Методические комментарии для педагогов,   
работающих с иллюстрированным печатным изданием   
для 1–4 класса

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

ШКОЛЬНИКА

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, обязательным направлением образовательного процесса в начальной школе является сохранение и укрепление здоровья детей: физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. В целях обеспечения образовательных потребностей и интересов младших школьников Республики Татарстан при поддержке футбольного клуба «Рубин» было разработано печатное издание «Спортивный дневник школьника».

Содержание «Спортивного дневника школьника» направлено на достижение следующих результатов:

* сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях;
* умение использовать основные упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности;
* умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;
* умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности;
* повышение привлекательности различных направлений татарстанского спорта, в том числе футбола;
* гордость за достижения Татарстана в области спорта, в частности гордость за достижения футбольного клуба «Рубин»;
* более частый выбор футбола как спортивной специализации;
* привлечение большего числа зрителей на спортивные мероприятия, такие как матчи «Рубина».

Использование «Спортивного дневника школьника» предполагается в разных вариантах:

1. в качестве дополнительного пособия по учебному предмету «Физическая культура» при изучении тем, связанных с общими сведениями о здоровом образе жизни и футболе;
2. в качестве основного пособия при реализации программ внеурочной деятельности по разным направлениям развития личности (духовно-нравственному, общеинтеллектуальному, общекультурному);
3. в качестве дополнительной литературы при организации деятельности групп продлённого дня и дополнительного образования.

Основные направления деятельности детей на занятиях с использованием «Спортивного дневника школьника» – познавательная, игровая, практическая, коммуникативная. Рекомендуется использовать различные методы и приёмы: наблюдение, игры (в том числе подвижные), викторины, логические задания, проблемные ситуации, разбор конкретных жизненных ситуаций, слушание, обсуждение, поиск информации (в том числе через Интернет), проектная деятельность, презентации, просмотр анимационных фильмов и видео, экскурсии.

При использовании пособия в учебном процессе рекомендуется создание эмоционального комфорта, доверительного общения, творческой атмосферы. Основные правила проведения занятий:

* форма проведения, отличающаяся от урочной;
* доброжелательная обстановка;
* поддержка и поощрение детской любознательности;
* гибкое конструирование структурных частей занятия с внесением необходимых корректив;
* соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

«Спортивный дневник школьника» универсален и готов к использованию в рамках любой образовательной программы, подходит как для коллективной, так и для индивидуальной, в том числе самостоятельной работы.

Педагог вправе самостоятельно распределять часы, подбирать содержание, формы и методы обучения в зависимости от интересов и пожеланий учащихся, а также собственных образовательных целей, конкретизировать и детализировать предлагаемые темы.

Красной нитью в «Спортивном дневнике школьника» проводится следующая идея: «Рубин» – это спорт, а спорт – это здоровье. Необходимо подчеркнуть влияние здорового образа жизни, занятий спортом на самочувствие, развитие таких незаменимых качеств, как сила воли, целеустремлённость, ответственность, умение работать в команде, коммуникабельность.

Содержание «Спортивного дневника школьника» можно распределить на 18 занятий.

Примерное тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Вводное занятие: «Знакомься: “Рубин”» и «Символы “Рубина”» | 1 |
| 2 | Как развивался «Рубин» | 1 |
| 3 | Дом «Рубина» | 1 |
| 4 | Домашний стадион футбольного клуба | 1 |
| 5 | Как стать болельщиком «Рубина» | 1 |
| 6 | Как стать игроком «Рубина» | 1 |
| 7 | Стратегия и тактика футбола | 1 |
| 8 | Подготовка к матчу | 1 |
| 9 | Как тренируются футболисты «Рубина» | 1 |
| 10 | Техника футбола | 1 |
| 11 | Для футбола и хорошего самочувствия | 2 |
| 12 | Как футболисты «Рубина» всё успевают | 1 |
| 13 | Календарь спортивных событий | 1 |
| 14 | Мы – то, что мы едим | 1 |
| 15 | Вкусно и полезно | 1 |
| 16 | Спортивные объекты Казани | 1 |
| 17 | Сегодня и всегда – с «Рубином» | 1 |
|  |  | **18 часов** |

В тематическом планировании допустимо изменять последовательность тем, а также корректировать количество часов на изучение той или иной темы в зависимости от обстоятельств обучения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

**Вводное занятие:   
«Знакомься: “Рубин”» и «Символы “Рубина”»   
(с. 1–3)**

Основная задача вводного занятия связана с обобщением имеющихся у детей знаний о значении спорта в жизни каждого человека и переход от этого обобщения к частному явлению – футбольному клубу «Рубин».

