы и структуры организма, не позволяет целеустремленно управлять их активностью, а следовательно, добиваться положительных результатов в гармоничном физическом развитии.

Чтобы избежать этого негативного явления, осуществляют совершенствование двигательных навыков и умений, приобретенных в дошкольном возрасте, а также обучают новым двигательным действиям, которые хотя и не имеют непосредственно прикладного характера, но являются необходимыми для всестороннего развития физических способностей. Эти двигательные действия представлены в комплексной программе физического воспитания учащихся.

Воспитательные задачи характеризуются воспитанием физических качеств личности, связанных с проявлением физических и психических потенций школьников при решении двигательных задач в конкретных ситуациях. Содержание учебного процесса в начальной школе должно быть увязано с воспитанием дисциплинированности, коллективных действий.

Решение этих задач способствуют развитию у школьников устойчивого интереса к проявлению своих физических возможностей, использованию их в повседневной жизни, побуждают к занятиям спортом. Особенно важно, чтобы условия, в которых решаются двигательные задачи, были максимально приближены к реальной жизни.

Такие условия обеспечивают имитационными играми, проявлением физических возможностей во время прогулок, походов и так далее.

## **2.2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6-10 ЛЕТ**

Для детей младшего школьного возраста естественно является потребность в высокой двигательной активности. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей.

Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения. В месте с тем постоянная активность является своего рода «пусковым механизмом» прогрессивного повышения функциональных возможностей детей.

**Характеристика двигательной активности.** Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе

повседневной жизни. Выделяют регламентируемую, частично регламентируемая двигательная активность представляет собой суммарных объем, специально избираемых и направленно воздействующих на организм школьников двигательных действий (например, на уроке физической культуры).

Частично регламентируемая двигательная активность – это объем двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время туристского похода). Нерегламентируемая двигательная активность включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).

Средняя норма двигательной активности, включая все ее разновидности, для младших школьников должна составлять не менее 12 – 18 тысяч движений в сутки с обязательным включением 1 – 1,5 ч организованных занятий физической культурой.

Объем времени регламентируемой двигательной активности младших школьников включают уроки физической культуры (два раза в неделю по 45 минут), физкультурные минутки (5 минут), подвижные перемены (20 – 30 минут), спортивный час в группе продленного дня (50 – 60 минут) и выполнение домашних заданий по физической культуре (15 – 20 минут). Этот объем может быть увеличен за счет внешкольной спортивно – массовой работы (кружки, спортивной секции, соревнования и т.д.).

Рассматривая вопросы двигательной активности детей младшего школьного возраста, необходимо учитывать характер их повседневной деятельности, связанной с обучением в школе. Особое внимание нужно уделять ученикам первого класса.

Для ребенка начало обучения является критическим периодом, когда он из «играющего» превращается в «сидящего». Свидетельство тому – снижение двигательной активности у первоклассников в среднем на 50% по сравнению с дошкольниками. В младшем школьном возрасте по параметрам двигательной активности отмечаются существенные различия между мальчиками и девочками: мальчики имеют эти показатели в среднем на 16 – 30% выше.

**Медико – биологическая характеристика.** Дети младшего школьного возраста чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствование морфологических структур двигательного аппарата.

В этом возрасте наблюдаются равномерный прирост длины тела и увеличение его массы. Благодаря развитию мышц и связок происходит формирование шейной и грудной кривизны позвоночника, что является характерным для правильной осанки.

Вместе с тем относительно слабое развитие мышц, обеспечивающих длительное поддержание статических напряжений при удержании различных поз тела, а также значительная эластичность связок могут быть причиной деформации опорно – двигательного аппарата, возникновения сколиозов и плоскостопия. Средние показатели физического развития детей младшего школьного возраста указаны в таблице №1.

Таблица №1

**СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Показатели	Возраст, лет				
		6 – 7	7 – 8	8 – 9	9 – 10
Рост, см	м	124	128	134	140
	д	120	127	134	139
Масса тела, кг	м	22,4	26,0	32,1	35,9
	д	21,9	25,2	30,6	32,7
Жизненная емкость легких, Жел, л	м	1,43	1,54	1,86	2,30
	д	1,39	1,46	1,68	1,94
Окружность грудной клетки, см	м	58,4	62,2	65,3	63,1
	д	57,2	61,0	67,4	62,6
Динамометрия правой кисти, кг	м	6,2	10,8	12,1	16,4
	д	5,1	7,4	10,1	12,8

В младшем школьном возрасте (по сравнению с предшествующим дошкольником) отличается значительное ускорение темпов структурных преобразований во всех звеньях сердечно – сосудистой системы: увеличивается масса сердца, наблюдается утолщение стенок миокарда; широкий просвет сосудов и относительно большой, чем у взрослых, минутный объем крови (в расчете на килограмм массы тела) обеспечивают достаточное кровоснабжение органов.

Однако в отличие от взрослых достижение необходимого минутного объема осуществляется у этих детей преимущественно за счет частоты сердечных сокращений (ЧСС) компенсирующей относительно небольшой ударный объем сердца (количество крови, выбрасываемой сердцем за одно сокращение).

Высокая ЧСС на фоне пониженного артериального давления вызывают дополнительное напряжение в деятельности сердечно – сосудистой системы. Систолическое артериальное давление у школьников составляет в среднем 95 – 110 мм рт.ст, а диастолическое –  $\frac{2}{3}$  от него. С возрастом величина ударного объема увеличивается, а ЧСС снижается, что говорит о росте резервных возможностей сердца.

В период от 6 – 7 до 9 – 10 лет значительно увеличивается масса легких, количество альвеол приближается к их числу у взрослых. Структурные изменения в легких обуславливают повышение их жизненной емкости (максимальный объем воздуха за один дыхательный цикл). Так, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) увеличивается с 1,40 – 1,60 до 2,20 – 2,50 л.

Одновременно с увеличением возможностей внешнего дыхания и сердечно – сосудистой системы отличается рост показателей потребления кислорода как в условиях покоя, так и при напряженной физической работе. Данные изменения отражают повышение возможностей обеспечения мышц кислородом, совершенствование энергообменных процессов.

Положительные изменения в системе дыхания характеризуют расширение ее функциональных границ, однако она еще далека от своего совершенства. Это прежде всего сказывается на времени выполнения физических нагрузок, когда у младших школьников отмечаются высокая частота дыхания и относительно небольшие дыхательные объемы, малоэффективная утилизация кислорода из вентилируемого воздуха, высокая энергетическая стоимость

механической работы (количество энергии, затрачиваемой на 1 кГм работы).

Важной особенностью детей младшего школьного возраста является динамика развития анализаторов. Так, зоны коры больших полушарий, имеющие отношение к двигательному анализатору, становятся уже достаточно зрелыми.

Вместе с тем тесных функциональных взаимоотношений между двигательным, зрительным и другими анализаторами пока еще нет. В этом возрасте отмечается также недостаточная зрелость областей коры головного мозга, программирующих и контролирующих произвольные движения, что отражается как на освоении, так и на воспроизведении многих движений со сложной двигательной структурой.

