

**УЧЕБНИК Б.Б. ЕГОРОВА И Ю. Е. ПЕРЕСАДИНОЙ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1-4  
КЛАСС»**

**Выполнила:  
студентка 2 курса группы «В»  
Тапишева М.А.  
Проверил преподаватель:  
Светличная Н.А.**

Федеральный государственный образовательный стандарт  
Образовательная система «Школа 2100»

Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1–4 классы

Часть 1 • 1–2 классы



Москва  
БАХАСС  
2015



- УМК по физической культуре для 1–4 кл. издательства «Баласс». Авторы: Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересакина Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1 ( 1-2 классы). – М.: Баласс, 2015 г.
- Учебник «Физическая культура» для 1–4 классов соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования. В структуре учебника две части, которые делятся на следующие: «Ты и физкультура», «Ты – чемпион», «Ты и спорт», «Я – сам». Учитель самостоятельно решает, как работать с учебником: в каком порядке следует расположить части, темы, в каком объёме их изучать и пр. Содержание учебника ориентировано на коллективную и индивидуальную работу учащихся, на выполнение детьми и взрослыми совместных проектов, на включение в процесс физического развития учащихся их родителей. Учебник является составной частью комплекта учебников развивающей Образовательной системы «Школа 2100».



## Обучение инструкторов физкультуры!

Диплом! Курсы на инструктора физкультуры. Акция до -30%. Набор. Спешите!

УДК 373.167.1:796

ББК 74я71

Е30

Федеральный государственный образовательный стандарт  
Образовательная система «Школа 2100»



Совет координаторов предметных линий Образовательной системы «Школа 2100» – лауреат премии Правительства РФ в области образования за теоретическую разработку основ образовательной системы нового поколения и её практическую реализацию в учебниках

На учебник получены положительные заключения по результатам научной экспертизы (заключение РАН от 01.11.2010 № 10106-5215/420), педагогической экспертизы (заключение РАН от 22.01.2014 № 000464) и общественной экспертизы (заключение НП «Лига образования» от 30.01.2014 № 158)

Руководитель издательской программы –  
доктор пед. наук, проф., чл.-корр. РАО Р.Н. Бунеев

Егоров, Б.Б.

Е30 **Физическая культура. 1–4 кл.** : учеб. для организаций, осуществляющих образовательную деятельность. В 2 ч. Ч. 1 (1–2 кл.) / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина. – М. : Баласс, 2015. – 80 с. : ил. (Образовательная система «Школа 2100»).

ISBN 978-5-85939-858-4

Учебник «Физическая культура» для 1–4 классов соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования. В структуре учебника две части, которые делятся на следующие: «Ты и физкультура», «Ты – чемпион», «Ты и спорт», «Я – сам». Учитель самостоятельно решает, как работать с учебником: в каком порядке следует расположить части, темы, в каком объеме их изучать и пр.

Содержание учебника ориентировано на коллективную и индивидуальную работу учащихся, на выполнение детьми и взрослыми совместных проектов, на включение в процесс физического развития учащихся их родителей. Учебник является составной частью комплекта учебников развивающей Образовательной системы «Школа 2100».

Может использоваться как учебное пособие.

УДК 373.167.1:796

ББК 74я71

Данный учебник в целом и никакая его часть не могут быть скопированы без разрешения владельца авторских прав

Егоров Баатр Борисович, Пересадина Юлия Евгеньевна

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1–4 классы

В 2 частях. Часть 1 (1–2 классы)

Подписано в печать 27.02.15. Формат 84x106/16. Печать офсетная.  
Бумага офсетная. Гарнитура «Миролд». Объем 5-1 л. Тираж 5 000 экз. Заказ

Господарствова Елена Владимировна, иллюстрации Ю.К.Олейник, том 2, 95/30/00, литература учебник

В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают Сочетаниеличностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамкахОбразовательной системы «Школа 2100» используется технология оценки учебных успехов, при которой школьники принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе: требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования; концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Законе РФ «Об образовании»;

Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

примерной программе начального общего образования; приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.



**Цель обучения** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи обучения:**

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; овладение школой движений;

развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. Авторы поддерживают такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков в начальной школе становится двигательная деятельность. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.



Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Начиная с 3-го классов введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому должны прийти на уроке ученики. Деление текста на рубрики позволяет научить школьников составлению плана.





- ▣ **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**
- ▣ **Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:
  - ▣ – умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
  - ▣ – умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
  - ▣ – умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- ▣ **Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
  - ▣ – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  - ▣ – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - ▣ – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;



**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;



**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;



- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений, демонстрировать комплексы ОРУ;
- 



## *Описание места в учебном плане*

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 ч, в 2- 4 классе отводится 102 ч (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».



## **Работа с учебниками по «Физической культуре»**

Большая часть учебного времени отводится практическим занятиям по физической культуре. Это правильно: на уроках физической культуры ребёнок должен двигаться, а не сидеть за партой и читать учебник. Поэтому авторы не стали загружать страницы учебника большим объёмом текста, сложными знаниями. Авторский замысел предполагает самостоятельное решение учителя в работе с учебником: порядок изучения тем, объём изучаемого материала, способ его подачи. Авторы хотели, чтобы ребёнку было интересно, чтобы он смог закрепить знания, полученные на уроках физической культуры. Поэтому вопросы и проблемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родителями в семье (прогулки, походы, игры).

Задача взрослых сделать так, чтобы урок физической культуры стал интересным и помог открыть ребёнку удивительный и прекрасный мир движения, который стал бы неотъемлемой частью его жизни.



К концу учебного года *учащиеся научатся:*

- по разделу **«Знания о физической культуре»**  
- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры ( в частности, на уроках лыжной подготовки), рассказывать что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как её измерить, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима,  
правила спортивной игры волейбол;

Федеральный государственный образовательный стандарт

Образовательная система «Школа 2100»

Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1–4 классы

Часть 2 • 3–4 классы



Москва  
БУСС  
2016

- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** - выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу и колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату в три приема, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

Федеральный государственный образовательный стандарт  
Образовательная система «Школа 2100»

Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1–4 классы

Часть 2 • 3–4 классы



Москва  
БФУС  
2016



- о разделе **«Легкая атлетика»** - технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3\*10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; прыжок в длину с места и с разбега метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, выполнять броски набивного мяча от груди и снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- по разделу **«Лыжная подготовка»** - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- по разделу **«Плавание»** - включено только 3 часа теории по плаванию, т.к. нет полноценных условий к проведению уроков плавания (отсутствие бассейна);

Федеральный государственный образовательный стандарт  
Образовательная система «Школа 2100»

Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1–4 классы

Часть 1 • 1–2 классы



Москва  
БМСС  
2015

- по разделу **«Подвижные игры»** - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку, участвовать в эстафетах, играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

Федеральный государственный образовательный стандарт  
Образовательная система «Школа 2100»

Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
1–4 классы  
Часть 1 • 1–2 классы



Москва  
БАНСС  
2015

# ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы.
- Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.
- **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия.



- **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка
- социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность
- российского общества.
- **Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- **Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но
- свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- **Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

□



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные занятия физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

