

МН.2

В.44

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Т. Е. Виленская

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2-е издание



СООТВЕТСТВУЕТ  
ПРОГРАММАМ  
ВЕДУЩИХ НАУЧНО-  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ШКОЛ

**Юрайт**  
Издательство  
biblio-online.ru

Т. Е. Виленская

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

2-е издание, исправленное и дополненное

Книга доступна в электронной библиотечной системе  
[biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)

Москва • Юрайт • 2017

УДК 796  
ББК 75  
В44

**Автор:**

**Виленская Татьяна Евгеньевна** — доктор педагогических наук, директор Ейского полипрофильного колледжа.

**Рецензенты:**

**Шестаков М. М.** — профессор, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории, методики и истории физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма;

**Трембач А. Б.** — доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой адаптивной и оздоровительной физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

**Виленская, Т. Е.**

В44

Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 283 с. — (Серия : Образовательный процесс).

ISBN 978-5-534-04896-4

Учебное пособие посвящено вопросам организации физического воспитания детей младшего школьного возраста. В нем показаны особенности программного обеспечения физического воспитания в России и за рубежом, рассмотрены программы физического воспитания детей, отнесенных к специальной медицинской группе, а также изложена теоретико-методологическая концепция оздоровительного физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных школ.

*Для практикующих специалистов и студентов высших учебных заведений.*

УДК 796  
ББК 75



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-534-04896-4

© Виленская Т. Е., 2009  
© Виленская Т. Е., 2017, с изменениями  
© ООО «Издательство Юрайт», 2017

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	<b>5</b>
<b>Глава 1. Отечественный и зарубежный опыт организации физического воспитания учащихся 7–10 лет</b> .....	<b>8</b>
1.1. Здоровье школьников и анализ работы по его сохранению в общеобразовательных школах.....	8
1.2. Особенности программного обеспечения физического воспитания в России и за рубежом.....	19
1.2.1. Программное обеспечение физического воспитания школьников за рубежом .....	20
1.2.2. Программное обеспечение отечественного физического воспитания школьников .....	24
1.3. Урок как форма организации оздоровления младших школьников .....	27
1.4. Инновационные технологии физического воспитания — перспективный путь активного оздоровления в общеобразовательной школе .....	32
<i>Резюме</i> .....	44
<b>Глава 2. Эффективность обновления процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста</b> .	<b>48</b>
2.1. Предпосылки.....	48
2.2. Педагогическое обоснование стимулированного развития выносливости, силы и координационных способностей детей младшего школьного возраста.....	51
2.3. Характеристика программы дифференцированной физической подготовки детей младшего школьного возраста .....	65
2.4. Экспериментальное обоснование программы дифференцированной физической подготовки детей младшего школьного возраста.....	68
2.4.1. Мотивы и потребности детей 7–10 лет при занятиях физической культурой и спортом.....	81
<i>Резюме</i> .....	85
<b>Глава 3. Физическое воспитание с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе</b> .....	<b>93</b>
3.1. Предпосылки.....	93
3.2. Программа физического воспитания для детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.....	93
3.3. Экспериментальное обоснование программы физического воспитания для детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.....	98

3.4. Программа повышения квалификации учителей физической культуры по медико-биологическим знаниям .....	102
<i>Резюме</i> .....	107
<b>Глава 4. Теоретико-методологическая концепция оздоровительного физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных школ .....</b>	<b>117</b>
4.1. Актуальные детерминанты совершенствования процесса физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных школ .....	117
4.2. Основное содержание концепции .....	125
<b>Заключение .....</b>	<b>154</b>
<b>Практические рекомендации .....</b>	<b>167</b>
<b>Литература .....</b>	<b>173</b>
<b>Новые издания по дисциплине «Педагогика физической культуры» и смежным дисциплинам .....</b>	<b>196</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>197</b>
Приложение 1. Рекомендации Международного Олимпийского конгресса, проходившего в Сеуле (сентябрь 1988 г) .....	198
Приложение 2. Перцентильная оценка общепринятых нормативов физической подготовленности детей (мальчики 7 лет, имеющие длину тела «ниже средней»).....	200
Приложение 3. Необходимый средний индекс интенсивности занятий физической культурой при интенсивности работы, направленной на развитие выносливости в диапазоне от 1 до 4 баллов и продолжительности от 1 до 10 мин (при условии, что интенсивность остальных упражнений составляет 0.5 балла).....	217
Приложение 4. ....	229