Таким образом, функциональные возможности младших школьников по многим показателям уступают возможностям взрослых, но прогрессирующее развитие отдельных органов и структур позволяет направленно воздействовать на более ускоренное их развитие и тем самым повышать функциональные возможности организма в целом.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

**Психолого – педагогическая характеристика.** Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей, о чем свидетельствуют средние

функциональные показатели детей младшего школьного возраста в покое и при максимальной нагрузке (таблица №2).

Таблица №2

**СРЕДНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕТЕЙ  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПОКОЕ И ПРИ  
МАКСИМАЛЬНОЙ НАГРУЗКЕ**

Показатели	Возраст, лет								
	6 – 7		7 – 8		8 – 9		9 – 10		
		Покой	Работа	Покой	Работа	Покой	Работа	Покой	Работа
Частота сердечных сокращений, уд/мин	м	97,6	192,4	91,3	184,1	83,4	187,4	79,6	179,3
	д	95,4	192,3	97,2	187,3	84,2	185,7	82,1	183,4
Ударный выброс крови, мл	м	24,9	42,6	36,2	62,7	40,4	62,9	43,7	63,1
	д	25,2	40,4	32,3	42,9	32,6	43,1	32,3	44,4
Частота дыхания, цикл мин	м	24,1	65,1	21,4	55,1	19,6	47,2	18,6	46,4
	д	24,2	69,4	23,3	51,4	22,1	49,6	20,7	49,0
Дыхательный объем, мл/цикл	м	196	374	220	440	230	540	220	610
	д	190	344	186	360	180	440	194	460
Потребление кислорода, мл/мин, кг	м	6,6	37,4	6,8	33,7	6,7	34,5	6,4	38,4
	д	6,2	36,4	6,4	27,8	6,2	32,5	6,3	33,6

Среди физических способностей, наиболее интенсивно развивающихся в младшем школьном возрасте, выделяют скоростные и координационные способности (простые координации), а также способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

В рамках педагогического процесса развитие физических способностей осуществляется по двум основным направлениям: первое – стимулирующее развитие физических способностей и второе – направленное развитие.

Стимулирующее развитие осуществляется в процессе формирования двигательных умений и навыков. Оно связано с

обучением детей основам управления движениями, что способствует развитию физических способностей, в первую очередь координационных.

Направленное развитие проявляется в повышении функциональных возможностей определенных органов и структур организма (внешнее дыхание, кровообращение, энергообеспечение и т.д.), улучшении их взаимодействия во время выполнения двигательных действий. Повышение функциональных возможностей обеспечивается путем выполнения хорошо освоенных упражнений с изменением величины нагрузки.

При проведении занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать учителю, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отстать от своих сверстников, получить поощрение от учителя или товарища.

Для младших школьников характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. В основе этого явления лежат по крайней мере две причины. Первая связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а вторая обусловлена низким уровнем общей физической работоспособности, что определяет весьма быстрое развитие утомления организма в целом.

Вместе с тем младшие школьники быстро восстанавливаются после нагрузок, и у них вновь появляется потребность в двигательной активности. Эта смена функциональной активности в поведении школьников предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха.

Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений. В учебный процесс нужно постоянно включать новые задания, двигательные действия, разнообразные формы организации занятий, позволяющие каждому ученику проявлять свои физические потенции в полном объеме.

### **2.3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Основу школьной программы по физическому воспитанию в начальных классах составляют гимнастические и легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах, подвижные игры и плавание. Все эти упражнения имеют общие и специфические особенности, знание которых необходимо для осуществления эффективного физического воспитания.

Гимнастические упражнения являются одним из ведущих в физическом воспитании младших школьников. Их отличительная особенность – широкий спектр воздействия на развитие координационных способностей, гибкости, нацеленность на образование новых условных двигательных рефлексов.

Гимнастические упражнения, выполняемые в различных режимах, содействуют развитию силы и быстроты.

Среди основных упражнений гимнастики в школьной программе представлены строевые и танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения в равновесии и акробатические, лазанье и перелазания, упражнения со скакалкой. Всего на владение гимнастическими упражнениями и их использование для развития физических способностей отводится 28 учебных часов.

Легкоатлетические упражнения имеют большое значение в общей физической подготовке детей. Их педагогическая ценность определяется высокой степенью прикладной направленности, возможностью развивать выносливость, быстроту, скоростно – силовые качества и способности.

При выполнении легкоатлетических упражнений в работу включаются почти все мышечные группы, значительно усиливается деятельность сердечно – сосудистых и дыхательных систем, существенно повышается обмен веществ.

Среди основных легкоатлетических упражнений школьной программы выделяют бег разной интенсивности, прыжки в длину и высоту, метания набивного и малого мячей на дальность. По программе на легкую атлетику отводится в среднем 10 ч в год.

Лыжная подготовка в младших классах включает обучение детей передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъемам и спускам с гор, поворотом на лыжах на месте и в движении, а также прохождение учебных дистанций.

Лыжная подготовка, как и легкая атлетика, является ведущим средством общей физической подготовки. Однако эффективность ее

использования для развития физических способностей и расширения функциональных возможностей младших школьников имеет определенные ограничения.

Одно из них – слабое владение детьми навыками передвижения на лыжах. В силу этого большой объем времени (16 учебных часов), отводимого в школьной программе на лыжную подготовку, расходуется на формирование техники передвижения на лыжах, однако по мере овладения способами передвижения, а также техникой подводящих упражнений, лыжную подготовку используют как средство для развития общей выносливости, расширение функциональных возможностей детей.

Вторым, не менее значимым ограничением использования лыжной подготовки в физическом воспитании является ее сезонный характер.

В межсезонье младшие школьники в значительной степени теряют навыки передвижения на лыжах, и в каждом новом учебном году приходится уделять много времени на повторении пройденного материала. Чтобы избежать пустой траты времени, на уроках физической культуры или в ходе выполнения домашних заданий используют имитационные упражнения, предупреждающий процесс утраты двигательных умений и навыков в лыжной технике.

Подвижные игры, в начальных школах являются ведущим средством для воспитания физических качеств. На них по программе отводится 24 часа. Содержание подвижных игр составляют двигательные действия, которые хорошо освоены школьниками.

С помощью подвижных игр воспитывают физические качества и развивают способности, а также готовят школьников к жизни, что достигается управлением игровыми ситуациями со стороны учителя, созданием определенных условий выполнения игровых действий.

Эмоциональность, новизна решения двигательных задач, возможность коллективных и индивидуальных действий усиливают воспитательные свойства игр, формируют качества личности. Учебной программой предлагается определенное количество подвижных игр, но основное содержание и правила их проведения разрабатывает непосредственно учитель. Условия и правила подвижных игр должны быть доступны детям.