Обязательным компонентом вводного занятия является знакомство учащихся со «Спортивным дневником школьника». Предложите детям подумать над названием печатного издания. Чем дневник отличается от других книг? Чем спортивный дневник буден полезен каждому школьнику?

В обсуждении обязательно должен прозвучать тезис о спорте как неотъемлемой части жизни каждого человека, который стремится быть здоровым, бодрым, весёлым. Индивидуализируйте диалог для каждого ученика, например, давая возможность рассказать о любимом виде спорта или посещаемой спортивной секции, о семейном активном досуге или о спортивном мероприятии, которое было недавно показано по телевизору.

Вместе с детьми рассмотрите обложку пособия, обсудите рисунок на лицевой и на оборотной стороне. Какая игра изображена на рисунке? Каких персонажей мы видим? Какие эмоции они испытывают? Обратите внимание на фирменный рубиновый цвет и эмблему футбольного клуба «Рубин». Уточните, знают ли ребята о такой казанской команде.

Далее переходите к первому развороту (с. 0–1). Дайте ученикам время заполнить личные данные, свою фотографию они смогут приклеить дома (или же её нужно подготовить заранее). Прочитайте или дайте возможность детям самим прочитать аннотацию и приветствие. Акцентируйте внимание на том, чему можно научиться, прочитав дневник. В качестве отдельного небольшого задания предложите детям назвать футбольные атрибуты, изображённые на с. 0.

Отдельное внимание уделите QR-кодам. Объясните детям, что в этих квадратах, каждый из которых отличается неповторимым рисунком, зашифрована ссылка на сайт с полезной и интересной информацией. Покажите, как сканировать QR-код. Зайдите на сайт «Спортивного дневника школьника».

Расскажите про технологию дополненной реальности (AR) и специальное мобильное приложение FC Rubin AR, установив которое можно «оживить» станицы дневника. Продемонстрировать работу приложения можно будет на следующем развороте.

Станицы 2–3 наполнены важной визуальной информацией. Прежде всего, они знакомят читателей с главным персонажем книги – дракончиком Руби. Дайте детям время разглядеть его, предложите описать его характер, с помощью приложения FC Rubin AR «оживите» его, заодно продемонстрировав принцип работы с технологией дополненной реальности. В тексте в качестве родственника Руби упоминается Зилант – расскажите детям одну из легенд, связанную с ним, или предложите найти легенду дома самостоятельно. Уделите внимание иконкам с Руби, так как они будут постоянно встречаться.

Говоря о символах «Рубина», проведите параллель между эмблемой клуба и гербом Казани. Разговор можно развить, продемонстрировав или описав другие известные эмблемы.

С текстом разворота не обязательно знакомиться только посредством чтения вслух. Например, оду «Рубину» можно послушать, сканировав QR-код. Вместе с детьми отметьте образы, которые появляются в оде: Казанский кремль, стадион во время матча, камень рубин. Акцентируйте внимание детей на патриотическом компоненте текста, а также на объединяющей, сплачивающей людей силе спорта.

Задания на с. 3 (также как и на всех следующих страницах) информационно дополняют разворот. Выполнить их дети могут дома самостоятельно.

Завершая занятие, дайте задание назвать причины, по которым спорт важен людям.

В качестве домашнего задания предложите детям зарегистрироваться на сайте «Спортивного дневника школьника» и установить приложение FC Rubin AR.

**Как развивался «Рубин»  
(с. 4–5)**

Изучением ключевых этапов развития футбольного клуба открывается более подробный разговор о «Рубине». Цель занятия – не просто назвать отдельные эпизоды в истории клуба, но выйти через эту тему к важному обобщению: достижение громкого успеха связано с длительной и упорной работой, преодолением трудностей.