Плавательная подготовка имеет важное прикладное значение и оказывает на организм ребенка разностороннее воздействие. С помощью плавания можно решать вопросы повышения функциональных возможностей дыхания, кровообращения, а также эффективно укреплять опорно – двигательный аппарат, формировать осанку.

В школьной программе на обучение плаванию не отводится обязательных часов, что вызвано сложностью его организации в условиях школы и недостаточной квалификацией учителей. При возможности организации плавательной подготовки в школе программа предусматривает выделение 26 учебных часов за счет других ее разделов (гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка или подвижные игры).

## 2.4. УРОК ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Урок физической культуры является основной и обязательной формой физического воспитания в школе. На уроке учащиеся получают необходимый минимум знаний, умений и навыков, предусмотренных школьной программой, повышают уровень своего физического развития.

Уроки физической культуры имеют специфические особенности, характеризующиеся многообразием двигательных ощущений, большой вариативностью обстановки и условий двигательной деятельности, высокой эмоциональностью коллективными действиями.

Уроки физической культуры строятся в соответствии с общими педагогическими принципами а также методическими принципами физического воспитания. При построении урока эти принципы конкретизируются следующими требованиями:

- урок должен решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, формировать интерес у учащихся к занятиям физическими упражнениями, побуждать их активной деятельности;

- задачи урока должны быть предельно конкретны учитывать состав учащихся, их возраст, физическое развитие и подготовленность, обеспечивать преемственность предыдущих занятий с последующими и в то же время иметь свою целостность и законченность;

- содержание урока, методика его организации и проведения должны постоянно видоизменяться, сохраняя при этом

направленность педагогических воздействий на решении основных задач;

- содержание и нагрузка на уроке должны сочетаться с другими общеобразовательными уроками в расписании учебного дня.

**Типы уроков.** В практике физического воспитания различают несколько типов уроков физической культуры: вводной урок, урок изучения нового материала, урок закрепления и совершенствование пройденного материала, смешанный и контрольный урок.

Вводной урок проводят в начале учебного года или четверти (при необходимости). На этом уроке учитель знакомит школьников с задачами предстоящих занятий, рассказывает об основном содержании учебного материала в соответствии с программой, объясняет правила поведения в спортивной зале, требования к ученикам, их спортивной одежде и т.д.

На урок изучения нового материала основное внимание уделяет еще незнакомым упражнениям. Такой урок проходит при незначительной двигательной активности школьников.

На уроке закрепления и совершенствования пройденного материала основное внимание уделяют многократному повторению изученных движений в различных меняющихся условиях. Двигательная активность школьников резко возрастет. На таком уроке обычно воспитывают физические качества и развивают способности, используя для этого изученные двигательные действия.

В практике физического воспитания младших школьников чаще проводят смешанный (комплексный) урок, на котором

совмещают изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного.

Контрольный урок посвящают оценке успеваемости школьников по физической культуре. Как правило, контрольный урок проводят в конце четверти или после прохождения важных разделов школьной программы (например, гимнастики, лыжной подготовки и т.д.).

**Виды уроков.** В зависимости от использования средств физического воспитания уроки классифицируют по видам. Так, выделяют уроки легкой атлетики, гимнастики и лыжной подготовки и т.д.

Методика проведения урока характеризуется преимущественно выполнением требований к размещению учащихся во время занятий, их перемещениям по залу, четкостью и правильностью подачи команд, показа и объяснения упражнений и т.д. правильное размещение занимающихся на занятиях, характер их действий и перемещение по залу определяются задачами урока, выбором методов их решения.

**Плотность урока.** Для характеристики того или иного урока, его педагогической оценки пользуются показателями общей и моторной плотности урока. Под общей плотностью понимают отношение времени, которое затрачивает учитель на решение педагогических задач, к общему времени урока.

Чем рациональнее используется время урока, тем выше его общая плотность. В месте с тем для практики физического воспитания не менее важным является время, которое ученики тратят непосредственно на выполнение двигательных действий, т.е. находятся

в движении. Данное время выражает моторную плотность урока и рассчитывается как отношение времени двигательной активности к общему времени урока.

Плотность урока (общая и моторная) выражается в процентах (таблица №3).

**Таблица 3**

**ПРИМЕРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЛЕКСНОГО УРОКА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В I – IV КЛАССАХ**

<b>Показатели</b>	<b>I класс</b>	<b>II класс</b>	<b>III класс</b>	<b>IV класс</b>
Общая плотность урока, %	85 – 90	90 – 95	95 – 100	100
Моторная плотность урока, %	45 – 50	50 – 55	55 – 60	60 – 65
Количество осваиваемых на уроке движений	2	2	2	2
Интенсивность урока:				
ЧСС (макс), уд/мин	190–200	190-200	185-190	185-190
ЧСС (средн.), уд/мин	130-140	135-145	140-150	140-150

Допустим, объяснения учителя, демонстрация учебного материала заняли 15 минут, а двигательная активность учащихся, включавшая в себя выполнение общеразвивающих упражнений, передвижения в строю к месту занятий, опробование нового упражнения и беговые нагрузки, связанные с развитием выносливости, составила 20 минут.

Время которое было затрачено на замечания, подготовку мест занятий и уборку спортивного инвентаря оказались в пределе 10

минут. Используя эти данные, можно определить общую и моторную плотность урока по формуле  $ОП=(ВУМ:ОВ) \times 100$ ;  $МП=(ВДА:ОВ) \times 100$ , где ВУМ – время усвоения учебного материала; ОВ – общее время урока; ВДА – время двигательной активности.

В данном примере общая плотность урока (ОП) равна 77%, а моторная (МП) – 44%.

**Методика регулирования физических нагрузок.** Ведущим методом регулирования физических нагрузок является метод строго регламентированного упражнения. Его использование на практике обеспечивает возможность направленно воздействовать физическими упражнениями на функциональную активность органов и структур организма школьников посредством изменения параметров нагрузки и отдыха. На уроках физической культуры параметры нагрузки могут регулироваться посредством:

- изменения суммарного количества упражнений;
- изменения количества повторения одного и того же упражнения;
- увеличения или уменьшения времени, отводимого на выполнение упражнений;
- увеличения или уменьшения времени и характера отдыха между выполнением упражнений;
- применения различного темпа или скорости выполнения упражнений;
- увеличения или уменьшения амплитуды движений;
- усложнения или упрощения условий выполнения упражнений (например, ходьба по наклонной гимнастической

скамейке) или изменения исходных положений (например, прыжок вверх из полуприседа);

- использование при выполнении упражнений различных предметов, оборудования и инвентаря.

**Домашнее задание.** Физическая культура как общеобразовательный предмет в школе требует систематического усвоения учебной программы не только на уроках, но и посредством заданий на дом. Домашние задания по физической культуре имеют свою специфику, которая определяется условиями выполнения заданий и их содержанием.

В младшем школьном возрасте домашние задания по физической культуре носят, как правило, индивидуальный характер. С их помощью в первую очередь решают задачи повышения физической подготовленности, «подтягивания» у каждого учащегося тех или иных отстающих в развитии физических способностей.

Обучение новыми двигательным действиям в домашних условиях не допускаются. Давая каждому ученику домашнее задание, учитель должен учитывать возможность его выполнения в зависимости от местных условий (наличие вблизи дома спортивных сооружений, площадок и т.д.).

Кроме того, учитель должен заручиться поддержкой со стороны родителей в оказании помощи школьникам при самостоятельных занятиях и осуществление контроля за их выполнением.

В настоящее время единой формы домашних заданий не существует. Многие учителя, не подводя итоги урока, дают задания в

устной форме, как правило, учащимся, отстающим по программе. Контролировать такие задания очень сложно.

Ряд учителей используют учебные дневники, где записывают домашние задания к следующему уроку. В этом случае контроль за выполнением домашних заданий учитель возлагает на родителей. Анализ в общении передового педагогического опыта показывают, что некоторые учителя в организации и методики домашних заданий в III – IV классах используют так называемые дневники по физической культуре.

Форма и содержание их могут быть самыми различными. В качестве примера рассмотрим один из таких дневников (таблица 4).

Таблица №4

**ДНЕВНИК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ УЧАЩЕГОСЯ  
IV КЛАССА**

Комплекс №1	Комплекс №2
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Потягивание с углубленным дыханием (3-4 раза).</li><li>2. Ходьбы на месте (30 сек)</li><li>3. Бег на месте (60 сек).</li><li>4. Ходьба на месте с разведением рук и углубленным дыханием (10-20 сек).</li><li>5. Круговые движения руками (вперед и назад, по 20 движений).</li><li>6. Круговые движения туловищем (вправо и влево, по 20 движений).</li><li>7. Круговые движения головой (вправо и влево, по 20 движений).</li><li>8. Приседания (40 раз).</li><li>9. «Велосипед» (60 движений).</li><li>10. Наклоны вперед (20 раз).</li><li>11. Бег на месте (30 сек).</li><li>12. Ходьба на месте с разведением рук и углубленным дыханием (10-20 сек)</li></ol>	

## Раздел II. ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№ упражнения	Задания	Выполняемый суммарный объем физических нагрузок		
		Числа месяца		
		С 1 по 10	С 11 по 20	С 21 по 30
1	Медленный бег	400 м		
2	Интенсивный бег, чередующийся с ходьбой	2000 м		
3	Приседание	500 раз		
4	Прыжки на месте и с продвижением поочередно на правой и левой ноге	600 раз		
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15 раз		
6	Маховые движения ног у опоры	800 дв		

## ГРАФИК ЗАДАНИЙ И ИХ ВЫПОЛНЕНИЕ

№ упражнения Дни недели	1-е упражнение		2-е упражнение		3-е упражнение		4-е упражнение		5-е упражнение		6-е упражнение	
	Зад.	Вып.	Зад.	Вып.	Зад.	Вып.	Зад.	Вып.	Зад.	Вып.	Зад.	Вып.
5. Понедельник	600 м	400 м	200 м	100 м	80 раз	100 раз	100 раз	50 раз	3 раза	5 раз	100 дв	80 дв
6. Вторник	800 м		300 м		80 раз		100 раз		4 раза		120 дв	
7. Среда	800 м		300 м		80 раз		80 раз		4 раза		120 дв	
8. Четверг	800 м		400 м		80 раз		120 раз				160 дв	
9. Пятница	800 м		400 м		90 раз		120 раз		4 раза		160 дв	
10 Суббота	600 м		400 м		90 раз		80 раз				140 дв	

### Раздел III. САМОКОНТРОЛЬ

№ упражнения Дни недели	Время сна		Спал			Примечание
	лег	проснулся	хорошо	удовлетворительно	плохо	
5. Понедельник	21.00	7.30	+			
6. Вторник						
7. Среда						
8. Четверг						
9. Пятница						
10 Суббота						

Он состоит из трех разделов: первый – комплекс утренней гигиенической гимнастики, второй – задания по физической подготовке и третий – самоконтроль.

Первый раздел является общим для всех учеников класса. Входящие в него комплексы физических упражнений обновляются с помощью знакомой для школьников терминологии или в виде рисунков с указанием дозировки нагрузки.

Второй раздел дневники включают задания по физической подготовке, которые составляются учителем на месяц. В них включают перечень упражнений, суммарный объем каждого из них за определенный цикл (например, с 5 по 10 сентября).

Объем нагрузок может фиксироваться в различных единицах измерения исходя из условий и места занятий каждого ученика. Например, при выполнении беговых нагрузок появляются трудности с определением дистанции. Поэтому можно прибегнуть к таким

измерениям, как количество условных отрезков (дистанций) – шесть кругов вокруг дома, четыре круга на школьном стадионе и т.д.

Метод фиксации объема нагрузки учитель должен обсудить конкретно с каждым родителем, а если дети посещают группу продленного дня, то с воспитателем. В этот же раздел дневника входят график заданий и их выполнение учеником (домашнее задание), где необходимый объем физических нагрузок распределяются по дням.

Здесь предусматриваются задания учителя и фактически выполненная нагрузка за каждый день. Изменения величин нагрузки на последующий цикл вносятся преподавателем по основе результатов врачебного контроля, данных по самонаблюдению учеников, объема выполненных заданий за предшествующий цикл.

Третий раздел дневника посвящен самоконтролю.

Показатели сна, которые включены в дневник, могут характеризовать состояние нервной системы ребенка, если сон неудовлетворительный (долго не мог заснуть, часто просыпался и т.д.), то это может свидетельствовать о перенапряжении организма. С возрастом третий раздел дневника можно расширить за счет выяснения дополнительных показаний (например, показатели ЧСС до и после выполнения физических нагрузок).

Определяя состав упражнений для домашних заданий, их направленность и объем, учитель должен руководствоваться преимущественно учебным материалом программы по обучению двигательным действиям.

### **III-ГЛАВА. ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

#### **3.1. ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Одним из элементов организации физического воспитания является его планирование. Основной документ планирования – годовой план работы по физическому воспитанию (таблица 5).

Основными документами планирования уроков физической культуры являются годовой план – график распределения учебного материала по четвертям, четвертной план уроков по физической культуре и планы – конспекты уроков.

Годовой план – график (таблица 6) определяет общую логику систематизации учебного материала по разделам программы, порядок прохождения его по четвертям. При его составлении нужно учитывать климатические условия данной территории, материальное обеспечение уроков физической культуры, условия проведения занятий. Годовой план включает основы знаний, практический материал и контрольные уроки.