Начните занятие с повторного обращения к тексту оды, а именно к строчкам первой строфы:

Путь «Рубина» был долгим и трудным,

С верой в то, что победы придут,

Миновали бесцветные будни,

И сегодня трибуны поют.

Переходите к чтению и анализу текстов на с. 4–5. Обращайте внимание на слова, значение которых может быть не вполне понятно детям. Рекомендуется подготовить наглядные материалы по теме: например, архивные снимки команды, фотографию Казанского авиационного завода № 22 имени С. П. Горбунова, короткие видео или фотографии с футбольных матчей таких чемпионатов, как Лига Европы, вырезки из интервью и т. д. с помощью приложения FС Rubin AR продемонстрируйте кубки, завоёванные «Рубином».

Включите детей в поиск информации, дав им задание узнать имя директора авиационного завода (задание на с. 4.) и рекорд по количеству болельщиков на домашнем матче «Рубина» (задание на с. 5.)

Говоря о непрерывности развития клуба, можно обсудить с учениками принцип оформления разворота: от этапа к этапу следуют стрелки, образующие неразрывную цепочку событий. Рассказывая историю успеха отдельного человека или целой команды, мы, как правило, упоминаем только достижения, но рутинная подготовка и проигрыши также являются важной частью пути.

Акцентируйте внимание на неизбежности чередования успехов и неудач в любом деле. Спросите детей, что помогает преодолевать невзгоды, предложите вспомнить случаи из личного опыта.

В качестве закрепления изученного предложите сканировать QR-код и пройти тест на знание истории клуба.

**Дом «Рубина»  
(с. 6)**

Занятие посвящено базе футбольного клуба «Рубин» – специфической группе спортивных объектов. Это хорошая возможность рассказать, как организовано «закулисье» спорта.

Без сопроводительных материалов рассказ может оказаться скучным для детей. Подготовьте фотографии (архивные и современные), иллюстрирующие объекты на территории базы и рядом с ней: авиационный завод, парк «Крылья советов», футбольные поля, стадион «Рубин», гостиница, тренажёрный зал и т. д. Также можно воспользоваться режимом просмотра улиц в Google Maps. Наиболее предпочтительный вариант – знакомство с базой посредством просмотра видео-экскурсии (можно открыть, сканировав QR-код на с. 6). Обратите внимание, что в этом случае должна быть подходящая техника (компьютер, проектор, экран), с помощью которой можно продемонстрировать видео всей аудитории.

В ближайшее время на территории базы «Рубина» ожидается строительство нового 25-метрового бассейна и крытого помещения (манежа) с полем для тренировок в любую погоду. Дайте детям творческое задание – нарисовать новые спортивные объекты. Также можно организовать обсуждение вопроса, каким должен быть идеальный стадион, бассейн или любой другой спортивный объект.

Задание на с. 6 (оригами) можно дать в качестве домашнего задания или использовать в начале занятия для повышения концентрации перед рассказом / просмотром видео.

Тема может быть объединена с двумя другими: «Домашний стадион футбольного клуба» и «Спортивные объекты Казани».

**Домашний стадион футбольного клуба**  
**(с. 7)**

Задача занятия – актуализировать знания детей о спортивных объектах, с которыми они сталкиваются в городе, и расширить базовые представления.

Начните занятие с решения кроссворда. Попросите учащихся описать загаданные объекты подробнее, а затем покажите их фотографии. Расскажите об особенностях, которые дети не назвали. Также можно привести интересные факты, например, из истории. *Первые стадионы появились ещё в Древней Греции. Первоначально это были места для соревнований по бегу. Их строили с размахом, умело вписывали в городской и природный ландшафт. Стадионы были центром общественной жизни: народ с большой охотой ходил наблюдать за спортсменами, а кроме того – общаться и обсуждать последние новости.* Далее продемонстрируйте фотографию / иллюстрацию / модель дополненной реальности (через приложение FC Rubin AR) «Ак Барс Арены» и переходите к чтению текста про неё. Спросите, бывали ли дети на этом стадионе, какой матч они посещали, что им особенно запомнилось.

В рассказе о стадионе сделайте акцент на его уникальных особенностях и так переходите к тезису о культурном значении объекта для Татарстана, России в целом. Далее включите видео-экскурсию по «Ак Барс Арене» (необходим компьютер, проектор, экран). Ссылка на видео представлена как QR-код.