Таблица 5

**План работы по физическому воспитанию учащихся начальных классов школы № на 2010 учебный год (пример)**

№	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за выполнение
<b>I. Учебная работа</b>			
1	<p>Составление и утверждение планов учебно – воспитательного процесса:</p> <p>Годового плана–графика распределения учебного материала (по четвертям и на год).</p> <p>Поурочных планов (по четвертям) на I четверть</p> <p>II четверть</p> <p>III четверть</p> <p>IV четверть</p> <p>планов –конспектов урока.</p>	<p align="center">Август</p> <p align="center">Август Октябрь</p> <p align="center">Декабр Март</p> <p align="center">В день занятий</p>	<p align="center">Учитель физкультуры, учителя начальных классов, завуч</p> <p align="center">Учитель физкультуры учителя начальных классов То же</p> <p align="center">учителя начальных классов</p>
2	Проведение уроков физкультуры	2 раза в неделю	То же
3	<p>Контрольные занятия по основным разделам программы:</p> <p>Гимнастика</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Легкая атлетика</p>	<p align="center">Декабр Феврал Май</p>	<p align="center">Учитель физкультуры То же То же</p>
4	<p>Основные мероприятия по врачебному контролю:</p> <p>Медицинский осмотр, распределение детей по медгруппам.</p> <p>Контроль за состоянием здоровья учащихся спецгрупп и качеством учебной работы.</p> <p>Итоговый медицинский осмотр детей, заключение по физическому развитию.</p>	<p align="center">Сентябрь</p> <p align="center">Ежемесячно</p> <p align="center">Май</p>	<p align="center">Врач, директор школы</p> <p align="center">Врач</p> <p align="center">Врач, директор школы</p>
5	Семинар для учителей начальных классов, ведущих уроки физической культуры.	Один раз в четверть	Учитель физкультуры

6	Заседание секции начальных классов методического объединения по физическому воспитанию в школе.	Один раз в четверть	Председатель методического объединения
<b>II. Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня</b>			
1	Гимнастика до занятий	Ежедневно	Учителя начальных классов, заувч
2	Физкультурные минутки	Ежедневно	Учителя начальных классов, заувч
3	Подвижные игры на переменах	Ежедневно	Учителя начальных классов, организатор
4	Спортивный час в группах продленного дня	Ежедневно	Воспитатели групп продленного дня, организатор внеклассной работы
5	Прогулки и игры на свежем воздухе	Ежедневно	Воспитатели групп продленного дня
<b>II. Физкультурно – массовая и спортивная работа во внеурочное время</b>			
1	Организация и планирование работы коллектива физической культуры школы с учащимися начальных классов: Утверждение календаря спортивных соревнований и физкультурных праздников; Прием норм комплекса Алпомиш и Барчиной; Плавание Лыжная подготовка Легкая атлетика Оформление и награждение значками Алпомиш и Барчиной.	Октябрь  Аперль Март Май Май	Организатор внеклассной работы  Организатор внеклассной работы, комиссия Алпомиш и Барчиной, директор школы, совет физической культуры
2	Организация работы спортивных секций: ОФП Гимнастика Легкая атлетика и др.	В течении года	Организатор внеклассной работы, комиссия Алпомиш и Барчиной, учитель физкультуры, родительский комитет
3	Туристический поход	Май	Организатор внеклассной работы, родительский комитет

<b>IV. Административно – хозяйственные мероприятия</b>			
1	Составление сметы на приобретение инвентаря и оборудования	Июнь	Директор школы, учитель физкультуры, организатор внеклассной работы,
2	Изготовление простейших средств обучения, наглядных пособий и инвентаря	В течении года	организатор внеклассной работы, родительский комитет

**ГОДОВОЙ ГРАФИК – РАСПРЕДЕЛИТЕЛЬ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ ДЛЯ II КЛАССА  
(ПРИМЕР)**

Разделы программы	Число уроков и время (мин)	1-я четверть 18 уроков	2-я четверть 14 уроков	3-я четверть 21 урок	4-я четверть 17 уроков
Основы знаний	18/90	6 уроков по 5 мин	4 урока по 5 мин	4 урока по 5 мин	4 урока по 5 мин
Строевые упражнения	9/63	5 уроков по 7 мин	4 урока по 7 мин		
Общеразвивающие упражнения	49/426	18 уроков по 8 мин	14 уроков по 8 мин		17 уроков по 10 мин
Ходьба и бег	35/244	18 уроков по 6 мин			17 уроков по 8 мин
Прыжки	31/217	12 уроков по 8 мин			12 уроков по 6 мин
Метания	21/147	12 уроков по 7 мин			9 уроков по 7 мин
Упражнения в равновесии	5/35		5 урока по 7 мин		
Упражнения в лазаньи и перелезании	7/49		7 урока по 7 мин		
Акробатические упражнения	8/80		8 урока по 10 мин		
Упражнения в всех и упорах	5/35		5 урока по 7 мин		
Танцевальные упражнения	5/35		5 урока по 7 мин		
Подвижные игры	69/1015	18 уроков по 15 мин	14 уроков по 10 мин	20 уроков по 14 мин	17 уроков по 15 мин
Лыжная подготовка	20/600			20 уроков по 30 мин	
Контрольные упражнения	До 45 мин	1. Челночный бег (3x10 м) 2. Бег (1000 м) 3. Метание мяча в цель	1. Многоскоки (8 прыжков) 2. Подтягивание на перекладине	1. Ходьба на лыжах (1 км)	1. Бег с высокого старта (30 м) 2. Бег (1000 м) 3. Метание мяча в цель

Таблица 7

**ЧЕТВЕРТНОЙ ПЛАН УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ  
ВТОРЫХ КЛАССОВ \_\_\_\_\_ ШКОЛЫ НА I ЧЕТВЕРТЬ  
\_\_\_\_\_ УЧЕБНОГО ГОДА (ПРИМЕР)**

№	Общие учебные задачи и последовательность их решения	Основной учебный материал	№ урока
<b>Теоретические сведения</b>			
1	Ознакомить учащихся с задачами и содержанием работы на четверть	Информация о задачах на четверть, виды программных упражнений, контрольные нормативы	1,5
2	Содействовать формированию знаний о правилах поведения на уроках	Разъяснение правил поведения, содействующих предупреждению травматизма на уроках по легкой атлетике, подвижным играм	6
3	Усвоить правила приема водных процедур.	Объяснение необходимости закаливания организма, режимы закаливания на четверть	1,2
4	Усвоить гигиенические правила при выполнении физических упражнений	Объяснение требований к спортивной одежде при занятиях в зале и на открытом воздухе	4
5	Усвоить знания по технике упражнений и терминологии	Объяснение техники изучаемых упражнений с обоснованием целесообразности рекомендуемых способов их выполнения изучение терминов	3-8, 15-17
<b>Формирование двигательных умений и навыков</b>			
1	Совершенствовать навыки учащихся в выполнении строевых упражнений, освоенных в I классах	Построение в колонну по одному, в шеренгу в различных частях зала. Размыкание в колонне на поднятые руки Повороты на месте	1,2 1,2 3,4
2	Научить размыканием в шеренге приставными шагами	Размыкание по разметке при делении класса на 3-4 группы Размыкание в шеренге без использования разметки Размыкание без использования разметки при делении класса на 3-4 групп Размыкание по разметке без деления класса по группам	2,3 3,4 4 3,4

3	Научить перестроению из одной шеренги в две	Перестроение по разметке при делении класса на несколько групп Перестроение из одной шеренги в две без деления класса на группы и без использования разметки	4,5 5
4	Научить метанию малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо»  по разделениями  в целом	Повторить материал, усвоенный в I классе Разучивание техники метания без мяча: Исходного положения замаха Движения рук при метании переноса веса тела на опорную ногу с одновременным движением рук Разучивание техники метания с мячом: По заданной амплитуде полета (через подвешенный ориентир) По изменяющейся амплитуде полета На дальность	2  3,4 3,4 3,5 5,6  7 8,11  11,13
5	Научить прыжкам со скакалкой	Разучивание вращения скакалки: Без подскока С подскоком Разучивание прыжков со скакалкой на двух ногах Прыжки со скакалкой на правой и левой ноге Прыжки со скакалкой попеременно на правой и левой ноге	6,7 7,8 8,11 12,16 15,17
6	Обучить общеразвивающим упражнениям с мячами	Комплекс № 1 Комплекс № 2	1,2 11,12
7	Обучить подвижным играм	«Мяч соседу» «Мышеловка» «Космонавты» «Лиса и куры» «Конники - спортсмены» «Метко в цель»	1 2 3 5,10 11,12 14

Развитие физических качеств			
1	Содействовать развитию физических качеств до уровня необходимого для овладения программным учебным материалом и выполнения нормативных требований в беге и метании ловкость	Подвижные игры: «Мышеловка» «Мяч соседу» «Космонавты» «Метко в цель» «Два Мороза» «Салки - догонялки»	1,7 2,8 3,9,15 13,14 4,5 6,10,16
2	Скоростно – силовые качества  Гибкость  Выносливость	Скоростной бег с меняющимися направлениями движений Подвижные игры (из программы I класса): «Пингвины с мячом» «Выстрел в небо» «Бой петухов» «Раки» «Конники - спортсмены»  Общеразвивающие упражнения с мячом Прыжки: Со скакалкой  В длину с места с продвижением вперед  Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой Бег с равномерной скоростью 2,5 м/с, чередующийся с ходьбой: 400 м (250 м + 150 м) 600 м (350 м + 250 м) 800 м (500 м + 300 м)	7,8,11,12 5,10 2,6,14 9,18 15,16  4-6, 8-10 13,14 10,11, 15-17 2,3,6,7, 13,14  5,6, 9-11 13,15  1,2,17 5,6 10,11

		Гладкий бег со скоростью 2,3 м/с	
		400 м	3,4
		600 м	7,9,12,13
		800 м	14,15
		1000 м	16
<b>Педагогический контроль за уровнем двигательной подготовленности</b>			
1	Обеспечить систематический контроль за физической подготовленностью учащихся	Программные нормативы: Челночный бег (10 м x 3) Бег 1000 м	12 18

Теоретический материал можно планировать на несколько уроков. При планировании практического материала необходимо сначала выяснить, сколько новых двигательных действий предстоит освоить учащимся в данном учебном году, затем их количество по каждому разделу практического материала (гимнастике, лыжной подготовке и т.д.).

На основе годового плана составляют планы занятий на каждую четверть (таблица 7). Разрабатывая план на четверть, учитель должен руководствоваться следующими положениями:

- прохождение учебного материала по каждому разделу должно быть последовательным и непрерывным, каждый последующий урок должен быть продолжением предыдущего;
- дозировка упражнений должна быть оптимальной и соответствовать возрастным особенностям школьников;
- на каждом уроке посредством планирования его содержания необходимо добиваться решения основных педагогических задач физического воспитания, стараться обеспечить высокую плотность урока;

- при обучении тем или иным двигательным действиям учитель должен предварительно спланировать развитие тех физических способностей, которые необходимы для быстрого освоения разучиваемых действий;

- планируя контрольные уроки, необходимо четко определить их содержание, характер организации и задачи контроля. Объем контрольных заданий должен обеспечить возможность проверки всех учеников класса.

План конспект урока (таблица 8) является конечным документом планирования и составляется на основе четвертного плана. Он включает конкретные задачи, программно – учебное содержание, методы организации деятельности учащихся, методы усвоения учебного материала, использование на уроке наглядных средств обучения, спортивного оборудования и инвентаря и т.д.

Содержание учебного материала в плане – конспекте излагается в такой последовательности, которая будет применена на уроке. При необходимости можно фиксировать как действия учеников (например, пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью в колонне по три), так и действие учителя (например, объяснение и показ техники прыжка в длину).

Четкость проведения урока, полнота решения задач во многом определяются правильным распределением времени урока на их решение, а также времени, выделяемым на выполнении каждого задания. В практике физического воспитания при записи в конспекты тех или иных учебных заданий используют различные измерители

дозировки упражнений (метры, минуты, количество повторений и т.д.).

Такое разнообразие измерителей подчас является неоправданным, поскольку затрудняет контроль за временем урока и планирование его моторной плотности. В связи с этим рекомендуется все виды деятельности на уроке в основном дозировать временем (в минутах).

### План – конспект урока 6 для учащихся II класса

Дата проведения урока \_\_\_\_\_

**Задачи урока:** 1. Обучить движению рукой при метании малого мяча способом «из-за спины через плечо».

2. Обучить вращению скакалками.
3. Содействовать развитию скоростно – силовых способностей.
4. Содействовать развитию выносливости.

**Место занятий:** школьный стадион.

**Необходимый инвентарь:** малые мячи, скакалки, секундомер.

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
Подготовительная	1.Общеразвивающие упражнения без предметов: Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на пояс и т.д. потягивание упражнение «присядь комочком» упражнение «петрушка»	13 мин  3-4 раза  3-4 раза  4-5 раз 6-7 раз	Повторить серию 2 раза (ходьба 50 м, бег 100 м, ходьба 50 м)    Ноги в коленях не сгибать

Основная	упражнение «мятник»	4 раза в каждую сторону	Дыхание произвольное
	упражнение «косари»	5-6 раз	
	упражнение «дыши глубже»	6-8 раз	
	2. Имитационное упражнение в метании малого мяча из-за спины через плечо	8 мин	Акцентировать внимание на переносе тяжести тела на опорную ногу
	3. Упражнение со скакалкой (вращение скакалки сбоку)	6 мин	Скорость вращения постепенно увеличивается
Заключительная часть	4. Развитие скоростно – силовых способностей: Игра «Бой петухов» прыжки на двух ногах с продвижением вперед	5 мин	
	5. Развитие выносливости: чередование бега с ходьбой (100+50+100+50+50+50+50+50+50)	Бег 350 м ходьба 250 м	Ходьбу сопровождать дыхательными упражнениями
	Подведение итогов урока	1 мин	
	Задания на дом	1 мин	

Примечание. Упражнения 1-3 выполнять в соответствии с дидактическими карточками.

Подпись учителя:

Организационно – методические указания (четвертая графа) включает методические приемы, используемые на уроке порядок смены мест занятий, подготовку снарядов, инвентаря и т.д. в конце плана – конспекта учитель кратко фиксирует замечания по уроку,

методические ошибки, которые следует учесть при подготовке к последующим занятиям.

### 3.2. УЧЕТ УСПЕВАЕМОСТИ

Проверка и оценка успеваемости являются важным звеном учебно – воспитательного процесса по физической культуре.

В практике физического воспитания выделяют три взаимосвязанных вида учета успеваемости: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет ставит своей задачей выявить готовность учеников к усвоению учебного материала очередного раздела программы. Данные предварительного учета необходимо учителю для разработки и уточнения плана учебной работы на предстоящую четверть, внесения определенной коррекции в содержание домашних заданий.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. С помощью текущей проверки можно оценивать степень владения двигательными действиями на любом этапе обучения.

Физическую подготовленность по соответствующим параметрам, степень усвоенная полученных знаний важно чтобы при комментировании оценки ученик понял, за что ему выставлен тот или иной балл и что нужно для того, чтобы его повысить или сохранить.

Оценивая успеваемость учеников по итогам текущего учета, учитель получает необходимую информацию о возможностях занимающихся усваивать учебный материал, объективно оценивать эффективность учебного процесса.

Текущий учет – совершенно необходимое условие управления учебным процессом: он предоставляет возможность постоянно корректировать содержание каждого очередного урока. Эта корректировка отражается в планах – конспектах уроков.

Итоговый учет успеваемости сводится к выставлению оценок за четверть года. Он включает результаты текущей успеваемости как за технику владения двигательными действиями, так и за результаты физической подготовленности.

Последнее является решающим фактором в выведении оценки за четверть и особенно за год. Это объясняется тем, что отставание в физической подготовленности может привести к значительному снижению продуктивности усвоения последующего учебного материала, создать определенные трудности в овладении школьной программой в целом.

### **3.3. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Важным направлением в организации физического воспитания является врачебный контроль.

Врачебный контроль предусматривает:

- медицинское обследование состояния здоровья и физического развития учащихся с целью распределения их по медицинским

группам, а также для рекомендации и допуска к систематическим занятиям в спортивных кружках и секциях;

- врачебные наблюдения за функциональным развитием школьников с целью выявления эффективности систематических занятий физическими упражнениями, их соответствия возрастным возможностям организма учащихся. Объективность врачебных наблюдений существенно повышается, если их сочетают с педагогическими наблюдениями;

- санитарно – гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий физическими упражнениями, а также различных спортивно – массовых и физкультурно – оздоровительных мероприятий;

- профилактику травматизма учащихся во время занятий физическими упражнениями;

- санитарно – просветительскую работу среди учащихся, формирование у них знаний и умений по личной гигиене, оказанию первой врачебной помощи при травмах и ушибах.

Врач школы проводит наблюдения и непосредственно во время проведения занятий по физкультуре, на которых выборочно регистрирует ЧСС, оценивает самочувствие учеников по внешним или функциональным признакам, в конце занятий дает рекомендации по эффективности педагогических воздействий, характеру их влияния на организм школьников.

В каждом конкретном случае врач устанавливает тот или иной срок освобождения детей от занятий, учитывая при этом тяжесть перенесенного заболевания и ход его лечения (таблица 9).

Таблица 9

**ПРИМЕРНЫЕ СРОКИ ОСВОБОЖДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ОТ  
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В  
ЗАВИСИМОСТИ ОТ ХАРАКТЕРА ПЕРЕНЕСЕННОГО  
ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Перечень заболеваний	Сроки освобождения, дни	Рекомендации для занятий после выздоровления
Ангина (катаральная, фолликулярная)	8-12	Соблюдать осторожность при занятиях физическими упражнениями на открытом воздухе, особенно в зимнее время
Ангина флегмонозная	15-22	Исключать в занятиях прыжки в глубину и все упражнения, связанные с резким сотрясением тела
Аппендицит	15-20	Исключать упражнения на воздействие крупных мышц туловища, избегать резких движений, продолжительного бега
Бронхит, катар верхних дыхательных путей	6-10	Избегать занятий на открытом воздухе при низких температурах
Грипп, гайморит	10-12	Соблюдать особую осторожность при занятиях физическими упражнениями на открытом воздухе
Воспаление легких (как параллельное, крупозное)	25-30	Избегать физических нагрузок до фазы утомления, не допускать на занятиях обильного потовыделения, соблюдать осторожность при занятиях на открытом воздухе при низких температурах
Корь	14-16	Постепенно повышать нагрузки на организм, избегать длительного высокого напряжения сердечно – сосудистой и дыхательных систем
Отит острый	18-30	Запрещать занятия плаванием, не допускать охлаждения организма
Плеврит сухой	25-30	Строго следить за постепенностью повышения нагрузок
Плеврит экссудативный	40-45	То же
Острые инфекционные заболевания	30 – 50	То же
Сотрясение мозга	40-60	Исключить из занятий физические упражнения, связанные с резким сотрясением тела, с высокоинтенсивными нагрузками

В зависимости от данных врачебного наблюдения сроки освобождения от занятий могут сокращаться или увеличиваться.

Основными причинами возникновения травм при занятиях физическими упражнениями являются причины методического и организационного характера. Первая группа причин включает:

- предъявление школьникам физических нагрузок, не соответствующих уровню их физического развития и двигательной подготовленности, когда развитие утомления вызывает нарушение координации движений;

- использование плохо сформированных умений и навыков в качестве средств развития физических способностей, что ведет к отвлечению внимания учащихся от техники выполнения двигательного действия, и как следствие к нарушению точности воспроизведения пространственных и временных параметров двигательного действия;

- невыполнение правил функциональной подготовки организма перед выполнением физических упражнений (например, перед значительными нагрузками не проведена разминка или разминка была слишком интенсивной, что вызвало преждевременное утомление учащихся);

- отсутствие у учителя умений и навыков в применении страховки при обучении школьников двигательным действиям.

**Доврачебная помощь при травмах.** Во время занятий физическими упражнениями у школьников могут возникать травмы, ушибы и другие функциональные нарушения. Учитель должен своевременно их выявить и до прихода врача оказать первую помощь.

Среди травм встречаются кровотечения, ушибы и потертости поверхности частей тела, контрактура мышц (сведение отдельных мышечных групп), а также вывихи, смещения или переломы костей, сотрясение мозга.

Во время занятий у школьников может наблюдаться сведение отдельных мышечных групп, что вызывает сильные боли и ограничения в движениях. В этих случаях учитель должен положить ученика на горизонтальную поверхность или посадить на скамейку, добиваясь такого положения тела, чтобы сведенная мышца была не нагружена.

После этого нужно массировать мышцы, захватывая при этом соседние части тела. Массаж представляет собой глубокое поглаживание участков тела в сторону крупных суставов (снизу вверх). Его проводят до тех пор, пока мышца не расслабится и не появится легкое покраснение кожи на месте массажа.

При вывихах и переломах костей необходимо вызвать врача, положить ученика на маты или на пол, положить шину или того перебинтовать эластичным бинтом. В этих случаях необходимо взять ватный тампон с нашатырным спиртом и на расстоянии 3-4 см от носа сделать им маятникообразные движения до прихода ученика в сознание.

При сотрясении мозга, которое сопровождается у школьников рвотой, головокружением, необходимо срочно вызвать врача или обеспечить транспортировку травмированного в больницу.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Организованные и методические подходы современного учебного воспитательного процесса в большинстве школ, недооценка родителями значения двигательной активности, приводит к тому, что биологическая потребность многих детей в движении не удовлетворяется.

Об этом свидетельствуют результаты многочисленных отечественных исследователей (Ш.А.Аршавский (1967, 1974), Е.Н.Вавилова (1981), Л.И.Абросимова (1981), О.Г.Аракелян (1970), В.А.Шишкина (1979) и многие другие).

Следует констатировать, что современная система физического воспитания выделяет как одно из наиболее значимых звеньев в цепи последовательных возрастных периодов, занятий физическими упражнениями, 7-10 летний возраст.

При этом разработаны нормативные положения по уровню их двигательной подготовленности: апробированы и внедрены определенные формы, методы и средства воспитания физических качеств, изучение и совершенствования двигательных умений и навыков.

Наиболее эффективной формой и одновременно методом, средством считается игровая деятельность детей, в частности подвижные игры. Кроме того, специфические условия Узбекистана географические, этнические, национальные обычаи и традиции, уровень подготовленности детей и обеспеченности материально – техническим оборудованием школ.

Диктует необходимость адаптации имеющихся и создания новых методических и организационных подходов использования подвижных игр в физическом воспитании начальных классов.

Одновременно особо подчеркнем следующий факт. Имеющиеся в литературе сведения об использовании подвижных игр, направлены на обучение и совершенствование основных движений. Между тем известно, что чем богаче двигательный запас ребенка, тем успешнее протекает процесс формирования двигательных умений и навыков, эффективнее развиваются двигательные качества и способности.

В этом плане необходим поиск адекватных игровых форм деятельности, позволяющих оптимально воздействовать на двигательную, функциональную и психо-нравственную сферу детей. С этих позиций исследование педагогических возможностей игр с элементами спортивных можно считать актуальными и отвечающим требованиям сегодняшнего дня.

К сожалению в доступной нам литературе не удалось обнаружить достаточной информации об использовании игр с элементами спортивных в младшем школьном возрасте для решения образовательно – воспитательных и оздоровительных задач.

В большинстве источников указанные игры применяются как специальное средство тренировки борцов. Предпринятое исследование является попыткой расширения диапазона использования подвижных игр с элементами спортивных на строго научной основе. Полагаем, что создание метедикоорганизационной системы применения этих игр, а также описание содержания самих игр (кстати многие из них проводятся впервые) позволит существенно повысить эффективность процесса физического воспитания и образования младшего школьного возраста.

## ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. И.А.Каримов. Модернизация страны и построение сильного гражданского общества – наш главный приоритет// Правда востока. 2010 г, 28 января.
2. И.А.Каримов. Наша главная задача – дальнейшее развитие страны и повышение благосостояния народа// Правда востока. 2010 г, 30 января.
3. И.А.Каримов. Гармонично развитое поколение – наше будущее// Правда востока. 2010 г, 11 января.
4. Постановление Президента Республики Узбекистан О государственной программе «Год гармонично развитого поколения» // Правда востока. 2010 г, 28 января.
5. А.Абдуллаев, Ш.Хонкелдиев. Жисмоний тарбия назанияси ва методикаси. Фарғона, 2001 й, 279 б.
6. Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури. Т: “Шарқ” нашриёти, 1999 й. 168-187 бетлар.
7. Жисмоний тарбия фанидан Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури // Маърифат, 2008 й 16 август.
8. А.Қ.Атаев. Болаларни чаққон, эпчил ва бақувват қилиб тарбиялаш. Т: “Ўқитувчи”, 1981 й. 183 бет.
9. К.М.Махкамжонов, Ф.Н.Насриддинов. Ўзинг бажаришга ўрган. Т: “Абу Али ибн Сино”, 1996 й. 208 бет.
10. В.М.Качашкин. Физическое воспитание в начальной школе. Пособие для учителей. 3-е издание, перераб. И доп. М: Просвещение, 1983 год, 224 с.

11. А.П.Матвеев, С.Б.Мельников. Методика физического воспитания с основами теории. Учеб. пособие для студентов пединститутов и учащихся педучилищ. М: Просвещение, 1991 г, 191 с.
12. Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян. Основы методики физического воспитания школьников. Учеб. пособие для студентов пед.спед.высш.учеб.заведения. М: Просвещение, 1989 г, 222 с.
13. Теория и методика физического воспитания. Учеб. пособие для студентов пед.ин-тов и пед.уч-ш по спец. Под.ред. Б.М.Шияна. М: Просвещение, 1988 г, 224 с.
14. Методика физического воспитания школьников. Под ред. Г.Б.Мейксона, Л.Е.Любомирского. М: Просвещение, 1989 г, 143 с.
15. Ю.М.Юнусова. Физическая культура в общеобразовательных школах Республики Узбекистан. Учеб. пособие. Т: УзПИФК, 2044. 183 с.
16. Методические рекомендации по повышению качества уроков физической культуры. Составители: В.П.Боголовский, Г.Б.Мейксон. М: Минпросс СССР, 1984 г, 30 с.
17. Организация врачебного контроля для занимающихся физической культурой и спортом. Методич. реком. Сост: Ж.Э.Юсупов. Т: УДАП, 2000 г, 24 с.
18. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси (Дарслик). Муаллифлар: А.Н.Ливицкий, Ф.Н.Насриддинов, О.В.Панкратева, А.К.Хамрокулова, Т.Т.Юнусов. Т: Ўз.ДЖТИ, 1995 й, 466 б.

19. А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси. Пед. ин-т студ. учун дарслик. 3 тузатилган ва тўлдирилган нашр. тарж. Т: “Ўқитувчи”, 1988 й, 292 б.
20. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе. Пособие для учителя. По ред М.Д.Рипы. М: Просвещение, 1985 г, 96 с.
21. Сборник инструктивно – методических материалов по физическому воспитанию. Пособие для учителя. Сост. В.П.Богословский. М: Просвещение, 1984 г, 144 с.
22. Я.С.Вайнбаум. Дозирование физических нагрузок школьников. М: Просвещение, 1991 г, 64 с.
23. Гимнастика дарсининг самарадорлигини ошириш усуллари. Методик қўлланма. Т: ЎзДЖТИ, 1985 й, 102 б.
24. Физическое воспитание в школе учащихся 4-10 х классов. Т.С.Усманходжаев, С.Г.Арзуманов, Г.М.Сергеев и др. Т: Медицина, 1987 г, 543 с.
25. А.Орифбоев. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида мактаб ва оила хамкорлиги. Т: Медицина, 1984 й, 40б.