Завершая занятие, подведите детей к мысли, что особая ценность спортивных объектов – в возможности массового участия людей в спортивной жизни, совместном переживании сильных эмоций.

В качестве домашнего задания предложите детям подготовить сообщение о спортивном объекте, который они посещают чаще всего. В качестве плана ответа могут быть следующие вопросы: Как выглядит это место и как оно называется? Что ты делаешь, посещая его? Какова история этого места? Что интересного происходит в этом месте сегодня?

Тема может быть объединена с двумя другими: «Дом “Рубина”» и «Спортивные объекты Казани».

**Как стать болельщиком «Рубина»**  
**(с. 8)**

Занятие знакомит ребят с фанатской культурой и объясняет способы поддержать спортсменов.

Заново обратитесь к тексту оды «Рубину», который размещён на странице 2. Спросите, от чьего лица написана ода, кто обращается к «Рубину». Получив верный ответ, задайте вопрос о роли болельщиков в жизни спортсменов, уточните, что они делают на стадионах. Дополните беседу интересным фактом: ода – подарок преданных болельщиков любимому футбольному клубу.

Уделите время чтению текста на с. 8. В противовес описанным позитивным проявлениям фанатского движения в обсуждении или тезисно обозначьте варианты недопустимого поведения болельщика: драка, словесная перепалка, обсценная лексика (сквернословие), преследование спортсмена. Особо отметьте важность уважительного отношения как к спортсменам, так и к другим фанатам.

Акцентируйте внимание на возможностях взаимодействия с любимыми спортсменами вне матча. Подробнее расскажите, например, о спортивных интервью, подготовьте вырезки из них. Агитируйте участвовать в конкурсах, в которых можно получить билеты на матч «Рубина» (можно рассказать и о других, задача – усилить интерес к спортивным мероприятиям). QR-код с актуальными предложениями размещён внизу страницы.

Вместе с учениками рассмотрите иллюстрацию на с. 8. Как можно понять, что перед нами болельщики? Какие ещё атрибуты болельщиков известны? С помощью приложения FC Rubin AR продемонстрируйте предметы, которые выделяют болельщика в толпе.

Спросите, знают ли ребята речовки. Что отличает хорошую речовку? Дайте задание самостоятельно придумать речовку в поддержку «Рубина» или какой-либо школьной спортивной команды.

В конце занятия выделите время для подготовленных сообщений учеников о спортивных объектах, которые они посещают. В этот раз выслушайте тех, кто выступает обычно в качестве зрителя. Спросите у рассказчиков, узнали ли они что-то новое, полезное о фанатском движении на этом занятии.

**Как стать игроком «Рубина»**  
**(с. 9)**

Занятие связано с предыдущей темой, раскрывает участие в соревнованиях со стороны спортсмена.

В качестве начала занятия дайте слово ребятам, ещё не выступившим с сообщением о посещаемых ими спортивных объектах. В этом случае рассказчики уже будут теми, кто сам занимается спортом. Спросите их, как они пришли к этому (может быть, они просто активно проводят время с друзьями и семьёй или же посещают секцию, хотят стать профессиональными спортсменами).

Переходите к разговору о профессиональном спорте. Воспользуйтесь QR-кодом на с. 8 и включите интервью со звёздами «Рубина» (они рассказывают о себе и о своей спортивной карьере).

В качестве одного из вариантов пути в профессиональный спорт расскажите об Академии «Рубина», для этого можно временно обратиться к с. 6. Прочитайте и обсудите с детьми текст на с. 9.

В качестве домашнего задания предложите детям сканировать центральный QR‑код на с. 8, прочитать информацию на открывшейся странице и ответить на вопрос: с кем из выпускников Академии «Рубина» было бы интересно пообщаться.

**Стратегия и тактика футбола**  
**(с. 10)**

Занятие открывает серию тем о футболе – самой популярной игре в мире. Ученики узнают, что стоит за каждым футбольным матчем. Важная задача этого и смежных занятий – выявить в этом виде спорта принципы, полезные для жизни.

Начните занятие с вопросов: знают ли дети, какая игра самая популярная на земле, что им известно о правилах в футболе, без чего игра невозможна. Переходите к текстам на с. 10.

В конце занятия опросите детей насчёт их больших целей (стратегии) на ближайший год и спросите, как они планируют достичь этих целей (тактика). Акцентируйте внимание на том, что в работе над достижением любой цели нужно быть последовательным.

Выделите время, чтобы заполнить последнюю страницу дневника «Мои цели на год». Также это можно оставить на домашнее задание.

Тема может быть объединена с тремя другими: «Подготовка к матчу» и «Как тренируются футболисты “Рубина”», «Техника футбола».

**Подготовка к матчу**  
**(с. 11)**

В начале занятия попросите учеников назвать людей, которые участвуют в подготовке матча. После обсуждения включите ролик [«Каждый из нас 12-й игрок».](https://vk.com/video-61396036_456247642) Поинтересуйтесь у ребят, как они его поняли.

Далее переходите к чтению текста на с. 11. Обратите внимание на иллюстрации. Кто на них изображён? Чем занимаются люди? Почему эта работа важна?

В качестве домашнего задания предложите детям ознакомиться с интересным фактом и решить ребус на с. 11, а затем расширить информацию по теме, самостоятельно отыскав другие заимствования в футбольной лексике.

**Как тренируются футболисты «Рубина»**  
**(с. 12)**

Тему рекомендуется осваивать в комбинации со следующей.

**Техника футбола**  
**(с. 13)**

Чтобы матч состоялся и был зрелищным, безусловно, важна подготовка главных его участников – футболистов. Главная информация уже содержится в текстах разворота с. 12–13, однако её можно дополнить видео о технических приёмах «Рубина» и видео с тренировок «Рубина» (QR-коды на с. 12).

Занятие прекрасно подходит для сочетания теории и практики. Если есть возможность, можно попробовать воспроизвести некоторые приёмы. Более простым вариантом будет подвижная игра «Горячий мяч», описанная на с. 12. Таким образом, дети получат возможность подвигаться, а также поработать в команде. Не забудьте о технике безопасности: перед тренировкой или игрой необходимо размяться, дети должны быть одеты соответственно ситуации, важно предварительно провести инструктаж.

В качестве домашнего задания предложите детям освоить дополнительную информацию с разворота, а также выполнить задания и подготовить ответ на вопрос со страницы 13.

**Для футбола и хорошего самочувствия**  
**(с. 14–17)**

Обширная тема посвящена общей физической подготовке, полезным привычкам и самым популярным упражнениям.

Начните занятие с обсуждения ответов на вопрос со страницы 13 (дети получили его в качестве домашнего задания). С помощью наводящих вопросов подведите учеников к мысли, что в командных видах спорта, как и в командной работе вообще, важна как хорошая подготовка каждого участника, так и умение действовать слаженно, учитывать общие цели и интересы, слушать и слышать лидера.

В зависимости от учебной ситуации занятие может быть как теоретическим, так и практическим (или можно сочетать то и другое). Материал, представленный на   
с. 14–17, может быть 1) прочитан и обсуждён с учениками в рамках занятия, 2) оформлен на стендах в кабинете/зале и предоставлен для самостоятельного освоения, 3) использован частично: например, можно взять только видео-урок «Делай упражнения вместе с игроками “Рубина”» (QR-код на с. 15).

Не забудьте о технике безопасности: перед выполнением упражнений необходимо размяться, дети должны быть одеты соответственно ситуации, важно предварительно провести инструктаж.

В рамках этого занятия логично обращение к с. 24, так как там размещена карта отметок, поощряющая каждодневную активность. Объясните детям важность самоконтроля во всех сферах жизни и, в частности, в спорте, в приобретении полезных привычек. Прокомментируйте возможность распечатать карту отметок для каждого месяца с сайта «Спортивного дневника школьника». Факультативно рекомендуется завести тетрадь наподобие читательского дневника, где бы дети могли записывать, какое спортивное занятие у них было в каждый из дней.

**Как футболисты «Рубина» всё успевают**  
**(с. 18)**

Неотъемлемая часть здорового образа жизни – умение распределить дела в течение дня в соответствии с биоритмами (природными «часами» организма). Занятие посвящено составлению правильного распорядка дня.

Занятие рекомендуется объединить со следующей темой – «Календарь спортивных событий».

Прочитайте и обсудите с учениками информацию на с. 18. Занятие должно быть практико-ориентированным, поэтому заранее желательно подготовить памятки с рекомендациями о распорядке дня младшеклассника от Роспотребнадзора (на них удобно ориентироваться). Кроме того, можно распечатать примерное расписание дня (QR-код на с. 19) для каждого ученика и предложить заполнить пропуски. Последнее, однако, может быть не всегда технически удобно, поэтому в качестве основного задания на занятии может быть самостоятельное составление плана дня детьми. Далее должно следовать обсуждение, чтобы можно было скорректировать ошибки.

Обратите внимание детей на значение отдыха. В часы сна или спокойных занятий организм восстанавливается, усваивает новую информацию, поэтому нельзя ими пренебрегать.

Закрепите представление о важности распорядка дня, дав задание вспомнить или найти пословицы по теме (*пример: делу время – потехе час*).

**Календарь спортивных событий**  
**(с. 19)**

Занятие призвано объяснить необходимость составления расписания, распорядка дня для достижения важных целей в долгосрочной перспективе.

В начале занятия актуализируйте знания учеников о стратегии и тактике, а также о распорядке дня «Рубина» и подготовке к матчу. Множество дел, которое необходимо учесть, чтобы крупное событие состоялось, подталкивает к составлению календаря важных дат (в нашем случае календаря спортивных событий). Обратите внимание учеников, что значение имеют не только дела отдельного человека или команды, но также и внешние факторы (например, расписание других команд или в жизни – планы семьи, друзей, школьное расписание и т. д.)

Прочитайте вместе с детьми и обсудите текст на странице 19. Далее дайте задание составить собственный календарь событий. Спросите, какие даты дети посчитали самыми главными.

Возвращаясь к теме спорта, познакомьте учеников с понятием турнирной таблицы – это ещё один вариант учёта событий, только в этом случае они уже свершились. Учёт результатов и достижений помогает строить предположения насчёт будущего – это применимо как для спорта, так и для жизни вообще. Напомните ученикам про страницу «Мои цели на год». Предложите им в отдельной тетради фиксировать промежуточные результаты (как успехи, так и неудачи).

В качестве домашней работы предложите ученикам выполнить творческое задание, а также сканировать QR-код и изучить дополненную реальность на с. 19.

**Мы – то, что мы едим**  
**(с. 20)**

Занятие рекомендуется объединить со следующей темой – «Вкусно и полезно».

Начните занятие с обращения к распорядку дня, который составили дети или к распорядку, рекомендованному Роспотребнадзором. Обратите внимание детей на частоту приёмов пищи, задайте вопросы по теме. Для чего человеку нужна еда? Какую пищу можно назвать полезной, а какую вредной?

Обратитесь к иллюстрации-раскраске. Дайте задание назвать вредные и полезные продукты. Пока не стремитесь поправлять неправильные ответы, если они будут.

Переходите к чтению текста на странице 20. Дети могут читать его сами, распределив на предложения или абзацы. После каждого абзаца можно сделать паузу и разобрать то, что осталось непонятным. Не обходите вниманием иллюстрации. Предложите детям определить, что на них изображено, сравнить блюда и продукты с тем, чем они питаются.

Вернитесь к иллюстрации. Теперь, когда у детей есть все необходимые знания, они легко справятся с раскраской.

В качестве домашнего задания предложите детям записать и/или нарисовать блюда и продукты, которые они съедают за день.

**Вкусно и полезно**  
**(с. 21)**

Тему этого занятия можно раскрыть двояко: обсудить с детьми их рацион, рассмотреть их рисунки, а также поговорить о спортивном питании.

Обратитесь к информации на странице 21, иллюстрациям к ней, дайте детям выполнить задание и ответить на вопросы. Рассказ о спортивном питании можно построить на фактах, упомянутых в этом тексте: [История спортивного питания](https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1721895551&tld=ru&lang=ru&name=glava-4-istoriya-sportivnogo-pitaniya.pdf&text=когда%20появились%20спортивные%20диеты&url=http%3A%2F%2Fwww.xn--4-8sbic5ausfu1cwd.xn--p1ai%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fglava-4-istoriya-sportivnogo-pitaniya.pdf&lr=2&mime=pdf&l10n=ru&sign=0a75159e2192142cb155cdebe5293b18&keyno=0&nosw=1&serpParams=tm%3D1721895551%26tld%3Dru%26lang%3Dru%26name%3Dglava-4-istoriya-sportivnogo-pitaniya.pdf%26text%3D%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B3%25D0%25B4%25D0%25B0%2B%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%258F%25D0%25B2%25D0%25B8%25D0%25BB%25D0%25B8%25D1%2581%25D1%258C%2B%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25B2%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B5%2B%25D0%25B4%25D0%25B8%25D0%25B5%25D1%2582%25D1%258B%26url%3Dhttp%253A%2F%2Fwww.xn--4-8sbic5ausfu1cwd.xn--p1ai%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fglava-4-istoriya-sportivnogo-pitaniya.pdf%26lr%3D2%26mime%3Dpdf%26l10n%3Dru%26sign%3D0a75159e2192142cb155cdebe5293b18%26keyno%3D0%26nosw%3D1). Используйте видео с рассказом футболистов «Рубина» об их спортивной диете (QR-код на той же странице).

Обязательно предупредите детей, что любая особая диета (например, безуглеводная, вегетарианская и т. д.) не может использоваться без консультации с врачом, так как могут быть противопоказания.

**Спортивные объекты Казани**  
**(с. 22–23)**

Если вы находитесь в Казани, идеальным развитием занятия будет посещение одного из спортивных мероприятий. В ином случае рекомендуется подготовить презентацию с фотографиями и более подробный рассказ о спортивных объектах Казани (или вашего города). Так как объекты связаны с тем или иным видом спорта, можно также подготовить список выдающихся спортсменов.

В тексте на странице 23 не раз упоминается Универсиада-2013 – о ней также следует рассказать подробнее. Можно подготовить пару коротких видео по теме.

Заканчивая занятие, обсудите с детьми факты, впечатлившие их больше всего. Спросите, какой спортивный объект хотели бы посетить дети, с каким спортом познакомились бы ближе.

В качестве домашнего задания используйте меморину на странице 22.

**Сегодня и всегда с «Рубином»**  
**(с. 24)**

Заключительное занятие, на котором необходимо закрепить полученные знания.

Разделите детей на несколько команд и проведите викторину, собранную из вопросов по изученному материалу.

В конце занятия обратитесь к тексту на последней странице «Спортивного дневника школьника». Напомните ученикам о позитивных причинах заниматься спортом, одна из которых – возможность завести новых друзей со схожими интересами.

Обратитесь к сайту «Спортивного дневника школьника» и напомните о возможности вести на нём личный блог – так дети смогут делиться своими успехами. Также оговорите возможность участвовать в конкурсах «Рубина» и быть в курсе актуальных спортивных событий.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. История спортивного питания. URL: [http://www.дюсш4курган.  
   рф/sites/default/files/glava-4-istoriya-sportivnogo-pitaniya.pdf](http://www.дюсш4курган.рф/sites/default/files/glava-4-istoriya-sportivnogo-pitaniya.pdf)
2. Казань. Физическая культура и спорт // Татарская энциклопедия. URL: <https://tatarica.org/ru/razdely/kazan/kazan-fizicheskaya-kultura-i-sport>
3. Об истории спорта: учебно-методическое пособие / Сост.: И. П. Зайцева, С. И. Мещеряков, А. В. Домничев; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. Ярославль: ЯрГУ, 2016. 68 с. URL: [https://lib.tau-edu.kz/wp-content/  
   uploads/2023/03/Об-истории-спорта.pdf](https://lib.tau-edu.kz/wp-content/uploads/2023/03/Об-истории-спорта.pdf)
4. Официальный сайт футбольного клуба «Рубин». URL: <https://www.rubin-kazan.ru/>
5. Сайт «Спортивного дневника школьника». URL: <https://www.dnevnik.rubin-kazan.ru>
6. Футбол // Татарская энциклопедия. URL: [https://tatarica.org/ru/razdely/sport/  
   vidy-sporta/futbol](https://tatarica.org/ru/razdely/sport/vidy-sporta/futbol)
7. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. М. С. Полишкиса, В. А. Выжгина. М.: Физкультура, образование и наука, 1999. 254 с., ил. URL: <https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf>