

Артем Патрикеев

**Физическая
культура –
поурочные планы
для 3-го класса**

Артем Юрьевич Патрикеев
Физическая культура –
поурочные планы
для 3-го класса

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63015828

ISBN 9785005165664

Аннотация

В пособии представлены поурочные планы по курсу «Физическая культура» для 3-го класса общеобразовательных учреждений, соответствующие требованиям ФГОС НОО. Издание адресовано учителям физической культуры, тренерам и преподавателям учреждений дополнительного образования, студентам педагогических вузов и колледжей, слушателям курсов повышения квалификации.

Содержание

Вступительное слово	7
Введение	8
I ЧЕТВЕРТЬ (27 часов)	32
Урок 1.4 Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки	36
Содержание урока	38
Урок 2.5 Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	44
Содержание урока	46
Урок 3. Перекаты, кувырок вперед	52
Содержание урока	54
Урок 4. Тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта	60
Содержание урока	62
Урок 5. Правила и особенности игры в футбол	66
Содержание урока	67
Урок 6. Кувырок вперед	80
Содержание урока	82
Урок 7. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений	84
Содержание урока	86
Урок 8. Тестирование метания мешочка	91

на дальность	
Содержание урока	93
Урок 9. Усложненный кувырок вперед	98
Содержание урока	100
Урок 10. Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали»	105
Содержание урока	107
Урок 11. Прыжок в длину с прямого разбега	113
Содержание урока	114
Урок 12. Игровые упражнения с кувырками	124
Содержание урока	126
Урок 13. Элементы футбола в подвижных играх	129
Содержание урока	130
Урок 14. Тестирование прыжка в длину с места	135
Содержание урока	137
Урок 15. Кувырок назад	142
Содержание урока	143
Урок 16. Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	149
Содержание урока	151
Урок 17. Тестирование наклона вперед из положения стоя	157
Содержание урока	159

Урок 18. Кувырок назад	165
Урок 19. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	168
Содержание урока	170
Урок 20. Тестирование броска мяча в горизонтальную цель	173
Содержание урока	175
Урок 21. Акробатические элементы	180
Содержание урока	182
Урок 22. Тестирование виса и проверка волевых качеств	190
Содержание урока	192
Урок 23. Подвижная игра с мячом «Перестрелка»	196
Содержание урока	198
Конец ознакомительного фрагмента.	202

Физическая культура – поурочные планы для 3-го класса

Артем Юрьевич Патрикеев

© Артем Юрьевич Патрикеев, 2020

ISBN 978-5-0051-6566-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступительное слово

Данная книга является переизданием двух пособий:

1. Физическая культура. 3 класс: система уроков по учебнику А. П. Матвеева / авт.-сост. А. Ю. Патрикеев, С. Г. Арзуманов. – Волгоград: Учитель, 2013.

2. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику А. П. Матвеева / авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель, 2013 г.

Несмотря на то, что первое издание вышло в 2013 году, содержание уроков остается актуальным и по сей день. И даже если вы не собираетесь третьим часом физической культуры в неделю проводить гимнастику, то весь объем информации вполне можно использовать для оформления своих поурочных планов и рабочих программ.

В первом издании некоторая часть текста в поурочном планировании была добавлена соавтором С. Г. Арзумановым. Но с некоторыми добавлениями я был не совсем согласен, поэтому такой материал в данную книгу не попал.

Надеюсь, что каждый найдет в этом пособии что-то полезное для себя.

Введение

Введение федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, принятие и реализация национального проекта «Наша новая школа», федеральной целевой программы по развитию физической культуры и спорта направлено на значительные преобразования в области преподавания физической культуры в школе: предусмотрены строительство современных многофункциональных школьных комплексов, введение в школах обязательного третьего урока физкультуры, расширение спортивно-оздоровительной работы с детьми в школах, изменения в преподавании предмета «Физическая культура».

Перед учителем физической культуры стоят следующие задачи:

- *оздоровительные* – создать условия для охраны жизни укрепления здоровья учащихся, их гармоничного развития; способствовать развитию навыков самоконтроля, умения приспосабливаться к нагрузкам;
- *образовательные* – способствовать овладению специальными умениями и навыками, развитию основных двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации движений);
- *воспитательные* – формировать потребность в ежедневных самостоятельных физических упражнениях (утрен-

няя зарядка, оздоровительный бег, занятия в спортивных секциях, клубах), соблюдении правил личной гигиены; содействовать воспитанию взаимопомощи.

У детей 9—10 лет продолжается интенсивное физическое развитие, происходит становление двигательных способностей, закладывается фундамент здоровья, формируется интерес к занятиям физической культурой и спортом. В процессе занятий физическими упражнениями у ребенка формируются положительные черты характера – организованность, скромность, отзывчивость, справедливость, ответственность, сила воли, психическое здоровье, чувства собственного достоинства, товарищества, умение работать в коллективе, культура тела и духа, творческое отношение к выполнению заданий, готовность к взаимопомощи, преодолению трудных жизненных ситуаций и способность получать удовлетворение от выполнения физических упражнений.

В этом возрасте быстрыми темпами развиваются гибкость, ловкость, координация движений, а выносливость и сила находятся пока на низком уровне. Благодаря морфофункциональным особенностям и состоянию центральной нервной системы школьники 9—10 лет более расположены к скоростно-силовым упражнениям и упражнениям на быстроту. Упражнения скоростно-силового характера в этом возрасте оказывают комплексное воздействие и эффективно способствуют развитию выносливости и силы.

Следовательно, перед учащимися младших классов стоят *задачи*: овладеть определенными физическими качествами, развить свои творческие способности и самостоятельность. Для того чтобы решить обозначенные задачи, необходимы новые современные формы работы, которые должны быть нацелены на содействие развитию интереса ребенка к занятиям физической культурой и созданию условий для укрепления здоровья учащихся. Необходимо предложить школьникам такую систему заданий, упражнений, игр, которая позволит раскрыть их способности и даст им возможность самоутвердиться.

Организация учебной деятельности школьников на уроке начинается с постановки цели. Понимание смысла и значения разучиваемых движений способствует проявлению творческой активности школьников, формированию у них стремления к систематическим занятиям физическими упражнениями. Поэтому на уроке необходимо чаще использовать задания, стимулирующие самостоятельность и творческую инициативу учащихся.

С этой целью можно предложить учащимся самостоятельно выбирать способ преодоления препятствий, составлять комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, придумывать упражнения для развития силы, подвижности суставов. Учитель должен внимательно наблюдать за правильностью выполнения учениками отдельных упражнений и заданий в целом и тут же поправлять допускаемые школь-

никами ошибки, вносить необходимые коррективы.

Учебно-воспитательный процесс должен строиться на принципах педагогики сотрудничества. Для того чтобы у учеников поддерживался интерес к занятиям физической культурой, уроки должны быть эмоциональными, динамичными, содержать в себе игровые и соревновательные элементы. Очень важно, чтобы школьники видели плоды своего учебного труда, осознавали свое продвижение от урока к уроку, утверждение своей личности и совершенствование физических способностей.

Учителю нельзя упускать из виду тех учеников, у которых есть какие-то физические или любые другие проблемы. Им следует уделять особое внимание. Необходимо в обязательном порядке предусматривать повторение и закрепление в каждом классе наиболее важных видов физических упражнений (подтягивание, техника разных видов легкой атлетики, преодоление препятствий в кроссовом беге, элементы различных спортивных игр и т. п.).

Таким образом, ключевым звеном управленческой деятельности педагога на уроке является организация самостоятельной работы учащихся, а также активизация на этой основе их мыслительной, познавательной деятельности.

Практика показывает, что при организации урока необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

1. Рациональный выбор методов организации учебного

процесса, с акцентом на *фронтальную* форму организации деятельности учащихся на уроке – на этапах развития и освоения новых упражнений; *групповую* форму – на этапе закрепления и совершенствования двигательных навыков; форму *индивидуальных* занятий – для успевающих либо отстающих учеников. В течение 40—45 минут урока возможно многократное варьирование форм организации и способов выполнения учебных заданий.

2. Выбор способов (вариантов) выполнения учащимися упражнений зависит от сложности предстоящего задания, поставленной задачи, интенсивности действий и возможностей суммарной физической нагрузки, условий работы (количество снарядов, их пропускная способность, температура воздуха, состояние занимающихся и др.). Следует продумать варианты построений, перестроений учеников, использования снарядов. Например, при разучивании прыжков со скакалкой класс можно разделить на две группы: одна группа выполняет задание, вторая, отдыхая, наблюдает, контролирует и оценивает выполнение. Практика подтвердила высокую продуктивность уроков при организации учебной деятельности в парах, тройках, отделениях (группах из 4—5 человек) – одни выполняют задания, другие оказывают взаимопомощь, страхуют, корректируют работу своих товарищей.

3. Современная подготовка спортивного зала (площадки), рабочих мест, инвентаря и рациональное использование оборудования и снарядов в ходе урока. Необходимо иметь

варианты разметок зала, площадки, традиционных мест хранения и установки снарядов, применять самые экономичные в плане времени способы раздачи и сбора мелкого инвентаря.

4. Оптимальное количество попыток, необходимые дозировки и темп выполнения упражнений, регламентируемых учителем на основе следующего принципа: лучше дать меньшее количество учебных заданий, но добиться качественно-го освоения каждого из них, обеспечив необходимую дозировку, осознание важности выполняемых упражнений. Это условие важно для соблюдения рекомендуемых режимов работы и дозировки нагрузки в плане направленного развития двигательных качеств. Например, в вводной части урока под музыкальное сопровождение (если есть возможность его использовать) выполняются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, развод по местам занятий (в конце предыдущего урока учащиеся могут получить домашнее задание: например, подготовить 3—4 упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног). Если домашнее задание давалось, тогда ученики сами проводят общеукрепляющие упражнения, стараются правильно использовать терминологию, грамотно менять дозировку. Такая форма проведения вводной части урока позволяет следить за выполнением упражнений всем классом, давать методические указания и необходимые комментарии (с какой целью следует выполнять данное упражнение, какие мышцы при этом участвуют, что развивается).

Во время занятия возможно контролирование нагрузки всех учащихся, для чего 3—4 раза за урок дети подсчитывают частоту своих сердечных сокращений (ЧСС).

Во время проведения разминочного бега ученики нередко нарушают технику выполнения (бег на согнутых ногах, с пятки, спина согнута, бег с высоко поднятой головой и др.). За этим моментом необходимо следить.

После окончания медленного бега учащимся предлагают серии упражнений на развитие основных групп мышц и суставов. Продолжительность их проведения зависит от содержания и характера предстоящей деятельности, места проведения урока, а значит и от температуры воздуха, одежды занимающихся. Достаточной степенью разогревания считается появление испарины, но без признаков утомления. Традиционный комплекс общеразвивающих упражнений должен быть связан с содержанием основной части урока, иметь четкую физиологическую установку. Для этого необходимо заранее планировать на каждый урок комплексы общеразвивающих упражнений с различным целевым назначением (накопление двигательного опыта, развитие физических качеств, формирование правильной осанки). Определенная часть упражнений (наклоны, круговые движения руками и туловищем, приседания) используется систематически независимо от возраста учащихся, поскольку она имеет многоцелевую направленность. Тем самым решаются задачи разносторонней физической подготовки, воспитания школы

движений, развития подвижности суставов, скоростно-силовых качеств.

Очередность проработки мышц зависит от структуры основных упражнений. Рекомендуется начинать с тех мышц, на которые не будет падать основная нагрузка. Например, для подготовки к бегу применяется последовательность сверху вниз (2—3 серии). Затем следуют упражнения на улучшение подвижности суставов, на которые будет падать нагрузка в предстоящих двигательных действиях. Амплитуда движений должна быть достаточно широкой (постепенно до максимальной). Нагрузку следует наращивать постепенно, не применяя сразу максимальных усилий и большой дозировки, учитывая физическую подготовленность детей; остальные упражнения желательно дифференцировать.

В качестве специальных применяются те упражнения, которые позволяют настроить организм учащихся на соответствующий режим работы.

При *фронтальной* организации урока все дети выполняют одни и те же упражнения.

При *групповой* организации задача несколько усложняется, так как специальные упражнения выполняются уже по отделениям. Дефицит времени обязывает ограничивать количество этих упражнений.

Помимо общепринятой (традиционной) формы разминки можно использовать игровой метод. С целью накопления двигательного опыта следует использовать не только тради-

ционные упражнения без предметов, но и упражнения в парах, с предметами – гимнастическими палками, скакалками, обручами; упражнения на гимнастической стенке, танцевальные упражнения, элементы ритмической гимнастики.

Следует отметить, что все объяснения на уроке должны занимать как можно меньше времени. В разминке необходимо сочетать объяснение с показом, называя положение рук, ног, само упражнение одновременно с его выполнением. В разминке упражнения делаются без перерыва.

В каждой школе приход детей на урок может быть организован по-разному. Если учитель сам забирает учеников из класса и ведет в спортивный зал, то с ними он здоровается еще в классе. Если школьников приводит другой учитель или они приходят самостоятельно, то после выполнения организующих строевых команд следует поприветствовать друг друга.

Необходимо напоминать ученикам о том, что потеря времени в ходе занятия будет сказываться на продолжительности их игры, поэтому все необходимо выполнять правильно и четко.

Некоторые уроки посвящены теории. Вести объяснение можно во время бега (или до бега, пока ученики стоят в одну шеренгу), а затем продолжить во время дыхательных упражнений или остановив и перестроив учеников.

Во время урока следует обращать внимание учеников на правильную осанку и расслабление мышц после каждого

трудного упражнения.

Некоторые уроки необходимо проводить на улице; но погода непредсказуема, поэтому можно варьировать проведение уроков на улице и в зале (с учетом климатических условий). Не следует откладывать тестовые уроки: желательно иметь в запасе несколько уроков, чтобы успеть протестировать всех учеников и не зависеть от капризов погоды.

Большого внимания требует от преподавателя физической культуры выставление отметки, ведь получение отметки для учащихся начальных классов имеет важное психологическое значение, так как в этом возрасте для них это оценка работы на уроке, высшая похвала (особенно если ученик получает отметку «5») со стороны учителя. Тем самым ребенок утверждает себя в глазах одноклассников как личность («Я это могу!»), а придя домой, он обязательно расскажет об этом родителям и будет стараться выполнять задания учителя только на «отлично».

В основном деятельность учителя ориентирована на среднего ученика, поэтому надо обращать особое внимание на учащихся, которые не могут справиться с заданиями для всех. Именно этим детям необходима поддержка и помощь со стороны учителя (делать это надо незаметно, осторожно, чтобы не ранить психику ребенка). Это может быть похвала, ласковое слово, поощрение («Молодец, у тебя уже это получается!»), также можно попросить учащегося показать упражнение перед всем классом. Прежде чем выставять от-

метку тому или иному ученику необходимо всегда помнить о разном уровне подготовки детей и подходить к оценке каждого ученика дифференцированно.

Единого критерия выставления отметки по физкультуре (где есть количественные показатели) не может быть. Есть усредненные нормативы по отдельным видам школьной программы. Самым справедливым мерилom при выставлении отметки является прирост результатов (относительно начального результата), так как это побуждает учеников заниматься физическими упражнениями дополнительно, что способствует укреплению их здоровья в целом и приобщает уже в младшем возрасте к ежедневным физическим упражнениям.

Одна из задач учителя физкультуры в начальных классах – научить детей правильному выполнению физических движений, то есть технике упражнений. Нередко возникает вопрос: как оценивать результаты работы школьников, когда количественные показатели отсутствуют (упражнения легкой атлетики, акробатики, спортивных игр, полосы препятствий и др.)? При приеме тестирований по этим видам упражнений оценивается правильность выполнения в первую очередь, а результаты оцениваются по их динамике. Текущие отметки учащиеся могут получать по сумме всего сделанного на уроке. Если ребенок хорошо занимался и выполнял все задания, то ему заслуженно можно ставить пяттерку.

Важным остается вопрос о соблюдении правил безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями

1. Неверная методика проведения занятий, несоблюдение гигиены тела и одежды, неправильный подбор инвентаря и отсутствие контроля за физической нагрузкой.

2. Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий: слабая дисциплина, проведение занятий без предварительной разминки, неправильное дозирование нагрузок, несоответствие продолжительности занятий возрасту и физическим возможностям, переутомление, слабое владение техникой (игры, легкоатлетических упражнений и т. д.), слабое судейство и, как результат, нарушение правил и ошибки в поведении игроков, несоблюдение правил при проведении игр, неправильная страховка при выполнении сложных упражнений.

3. Некачественный спортивный инвентарь (рванные или деформированные мячи, трещины или сколы на гимнастических снарядах, неустойчивые, качающиеся гимнастические снаряды и приспособления).

4. Неблагоприятные метеорологические условия (сильный ветер, слишком низкая или высокая температура, высокая влажность, отсутствие вентиляции, несоответствие формы одежды погодным условиям).

5. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности: несоблюдение инструкции по технике безопасности, наличие на площадке посторонних предметов (скамеек у лицевых линий при проведении игр, выступающего оборудования, камней, палок), занятия на скользкой площадке или в обуви со скользящей подошвой, наличие у занимающихся посторонних предметов (часов, цепочек, браслетов, сережек, металлических или пластмассовых заколок, значков), отсутствие спортивной обуви и формы, выполнение сложных упражнений без страховки, плохое освещение.

6. Нарушение медицинских показаний: занятия при болезненных состояниях, несоблюдение сроков ограничения нагрузок после заболеваний, неправильное распределение учащихся на медицинские группы, участие в общих соревнованиях учащихся из специальной медицинской группы, подготовительной группы без разрешения врача.

Правила подготовки и проведения уроков физической культуры

1. Перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиеническим условиям и требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий; проинструктировать школьников о порядке, последова-

тельности выполнения физических упражнений и соответствующих мерах безопасности.

2. Обучать школьников безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

3. По результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося. При появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

4. После окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря без специальной спортивной одежды не допускается.

Техника безопасности на занятиях с использованием подвижных и спортивных игр

С третьего класса нужно больше внимания уделять командным действиям в подвижных и спортивных играх.

На занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания преподавателя. Игра должна проводиться на сухой площадке. Если она проходит в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим. Все острые

и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны быть заставлены матами или ограждены.

Техника безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике

На занятиях по гимнастике, акробатике путь по преодолению полосы препятствий должен укладываться гимнастическими матами так, чтобы ими перекрывалась площадь возможного срыва и падения. Гимнастический мостик должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании. Набивные мячи используются в строгом соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону. При разучивании и выполнении гимнастических упражнений необходимо применять страховку, в зависимости от упражнения.

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой

На занятиях по легкой атлетике при ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной).

Обувь учащихся должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегают ногу и не стесняют кровообращение. Место проведения занятий следует постоянно содер-

жать в чистоте и порядке. Необходимо следить, чтобы в зонах безопасности во время бега и прыжков не было посторонних предметов и людей. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки. Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке. Резкая остановка должна быть исключена. Необходимо тщательно рыхлить песок в яме (место приземления). Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки. Нельзя пересекать места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам. Запрещается проводить одновременно на одной площадке занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание).

Техника безопасности на занятиях по метанию

Во время проведения занятий по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания, находиться рядом с метаемым.

Техника безопасности на занятиях по плаванию

С третьего класса начинается обучение школьников плаванию¹. На занятиях по плаванию нужно соблюдать следующие

¹ Если образовательное учреждение не имеет условий для обучения плаванию, ведется работа по развитию координации движений и ловкости, с акцентом на наиболее слабые стороны в физическом развитии школьников.

щие правила безопасности:

1. Прежде чем начать заниматься плаванием, необходимо получить разрешение у врача.
2. Идя в бассейн, не забыть взять с собой мыло, мочалку, полотенце и купальные принадлежности.
3. Строго соблюдать правила поведения в бассейне (зайти в раздевалку, переодеться, принять душ, зайти в помещение, где расположен бассейн и сесть на скамейку).
4. Внимательно выслушать указания тренера-преподавателя, без разрешения которого нельзя прыгать в воду.
5. Во время выполнения задания (упражнения у бортика бассейна, плавание на доске, плавание на разные дистанции) придерживаться правой стороны дорожки, чтобы не мешать плывущим обратно (навстречу) другим детям.
6. Недопустимы ложные крики о помощи: «Тону!», «Помогите!».
7. Если во время выполнения задания почувствовали себя плохо (головная боль, головокружение, тошнота и др.) или появились судороги в ноге, следует немедленно подплыть к бортику бассейна и сообщить об этом учителю, который поможет выйти из воды.
8. Закончив занятие, сообщить об этом учителю и принять душ, после чего насухо протереться полотенцем, переодеться и ожидать выхода остальных детей.

Растить детей физически здоровыми и крепкими, полезными обществу необходимо начинать в семье с самого ран-

него детства.

Советы родителям

1. Приучать детей выполнять несложные обязанности по самообслуживанию, помогать старшим в семье. Дети, не привыкшие к труду, часто не знают, чем заняться на досуге. Незаметно появляется вредная привычка бесцельно проводить время, им больше нравится смотреть на то, как играют или работают другие. Отсюда склонность к праздности и лени. Трудовые обязанности по самообслуживанию, уходу за домом, цветами, огородом должны обязательно включаться в режим дня младшего школьника, занимая примерно от 30 до 45 минут в день. Хорошо выполненная детьми посильная работа приносит им большое удовлетворение, вызывает желание больше помогать старшим.

2. Нужно следить, чтобы труд способствовал укреплению здоровья и физических сил детей, воспитывать у них любовь к творчеству.

3. Необходимо, чтобы ребенок понимал, какое значение имеет для семьи поручаемое ему дело. Предлагая сыну или дочери какую-либо работу по дому, следует показать, как это лучше делать.

4. Учить ребенка не производить лишних, ненужных движений, экономно расходовать силы, соблюдать удобный ритм в работе. Проверять, как дети выполняют порученную им работу.

В данном пособии две части. В первой части представлены сценарии уроков, обозначены педагогические задачи и планируемые результаты освоения темы. Уроки составлены на основе следующих источников:

1. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 3—4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012.

2. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. Рабочие программы. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011.

Уроки рассчитаны на три занятия в неделю продолжительностью 40—45 минут.

Занятия разбиты на три части: вводную, основную и заключительную. Время распределяется следующим образом: подготовительная часть – 7—10 минут, основная – 20—25 минут, заключительная – 5—10 минут. Продолжительность частей может варьироваться в зависимости от быстроты построения, настроая учащихся на работу.

Во второй части пособия представлены приложения, в которые вошел ресурсный материал: комплексы упражнений утренней гимнастики, описания игр, тестов и контрольных упражнений.

Каждый урок имеет свой порядковый номер согласно годовому плану, он написан первым, а второй номер, данный в скобках, – это порядковый номер данного урока в четверти.

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов
1	Теория физической культуры (ТФК)	6
2	Гимнастика с основами акробатики	16
3	Легкая атлетика	12
4	Лыжная подготовка	12
5	Плавание	10
6	Подвижные игры	12
Всего		68

Распределение учебного материала при двух часах физической культуры в неделю²

Название раздела программы	Всего	Учебные четверти			
		I	II	III	IV
Теория физической культуры (ТФК)	6	2	3	0	1
Гимнастика с основами акробатики	16	5	7	0	4
Легкая атлетика	12	5	1	0	6
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Плавание	10	0	0	8	2
Подвижные и спортивные игры	12	6	3	0	3
Всего	68	18	14	20	16

Распределение учебного материала по четвертям при двух часах физической культуры в неделю по чет-

² Данное планирование представлено из расчета двух часов физкультуры в неделю в связи с тем, что ряд образовательных учреждений именно в таком объеме продолжает практику реализации программы по физической культуре.

вертям

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов
1	Теория физической культуры (ТФК)	6
2	Гимнастика с основами акробатики	50
3	Легкая атлетика	12
4	Лыжная подготовка	12
5	Плавание	10
6	Подвижные игры	12
Всего		102

Распределение учебного материала при трех часах физической культуры в неделю³

Название раздела программы	Всего	Учебные четверти			
Теория физической культуры (ТФК)	6	2	3	0	1
Гимнастика с основами акробатики	50	14	14	10	12
Легкая атлетика	12	5	1	0	6
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Плавание	10	0	0	8	2
Подвижные и спортивные игры	12	6	3	0	3
Всего	102	27	21	30	24

Распределение учебного материала при трех часах физической культуры в неделю по четвертям

³ Данное планирование представлено из расчета трех часов физкультуры в неделю на основании приказа Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. №889 «О внесении изменений в Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования.

К концу учебного года по разделу **«Знания о физической культуре»** («Теория физической культуры (ТФК)») ученик должен иметь представления:

Физическая культура: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря).

Из истории физической культуры: о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси.

Физические упражнения: о разновидностях физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие и соревновательные; о правилах и особенностях игры в футбол, баскетбол и волейбол.

По разделу **«Способы физкультурной деятельности»** ученик научится:

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: измерять частоту сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

Самостоятельные занятия: выполнять простейшие закаливающие процедуры (обливание, обтирание, принятие душа).

По разделу **«Физическое совершенствование»** ученик научится:

Гимнастика с основами акробатики: выполнять прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения, лазанье по канату в два и три приема, передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке.

Легкая атлетика: выполнять прыжки в длину и высоту с прямого разбега.

Лыжная подготовка: выполнять повороты упором; чередовать шаг и ход во время передвижения по дистанции на лыжах.

Плавание: входить в воду (по трапу бассейна, соскоком вниз ногами с бортика бассейна); передвигаться по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук); выполнять игровые упражнения («Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела»), элементы плавания кролем на груди (согласовывать движения ног и рук, движения рук и дыхание; скользить на груди с последующим включением ног, рук и дыхания).

Подвижные и спортивные игры: выполнять элементы футбола (удар ногой с места и с разбега по неподвижному и катящемуся мячу по воротам, ведение мяча правой и левой ногой с последующей передачей партнеру или ударом по воротам); элементы баскетбола (остановка с прыжком с двух шагов, ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой, броски в кольцо сверху); элементы волейбола (прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками); ознако-

миться с играми: «Белки в лесу», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Дальний бросок», «Метко в цель», «Парашютисты», «Передачи мяча в тоннеле», «Перестрелка», «Пионербол», «Штурм».

Предназначено учителям физической культуры, руководителям МО, заместителям директора по УВР; рекомендовано студентам учебных учреждений факультетов физической культуры, спортивным тренерам.

Автор выражает благодарность за помощь в создании пособия Патрикеевой Ирине Юрьевне, кандидату педагогических наук, доценту; Тюренкову Юрию Васильевичу.

I ЧЕТВЕРТЬ (27 часов)

Основы знаний: физическая культура у народов Древней Руси; измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений; закаливание организма (обливание, душ); правила и особенности игры в футбол.

Основные физические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания, подвижные игры, строевые упражнения.

Информация к календарно-тематическому планированию

Образовательные цели/задачи

Задачи ученика:

- **иметь** представление о частоте сердечных сокращений и методике ее определения; о разминке и ее значении;
- **уметь** находить пульс и измерять его за определенный промежуток времени; выполнять бег с высокого старта, строевые упражнения на месте и в движении, метание предмета на дальность и точность, прыжок в длину с места, футбольные упражнения; прыгать в длину с прямого разбега; выполнять ведение мяча правой и левой рукой, перекаты, кувырки вперед и назад, акробатические элементы: «мост», стойка на лопатках, «ласточка»; лазать по гимнастической стенке

ке; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; играть в подвижные игры: «Салки», «Ловишка», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостик», «Метко в цель», «Передача мяча в тоннеле», «Перестрелка», «Подвижная цель», в спортивную игру футбол;

– **овладеть** – техниками прыжка в длину с прямого разбега; подтягивания на низкой перекладине из положения виса лежа согнувшись.

Задачи педагога – создать условия учащимся **с целью:**
– **сформировать** представления о частоте сердечных сокращений и методике ее определения; о разминке и ее значении;

– **сформировать** умение находить пульс и измерять его за определенный промежуток времени;

– **научить** выполнять бег с высокого старта, строевые упражнения на месте и в движении, метание предмета на дальность и точность, прыжок в длину с места, футбольные упражнения, ведение мяча правой и левой рукой, перекаты, кувырки вперед и назад, акробатические элементы: «мост», стойка на лопатках, «ласточка»; прыгать в длину с прямого разбега; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижные игры: «Салки», «Ловишка», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостик», «Метко в цель», «Передача мяча в тоннеле», «Перестрелка»,

«Подвижная цель», в спортивную игру футбол;

– **овладеть** техниками прыжка в длину с прямого разбега; подтягивания на низкой перекладине из положения виса лежа согнувшись.

Педагогическая система урочной и внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность

Поиск информации с использованием интернет-ресурсов; кружковые и секционные занятия (при наличии условий в конкретном ОУ); представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.

Самостоятельная работа (д/з)

С. 87—90, читать.

С. 86—87, читать.

С. 90—93, читать, ответить на вопросы, выполнить задание.

С. 41—42, читать.

С. 85—86, читать.

Повторить перекаты назад-вперед.

С. 21—24, читать, ответить на вопросы, выполнить задание.

Придумать 3 упражнения для плечевых суставов.

С. 40—41, читать.

Повторить изученные строевые команды.

Придумать 3 упражнения для ног.

Повторить повороты на месте (по 10 раз в одну и в другую сторону); постоять ноги вместе, закрыть глаза.

Узнать не менее 3 названий футбольных команд из Англии.

Повторить подъем туловища из положения лежа за 30 с.

Повторить перекаты назад-вперед.

С. 12—13, выполнить задание.

Повторить отжимания от пола.

Повторить наклон вперед из положения стоя.

Повторить перекат назад, коснуться ногами пола за головой (10—15 раз).

С. 43—44, читать, ответить на вопросы.

Стоять на одной ноге с закрытыми глазами, засечь лучшее время.

Повторить отжимания от пола.

С. 77, читать.

Повторить перекат назад, коснуться ногами пола за головой (10—15 раз).

С. 65—66, читать.

Повторить отжимания от пола.

Выполнять комплекс утренней гимнастики или зарядки каждый день в течение каникул.

Урок 1.⁴ Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; *морально-этическая ориентация* – знают основные моральные нормы (справедливое распределение, взаимопомощь), ориентируются на выполнение моральных норм в подвижных играх «Ловишка», «Салки»; проявляют положительные качества личности (дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей) и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.

Предметные – организация и проведение подвижных игр «Ловишка», «Салки» в спортивном зале; соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; осознание значения разминки; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий,

⁴ Уроки 1, 3, 6, 9, 12, 14—48, 51, 54, 57, 60, 63, 66, 69, 72, 75, 78, 81—93, 96, 99, 102 проводятся в спортивном зале.

доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (универсальные учебные действия):

Познавательные: *общеучебные* – характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера.

Задачи: создать условия для закрепления правил безопасности на уроках физической культуры, осознания значения разминки, разучивания разминки в движении, повторения подвижных игр «Ловишка», «Салки», проведения упражнений на внимание.

Инвентарь: секундомер.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение по команде «В одну шеренгу становись!». Учитель проверяет правильность построения (по росту).

Учащиеся при поддержке учителя повторяют технику безопасности на занятиях физической культурой, проводимых на улице.

Выполнение строевых команд: «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Налево!», «Направо!», «Кругом!».

Команды повторить несколько раз и остановить класс лицом по направлению движения.

По команде «Налево в обход шагом марш! Бегом марш!» выполняется двухминутный бег. Учитель напоминает о правильном положении плеч (плечи расправлены), подбородка (подбородок прямо), глаз (взгляд направлен вперед вниз на 2—3 м), спины (спина прямая), рук (руки согнуты в локтях

на уровне пояса), ног (нога ставится с передней части стопы сверху, как бы наступая на линию), о том, что нельзя переходить на шаг, останавливаться. Если кому-то из учеников трудно справиться с заданием, то можно разрешить бежать очень медленно по внутреннему кругу и только в самом крайнем случае переходить на шаг. При необходимости учитель корректирует выполнение учащимися бега.

По окончании бега подводятся итоги, проводится дыхательное упражнение: руки вверх – вдох, руки опустить, немного наклониться (расслабиться) – выдох. Повторить не менее 4 раз.

Проводится *разминка в движении*; перед выполнением упражнений учитель напоминает о значении разминки (разминка необходима для того, чтобы подготовить мышцы и связки к основной работе).

- 1) Ходьба на носках (15—20 с).
- 2) Ходьба на пятках (15—20 с).
- 3) Ходьба два шага на носках, два шага на пятках (20—30 с).
- 4) Ходьба спиной вперед с наклонами головы вправо-влево на каждый шаг (20 с).
- 5) Ходьба спиной вперед с наклонами головы вперед-назад на каждый шаг (15 с).
- 6) Руки в стороны, движения на каждый шаг: 1—4 – круговые движения кистями; 5—8 – круговые движения предплечьями; 9—12 – круговые движения руками перед собой

внутри; 13—16 – круговые движения руками перед собой наружу. Повторить 4 раза.

7) Повороты туловища на каждый шаг, руки перед грудью (20—30 с).

8) Наклон на каждый шаг (ноги не сгибать); обратить внимание детей на то, что шаги не должны быть широкими (20—30 с).

9) Выпады на каждый шаг (20—30 с).

10) Ходьба в полуприседе (20 с).

11) Ходьба в глубоком приседе – гусиный шаг (20 с).

По окончании разминки класс останавливается на длинной стороне зала.

II. Основная часть.

Проверка летнего домашнего задания. Повторить правила игры «Ловишка» (цель: развитие пространственной ориентировки в постоянно меняющихся условиях). Игру можно проводить на время, то есть считая, какое количество времени затрачивает водящий, чтобы поймать всех игроков. Игра проводится в течение 10—15 минут (в зависимости от того, сколько окажется желающих побывать в роли водящего). После смены двух-трех водящих учащиеся проходят шагом один круг.

Проводится подвижная игра «Салки», которая заканчивается за 7 минут до конца урока.

III. Заключительная часть.

Класс быстро строится в колонну по одному и проходит по кругу, выполняя дыхательные упражнения (в это же время можно подвести итоги игр, объявив лучших игроков). Затем учащиеся останавливаются на длинной стороне зала и проводится игра-упражнение на внимание. Учитель объясняет правила: «Проверим ваше внимание. Если вы услышите в моей речи цифру «один» и ее производные – «раз», «единица», «кол» и т. п., то делаете шаг вперед. Если услышите «два» и ее производные – «двойка», «двенадцать», «пара» и т. п., то делаете шаг назад».

Учителю необходимо подбирать слова так, чтобы максимально запутать учеников. В конце игры нужно подвести итоги, объявив самых внимательных игроков. Напомнить детям о том, что следующие уроки будут проходить на улице, поэтому необходимо подготовить форму для занятий на спортивной площадке.

Объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки (*комбинированный*).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Организующие строевые команды и приемы; строевые упражнения, правила

поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; навыки организации и проведения подвижных игр, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, разминка в движении; подвижные игры «Ловишка», «Салки»; упражнения на внимание.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Объяснительная, репродуктивная.

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятости (на уроке) – Познавательная, коммуникативная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* –

Научатся: организовывать физические упражнения и подвижные игры (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; взаимодействовать с игроками; выполнять организующие строевые команды и приемы, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, строевые упражнения, упражнения на внимание; играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки».

Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают* правила личной гигиены; *умеют* использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.

Коммуникативные компетенции: *владеют* способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения.

Урок 2.⁵ Тестирование бега на 30 метров с высокого старта

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; *морально-этическая ориентация* – знают основные моральные нормы (справедливое распределение, взаимопомощь), ориентируются на выполнение моральных норм в подвижной игре «Собачки ногами»; проявляют положительные качества личности (дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей) и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.

Предметные – организация и проведение подвижной игры «Собачки ногами» на спортивной площадке; соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений; оказание сильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий (бег на 30 м с высокого старта), доброжелательное и уважительное отношение при объ-

⁵ Уроки 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 49, 50, 52, 53, 55, 56, 58, 59, 61, 62, 64, 65, 94, 95, 97, 98, 100, 101 проводятся на спортивной площадке.

яснении ошибок и способов их устранения; измерение физической подготовленности (быстрота, выносливость), систематическое наблюдение за ее динамикой.

Метапредметные (универсальные учебные действия):

Познавательные: общеучебные – характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролиро-

вать действия партнера.

Задачи: создать условия для повторения разминки в движении, выполнения бега на 30 м с высокого старта, разучивания футбольных упражнений, подвижной игры «Собачки ногами».

Инвентарь: секундомер, тетрадь для записей, два футбольных мяча.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Выполнение строевых команд: «Класс, в одну шеренгу становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!».

По команде «Направо! Налево в обход шагом марш! Бегом марш!» выполняется бег (2 мин). Учитель напоминает о правилах бега: можно обгонять, но нельзя толкаться и задевать друг друга.

По окончании бега перейти на шаг и выполнить дыхательные упражнения (20—30 с). *Разминка в движении* повторяется не полностью, она немного видоизменяется и усложняется:

- 1) Ходьба на носках (20 с).
- 2) Ходьба на пятках (20 с).
- 3) Ходьба: правая нога идет на носке, левая – на пятке,

затем наоборот (по 20 с).

4) Ходьба спиной вперед, выполнение наклонов головы на каждый шаг, под счет. Каждая цифра счета – это наклон головы и возвращение ее в и. п.: 1 – наклон головы вперед, 2 – наклон головы назад, 3 – наклон головы вправо, 4 – наклон головы влево. Выполнить 4 раза.

5) Ходьба. Руки в стороны, движения на каждый шаг: 1—4 – круговые движения кистями; 5—8 – круговые движения предплечьями; 9—12 – круговые движения руками перед собой внутрь; 13—16 – круговые движения руками перед собой наружу. Повторить 4 раза.

6) Повороты туловища на каждый шаг: шаг правой – поворот туловища направо, руки в стороны и вернуться в и. п. (руки перед грудью); шаг левой – поворот туловища налево, руки в стороны и вернуться в и. п. (руки перед грудью). Повторить 4 раза.

7) Ходьба спиной вперед. Наклон на каждый шаг (ноги не сгибать); обратить внимание детей на то, что шаги не должны быть широкими (20—30 с).

8) Ходьба спиной вперед. Выпады назад на каждый шаг (20—30 с).

9) Ходьба спиной вперед. Ходьба в полуприседе (20 с).

10) Ходьба спиной вперед. Ходьба в полном приседе – гусиный шаг (20 с).

Разминка заканчивается, и класс останавливается возле беговой дорожки.

II. Основная часть.

Проводится *тестирование бега на 30 м с высокого старта*. Бег должен проводиться на ровной площадке или стадионе. Длина прямой дорожки должна быть не менее 50 м (15—20 м для торможения и полной остановки бегуна). Напомнить ученикам о правильном старте: по команде «На старт!» бегун подходит к линии старта, выставя вперед одну ногу (ставя ее вплотную к линии), а другую ногу отставляя назад на носок. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены вдоль тела, голова держится прямо.

По команде «Внимание!» бегун наклоняется вперед, слегка подседает на обеих ногах, одна рука (противоположная выставленной ноге) опускается рядом с носком ноги, бегун замирает и не совершает никаких движений в ожидании команды «Марш!». По этой команде бегун резко отталкивается ногами, начинает бег, набирая скорость. Также следует напомнить учащимся технику бега по дистанции: бегун ставит ногу с носка, ступни ног ставятся по одной линии (бег, «наступая на линию»), и выполняет широкие и быстрые шаги, строго в вертикальном положении, высоко поднимая бедро, ритмично работая руками. Руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки, тело слегка наклонено вперед, спина прямая. Двигаться строго вперед, не стискивая зубы и не напрягая рот. Движения свободные и широкие. Учащиеся должны помнить о правильном финишировании. Последние 10

—15 метров дистанции бегун сохраняет свободный и непринужденный бег, смотрит вперед, плечи держит прямо, тормозить начинает только после преодоления финишной черты.

После тестирования объявить результаты, сравнив их с предыдущими (весенними). Дать им оценку.

После тестирования *проводятся футбольные упражнения.*

Количество упражнений с мячом зависит от того, сколько времени было затрачено на тестирование. Напомнить о правилах техники безопасности на занятиях футбольными упражнениями: при выполнении упражнений необходимо соблюдать дисциплину и порядок; в процессе занятий нужно следить за передвижениями других игроков на поле и не сталкиваться с ними; игроки должны всегда контролировать мяч; по окончании занятий следует собрать мячи и положить в отведенное место.

Класс делится пополам. Каждая половина составляет свой широкий круг (квадрат, прямоугольник и т. п.) и получает футбольный мяч. Выполняются упражнения:

1) Передача мяча ногами по кругу от партнера к партнеру несильными толчками вперед внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком. Сначала передачи выполняются по часовой стрелке и только правой ногой, затем против часовой и только левой. Пройти 2—3 круга в каждую сторону.

2) Передача мяча произвольно (любому партнеру из команды) – 2—3 минуты. Нельзя давать пас тому, от кого мяч получен.

По окончании упражнений проводится подвижная игра «Собачки ногами».

III. Заключительная часть.

За 5 минут до конца урока класс строится в одну шеренгу.

Подводятся итоги урока и игры. Отмечаются самые точные игроки (правильно дающие пас и спасающие своих товарищей) и самые лучшие «собачки», игроки, сумевшие быстро отводиться.

Объявляется окончание урока. Учитель уводит учеников в здание школы в колонне по одному.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Тестирование бега на 30 м с высокого старта (комбинированный).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Организационные команды; разминка в движении; тестирование бега на 30 м с высокого старта; футбольные упражнения; подвижная игра «Собачки ногами».

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная; контроль-

ная.

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятости (на уроке) – Познавательная, коммуникативная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная и индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* –

Научатся: выполнять организационные команды, разминку в движении, бег на 30 м с высокого старта, футбольные упражнения; играть в подвижную игру «Собачки ногами».

Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Здоровьесберегающие компетенции:** умеют использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.

Коммуникативные компетенции: владеют способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения; поддерживать друг друга.

Урок 3. Перекаты, кувырок вперед

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; *морально-этическая ориентация* – активно включаются во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества в игре с мячом; проявляют положительные качества личности (дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей) и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.

Предметные – соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений, разминки с мешочками, кувырка вперед; повторение техники выполнения кувырка вперед; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (универсальные учебные действия):

Познавательные: общеучебные – характеристика явле-

ний (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; выполнение строевых упражнений на месте; соблюдение правил безопасности на занятиях; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: уметь контролировать действия партнера.

Задачи: создать условия для разучивания разминки с мешочками на матах, повторения перекатов вправо-влево и кувырка вперед, проведения игрового упражнения на внимание.

Инвентарь: секундомер, маты по одному на два учени-

ка, гимнастическая палка, мешочки по количеству занимающихся.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу с помощью команды «Класс, в одну шеренгу становись!». Выполнение бега (1,5 мин) по команде «Направо! Налево в обход шагом марш! Бегом марш!», учитель напоминает про соблюдение дистанции. Затем следует команда «Шагом марш!». Выполняются дыхательные упражнения: руки вверх на носочки приподнялись – вдох, руки опустили, полунаклон вперед – выдох. Повторить 4 раза. После дыхательных упражнений, проходя по кругу, ученики берут по одному мешочку. Класс останавливается возле матов. Ученики садятся по двое на один мат. Проводится *разминка на мате с мешочками*:

1) И. п. – сед на мате, мешочек на голове. 1 – поворот головы направо; 2 – и. п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

2) И. п. – сед на мате, руки перед грудью в «замок», мешочек на сгибе правого локтя. 1 – поворот туловища направо; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища налево; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

3) И. п. – сед на мате, руки перед грудью в «замок», мешочек на сгибе левого локтя. 1 – наклон вперед, руки впе-

ред; 2 – и. п. Повторить 4 раза. Руки выпрямлять настолько, насколько позволяет мешочек.

4) И. п. – сед на мате, мешочек в правой руке. 1 – поворот туловища налево, положить мешочек за спину как можно дальше; 2 – и. п., без мешочка; 3 – поворот туловища направо, взять мешочек левой рукой; 4 – и. п. Повторить 2 раза в одну сторону и 2 раза в другую.

5) И. п. – сед на мате, мешочек в руках. 1 – наклон вперед, положить мешочек на пол за ступни; 2 – и. п.; 3 – наклон вперед, взять мешочек обеими руками; 4 – и. п. Повторить 4 раза. Если ребенку трудно так далеко наклониться, не сгибая ног, то пусть кладет мешочек на то место, куда дотянется, главное, не сгибать ноги.

6) И. п. – лежа на спине на мате, мешочек зажат между ступней. 1 – сед углом (поднять туловище и ноги одновременно), взять мешочек в руки; 2 – и. п., мешочек в руках; 3 – сед углом, зажать мешочек ногами; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

7) И. п. – лежа на спине на мате, мешочек в руках. Выполняется без счета по сигналу. Быстро принять положение седа, одновременно слегка подбросить мешочек в воздух и поймать его. Повторить 8—10 раз в зависимости от качества выполнения.

II. Основная часть.

Вспомнить правильное удержание группировки. Для ее отработки выполнить простое упражнение. И. п. – лежа

на мате на спине, мешочек зажат между колен. 1 – взять группировку, взять мешочек в руки; 2 – и. п., мешочек в руках; 3 – взять группировку, зажать мешочек коленями; 4 – и. п. Повторить 15—20 раз.

Затем дети ложатся на спину, удерживая ноги в группировке, зажав мешочек голеностопами, и по команде учителя выполняют перекаты: 1 – перекат на правый бок; 2 – перекат в и. п.; 3 – перекат на левый бок; 4 – и. п. Повторить 4 раза. Следует предупредить учеников о том, что упражнение все должны выполнять в одну и ту же сторону.

Затем выполнить перекаты на спину. И. п. – упор присев в группировке, мешочек зажат голеностопами. Выполняется перекат назад, до касания лопатками или головой (лучше лопатками) мата, а затем тут же нужно перекатиться обратно в и. п. Всегда следует стремиться к тому, чтобы вернуться обратно в упор присев.

Перекаты выполняются без счета. Каждый ребенок сам должен постараться подобрать удобный для себя ритм и темп выполнения этого упражнения. На упражнение отводится 2—3 минуты, во время которых учитель вносит необходимые коррективы в выполнение задания.

Выполнение перекатов прямым телом, мешочек в руках. И. п. – лежа на спине, руки вверх; 1 – перекат со спины на живот вправо; 2 – и. п.; 3 – перекат со спины на живот влево; 4 – и. п.

Перед выполнением убедиться в том, что все ученики по-

няли, что делать и в какую сторону начинать. Это упражнение лучше выполнять не под счет, а по хлопку или свистку. Хлопок – перевернулись, хлопок – и. п., и так далее. При выполнении упражнения нужно следить за тем, чтобы действия были точными и слаженными. Чтобы усложнить задачу, можно изменить темп выполнения упражнения.

По окончании выполнения перекатов ученики садятся на скамейки. Повторить кувырок вперед по очереди: из и. п. упор присев, колени слегка разведены выпрямить ноги, одновременно отталкиваясь от пола; подбородок прижат к груди. Опираясь на руки, перевернуться через голову на лопатки. Оторвать руки от мата и взять группировку. Вернуться в и. п. Повторить кувырок. Учитель следит за соблюдением правильной техники выполнения упражнения: 1) руками упираться, а не сразу брать группировку; 2) не забывать про группировку, брать ее вовремя; 3) подбородок прижимать к груди; 4) стараться завершить кувырок в положении упор присев.

Повторить кувырки, выполнить 4 кувырка подряд. Учитель корректирует выполнение упражнения.

При наличии времени учащиеся проходят третий круг.

III. Заключительная часть.

По окончании выполнения кувырков, за 5 минут до конца урока, ученики занимают свои места на матах (так, как они сидели при выполнении перекатов). Только теперь они

сидят в упоре на предплечьях, ноги на полу (а не на мате). У учителя в руках гимнастическая палка. Задача учеников – успевать приподнимать ноги, когда учитель попытается коснуться их. Тот, кого задевает палка, получает штрафное очко, а кто попадает дважды, выбывает из игры. Игра заканчивается за 1 минуту до конца урока. Проводится построение по команде «Класс, в одну шеренгу становись!». Коротко подводятся итоги игры. Объявляется об окончании урока. Учитель выводит класс из зала по команде «Класс, направо! На выход шагом марш!».

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Перекаты. Кувырок вперед (комбинированный).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка с мешочками на матах; перекаты вправо-влево; группировка; кувырок вперед; игровое упражнение на внимание с гимнастической палкой.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятии (на уроке) – Познавательная, коммуникативная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллек-

тивная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями –*

Научатся: выполнять разминку с мешочками на матах, перекаты вправо-влево, группировку, кувырок вперед, игровое упражнение на внимание с гимнастической палкой.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность –* **Коммуникативные компетенции:** *умеют* взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности.

Урок 4. Тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; *морально-этическая ориентация* – знают основные моральные нормы (справедливое распределение, взаимопомощь), ориентируются на выполнение моральных норм в подвижной игре «Собачки ногами»; проявляют положительные качества личности (дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей) и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.

Предметные – организация и проведение подвижной игры «Собачки ногами» на спортивной площадке; соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений, беговой разминки; повторение техники челночного бега; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; измерение физической подготовленности (быстрота, выносливость), систематическое наблюдение

за ее динамикой.

Метапредметные (универсальные учебные действия):

Познавательные: общеучебные – соблюдение правил безопасности на занятиях; характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера.

Задачи: создать условия для разучивания беговой разминки, челночного бега 3х10 м с высокого старта, повторения футбольных упражнений, подвижной игры «Собачки ногами».

Инвентарь: секундомер, тетрадь для записей, два футбольных мяча.

Содержание урока

1. Вводная часть (см. урок 2).

Разучивание беговой разминки по диагонали (обозначить на спортивной площадке примерную диагональ, длина которой должна быть не более 30 м и не менее 15 м, на этой дистанции выполняются все упражнения). Выполнив упражнение, ученик идет шагом далее по кругу в конец колонны. Каждый следующий ученик начинает выполнять упражнение, когда предыдущий преодолеет половину дистанции.

- 1) Бег, с наклонами головы вправо-влево.
- 2) Бег с высоким подниманием бедра.
- 3) Бег с захлестом голени (сгибание в коленном суставе).
- 4) Бег с поворотом вокруг своей оси. Половину дистанции поворачиваться вправо, половину – влево.
- 5) Бег с выпрыгиваниями (подскоками) вверх как можно выше на каждый третий шаг.
- 6) Бег спиной вперед.

7) Бег спиной вперед, выполнять прыжок ноги врозь на каждый пятый шаг.

8) Ускорение – выполнить 2 раза.

9) Рывок – выполнить 2 раза.

По окончании разминки класс колонной переходит к беговой дорожке.

II. Основная часть.

Повторить правильную технику челночного бега.

Провести тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта, в конце которого осуществить сравнительную характеристику полученных результатов.

Повторить футбольные упражнения и игру «Собачки ногами» (см. урок 2).

III. Заключительная часть.

Построить класс за 5 минут до конца урока, подвести итоги игры. Отметить учеников, которые стали выполнять все упражнения лучше, прогрессирующих игроков.

Объявить об окончании урока и отвести учеников в школу.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта (*комбинированный*).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Организационные команды; беговая разминка; тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта; футбольные упражнения; подвижная игра «Собачки ногами».

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная, контрольная.

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятии (на уроке) – Познавательная, рефлексивная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная, индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* –

Научатся: выполнять организационные команды, беговую разминку, челночный бег 3х10 м с высокого старта, футбольные упражнения; играть в подвижную игру «Собачки ногами».

Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Здоровьесберегающие компетенции:** умеют использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.

Коммуникативные компетенции: *умеют* поддерживать друг друга.

Урок 5. Правила и особенности игры в футбол

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; *морально-этическая ориентация* – проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.

Предметные – соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений, беговой разминки, футбольных упражнений; участие в игре футбол; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (универсальные учебные действия):

Познавательные: *общеучебные* – объективная оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; управление

эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: создать условия для повторения беговой разминки, проведения футбольных упражнений, спортивной игры футбол, повторения и разучивания правил и особенностей игры в футбол.

Инвентарь: секундомер, свисток, два футбольных мяча, двое ворот.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу. Организационные команды.

Повторить повороты на месте: «Направо», «Налево», «Кругом». Выполняется бег – 2 мин 20 с (при условии, что класс успешно справляется с двухминутным бегом, почти все ученики пробегают заданное время и не переходят на шаг). Перейти на шаг, провести дыхательные упражнения и беговую разминку:

- 1) Бег с поворотами головы направо-налево.
- 2) Бег с круговыми движениями руками вперед (первую половину дистанции) и назад (вторую половину дистанции).
- 3) Бег руки за спиной (ладони касаются друг друга, но не держатся, чтобы у ребенка была возможность их использовать при случайном падении).
- 4) Бег с высоким подниманием бедра (первую половину дистанции), с захлестом голени (вторую половину дистанции).
- 5) Бег с высокими подскоками на каждый третий шаг.
- 6) Бег спиной вперед с выпрыгиванием ноги врозь на каждый пятый шаг.
- 7) Бег с ускорением – выполнить 2 раза.
- 8) Рывок – выполнить 2 раза.

Разминка заканчивается, и класс колонной переходит к игровой площадке.

II. Основная часть.

Класс делится на две группы (по расчету на первый-второй: первые номера переходят на одну сторону, а вторые

номера – на другую сторону), которые образуют два широких круга. Выполняются футбольные упражнения в кругах. Первое упражнение: игрок начинает ведение мяча, добегают до любого другого игрока и отдает мяч ему, тот ведет мяч на место партнера и пасует его другому игроку. Тот останавливает мяч и ведет его дальше и т. д. Если ученикам сразу трудно понять правильное выполнение упражнения, можно его упростить, дать игрокам задание просто меняться местами (без пасов): первый ведет мяч и передает его второму, а сам остается на месте второго, второй ведет мяч и передает его третьему и остается на его месте и т. д. Упражнение выполняется 2—3 минуты. Второе упражнение: первый игрок начинает ведение мяча, обводит всех игроков по кругу, возвращается на свое место и передает мяч второму, и т. д. Пройти два круга.

Примечание по футболу.

Бег – основной способ передвижения в футболе.

Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место.

Бег спиной вперед используется защищающимися игроками (выполняется короткими, но частыми шагами).

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов, если требуется «закрыть» игрока. Выполняется на слегка согнутых ногах. Правым боком: шаг впра-

во правой ногой, шаг левой за правую ногу скрестно, шаг правой ногой вправо, шаг левой впереди правой скрестно и т. д. Передвижение левым боком выполнять таким же образом, но в зеркальном отражении.

Упражнения, направленные на формирование у детей навыков передвижения бегом:

1. По окончании медленного бега по сигналу – остановка; то же после бега в среднем темпе; после ускорения; после бега приставными и скрестными шагами; после ускорения – остановка прыжком.

2. Бег в среднем темпе, поворот на 90° и остановка шагом.

3. Выполнение ускорения поворотом кругом и ускорения в обратную сторону.

4. Бег приставными или скрестными шагами с поворотами в одну и другую стороны, выполнение ускорения.

5. Стартовые ускорения из различных и. п. (высокий и низкий старты, полуприсед, сед, положение лежа и др.).

6. Прыжки на одной ноге – вправо, влево, вперед; прыжки с ноги на ногу, прыжки толчком двух ног с продвижением вперед «лягушкой», «кенгуру».

7. Подвижная игра «Салки».

Удар по мячу – основной технический прием в футболе.

Удары по мячу выполняются внутренней стороной стопы, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой по неподвижному мячу, по мячу, катящемуся и летящему в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке,

с поворотом, в падении.

Удар внутренней стороной стопы («щечкой»). Полусогнутая опорная нога ставится сбоку от мяча. Стопа бьющей ноги, слегка согнутой в колене, обращена внутренней стороной к мячу и перпендикулярна к направлению удара. Чтобы послать мяч по низкой траектории, следует слегка наклонить туловище вперед и ударить в центр мяча, по высокой – наклонить туловище назад и ударить под мяч. Этот удар отличается большой точностью, потому что при его выполнении с мячом соприкасается большая часть стопы. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча.

Упражнения для обучения ударам ногой:

1. Удары по неподвижному мячу в стенку: с места; с 1 шага; с 2—3 шагов ходьбы; с разбега.
2. Удары по катящемуся мячу в стенку: с места; с 1 шага; с 2—3 шагов ходьбы; с разбега; поочередно с партнером.
3. Безостановочная передача двумя игроками мяча друг другу заданным способом.
4. Удары мяча в цель.
5. Ведение мяча с обводкой; то же с ударом по воротам.
6. Удары с линии пенальти, с линии штрафной площадки.
7. Ведение мяча и удар в цель.

Остановка мяча выполняется с целью уменьшения скорости катящегося или летящего мяча для выполнения даль-

нейших действий игрока ногой, туловищем и головой.

Остановке мяча подошвой обучают на месте, затем в движении вперед, назад и в сторону. Выполняя остановку катящегося мяча, игрок поднимает слегка согнутую ногу и направляет ее подошвой навстречу мячу. При этом пятка ноги находится ниже носка. В момент соприкосновения мяча с подошвой игрок мягким движением прижимает его к земле. Значительно труднее остановить подошвой опускающийся мяч. Ошибки: игрок неточно определяет место приземления мяча, из-за чего выбирает неверную позицию, чаще всего не доходя до места приземления мяча.

Остановка мяча внутренней стороной стопы применяется при приеме катящихся и летящих мячей. При остановке катящегося мяча тяжесть тела приходится в основном на слегка согнутую опорную ногу. Останавливающая нога выносится вперед (навстречу мячу), стопа развернута наружу на 90° . При соприкосновении мяча и стопы нога отводится назад. Ошибки: мяч останавливают напряженной, прямой ногой; слишком рано или поздно убирают ногу в момент остановки мяча.

Упражнения для обучения остановкам мяча:

1. Ученики стоят лицом друг к другу на расстоянии 5—10 метров.

Один посылает ногой мяч по земле партнеру, который принимает его под подошву, внутренней стороной стопы.

2. Остановка подброшенного мяча (разными способами).

3. Удар по мячу в щит, стенку и прием отскочившего мяча под подошву внутренней стороной стопы.

Ведение мяча целесообразнее в том случае, если все партнеры «закрыты» или находятся в невыгодном для развития атаки положении, когда противник ожидает передачи и др. Ведут мяч несильными ударами (толчками) одной или обеих ног – внутренней или внешней частью подъема, носком или серединой подъема в зависимости от направления движения (по прямой или с изменением направления движения). Если противник находится рядом и готов отобрать мяч, ведение следует осуществлять осторожно, отпуская мяч не далее, чем на 1 м. Ошибки: при ударе игроки чрезмерно тянутся за мячом; далеко отпускают мяч от себя; наклоняют голову и туловище вниз; смотрят только на мяч.

Упражнения для обучения ведению мяча:

1. Ведение мяча по прямой, дуге, ломаным линиям одной ногой; то же другой ногой (поочередно).
2. Ведение мяча в движении левым, правым боком вперед.
3. Ведение мяча, поворот на 180, 360°, ведение мяча.
4. Ведение мяча в квадрате поточно друг за другом с последующим ударом по воротам.
5. Произвольное ведение мяча на ограниченном участке футбольной площадки.
6. Ведение мяча с обводкой соперника.
7. Эстафеты: встречная с ведением мяча; встречная с обводкой препятствий; встречная с ведением по кругу и пере-

дачей; с ведением, обводкой препятствий и ударом в цель.

Вбрасывание мяча (аут) – единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками с помощью рук. При вбрасывании мяч берут в руки так, чтобы кисти с расставленными пальцами обхватывали его сбоку, большие пальцы почти соприкасаются. Исходное положение – стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх – за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе. Бросок начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. В этот момент игрок должен касаться земли обеими ногами.

Упражнения для обучения вбрасыванию:

1. Броски мяча из-за головы при фиксированном положении туловища и ног.
2. Вбрасывание мяча по коридору 2—5 м.
3. Вбрасывание мяча в обозначенном на поле участке (круги, квадраты).
4. Игра «Все мячи в сторону соперника» (игроки поочередно бросают мяч сначала в одну, затем в другую стороны. Оценивается правильность выполнения вбрасывания мяча).

Игра вратаря. Вратарю разрешается ловить, отбивать, переводить и бросать мячи. Успешное выполнение технических приемов во многом определяется готовностью вратаря

к действию в удобной стойке для прыжка, падения, броска за мячом в ноги сопернику. Она характеризуется стойкой ноги врозь на слегка согнутых ногах. Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены вовнутрь вперед, пальцы несколько расставлены.

Ловля мяча – основной прием техники игры вратаря. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча его ловят снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении. При ловле катящегося мяча вратарь с сомкнутыми ногами наклоняет туловище вперед, не сгибая ноги. Подкатившийся мяч мягко подхватывает руками и поднимает к животу.

Построить учеников в одну шеренгу. Повторить уже известные правила игры в футбол:

– Игра начинается в центре поля командой, получившей право первого удара (после жеребьевки). Мяч направляется в сторону команды противника. Игроки команды, не выполняющие первый удар, стоят за пределами центрального круга.

– Первый бьющий по мячу игрок не имеет права выполнять удар, пока мяча не коснется другой игрок. Если после выполнения первого удара мяч попадает в ворота противника, то засчитывается гол.

– Если игра остановлена по причинам, не предусмотренным правилами, то назначается *спорный мяч* (мяч бросается

на землю между игроками).

– *Положение вне игры* фиксируется, если в момент удара по мячу игрок находился перед воротами противника и перед ним не было игроков защищающейся команды, кроме вратаря. Однако положение вне игры не фиксируется, если игрок находился на своей половине поля, мячом сыграл игрок защищающейся команды, выполнялся угловой удар или вбрасывание из-за боковой линии.

– В футболе разрешены *толчки* и *блокировка игроков* (плечом, корпусом), но в пределах правил.

– *Штрафной удар* назначается, если игрок совершил умышленное нарушение правил. Если такое нарушение совершено в штрафной площадке, назначается *пенальти*. При выполнении пенальти все игроки, кроме вратаря и бьющего игрока, должны выйти за пределы штрафной площадки и дуги. Вратарь до момента удара не имеет права сдвигать ноги с линии. Бьющий игрок должен направить мяч вперед и не может касаться его второй раз до тех пор, пока до мяча не дотронулся любой другой игрок. Пенальти пробивается и в том случае, если время игры закончилось (для этого время увеличивается). За систематическое нарушение правил игры игроку делается предупреждение, а в случае продолжения нарушений (в том числе жестами, словами) игрок удаляется с поля.

– *Мяч, вышедший за боковую линию*, вбрасывается в том месте, где он вышел за пределы поля. Бросающему нельзя

отрывать ноги от земли, пока мяч не вылетел из рук. Бросать мяч под ноги нельзя.

– *Мяч, вышедший за линию ворот* от нападающего, вводят в игру от ворот. Мяч, влетевший в ворота противника после удара от ворот, засчитывается.

– Если мяч вышел за линию ворот от игрока защищающейся команды, то назначается *угловой удар*. Пробивается он с той стороны поля, где мяч вышел за его пределы. Перед ударом мяч должен лежать неподвижно в угловом секторе поля. Мяч, забитый с углового удара, засчитывается.

– *Побеждает команда*, забившая в течение игры большее количество голов. При одинаковом количестве забитых мячей игра считается закончившейся *вничью*.

Класс делится на две команды (можно оставить уже имеющиеся группы). В каждой команде выбирается вратарь (можно выбрать вратаря на всю игру, а можно на некоторое время, тогда, если игроки решают сменить вратаря, они должны объявить об этом). Проводится *спортивная игра футбол*.

III. Заключительная часть.

За 5—7 минут до конца урока игра останавливается. Объявляется победившая команда, игроки проходят небольшой круг, выполняя дыхательные упражнения, после чего строятся в одну шеренгу. Проводится разбор игры, отмечают ошибки и правильные действия (поддержку игроков друг

друга стоит особо отметить).

Подводя итоги игры, класс под руководством учителя организованно отправляется в школу.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Правила и особенности игры в футбол (комбинированный).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Организационные команды; беговая разминка; футбольные упражнения; правила и особенности игры в футбол; спортивная игра футбол.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Объяснительная.

Педагогические средства – Беседа, репродуктивная.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятости (на уроке) – Познавательная, коммуникативная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять организационные команды, беговую разминку, футбольные упражнения; соблюдать правила и особенности игры в футбол; играть в спортивную игру футбол.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/при-*

обретенная компетентность – Здоровьесберегающие компетенции: умеют использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.

Коммуникативные компетенции: владеют способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения.

Урок 6. Кувырок вперед

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; *морально-этическая ориентация* – активно включаются во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества в игре с мячом; проявляют положительные качества личности (дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей) и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.

Предметные – соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений, разминки с мешочками, кувырка вперед; повторение техники выполнения кувырка вперед, игрового упражнения на внимание; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (универсальные учебные действия):

Познавательные: общеучебные – характеристика являе-

ний (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; выполнение строевых упражнений на месте; соблюдение правил безопасности на занятиях; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: создать условия для повторения разминки с мешочками на матах, разучивания более сложного выполнения кувырка вперед, проведения игрового упражнения на внимание.

Инвентарь: секундомер, мешочки (резиновые кружочки) по количеству занимающихся, гимнастическая палка,

маты по одному на два ученика.

Содержание урока

I. Вводная часть (см. урок 3).

По окончании разминки учащиеся убирают мешочки на место и садятся на скамейки возле матов.

II. Основная часть.

Первую серию кувырков (2 кувырка подряд) выполнить обычным способом. Повторить технику и правильность выполнения.

Вторая серия – кувырок выполняется с трех шагов. Учитель страхует учащихся в процессе выполнения задания.

Для третьей серии кувырков потребуется обычный мяч. Задача состоит в том, чтобы ученик прокатил мяч по мату вперед и выполнил за ним кувырок. Надо постараться сделать так, чтобы, закончив кувырок, можно было мяч схватить. Если мяч укатывается далеко или, наоборот, мешает делать кувырок – значит упражнение выполнено неверно.

Третью серию желательно повторить 2—3 раза. Если есть возможность, нужно выделить для этого несколько матов, чтобы упражнение могли выполнять сразу несколько человек.

III. Заключительная часть (см. урок 3).

Кувырки закончить за 5 минут до конца урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Кувырок вперед (комбинированный).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка с мешочками на матах; группировка; кувырок вперед; усложненный кувырок вперед, упражнения на внимание.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятости (на уроке) – Познавательная, рефлексивная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* –

Научатся: выполнять разминку с мешочками на матах, группировку, кувырок вперед, усложненный кувырок вперед, упражнения на внимание.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Коммуникативные компетенции:** владеют способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения.

Урок 7. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; *морально-этическая ориентация* – проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.

Предметные – соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений, беговой разминки в сочетании с упражнениями на внимание и координацию движений, футбольных упражнений; участие в игре футбол; ознакомление с измерением частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений; оказание сильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (универсальные учебные действия):

Познавательные: *общеучебные* – объективная оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; *логические* – осуществление анализа действий учителя.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: создать условия для ознакомления с измерением частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений, разучивания беговой разминки в сочетании с упражнениями на внимание и координацию движений, проведения футбольных упражнений, спор-

тивной игры футбол.

Инвентарь: секундомер, свисток, два футбольных мяча, двое ворот.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу. Повторение организационных команд: «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайся!».

Учитель знакомит учеников со значением и способом измерения частоты сердечных сокращений: «Измерить частоту сердечных сокращений можно пальпацией, то есть приложив пальцы к запястью или к шее. Попробуйте найти нужное положение рук».

Каждый ученик должен уметь находить пульс, в случае затруднения учитель оказывает ему помощь. Когда все научатся находить пульс и считать удары, проводится измерение частоты пульса за 10 секунд. Каждый ребенок запоминает получившийся результат.

Повернуть класс направо. «Налево в обход шагом марш! Бегом марш!». Выполняется трехминутный бег. Первую минуту обгонять нельзя, учитель следит за тем, чтобы направляющий бежал со скоростью самого медленно бегущего ученика. Через минуту следует сигнал, и учащиеся могут обгонять друг друга, но главное условие остается прежним –

за время бега не останавливаться и друг другу не мешать.

По окончании времени бега перевести класс на шаг, подождать, пока ученики встанут на свои места в колонне. Выполнить дыхательные упражнения: вдох – потянуться, руки вверх, выдох – расслабиться. Повторить 3—4 раза. Ученики продолжают двигаться колонной по одному, держа дистанцию не менее 2 м. После минутного отдыха класс переходит на легкий медленный бег, во время которого проводится разминка. *Беговая разминка* такова: ученикам необходимо внимательно слушать команды и менять упражнения сразу же, как поступает сигнал (команда).

Упражнения выполняются по 5—10 секунд:

- 1) Бег с круговыми движениями руками перед собой.
- 2) Бег спиной вперед с захлестом (сгибанием) голени (сложное упражнение, на которое можно отвести 20—30 с).
- 3) Бег приставным шагом правым боком вперед.
- 4) Бег скрестным шагом правым боком вперед.
- 5) Бег приставным шагом левым боком вперед.
- 6) Бег скрестным шагом левым боком вперед.
- 7) Бег спиной вперед.
- 8) Бег на носках.
- 9) Бег с поворотами на 360° , повороты выполняются в левую сторону.
- 10) Бег с подскоками на каждый третий шаг.
- 11) Бег с поворотами на 360° , повороты выполняются в правую сторону.

12) Бег руки в стороны, круговые движения кистями.

13) Бег с выполнением упражнения «ножницы».

14) Бег руки в стороны с круговыми движениями предплечьями. Перейти на шаг. Во время ходьбы сцепить руки в «замок» за спиной и прогнуться на 10—20 секунд. Затем выполнять выпады на каждый шаг (медленно, желательно под счет учителя).

По команде «Стой!» дети останавливаются и поворачиваются лицом к учителю. Учащиеся выполняют наклоны вперед, стараясь пальцами коснуться земли (при хорошо развитой гибкости выполняется упор стоя) – 20—30 секунд. По окончании разминки ученики считают пульс за 10 секунд. Результаты сравниваются. Теперь учитель может наглядно показать детям, как меняется пульс в зависимости от нагрузки. Отметить, что пульс считали за 10 секунд, а чтобы узнать количество сердечных сокращений в минуту, достаточно полученные показатели умножить на 6.

II. Основная часть (см. урок 5).

Не повторять правила футбола, в этом нет необходимости. Деление на команды происходит сразу и упражнения выполняются уже в командах. Перед игрой проводятся удары по воротам. Каждая команда бьет по своим воротам (можно бить без вратаря, просто на точность, с разных дистанций и из разных положений, а можно и с вратарем, но тогда дистанция должна быть как можно больше).

После тренировки ударов по воротам проводится игра футбол.

III. Заключительная часть.

За 5—7 минут до конца урока игра заканчивается, игроки строятся в одну шеренгу и подводятся итоги. Затем класс поворачивается в колонну и следует за учителем в школу. Учитель идет не прямой дорогой, а зигзагами, змейкой, постоянно меняя направление движения. Ученики не должны ошибаться, их задача – точно повторять движения учителя. Подойдя к дверям школы, можно отметить самых точных игроков и объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений (комбинированный).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Организационные команды; частота сердечных сокращений (ЧСС) и методы их измерения; беговая разминка в сочетании с упражнениями на координацию движений и внимание; футбольные упражнения; спортивная игра футбол.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Объяснительная, репродук-

тивная.

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятости (на уроке) – Познавательная, коммуникативная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* –

Научатся: выполнять организационные команды, беговую разминку в сочетании с упражнениями на координацию движений и внимание, футбольные упражнения; играть в спортивную игру футбол; понимать, что такое ЧСС; измерять ЧСС.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют* измерять частоту сердечных сокращений и сравнивать показатели до и после нагрузки.

Коммуникативные компетенции: *владеют* способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения.

Урок 8. Тестирование метания мешочка на дальность

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; *морально-этическая ориентация* – проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.

Предметные – соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений, разминки с мешочками, метания мешочка на дальность; участие в спортивной игре футбол; измерение частоты сердечных сокращений; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (универсальные учебные действия):

Познавательные: *общеучебные* – объективная оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учеб-

ных заданий, отбор способов их исправления; управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организационных команд, разминки.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: создать условия для повторения способов измерения ЧСС, спортивной игры футбол, разучивания разминки с мешочками, выполнения метания мешочка на дальность.

Инвентарь: секундомер, тетрадь для записей, мешочки по количеству занимающихся, разметка или рулетка для измерения дальности бросков, свисток, два футбольных мяча, двое ворот.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу. Повторение организационных команд и поворотов на месте (организационные команды даются на каждом уроке, они помогают настроить детей на урок). Заключительным поворотом поставить класс лицом по ходу движения.

Учитель командует: «Шагом марш! Сегодня бег будем выполнять с заданием: по первому сигналу вы поворачиваетесь и бежите спиной вперед. По второму сигналу снова переходите на обычный бег».

Следует сигнал (свисток, хлопок), ученики должны пойти шагом спиной вперед. Повторить 2 раза и только после этого дать команду «Бегом марш!» Выполняется трехминутный бег, во время которого следует дать сигнал к бегу спиной вперед не менее 5 раз. Можно разрешить ученикам обгонять друг друга с условием не срезать круги и не мешать другим бегущим. По окончании бега перейти на шаг, выполняя дыхательные упражнения. Проходя мимо заранее подготовленных мешочков, каждый ученик берет по одному. По команде «На месте стой!» класс останавливается на длинной стороне площадки и размыкается на руки в стороны (или шире, если есть возможность). Выполняется разминка с мешочками:

1) И. п. – о. с., мешочек в правой руке; 1 – передача ме-

шочка из правой руки в левую (руки прямые); 2 – передача мешочка из левой руки в правую за спиной (руки прямые). Повторить 4 раза в одну сторону и 4 раза в другую.

2) И. п. – о. с., руки вперед, мешочек на тыльной стороне правой кисти; 1—4 – выполнение упражнения «ножницы». Задача учеников состоит в выполнении упражнения с максимальной амплитудой точно под счет (поэтому счет ведется в среднем темпе). Повторить 4 раза. Переложить мешочек на левую руку и повторить упражнение.

3) И. п. – о. с., руки в стороны, мешочек в правой руке; 1—4 – попеременные круговые движения предплечьями. Повторить 2 раза. Переложить мешочек в левую руку и повторить упражнение еще 2 раза.

4) И. п. – о. с., руки в стороны, мешочек в правой руке; 1—4 – круговые движения руками вперед; 5—8 – круговые движения руками перед собой. Повторить 2 раза. Сделать на 10—15 секунд паузу, во время которой переложить мешочек из правой руки в левую, и выполнить упражнение еще раз.

5) И. п. – широкая стойка ноги врозь, мешочек в правой руке; 1 – наклон к левой ноге, передать мешочек под ногой из правой руки в левую; 2 – вернуться в и. п., мешочек в левой руке; 3 – наклон к правой ноге, передать мешочек под ногой из левой руки в правую; 4 – вернуться в и. п.

6) И. п. – о. с., мешочек в правой руке; 1 – присед; 2 – вернуться в и. п.; 3 – мах правой, передать мешочек под правой ногой из правой руки в левую; 4 – вернуться в и. п., мешочек

в левой руке; 5 – мах левой, передать мешочек под левой ногой из левой руки в правую; 6 – вернуться в и. п.; 7 – присед; 8 – вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

7) И. п. – о. с., руки в замок перед грудью, мешочек на голове; 1—4 – учащиеся выполняют приседания, одновременно делая волны руками перед грудью и удерживая мешочек на голове. Повторить 4 раза.

8) И. п. – о. с., мешочек в правой руке; 1 – перебросить мешочек из правой руки в левую; 2 – прыжок с поворотом на 180° ; 3 – перебросить мешочек из левой руки в правую; 4 – прыжок с поворотом на 180° в и. п. Повторить 4 раза.

II. Основная часть.

Звучит команда «Класс, на первый-второй рассчитайсь!», каждый ученик запоминает свой номер.

По сигналу первые номера выполняют метание мешочка на дальность правой рукой. По второму сигналу – вторые. По третьему сигналу все бегут собирать свои мешочки и возвращаются на место. Метание повторяется левой рукой. Выполнить еще две попытки, собрать все мешочки и перейти к тестированию.

При метании следует обратить внимание на правильное положение мешочка в руке (мешочек кладется на руку и сжимается кистью, нельзя держать мешочек за край или уголок), правильное положение рук и ног при броске (метающая рука находится чуть выше головы, другая (проти-

воположная метаящей руке) поднята вперед, стойка ноги врозь, при выполнении нужно широко шагнуть вперед, оттолкнуться сзади стоящей ногой, подать плечи вперед и резко, выпрямляя руку с мешочком, бросить его вперед). Главное в метании – свободно заводить руку с мешочком вверх назад за голову, затем выполнить бросок метаящей рукой и остановиться после метания. Нельзя заступать за черту. Напомнить о технике безопасности при метании:

1. Начинать метать только по команде (сигналу) учителя по 1-3 ученика или в шеренгах.
2. Подбирать упавшие мешочки можно только по команде, подаваемой учителем после броска.
3. В секторе для метания не должен никто находиться.

Проводится тестирование по метанию мешочка на дальность. После тестирования объявляются итоги, результаты сравниваются с показателями прошлого учебного года.

Класс делится на две команды, проводится *спортивная игра футбол*.

III. Заключительная часть (см. урок 7).

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Тестирование метания мешочка на дальность (*комбинированный*).

Элементы содержания (дидактические единицы на ос-

нове общеобразовательного стандарта) – Способы измерения ЧСС; разминка с мешочками; тестирование метания мешочка на дальность; спортивная игра футбол; упражнения на внимание.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – репродуктивная, контрольная.

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятости (на уроке) – Познавательная, коммуникативная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная, индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* –

Научатся: пользоваться различными способами измерения ЧСС; выполнять разминку с мешочками, метание мешочка на дальность, упражнения на внимание; играть в спортивную игру футбол.

Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Здоровьесберегающие компетенции:** умеют измерять частоту сердечных сокращений, сравнивать показатели до и после нагрузки.

Коммуникативные компетенции: владеют способами взаимодействия с людьми.

Урок 9. Усложненный кувырок вперед

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; *морально-этическая ориентация* – активно включаются во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в игре с мячом; проявляют положительные качества личности (дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей) и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.

Предметные – соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений; выполнение строевых упражнений на месте, разминки с мешочками, усложненного кувырка вперед; повторение техники выполнения кувырка вперед, игрового упражнения на внимание; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (универсальные учебные дей-

ствия):

Познавательные: *общеучебные* – характеристика явления (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; соблюдение правил безопасности на занятиях; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: создать условия для разучивания разминки с мешочками (резиновыми кружочками), проведения игрового упражнения на внимание; совершенствовать технику выполнения усложненных кувырков вперед.

Инвентарь: секундомер, мешочки (резиновые кружочки) по количеству человек, маты по одному на два ученика, гимнастическая палка.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу. Выполнение команд: «Класс, равняйся! Смирно! Направо! Налево в обход шагом марш!», «Руки вперед, руки в стороны, руки вверх, опустили руки, бегом марш!». Выполняется бег (1,5 мин), после которого класс переходит на шаг и выполняются дыхательные упражнения: руки вверх, на носочки приподнялись – вдохнули; руки опустили, полунаклон вперед – выдох. Повторить 4 раза. После дыхательных упражнений, проходя по кругу, ученики берут по одному мешочку (резиновому кружочку). Выполнение команды: «Класс, стой, повернулись в круг лицом, на руки в стороны по кругу разомкнись!»

Проводится *разминка с мешочками*:

1) И. п. – о.с., руки в стороны, мешочек на голове; 1-4 – «ножницы». Повторить 4 раза.

2) И. п. – о.с., руки перед грудью, мешочек на сгибе правого локтя; 1 – поворот туловища направо; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища налево; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

3) И. п. – о.с., руки перед грудью, мешочек на сгибе левого локтя; 1 – наклон вперед, смотрим прямо; 2 – и. п. По-

вторить 4 раза. Выполнять медленно, при наклоне стараться руки низко не опускать, чтобы не уронить мешочек.

4) И. п. – о.с., руки в стороны, мешочек в правой руке; 1 – руки перед грудью, правая кисть над левой. Положить мешочек на тыльную сторону левой кисти; 2 – руки в стороны, мешочек на тыльной стороне левой руки; 3 – руки перед грудью, правая кисть над левой, взять мешочек; 4 – и. п. Повторить 2 раза, затем выполнить упражнение с левой руки.

5) И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки произвольно, мешочек на тыльной стороне правой кисти. Выполняется без счета. Задача – подбросить мешочек и поймать его на раскрытую ладонь. Затем опять подбросить и поймать на тыльную сторону кисти. Выполнять по 30 секунд правой и левой рукой.

6) И. п. – о.с., мешочек в правой руке; 1 – выпад правой, коснуться мешочком пола; 2 – и. п. (возвращаясь в и. п., передать мешочек в левую руку); 3-4 – то же левой рукой. Повторить 4 раза.

7) И. п. – о.с., мешочек на подъеме правой ноги; 1 – подбросить мешочек вверх и поймать его руками; 2 – наклон, положить мешочек на левую ногу; 3 – подбросить мешочек вверх и поймать его руками; 4 – наклон, положить мешочек на правую ногу. Повторить 4—8 раз в зависимости от выполнения.

На этом разминка заканчивается. Класс, проходя по кругу, кладет мешочки на место, проходит к скамейкам у матов

и садится на них.

II. Основная часть.

Повторить *технику выполнения кувырков вперед*.

Первую серию кувырков (2 кувырка подряд) выполнить обычным способом. Повторить технику и правильность выполнения.

Вторая серия – кувырок выполняется с трех шагов. Несмотря на то, что большинство детей должны уже довольно уверенно выполнять это задание, учителю все равно желательно находиться рядом на подстраховке.

Третья серия кувырков выполняется с мячом (*см. урок 6*).

Эту серию желательно выполнить не менее двух раз. Если есть возможность, нужно выделить для этого несколько матов, чтобы упражнение могли выполнять сразу несколько человек.

III. Заключительная часть.

Выполнение кувырков заканчивается за 5 минут до конца урока. Ученики занимают места на матах: ложатся на живот поперек мата, ноги свешиваются с одной стороны, руки с другой. У учителя в руках гимнастическая палка. Задача учащихся – «спасти» ноги и руки от палки, то есть успеть приподнять их, когда учитель попытается их коснуться. Учитель проходит вдоль всего ряда учеников, то с одной, то с другой стороны. Тот, кого задевает палка, получает

штрафное очко, а кто попадаетея дважды, выбывает из игры.

Игра заканчивается за 1 минуту до конца урока. Проводится построение: «Класс, в одну шеренгу становись!». Подводятся итоги игры, объявляется об окончании урока. По команде «Класс, направо! На выход шагом марш!» учитель выводит детей из спортивного зала.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Усложненный кувырок вперед (комбинированный).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка с мешочками (резиновыми кружочками); кувырок вперед; группировка; усложненный кувырок вперед; игровое упражнение на внимание.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятии (на уроке) – Познавательная, коммуникативная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* –

Научатся: выполнять разминку с мешочками (резиновыми

ми кружочками), кувырок вперед, удерживать группировку, усложненный кувырок вперед, игровое упражнение на внимание.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют* использовать двигательный опыт для тренировки вестибулярного аппарата.

Коммуникативные компетенции: *владеют* способами взаимодействия с людьми.

Урок 10. Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали»

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; *морально-этическая ориентация* – активно включаются во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре «Бросай далеко, собирай быстрее»; проявляют положительные качества личности (дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей) и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.

Предметные – организация и проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» в спортивном зале; соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений, нового комплекса ОРУ с мешочками; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное

от ношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (универсальные учебные действия):

***Познавательные:** общеучебные* – объективная оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; соблюдение правил безопасности на занятиях; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, проведению подвижной игры «Вышибалы вслепую».

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: создать условия для выполнения строевых упражнений, передвижения «змейкой», «противоходом», «по диагонали», разучивания нового комплекса ОРУ с мешочками, подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее», повторения техники метания мешочка на дальность.

Инвентарь: секундомер, мешочки по количеству занимающихся, разметка или рулетка для измерения дальности бросков (по желанию).

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построиться в одну шеренгу, выполнить организационные команды. Рассчитаться на первый-второй. Повторить повороты «направо», «налево», «кругом», после которых командой «Налево в обход шагом марш!» начинается движение класса по периметру спортивной площадки. Во время ходьбы повторяются строевые команды, разученные во втором классе – ходьба «по диагонали», «змейкой» и «противоходом» (порядок повторения от простого к сложному). На повторение отводится не более 5—7 минут. После строевых упражнений выполняется трехминутный бег, по окончании которого следует перейти на шаг и выполнить дыхательные упражнения: руки вверх, потянуться – вдох, расслабиться, опустить руки – выдох (30—40с). Ученики прохо-

дят мимо заранее приготовленных мешочков и берут по одному (или учитель сам раздает мешочки во время ходьбы). Остановить класс на длинной стороне спортивной площадки (лицом по направлению возможного метания). Разучивается *разминка с мешочками*:

1) И. п. – о. с., мешочек на голове; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки вперед; 4 – вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Постараться не уронить мешочек.

2) И. п. – о. с., мешочек на правом плече; 1 – наклон головы влево, правое плечо вверх; 2 – и. п. Повторить 4 раза, переложить мешочек на левое плечо и еще раз повторить упражнение, выполняя наклоны головы вправо и поднимая левое плечо.

3) И. п. – о.с., мешочек на голове, руки за головой; 1 – поворот туловища направо; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища налево; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

4) И. п. – о.с., руки в стороны, мешочек в правой руке; 1—4 – круговые движения кистями вперед; 5—8 – круговые движения предплечьями к себе; 9—12 – круговые движения руками вперед; 13—16 – круговые движения руками перед собой. Повторить упражнение, выполняя круговые движения в другую сторону: 1—4 – круговые движения кистями назад; 5—8 – круговые движения предплечьями от себя; 9—12 – круговые движения руками назад; 13—16 – круговые движения руками перед собой. Повторить 2 раза. Вторая серия – мешочек переложить в левую руку. Во время выпол-

нения необходимо подсказывать ученикам, в какую сторону начинать круговые движения, иначе они могут запутаться.

5) И. п. – полунаклон вперед, руки в стороны, мешочек лежит на спине (ближе к шее); 1 – руки вперед (потянуться за руками); 2 – руки в стороны; 3 – руки максимально назад, прогнуться; 4 – вернуться в и. п. Повторить 4 раза, мешочек, по возможности, не ронять.

6) И. п. – о.с., мешочек в правой руке; 1 – наклон, положить мешочек на землю; 2 – выпрямиться в и. п. (мешочек остается на земле); 3 – наклон, взять мешочек левой рукой; 4 – вернуться в и.п., мешочек в левой руке. Повторить упражнение 4 раза.

7) И. п. – о. с., мешочек в правой руке; 1 – присед, во время приседания перебросить мешочек из правой руки в левую; 2 – вернуться в и.п., перебросив мешочек обратно в правую руку. Выполнить 20 приседаний.

8) И.п. – о.с., мешочек лежит на подъеме правой ноги; 1 – правая нога вперед (насколько получается, главное, не уронить мешочек); 2 – правая нога вправо; 3 – правая нога назад; 4 – в и. п. (нога не касается земли до конца всего упражнения). Повторить 4 раза. Переложить мешочек на левую ногу и повторить упражнение.

9) И. п. – о. с., мешочек в руках; 1 – прыжок вверх, подбросить мешочек (ловить мешочек при приземлении); 2 – прыжок с поворотом на 180°; 3 – прыжок вверх, подбросить мешочек и поймать его при приземлении; 4 – прыжок с пово-

ротом на 180° (вернуться в и. п.). Повторить 4 раза. По окончании упражнения перейти на ходьбу на месте и через 10—15 с остановиться.

Разминка заканчивается.

II. Основная часть.

Класс рассчитывается на первый-второй (если кто-то из учеников за время разминки уже забыл свой номер). Продолжается отработка техники *метания мешочка на дальность*. Метать по очереди, сначала первые номера, затем – вторые, и лишь после того, как все выполняют метание, ученики идут собирать свои мешочки.

Необходимо выполнить не менее четырех бросков каждой рукой (лучше 6—8). Затем по два раза выполняются различные варианты метания: из-за головы двумя руками; через себя правой и левой рукой (в этом случае метания производятся по очереди, чтобы все внимательно наблюдали за метаемым, а в случае неудачного броска (мешочек сорвется с руки), успели отойти от места падения предмета).

После метания разучивается *подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»* (усложненный вариант метания). Первый раз выполняется метание правой рукой, второй раз – левой, третий раз – через себя двумя руками (при условии, что во время тренировки у детей этот бросок получался), четвертый – правой рукой снизу, пятый – левой рукой снизу и шестой – двумя руками из-за головы.

В конце игры можно объявить победителя, команду, набравшую большее количество очков.

III. Заключительная часть.

За пять минут до конца урока собрать все мешочки и построиться в одну шеренгу. Подвести итоги урока и игры. Учитель уводит класс в школу, проходя некоторое расстояние «змейкой», с неожиданными остановками (дети должны точно повторять маршрут направляющего – учителя).

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой»; «противоходом», «по диагонали» (*комбинированный*).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Строевые упражнения; элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали»; комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) с мешочками; техника метания мешочка на дальность; подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Объяснительная, репродуктивная.

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятости (на уроке) – Познавательная, коммуникативная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями –*
Научатся: выполнять строевые упражнения, элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали», комплекс ОРУ с мешочками, технично метать мешочек на дальность; играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность –* **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют* использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности.

Коммуникативные компетенции: *владеют* способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения.

Урок 11. Прыжок в длину с прямого разбега

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; *морально-этическая ориентация* – проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.

Предметные – соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений, упражнений на внимание; разучивание прыжка в длину с прямого разбега, новых футбольных упражнений; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (универсальные учебные действия):

Познавательные: *общеучебные* – объективная оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; управление

эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, планировать действие в соответствии и споставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: создать условия для повторения изученных ранее строевых упражнений, разучивания прыжка в длину с прямого разбега, новых футбольных упражнений, проведения упражнений на внимание.

Инвентарь: секундомер, два футбольных мяча, двое ворот, сантиметровая рулетка.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Прыжки в длину с прямого разбега проводятся на ули-

це только в том случае, если есть специально подготовленная яма для прыжков, в противном случае прыжок изучается в зале, тогда этот и следующий урок можно поменять с уроками 17, 18.

Провести построение в одну шеренгу. Повторить организационные команды и повороты на месте. Повороты закончить, повернув учеников по ходу движения: «Налево в обход шагом марш!»

Учитель объясняет задание: «Сейчас все команды выполнять будет только направляющий, а остальные ученики просто следуют за ним. После выполнения двух команд направляющий бежит в конец колонны, а следующий ученик его заменяет и так далее, пока каждый не попробует себя в роли направляющего».

Учитель начинает командовать: «Направо!», «Налево!», «Змейкой!», «Противоходом!», «По диагонали!» и т. д. Когда каждый попробует себя в роли направляющего и первый направляющий вернется на свое место, дается команда «Бегом марш!». По окончании бега (3 мин) выполняются дыхательные упражнения, затем класс останавливается на длинной стороне площадки. Разминка проводится следующим образом: дается задание, которое все ученики выполняют, двигаясь вперед до обозначенной линии (10—15 м), после чего шагом возвращаются обратно на свои места.

1) Ходьба с наклонами головы вправо-влево.

2) Ходьба с круговыми движениями плечами, половину

пути движения выполняются вперед, вторую половину – назад.

3) Ходьба с круговыми движениями руками поочередно, половину пути движения выполняются вперед, а вторую половину – назад.

4) Выполняются шаги под счет:

1 – шаг вперед правой, наклон к правой ноге; 2 – шаг вперед левой, наклон влево к левой;

3 – шаг вперед правой, наклон вправо к правой;

4 – шаг вперед левой, наклон влево к левой.

Так пройти до конца дистанции, обратно вернуться обычным шагом. Ноги не сгибать.

5) Ходьба в глубоком приседе.

6) Подскоки на прямых ногах (практически на прямых, за счет работы голеностопного сустава).

7) Прыжки из глубокого приседа (лягушка).

8) Пробежать половину дистанции подпрыгнуть как можно выше (выполнить 2 раза).

9) Выполнить рывок.

На этом разминка заканчивается. Класс поворачивается направо и колонной переходит к месту прыжков.

II. Основная часть.

Разучивание прыжка в длину с прямого разбега.

Учитель объясняет, что самые важные элементы прыжка в длину – разбег, отталкивание, полет и приземление.

Обозначение места отталкивания:

Необходимо отсчитать 10—14 прогулочных шагов, встав спиной к яме в сторону разбега (это будет расстояние в 5—7 беговых шагов), после этого сделать меловую разметку. Поставив одну (левую или правую) ногу вперед, другую отставить назад на 30—50 см, слегка наклониться вперед и начать бег. Бежать надо так, как удобно (не подбирая ногу), и оттолкнуться в районе планки. Следует указать учащимся на точное место отталкивания. Пояснить: если недоступ, то отсчитать вперед столько ступней, сколько не хватает до планки, а если переступ, то столько же ступней отсчитать назад. Разбег замеряется стопами. Начинать разбег надо всегда с одной и той же ноги (запомнить, какая нога впереди). Каждый раз при разбеге длина первых 2—3 шагов должна быть одинаковой, чтобы при отталкивании нога попадала на планку. Необходимо бежать как можно быстрее, в полную силу. Скорость должна быть наивысшей к моменту *отталкивания*. Не следует напрягаться во время разбега.

Необходимо объяснить и показать учащимся правильную технику отталкивания и приземления. При отталкивании последний шаг нужно выполнить быстрее, чем все предыдущие. Ногу ставить на планку очень энергично, предельно сосредоточившись на отталкивании. Пяткой коснуться земли только на мгновение, стопой быстро перекатиться на носок. После этого следует энергично выпрямить все тело. Верхняя часть туловища должна находиться в вертикальном

положении, взгляд направлен вперед. Бедро маховой ноги поднять до горизонтальной линии (как бы подбить коленом мяч вверх). Отталкиванию помогают попеременные маховые движения одной и другой руки (плечи энергично поднимаются).

Действия в полете. В начале полета следует сохранить положение, принятое при отталкивании. Надо скоординировать себе: «Лететь!» Верхняя часть туловища в начале полета остается в вертикальном положении. После отталкивания опорная нога остается позади туловища. Перед приземлением обе ноги выносятся маховым движением далеко вперед и верхняя часть тела «складывается», выполняется встречное движение рук к коленям. Скоординировать себе: «Вперед!» Обе ноги находятся на одинаковой высоте, почти параллельно прыжковой яме, грудь касается колен. Пятки ног соединены и удерживаются достаточно высоко. Руки сильно опущены вниз-назад, а ноги вынести далеко вперед.

При *приземлении*, как только пятки коснутся грунта, ноги мягко сгибаются в коленях. Таз не должен касаться песка преждевременно. Обе ноги приземляются на одинаковом уровне. После касания песка ногами тело перемещается по прямой линии (или выполняется падение в сторону). Руки помогают продвижению туловища вперед. Из прыжковой ямы надо выходить вперед или в сторону и вперед.

Примечание. Приступая к обучению прыжкам в дли-

ну с разбега, необходимо сначала помочь детям освоить правильное выполнение прыжков в длину с места: встать на краю прыжковой ямы и обеими ногами оттолкнуться вверх и вперед. Перед самым приземлением энергично выпрямить обе ноги вперед и одновременно наклонить вперед туловище, согнуть колени сразу, как только ступни коснутся земли. Обучая прыжкам в длину с разбега, полезно использовать возвышение, гимнастический мостик, скамейку. Можно провести игру-задание «Кто больше наберет баллов». Каждому ученику предлагается выполнить 3 прыжка. Учитель стоит сбоку от ямы (на расстоянии 6—8 м), оценивая выполнение разбега, прыжка, приземления, выставляет ученикам баллы. Максимальная оценка – 5 баллов. Ученики, набравшие 15 баллов за 3 прыжка побеждают.

Упражнения для обучения прыжкам в длину:

1. Прыжки в длину с места с замахом руками; то же с повышенной опоры (бугорок, скамейка); то же с перепрыгиванием натянутой резиновой ленты (20—30 см).
2. Прыжки с отталкиванием от края ямы одной ногой с 1—3 шагов разбега (командуя себе: «Лететь!» и «Вперед!»).
3. Прыжки с 3—5 шагов разбега, с отталкиванием от края ямы; то же с преодолением натянутой резиновой ленты (на высоте 30—50 см).
4. Бег по дорожке с отталкиванием (и выносом бедра вперед) на каждый третий шаг.
5. Прыжки на точность приземления (с 3—5 шагов) в яму

(обруч).

6. Прыжки с 5—7 шагов разбега с преодолением резино-вой ленты (на высоте 30—40см) и приземлением в яму.

7. Прыжки с 5- 7 шагов разбега с отталкиванием от мостика и приземлением в яму; то же с 7—9 шагов разбега.

8. Разбег (7—8 шагов), отталкивание от мостика, выполнение прыжка и приземление в яму; то же без мостика.

9. Замер разбега ступнями (записать в «Карту здоровья школьника»).

10. Игра-задание «Кто больше наберет баллов» (3 попытки).

В задания для самостоятельной работы можно включить следующие

упражнения:

1. Прыжки с небольшого бугорка в песок. После отталкивания скомандовать себе: «Лететь!» Спина прямая, бедро поднято высоко, приземление на обе ноги.

2. Разбежаться, оттолкнуться и приземлиться в прыжковую яму. Во время полета подать себе команду «Лететь!».

3. Выполнить разбег несколько раз с попаданием на место отталкивания одной и той же ногой. Замерить разбег ступнями и записать его.

Попросить учащихся выполнить прыжок с трех шагов. Те ученики, которые смогут правильно выполнить два прыжка с трех шагов, могут выполнить прыжок с разбега. Чтобы детям было интереснее, можно использовать рулетку: тогда

ученики смогут сравнивать свои результаты, причем не только с результатами одноклассников, но и со своими. Каждый должен выполнить не менее пяти прыжков.

По окончании разучивания прыжков в длину с разбега можно перейти к *футбольным упражнениям*. Класс делится на две команды. Каждая команда выбирает вратаря, который идет в ворота соперника. Суть упражнения такова: игроки выполняют различные удары по воротам; сложность в том, что ворота будет защищать вратарь из чужой команды, а это значит, что в конце упражнения-игры определится команда-победительница, забившая наибольшее количество голов. Между сменой упражнений команда может заменить своего вратаря. Упражнения:

- 1) удар правой ногой с места по неподвижному мячу;
- 2) удар левой ногой с места по неподвижному мячу;
- 3) ведение мяча 5—6 м с последующим ударом по воротам. Количество попыток зависит от времени, оставшегося до конца урока (от времени, потраченного на разучивание прыжков в длину).

III. Заключительная часть.

За 5 минут до конца урока построить класс в одну шеренгу, подвести итоги урока. Назвать команду, забившую больше голов. Проигравшую команду тоже необходимо поддерживать, выделив хорошие моменты в ее игре. За 2—3 минуты до конца урока проводится короткое, но сложное *упражнение*.

ние на внимание. Учитель медленно и четко говорит, а ученики должны шагать: если слово начинается на согласный звук, ученики делают шаг вперед, если на гласный – шаг назад. Скорость произнесения речи зависит от скорости выполнения упражнения учениками. Текст здесь может быть любой, можно даже еще раз обсудить итоги игры или урока.

За 30—40 с до конца урока упражнение заканчивается. Стоит отметить наиболее внимательных учеников, затем объявить об окончании урока и отвести детей в школу.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Прыжок в длину с прямого разбега (комбинированный).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Строевые упражнения; элементы фигурной маршировки; прыжок в длину с прямого разбега; футбольные упражнения; игровые упражнения с мячом; упражнения на внимание.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Объяснительная, репродуктивная.

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятии (на уроке) – Познавательная, коммуникативная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллек-

тивная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями –*

Научатся: выполнять строевые упражнения, элементы фигурной маршировки, прыжок в длину с прямого разбега, футбольные упражнения, игровые упражнения с мячом, упражнения на внимание.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность –* **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют* использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.

Коммуникативные компетенции: *владеют* способами взаимодействия с людьми.

Урок 12. Игровые упражнения с кувырками

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; *морально-этическая ориентация* – активно включаются во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в игре с мячом; проявляют положительные качества личности (дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей) и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.

Предметные – соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений, разминки с мешочками, усложненно-го кувырка вперед; повторение техники выполнения кувырка вперед, игровых упражнений с кувырками; оказание сильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (универсальные учебные дей-

ствия):

Познавательные: *общеучебные* – характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; соблюдение правил безопасности на занятиях; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: создать условия для повторения разминки с мешочками (резиновыми кружочками), проведения игровых упражнений с кувырками; совершенствовать технику выполнения усложненных кувырок вперед.

Инвентарь: секундомер, мешочки (резиновые кружочки) по количеству человек, гимнастические маты (не менее четырех), средний мяч.

Содержание урока

I. Вводная часть (см. урок 9).

II. Основная часть.

Повторить технику *выполнения кувырков вперед*.

Первую серию кувырков (2 кувырка подряд) выполнить обычным способом. Повторить технику и правильность выполнения.

Вторая серия – кувырок выполняется с трех шагов.

Третья серия кувырков выполняется с мячом: ученик катит мяч по мату вперед и делает за ним кувырок. Надо постараться сделать так, чтобы, закончив кувырок, можно было схватить мяч. Если мяч укатывается далеко или, наоборот, мешает делать кувырок – значит задание выполнено неправильно.

Третью серию желательно выполнить не менее двух раз. Если есть возможность, нужно выделить для этого несколько матов, чтобы упражнение могли выполнять сразу несколько человек.

Четвертая серия также выполняется с мячами: сбоку от матов лежит три мяча, один в самом начале, второй – на стыке первого и второго мата, третий – в конце второго

мата. Задача ученика – подойти к мату, бросить первый мяч учителю, сделать кувырок, затем бросить второй мяч учителю, снова сделать кувырок и бросить еще один мяч. Затем он ложится поперек мата, в это время учитель начинает катить по матам первый мяч. Ученик старается докатиться до стыка первого мата со вторым, пока мяч его не догнал. Там он ловит катящийся мяч и кладет на место. Как только мяч оказывается на месте, ученик катится дальше, а учитель катит за ним другой мяч. Учащийся ловит его в самом конце второго мата и кладет на место. Третий мяч учитель кладет на место сам.

Четвертую серию кувырков желательно повторить минимум два раза.

III. Заключительная часть.

Если время позволяет, проводится *упражнение на внимание*.

Задается слово, например: «мячик». Класс идет по кругу и слушает учителя: если в его речи попадает слово «мячик» и все его производные («мячиком», «мячику» и т. п.), то все останавливаются на месте.

В конце упражнения остановить детей у дверей, отметить внимательность и объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Игровые упражнения с кувытками (комбинированный).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка с мешочками (резиновыми кружочками); кувырок вперед; группировка; усложненный кувырок вперед; игровые упражнения с кувытками; упражнения на внимание.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятости (на уроке) – Познавательная, рефлексивная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять разминку с мешочками (резиновыми кружочками), кувырок вперед, усложненный кувырок вперед; игровые упражнения с кувытками; упражнения на внимание; удерживать группировку.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Здоровьесберегающие компетенции:** умеют использовать двигательный опыт для тренировки вестибулярного аппарата.

Коммуникативные компетенции: владеют способами взаимодействия с людьми.

Урок 13. Элементы футбола

в подвижных играх

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; морально-этическая ориентация – проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.

Предметные – соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений, разминки в движении, упражнений на внимание, прыжка в длину с прямого разбега, новых футбольных упражнений в подвижных играх; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (универсальные учебные действия):

Познавательные: *общеучебные* – объективная оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учеб-

ных заданий, отбор способов их исправления; управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; *логические* – осуществление анализа действий учителя.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: создать условия для повторения разминки в движении, прыжка в длину с прямого разбега, разучивания новых футбольных упражнений и применения их в подвижных играх, проведения упражнения на внимание.

Инвентарь: секундомер, два футбольных мяча, двое ворот, сантиметровая рулетка.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу. Выполнение организационных команд. Расчет на первый-второй. Выполнение бега с заданием (3 мин).

Учитель объясняет задание: «Будьте внимательны во время бега. Если будет дана команда „Класс, в две колонны стройся!“, ваша задача – перестроиться во время бега в две колонны. Для этого вторые номера выбегают из колонны и встают по правую руку от первых номеров, находящихся впереди, образуя внешнюю колонну. Если прозвучит команда „Класс, в одну шеренгу стройся!“, вторые номера встают обратно на свои места».

Учащиеся выполняют задание шагом (2 раза). Убедившись, что ученики поняли, как выполнять задание, учитель дает команду «Бегом марш!». Во время бега следует дать сигнал к перестроению не менее трех раз.

После бега класс переходит на шаг и выполняет дыхательные упражнения, затем останавливается на длинной стороне площадки и повторяет разминку (см. урок 11).

После разминки построиться в колонну и перейти к прыжковой яме.

II. Основная часть.

Повторить *прыжки в длину с разбега*. Каждый учащийся должен выполнить не менее пяти прыжков. После прыжков класс делится на две команды и переходит к изученным *футбольным упражнениям*:

- 1) С места ударить правой ногой по неподвижному мячу, затем то же выполнить левой.
- 2) С разбега ударить правой ногой по неподвижному мячу, затем то же выполнить левой.
- 3) Катнуть мяч вперед и, разбежавшись, ударить по катящемуся мячу.

Проводится *игра с элементами футбола* – вариант «Футбольных (или командных) собачек». Спортивная площадка делится на две половины, каждой команде дается мяч. Команды выбирают водящих, которые отправляются на территорию противника. По сигналу игроки начинают передавать мяч товарищам по команде, не выходя за пределы своей половины площадки; задача водящего – отобрать мяч и передать его на другую половину площадки, своей команде. На какой стороне окажется два мяча, та команда получает 1 очко. Затем мяч передается обратно, потерявшей его команде, водящие меняются и игра продолжается. Обычно играют до тех пор, пока в роли водящего не побывает каждый игрок.

III. Заключительная часть.

За 5—6 минут до конца урока класс строится в одну шеренгу и подводятся итоги игры и урока. В завершении проводится *упражнение на внимание* (см. урок 11). Учитель предупреждает, что последующие уроки будут проходить в зале, поэтому необходимо подготовить соответствующую спор-

тивную форму для занятий в спортивном зале.

Объявить об окончании урока. Учитель отводит детей в здание школы.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Элементы футбола в подвижных играх (комбинированный).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка в движении; строевые упражнения в движении; прыжок в длину с прямого разбега; футбольные упражнения; упражнения на внимание; подвижная игра «Футбольные или командные собачки».

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Объяснительная, репродуктивная.

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятии (на уроке) – Познавательная, коммуникативная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять разминку в движении, строевые упражнения в движении, прыжок в длину с прямого разбе-

га, футбольные упражнения, упражнения на внимание; применять футбольные упражнения в подвижных играх; играть в подвижную игру «Футбольные или командные собачки».

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют* использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.

Коммуникативные компетенции: *владеют* способами взаимодействия с людьми.

Урок 14. Тестирование прыжка в длину с места

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; *морально-этическая ориентация* – проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.

Предметные – соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений, разминки на развитие координации движений, прыжка в длину с места, футбольных упражнений, подвижной игры «Хвостик»; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (универсальные учебные действия):

Познавательные: *общеучебные* – объективная оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; управление

эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; *логические* – осуществление анализа действий учителя.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: создать условия для проведения разминки, направленной на развитие координации движений, выполнения прыжка в длину с места, разучивания футбольных упражнений, подвижной игры «Хвостик».

Инвентарь: секундомер, футбольные (или средние по размеру резиновые) мячи по количеству занимающихся, ворота, сантиметровая рулетка, тетрадь для записей, ленточки длиной 30—40 см по количеству занимающихся, 2—4 низких перекладины и гимнастические маты под ними.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу. Выполнение организационных команд «Направо!», «Налево в обход шагом марш!», «Руки в стороны!», «Руки вперед!», «Бегом марш!» (движения руками способствуют организации учеников). Выполняется трехминутный бег. По окончании бега следует перейти на шаг и сделать дыхательные упражнения. Упражнения в разминке выполняются в движении по периметру зала, поочередно и на каждый шаг. Одно упражнение в обычной ходьбе, одно – спиной вперед (по 15—25 с, в зависимости от правильности выполнения):

- 1) Наклоны головы вперед-назад на каждый шаг (обычная ходьба).
- 2) Наклоны головы вправо-влево (ходьба спиной вперед).
- 3) Упражнение «ножницы», руки постепенно поднимаются снизу вверх, а затем опускаются сверху вниз (обычная ходьба).
- 4) Круговые движения плечами назад (ходьба спиной вперед).
- 5) Круговые движения руками перед собой (обычная ходьба).
- 6) Повороты туловища направо-налево, руки перед грудью: шаг правой – поворот туловища направо, шаг левой –

поворот туловища налево (спиной вперед).

7) Наклоны поочередно к каждой ноге (обычная ходьба).

8) Ходьба спиной вперед, выпады назад.

9) Ходьба в полуприседе (лицом вперед).

10) Ходьба в глубоком приседе (спиной вперед).

Остановить класс на длинной стороне зала. В течение 20 секунд учащиеся выполняют прыжки на месте, практически не сгибая ног, работая голеностопами. На этом разминка заканчивается. Ученики садятся на скамейку.

II. Основная часть.

Проводится *тестирование прыжка в длину с места*. Учащиеся, которые прошли тестирование, переходят к низкой перекладине и выполняют *подтягивания в висе лежа согнувшись*. Каждый ученик должен выполнить минимум один подход. Осуществляется сравнительная характеристика результатов.

После тестирования проводятся *футбольные упражнения*.

Каждый ученик берет мяч. По сигналу все начинают выполнять ведение мяча по всей площадке правой ногой, затем левой ногой по 1 мин. Еще 1 минута отводится на обычное ведение. Главная задача детей не сталкиваться друг с другом. Затем половина класса строится в правом углу зала, другая – в левом, напротив ворот. Ворота могут быть небольшого размера (0,5—1 м), тогда нет необходимости выбирать вратаря.

Если же ворота большие, то вратарем может быть учитель либо кто-то из детей.

По сигналу направляющий из правого угла ведет мяч по диагонали к центру левой ногой и бьет по воротам (ближе чем на 3—5 м, в зависимости от размеров зала, не подходить), берет свой мяч и бежит в конец колонны в противоположный угол. Как только игрок подхватил свой мяч, движение начинает направляющий из левого угла и ведет мяч правой ногой до удара, и т. д. Пройти минимум два круга. Если вратарь выбран из числа детей, то лучше их периодически менять.

По окончании упражнения мячи убираются на место и класс строится в одну шеренгу.

III. Заключительная часть.

Проводится *подвижная игра «Хвостик»* (конец ленточки прячется в обувь, а другой свисает наружу). Выбирается водящий, задача которого – забрать все ленточки у игроков. Забирать ленточку он может только в том случае, если наступит на нее, таким образом выхватывая ленту из обуви игрока. Играют 1 минуту, после чего подсчитывается количество пойманных игроков и водящий меняется. Игра заканчивается за 3 минуты до конца урока. Игроки быстро строятся в колонну и проходят круг, отдыхая и восстанавливая дыхание, сдавая ленточки учителю. Затем останавливаются на длинной стороне зала и поворачиваются к учителю ли-

цом. Подводятся итоги игры, можно выделить лучших водящих и убегающих игроков. Объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Тестирование прыжка в длину с места (комбинированный).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка, направленная на развитие координации движений; тестирование прыжка в длину с места; футбольные упражнения; подвижная игра «Хвостик».

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная, контрольная.

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятости (на уроке) – Познавательная, коммуникативная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная, индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* –

Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, футбольные упражнения; играть в подвижную игру «Хвостик».

Получат возможность научиться: вести тетрадь

по физической культуре.

б) компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность – **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют* использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности.

Коммуникативные компетенции: *владеют* способами взаимодействия с людьми.

Урок 15. Кувырок назад

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; *морально-этическая ориентация* – проявляют положительные качества личности (дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей) и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.

Предметные – соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений, разминки с массажными мячами, кувырка назад, круговой тренировки; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (универсальные учебные действия):

Познавательные: *общеучебные* – объективная оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; управление

эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; соблюдение правил безопасности на занятиях; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению заданий.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Задачи: создать условия для разучивания разминки с массажными мячиками («ежиками»), повторения техники выполнения кувырка назад, проведения круговой тренировки.

Инвентарь: секундомер, массажные мячики («ежики») по количеству занимающихся, 4 гимнастических мата, расположенные по 2 в ряд, ряды параллельны друг другу.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение. Выполнение команд: «Направо! Налево в обход шагом марш!», «Руки в стороны, на носочках марш!». Через 10—15 секунд звучит команда «Бегом марш!». Выполняется бег (1,5 мин), после которого по команде «Шагом марш!» класс начинает ходьбу. Выполняются дыхательные упражнения. Проходя по кругу, ученики берут по одному массажному мячику («ежику»). На длинной прямой учитель командует: «Стой! Налево! На руки в стороны разомкнись!», после чего проводится разминка.

1) И. п. – о. с., руки перед грудью, «ежик» зажат ладонями; 1-4 – круговые движения кистями с зажатым между ними «ежиком». Повторить 4 раза.

2) И. п. – узкая стойка ноги врозь, «ежик» ладонью правой руки прижат к бедру правой ноги; 1-2 – прокатить мяч по ноге вниз с наклоном вправо; 3—4 – прокатить мяч по ноге вверх. Повторить 4 раза, затем выполнить то же самое с другой стороны.

3) И. п. – о. с., «ежик» зажат между ладонями; 1—4 – выполнить круговые движения туловищем, одновременно прокатывая «ежик» между ладонями. Повторить 2 раза, выполняя круговые движения туловищем вправо, и 2 раза влево.

4) И. п. – о. с., «ежик» в правой руке; 1 – наклон назад, передать «ежик» за спиной из правой руки в левую; 2 – и. п., «ежик» в левой руке; 3 – наклон назад, передать «ежик» за спиной из левой руки в правую; 4 – и. п. Повторить 4 раза. Стараться рассчитывать наклон назад так, чтобы не падать.

5) И. п. – о. с., «ежик» в руках; 1 – наклон, положить «ежик» на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклон, взять «ежик» с пола; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

6) И. п. – широкая стойка ноги врозь, «ежик» на полу у правой ноги; прокатить «ежик» вокруг ног восьмеркой. Упражнение выполняется без счета 20 секунд.

7) И. п. – о. с., «ежик» в правой руке; 1 – перебросить «ежик» из правой руки в левую; 2 – перебросить «ежик» из левой руки в правую. Повторить 4 раза.

8) И. п. – о. с., «ежик» лежит на полу спереди; 1 – прыжок вперед через «ежик» с поворотом на 180° ; 2 – прыжок в и. п. Повторить 4 раза в невысоком темпе.

На этом разминка заканчивается. Ученики проходят по кругу, складывают «ежики» на место и садятся на скамейки возле матов.

II. Основная часть.

Упражнения выполняют по двое на двух небольших дорожках из матов. Каждый ученик делает по 2 кувырка. Затем выполняются перекаты назад в группировке с возвращением в упор присев. Делается 10 перекатов, после которых ученик разворачивается и выполняет два кувырка вперед.

По окончании подготовительных упражнений учитель напоминает *технику выполнения кувырка назад*, обращая внимание на основные моменты: начинать в упоре присев, спину при этом держать круглой (чуть наклониться вперед), за-

тем уйти в перекат назад и сразу взять группировку, далее отпустить руки и поставить их на мат (упереться, помогая себе перевернуться) около плеч (ладони обращены в пол), опустить ноги за голову и перевернуться через голову в упор присев.

Учащиеся по очереди подходят к мату и пробуют выполнить данный кувырок. Учитель подстраховывает, помогает и отмечает ошибки, мешающие ученику выполнить кувырок правильно. Каждый повторяет кувырок минимум 4 раза (учащиеся проходят 4 круга).

Круговая тренировка (6 станций по 1 минуте каждая):

1 – кувырки назад. На этой станции находится учитель.

2 – отжимания. Выполняются обычные отжимания от пола.

3 – приседания. Приседания выполняются в невысоком темпе. Стараться спину держать ровно и при каждом приседе не забывать поднимать руки вперед.

4 – шпагаты. Выполняются прямой и продольные шпагаты.

5 – прыжки с поворотом на 180° на двух ногах через «ежик».

6 – в седе выполняются наклоны вправо, влево, вперед. Закончив круговую тренировку, построиться в одну шеренгу.

III. Заключительная часть (см. урок 11).

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Кувырок назад (комбинированный).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка с массажными мячами; перекаты назад-вперед; кувырки вперед и назад; круговая тренировка; упражнения на внимание.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Объяснительная, репродуктивная.

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятии (на уроке) – Познавательная, коммуникативная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная, индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* –

Научатся: выполнять разминку с массажными мячами; перекаты назад-вперед; кувырки вперед и назад, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Здоровьесберегающие компетенции:** умеют выполнять массажные приемы массажными мячами.

Коммуникативные компетенции: владеют способами

взаимодействия с людьми.

Урок 16. Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; *морально-этическая ориентация* – активно включаются во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре «Хвостик»; проявляют положительные качества личности и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.

Предметные – организация и проведение подвижной игры «Хвостик» в спортивном зале; соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений, разминки на развитие координации движений, подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд, футбольных упражнений; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное

и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (универсальные учебные действия):

***Познавательные:** общеучебные* – объективная оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению заданий.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: создание условий для проведения разминки, на-

правленной на развитие координации движений, выполнения подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд, повторения футбольных упражнений, разучивания нового варианта подвижной игры «Хвостик».

Инвентарь: секундомер, тонкий жесткий мат для тестирования (желательно), футбольные (или средние по размеру резиновые) мячи по количеству занимающихся, ворота, тетрадь для записей, ленточки длиной 30—40 см по количеству занимающихся, 2—4 низких перекладины и гимнастические маты под ними.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу. Выполнение организационных команд. Выполнение команд: «Направо!», «Налево в обход шагом марш!», «На носках марш!» (15 с), «На пятках марш!» (15 с), «С перекатом с пятки на носок, марш!» (30 с), «Спиной вперед, марш!», «С перекатом с носка на пятку» (1 мин). Возможно, последнее упражнение придется выполнить медленно и по частям, чтобы все сумели понять правильную технику выполнения. После освоения этого упражнения следует команда «Бегом марш!». Дети не должны ошибиться, ведь начинают они бежать спиной вперед, лишь через круг дается команда «Обычным бегом марш!». Бег выполняется три минуты, после чего проводятся дыхательные

упражнения и разминка, направленная на развитие координации движений. Ученики продолжают идти по кругу, выполняя команду «На первый-второй рассчитайсь!». После расчета следует предупредить детей, что во время разминки будут даваться команды «Первые, шаг вправо (влево)!» или «Вторые, шаг вправо (влево)!». Эти команды выполняют только те, к кому она относится, продолжая двигаться по кругу. Два раза стоит попробовать перестроиться до самой разминки. Убедившись, что все ученики поняли это задание, можно начать саму разминку, упражнения выполняются на каждый шаг. Желательно задать нужный ритм ходьбы, для этого можно вести счет («раз, два, три, четыре») или использовать бубен.

1) И. п. – голова прямо; 1 – наклон головы влево, правое плечо вверх; 2 – и. п.; 3 – наклон головы вправо, левое плечо вверх; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

«Вторые, шаг влево!»

2) И. п. – руки вперед, кисти сжаты в кулак; 1—4 – круговые движения предплечьями внутрь (к себе); 5—8 – круговые движения предплечьями наружу от себя. Повторить 4 раза.

«Первые, шаг вправо!»

3) И. п. – руки в замок перед грудью; 1—4 – «волны» руками перед грудью. Повторить 4 раза.

«Вторые, шаг вправо!»

4) И. п. – руки в «замок» сзади, ладони вверх; 1—4 – «вол-

ны» руками за спиной. Повторить 4 раза.

«Первые, шаг влево!»

5) И. п. – руки на поясе; 1 – шаг правой, поворот туловища направо, правая рука вверх, левая – вниз; 2 – и. п.; 3 – шаг левой, поворот туловища налево, левая вверх, правая – вниз; 4 – и. п. Не забывать тянуться. Повторить 4 раза.

«Первые, шаг влево!»

6) 1—2 – обычные шаги, на «два» приставить ногу; 3—4 – наклон, коснуться руками пола и выпрямиться. Повторить 4 раза.

«Вторые, шаг влево!»

7) 1 – выпад правой, поворот туловища направо, руки за голову; 2 – выпрямиться; 3 – выпад левой, поворот туловища налево, руки за голову; 4 – выпрямиться. Повторить 4 раза.

«Первые, шаг вправо!»

8) Движение в глубоком приседе спиной вперед.

«Вторые, шаг вправо!»

Разминка заканчивается. Когда класс оказывается возле нужной скамейки, звучит команда «Стой!». Ученики садятся на скамейку.

II. Основная часть.

Проводится *тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд*. После тестирования можно сравнить полученные результаты.

Ученики, которые сдали тестирование повторяют *подтягивания в висе лежа согнувшись*. Можно изменить порядок сдачи, например, те, кто были первыми на прошлом уроке, сегодня идут последними (чтобы тем, кто были последними на прошлом уроке, сегодня досталось больше времени на подтягивания).

Далее повторяются *футбольные упражнения* (см. *урок 14*).

III. Заключительная часть.

Проводится разучивание нового варианта *подвижной игры «Хвостик»*. На этот раз ленточка дается и водящему, и игрокам. Ленточки фиксируются резинкой штанов или шорт. Задача водящего – поймать все «хвостики» игроков, а игроки могут выхватить «хвостик» водящего. Если водящий потеряет свой «хвостик» или его выхватят игроки, тогда один из ранее пойманных игроков возвращается в игру, а водящий продолжает ловить. Для водящего игра довольно трудна, поэтому на эту роль подходят сильные игроки, но, если более слабый ученик захочет попробовать себя в этой роли, не стоит мешать. Водящего меняют через 1—2 минуты (в зависимости от результатов игры).

За 3 минуты до конца урока игра заканчивается. Игроки строятся в колонну и проходят круг, отдыхая и восстанавливая дыхание после беговой игры, сдавая ленточки учителю. По команде «На месте стой!» класс останавливается

на длинной стороне зала. «Налево!» – учащиеся поворачиваются к учителю лицом. Подводятся итоги игры, выделяются лучшие водящие и убегающие игроки. Объявляется об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с (*комбинированный*).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка, направленная на развитие координации движений; тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с; футбольные упражнения; подвижная игра «Хвостик» (новый вариант).

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная, контрольная.

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятии (на уроке) – Познавательная, коммуникативная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная, индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* –

Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие

координации движений, подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с, футбольные упражнения; играть в подвижную игру «Хвостик» (новый вариант).

Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют* использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.

Коммуникативные компетенции: *владеют* способами взаимопомощи и взаимоподдержки.

Урок 17. Тестирование наклона вперед из положения стоя

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; *морально-этическая ориентация* – проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.

Предметные – соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений, разминки в движении с мячами, футбольных упражнений, наклона вперед из положения стоя; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (универсальные учебные действия):

Познавательные: *общеучебные* – объективная оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; управление

эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению заданий.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: создать условия для разучивания разминки в движении с мячами, новых футбольных упражнений, выполнения наклона вперед из положения стоя, повторения ранее изученных вариантов подвижной игры «Хвостик».

Инвентарь: секундомер, футбольные (или средние по размеру резиновые) мячи на пару занимающихся, ворота, тетрадь для записей, ленточки длиной 30—40 см по количеству занимающихся, линейка и стул (скамейка) для тестирования, 2—4 низких перекладины и маты под ними.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу. Выполнение организационных команд. Выполнение строевых команд: «Направо!», «Налево в обход шагом марш!», «На носках марш!» (15 с), «На пятках марш!» (15 с), «С перекатом с пятки на носок марш!» (30 с), «Спиной вперед марш!», «С перекатом с носка на пятку» (1 мин). Выполнение обычного бега (3 мин) и дыхательных упражнений. Проходя мимо специально приготовленных мячей, учащиеся берут по одному, продолжая движение, держа дистанцию 1,5—2 м. Проводится разминка с мячами в движении:

1) И. п. – мяч перед грудью; 1 – руки вперед, наклон головы вправо; 2 – и. п.; 3 – руки вперед, наклон головы влево; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

2) И. п. – мяч перед грудью; 1 – руки вверх, наклон головы вперед (посмотреть на пол); 2 – и. п.; 3 – руки вверх, наклон головы назад (посмотреть на мяч); 4 – и. п. Повторить 4 раза.

3) Руки с мячом опущены; 1—4 – круговые движения прямыми руками перед собой в правую сторону; 5—8 – круговые движения прямыми руками перед собой в левую сторону.

4) Мяч в правой руке; передача мяча из правой руки в левую за спиной, затем передача из левой руки в правую перед

собой (15 с), затем в обратную сторону (15 с).

5) Мяч в руках перед грудью; 1 – шаг правой, поворот туловища направо, руки вперед; 2 – шаг левой, поворот туловища налево, руки вперед. Повторить 4 раза.

6) Мяч в руках перед грудью; прокатить мяч вперед в наклоне (ноги не сгибать). Если кому-то не удастся прокатить мяч, не сгибая ног, можно идти, касаясь мячом пола на каждый шаг.

7) Перебрасывание мяча из руки в руку, броски желательно выполнять невысоко и на каждый шаг (15—20 с).

8) Ведение мяча поочередно правой, левой рукой (30 с).

9) Выпрыгивания вверх с мячом в руках – «лягушка» (15—20 с).

Услышав команды «Класс, стой!», «Налево!», дети поворачивается лицом к учителю. На счет 1—4 выполняются четыре пружинистых наклона (касаться мячом пола). На четвертый раз нужно оставить мячи на полу (чтобы мячи не укатывались, можно прислонить их к стопам). Принять положение наклона (касаясь руками пола), удерживая 4 счета, после небольшого отдыха (7—10 с) положение наклона удерживать 8 счетов, затем – 12 счетов. После выполнения наклонов класс подходит к скамейке и садится.

II. Основная часть.

Проводится *тестирование наклона вперед из положения стоя*. После тестирования подвести его итоги, сравнив по-

лученные результаты, построить класс в одну шеренгу.

Учащиеся, которые прошли тестирование, выполняют *подтягивания на низкой перекладине в висе лежа согнувшись*.

Футбольные упражнения.

После построения можно использовать два варианта продолжения урока: ученики могут сами разделиться на пары (если учитель уверен, что они смогут быстро это сделать) или рассчитаться на первый-второй. Мы рассмотрим второй вариант.

Класс рассчитывается на первый-второй. Первые номера встают в колонну по одному в противоположном правом углу напротив ворот, вторые номера строятся по диагонали напротив. У первых в ногах лежит мяч. Если ворота большие, то можно выбрать вратаря, если маленькие, то упражнение проводится без него. По сигналу направляющий первой колонны начинает движение по диагонали, ведя мяч ногами, добежав до середины, он дает пас своему напарнику из второй колонны, который, остановив мяч, бежит с ним также по диагонали к центру, там поворачивается и бьет по воротам (если спортивный зал большой, то можно бить не с центра, а ближе). Потом он бежит за мячом, берет его и встает в конец колонны уже к первым. Как только удар произведен, движение начинает следующий игрок. И так по кругу, каждый должен выполнить это упражнение 2 раза.

Следующее упражнение: первый номер начинает движе-

ние по своей стороне, а второй по своей, в центре площадки первый дает пас второму (через центр, желательно по центральной линии), второй подхватывает мяч, поворачивается и бьет по воротам. Первый бежит в конец второй колонны, а второй – в конец первой. Каждый должен ударить по 2 раза.

Следующее упражнение: первый дает пас второму и бежит вперед, второй останавливает мяч и дает пас первому на ход, тот с ходу должен ударить по воротам (но не ближе заранее оговоренной черты). Это упражнение выполняется каждым учеником по 2 раза.

Последнее упражнение: первый начинает движение вперед, второй набегает и пытается отобрать (выбить) у него мяч. Если первый сумеет обыграть второго и ударить по воротам, то он победил, если нет, то победил «защитник». Каждый должен побывать в обеих ролях по два раза.

Мячи убираются, игрокам выдаются ленточки и проводится подвижная игра «Хвостик». Ученики могут сами выбрать вариант этой игры.

III. Заключительная часть.

За 5 минут до конца урока игра заканчивается, ученики проходят один круг и сдают ленточки учителю. Затем коротко подводятся итоги урока (итоги игры можно подвести, пока ученики будут проходить круг).

В заключение проводится упражнение на внимание и координацию, которое выполняется с закрытыми глазами. Ес-

ли учитель называет цифры «единица» («один») или «тройка» («три») – ученики делают шаг вперед, если же «двойка» («два») или «четверка» («четыре») – все делают шаг назад. Учитель называет эти цифры, стараясь запутать игроков. После 10—12 шагов можно дать команду открыть глаза, чтобы все могли посмотреть по сторонам и увидеть, кто куда ушел.

Урок заканчивается, дети отправляются в класс или в раздевалку.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Тестирование наклона вперед из положения стоя (комбинированный).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка в движении с мячами; тестирование наклона вперед из положения стоя; футбольные упражнения; подвижная игра «Хвостик» (разные варианты); упражнения на внимание.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная, контрольная.

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятии (на уроке) – Познавательная, коммуникативная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллек-

тивная, индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями –*

Научатся: выполнять разминку в движении с мячами, наклон вперед из положения стоя, футбольные упражнения, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Хвостик» (разные варианты).

Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность –* **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют* выполнять упражнения на гибкость, подготавливать мышцы к большим растягивающим нагрузкам.

Коммуникативные компетенции: *владеют* способами взаимодействия с людьми.

Урок 18. Кувырок назад

См. урок 15.

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; *морально-этическая ориентация* – проявляют положительные качества личности (дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей) и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.

Предметные – соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений, разминки с массажными мячами, кувырка назад, круговой тренировки; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (универсальные учебные действия):

Познавательные: *общеучебные* – объективная оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имею-

щегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; соблюдение правил безопасности на занятиях; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению заданий.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Задачи: создать условия для повторения разминки с массажными мячиками («ежиками»), проведения круговой тренировки; совершенствовать технику выполнения кувырка назад.

Инвентарь: секундомер, массажные мячики по количеству занимающихся («ежики»), 4 гимнастических мата, расположенные по 2 в ряд, ряды параллельны друг другу.

Информация к календарно-тематическому плани-

рованию

Тема и тип урока – Кувырок назад (комбинированный).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка с массажными мячами; перекаты назад-вперед; кувырки вперед и назад; круговая тренировка; упражнения на внимание.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятии (на уроке) – Познавательная, коммуникативная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная, индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями –*
Научатся: выполнять разминку с массажными мячами; перекаты назад-вперед, кувырки вперед и назад, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность –*
Здоровьесберегающие компетенции: *умеют* выполнять массажные приемы массажными мячами; во время круговой тренировки следить за безопасным выполнением упражнений.

Коммуникативные компетенции: *владеют* способами взаимодействия с людьми.

Урок 19. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; *морально-этическая ориентация* – проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.

Предметные – соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений, разминки в движении с мячами, футбольных упражнений, подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (универсальные учебные действия):

Познавательные: *общеучебные* – объективная оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имею-

щегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению учебных заданий.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: создать условия для повторения разминки в движении с мячами, ранее изученных футбольных упражнений, выполнения подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, разучивания подвижной игры «Метко в цель».

Инвентарь: секундомер, футбольные (или другие средние по размеру) мячи на пару занимающихся, ворота, тетрадь для записей, низкая перекладина для тестирования

(лучше 2—3) и гимнастический мат под ней, 6 набивных мячей весом не более 1 кг.

Содержание урока

I. Вводная часть (см. урок 17).

II. Основная часть (см. урок 17).

Сдача тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

Ученики, которые сдали тестирование, выполняют дополнительные подходы (если есть свободные перекладины).

Выполнение футбольных упражнений.

III. Заключительная часть.

Все учащиеся берут мячи, класс делится на две команды. Разучивается подвижная игра с мячами «Метко в цель». У этой игры много вариантов. Рассмотрим вариант, где играют ногами. На центральной линии игровой площадки расставляются шесть набивных мячей. Команды строятся напротив друг друга на разных сторонах зала, для каждой команды обозначается ее территория. Задача игроков – ударами по своим мячам попасть в набивные мячи и, сбив их с места, докатить до территории противника. Футбольные мячи можно бить только ногами, за свою территорию никто выходить не должен. Если игрок нечаянно или специально задевает на-

бивной мяч (ногой или рукой), сдвигая его в ту или иную сторону, то команда, к которой принадлежит игрок, проигрывает 1 очко. Набивной мяч, закатившийся за линию одной из команд, приносит команде, забившей его, 1 очко. Игроки играют определенное время или до четырех забитых мячей. Мячи, застрявшие в центре, подает учитель. Если мячей в центре слишком много, можно остановить игру и собрать мячи: каждая команда берет мячи, остановившиеся на ее стороне. Затем игра продолжается.

Игра заканчивается за 5 минут до конца урока. Ученики помогают убрать инвентарь на место и строятся в одну шеренгу. Повторяется упражнение на внимание и координацию (см. урок 17).

Объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись (комбинированный).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка в движении с мячами; тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; футбольные упражнения; подвижная игра «Метко в цель»; упражнения на внимание.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятости (на уроке) – Познавательная, коммуникативная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная, индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* –

Научатся: выполнять разминку в движении с мячами, подтягивания с мячами, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, футбольные упражнения, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Метко в цель».

Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Коммуникативные компетенции:** владеют способами взаимодействия с людьми, радоваться за удачи других людей.

Урок 20. Тестирование броска мяча в горизонтальную цель

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; *морально-этическая ориентация* – проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.

Предметные – соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений, разминки на развитие координации движений, броска мяча в горизонтальную цель, футбольных упражнений; участие в игре с мячом «Метко в цель»; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (универсальные учебные действия):

Познавательные: *общеучебные* – объективная оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учеб-

ных заданий, отбор способов их исправления; управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; *логические* – осуществление анализа действий учителя по выполнению учебных заданий.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: создать условия для проведения разминки, направленной на развитие координации движений, выполнения броска мяча в горизонтальную цель, повторения разученных ранее футбольных упражнений, нового варианта подвижной игры с мячами «Метко в цель».

Инвентарь: секундомер, футбольные (или средние по размеру резиновые) мячи на каждого занимающегося, ворота, тетрадь для записей, 6 набивных мячей весом не более 1 кг, мишень для тестирования и мяч для большого тенниса.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу. Выполнение организационных команд: «Направо!», «Налево в обход шагом марш!», «Бегом марш!». Выполняется трехминутный бег. По окончании бега класс переходит на ходьбу, выполняет дыхательные упражнения и рассчитывается на первый-второй. По команде «Через середину в колонну по два шагом марш!» учащиеся перестраиваются в две колонны. Когда направляющие доходят до обозначенного места, учитель командует: «Направляющие, на месте стой!», затем поворачивает класс в две шеренги к себе лицом. Следует команда «На руки в стороны разомкнись!». *Проводится разминка:*

1) «Непослушные плечи». Это упражнение можно делать без счета. Правое плечо поднимается вверх. При произнесении учителем фразы «Вот какое непослушное плечо» нужно опустить его с помощью наклона головы вправо. Как только голова возвращается в исходное положение, плечо снова поднимается вверх. Попробовать опустить его еще раз. Затем непослушным становится левое плечо, его опускают также наклоном головы. Через два раза снова вверх поднимается правое плечо, на этот раз его нужно опустить его подбородком (поворот головы направо). То же с левым плечом. Затем опустить правое плечо левой рукой, левое – плечо

правой.

2) И. п. – о. с.; 1 – правая рука вперед, левая нога на носок; 2 – левая рука вперед, левая нога в и. п. правая на носок; 3 – правая рука в и. п., левая нога на носок, правая в и. п.; 4 – левая рука в и. п., правая нога на носок, левая в и. п. Повторить 4 раза, строго под счет.

3) И. п. – о. с., руки перед грудью, кисти сжаты в кулак (упражнение «Моторчик»); 1—4 – круговые движения вперед, правая кисть разжимается; 5—8 – круговые движения вперед, правая кисть сжимается обратно в кулак, а левая разжимается; 9—12 – круговые движения назад, правая кисть разжимается, левая сжимается; 13—16 – круговые движения назад, правая кисть сжимается, а левая разжимается. Повторить 2 раза. Лучше указывать детям как должны работать кисти.

4) И. п. – о. с., руки в «замок»; 1 – поворот туловища направо, тело немного отклоняется назад, руки в «замке» вперед, ладонями наружу; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища налево, тело немного отклоняется назад, руки в «замке» вперед, ладонями наружу; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

5) И. п. – широкая стойка ноги врозь; 1—3 – наклон к правой ноге с захватом голени, постараться руками притянуть себя к ней как можно ближе и удержать такое положение; 4 – вернуться в и. п.; 5—7 – наклон к левой ноге, также постараться притянуть себя руками к ноге как можно ближе и удержать такое положение; 8 – вернуться в и. п.

6) И. п. – о. с.; 1 – мах правой ногой вперед, хлопнуть под ногой руками; 2 – и. п.; 3 – мах левой ногой вперед, хлопнуть под ногой руками; 4 – и. п.; 5 – мах правой ногой назад, хлопнуть над ней за спиной руками; 6 – и. п.; 7 – мах левой ногой назад, хлопнуть над ней за спиной руками; 8 – и. п. Повторить 4 раза.

7) И. п. – стойка на правой ноге; 1 – мах левой ногой влево; 2 – мах левой ногой вперед; 3 – мах левой ногой влево; 4 – мах левой ногой влево. Повторить 4 раза и выполнить то же другой ногой. В этом упражнении не так важна амплитуда, как сохранение устойчивости (чувство равновесия).

8) И. п. – о. с.; 1 – прыжок вправо с поворотом на 90° ; 2 – прыжок в и. п.; 3 – прыжок влево с поворотом на 90° ; 4 – и. п.; 5 – прыжок вправо с поворотом на 180° ; 6 – и. п.; 7 – прыжок влево с поворотом на 180° ; 8 – и. п. Повторить 4 раза. Перейти на шаг и остановиться.

9) И. п. – глубокий присед; высокие прыжки прогнувшись (10 раз). Учитель задает темп выполнения упражнения, чтобы никто не торопился, а после десятого прыжка ученики переходят на ходьбу на месте, и перестраиваются в одну шеренгу, после чего, повернувшись, колонной направляются к скамейке и садятся.

II. Основная часть.

Провести *тестирование броска мяча в горизонтальную цель*. Результаты сравнить.

Выполнить *футбольные упражнения*, разученные на уроках.

За 12 минут до конца урока класс делится на две команды, и каждый игрок берет себе мяч.

III. Заключительная часть.

Проводится другой вариант *подвижной игры с мячами «Метко в цель»*. Этот вариант отличается от предыдущего тем, что набивные мячи (по 4 мяча с каждой стороны) расположены на линии, обозначающей территорию команды. В этом случае достаточно одного хорошего попадания по набивному мячу, чтобы забить его на территорию противника. Пока набивной мяч касается линии, очко не засчитывается. Игроки команд не имеют права выбивать свои мячи.

За 3—4 минуты до конца урока игра заканчивается, ученики быстро убирают инвентарь и строятся в одну шеренгу. Подводятся итоги игры.

Объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Тестирование броска мяча в горизонтальную цель (*комбинированный*).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка, направленная на развитие координации движений; тестирование брос-

ка мяча в горизонтальную цель; футбольные упражнения; подвижная игра «Метко в цель».

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная, контрольная.

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятости (на уроке) – Познавательная, коммуникативная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная, индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* –

Научатся: выполнять разминку со скакалкой, бросок мяча в горизонтальную цель, упражнения на координацию движений и внимание; играть в подвижную игру «Вышибалы».

Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Коммуникативные компетенции:** владеют способами взаимодействия с людьми, переживать и болеть за своих товарищей.

Урок 21. Акробатические элементы

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; *морально-этическая ориентация* – проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.

Предметные – соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений, разминки на развитие гибкости, круговой тренировки, акробатических элементов (стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «ласточка»); оказание сильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (универсальные учебные действия):

Познавательные: *общеучебные* – объективная оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; управление

эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению учебных заданий.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: создать условия для проведения разминки, направленной на развитие гибкости; повторения и совершенствования техники выполнения акробатических элементов: стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «ласточка», круговой тренировки.

Инвентарь: секундомер, свисток, гимнастические маты по количеству учеников или по одному мату на два человека, гимнастическая палка, гимнастическая скамейка.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу. Выполнение команды «На первый-второй рассчитайсь!», Выполнение бега (1,5 мин) с заданием: если звучит команда «первые», значит первые бегут спиной вперед, если «вторые» – соответственно, вторые. Если же снова «первые», то те снова бегут лицом вперед и т. д. Во время бега и первых, и вторых номеров повернуть не менее четырех раз. После бега выполнить дыхательные упражнения: руки вверх, на носки приподнялись – вдохнули, руки опустили, полунаклон вперед – выдох. Повторить 4 раза, после чего ученики в колонне подходят к матам, располагаясь каждый на своем мате (или вдвоем на одном). Проводится *разминка, направленная на развитие гибкости.*

1) И. п. – сед на мате, руки в «замок» перед грудью; 1 – поворот головы налево, руки вперед в «замке» ладонями наружу; 2 – и. п.; 3 – поворот головы направо, руки вперед в «замке» ладонями наружу; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

2) И. п. – сед на мате, руки за головой; 1 – наклон головы вперед, локти вперед; 2 – наклон головы назад, локти отвести назад, прогнуться. Повторить 4 раза, в невысоком темпе.

3) И. п. – сед на мате; 1 – поворот туловища направо, посмотреть за спину, левой рукой постараться коснуться ма-

та как можно ближе к правому боку; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища налево, посмотреть за спину, правой рукой постараться коснуться мата как можно ближе к левому боку; 4 – и. п. Повторить 4 раза в невысоком темпе. Упражнение выполняется как скручивание.

4) И. п. – сед, упор сзади; 1—4 – шагать руками назад; 5—8 – шагать в и. п. Повторить 4 раза, с каждым разом стараясь «зайти» руками как можно дальше.

5) И. п. – сед на мате согнув ноги, – стопы упираются друг в друга, ладони лежат на коленях; 1—4 – ритмичные, но несильные надавливания на колени. Повторить 4 раза. Стараться коленями достать до мата.

6) И. п. – сед на мате согнув ноги, стопы упираются друг в друга, руками взяться за колени; 1—4 – покачаться в этой позе вправо-влево. Повторить 4 раза. Стараться согнутые ноги полностью класть на мат.

7) И. п. – сед на мате; 1 – пружинистый наклон, коснуться ладонями колен и вернуться в и. п.; 2 – пружинистый наклон, коснуться ладонями голени и вернуться в и. п.; 3 – пружинистый наклон, коснуться пальцами голеностопных суставов и вернуться в и. п.; 4 – пружинистый наклон, коснуться пальцами рук пальцев ноги вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

8) И. п. – сед на мате ноги врозь; 1 – наклон к правой ноге; 2 – наклон вперед; 3 – наклон к левой ноге; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

9) И. п. – сед на мате, ноги врозь; 1-4 – пружинистые на-

клоны к правой ноге; 5—8 – пружинистые наклоны вперед; 9—12 – пружинистые наклоны к левой ноге; 13-16 – пружинистые наклоны вперед. Повторить 2 раза.

II. Основная часть.

Если у каждого ученика свой мат, то упражнения выполняются все одновременно, если же по два человека на один мат, то по очереди.

Стоя перед матом, повторить «ласточку». Если упражнения учащиеся делают по очереди, то один выполняет упражнение на мате, а второй в это время повторяет «ласточку», причем в этом случае можно сделать два варианта упражнения: «ласточка» руки в стороны и «ласточка» руки вдоль туловища.

На матах сначала повторить выполнение стойки на лопатках: из упора присев выполнить перекат назад, подставляя руки под спину, выпрямить ноги вверх (зафиксировать, держать это положение три счета), спина прямая, ноги вместе, носки вытянуты; затем, убирая руки, выполнить перекат, сгруппироваться и принять положение упора присев. Учащиеся сами стараются удерживаться в нужном положении. В случае необходимости учитель помогает детям. На выполнение упражнения отводится 1 минута.

Затем выполняется «мост». И. п. лежа на спине, ноги прямые, руки прямые вверх; согнуть колени (подтянуть их под себя), а руки поставить рядом с плечами; затем, выпрямляя

руки, прогнуться в пояснице, приподнять туловище от пола, отклоняя голову назад, и зафиксировать положение «мост». Задача – не только стараться удержаться в нужном положении, но и переступать с руки на руку в положении «моста». Упражнение выполняется 1 минуту.

Примечание. Рекомендуем выполнить упражнения для развития статической выносливости – длительное удержание прямых ног в положении сед углом (и. п. – руки вдоль тела касаются опоры у таза или чуть-чуть отставлены назад; руки в стороны).

Перейти к кувыркам и перекатам. Для начала выполнить 2 разминочных кувырка. Если на мате один ученик, то сначала кувырок выполняется в одну сторону, затем в обратную. Чтобы не было столкновений, все дети встают на левую сторону мата и выполняют кувырки только по сигналу учителя. Учащиеся принимают упор присев и по сигналу одновременно выполняют первый кувырок. Затем разворачиваются, снова принимают упор присев и по второму сигналу возвращаются обратно. Повторить два раза (четыре кувырка). Если мат один на двоих, то кувырки выполнять по группам.

Выполняются *перекаты назад в группировке* с возвращением в упор присев. Делается 10 перекатов.

После подготовительных упражнений вспомнить технику выполнения *кувырка назад*. Обратить внимание детей на ос-

новные моменты: начинаем в упоре присев, затем уходим в перекат и сразу берем группировку, далее отпускаем руки и ставим их на мат (упираемся, помогая себе перевернуться) возле ушей, переворачиваемся через голову. Довольно часто именно кувырок назад вызывает большие сложности. Поэтому детей необходимо постоянно контролировать. После повторения техники выполнения учитель по очереди подходит к каждому ученику и тот под присмотром выполняет 2 кувырка назад. Остальные в это время повторяют стойку на лопатках и «мост». Учитель проходит эти кувырки с каждым учеником дважды.

Проводится *круговая тренировка* (7 станций по 1 минуте каждая):

- 1 – выполнение стойки на лопатках на мате;
- 2 – «ходьба по ступенькам». Вместо ступенек используется перевернутая гимнастическая скамейка. Задача ученика на этой станции – шагнуть на скамейку, встать на нее обеими ногами, затем спуститься с нее спиной вперед;
- 3 – отжимания от пола;
- 4 – выполнения «моста» на мате;
- 5 – кувырки. На этой станции находится учитель. Можно делать кувырки вперед и назад;
- 6 – удержание гимнастической палки вертикально на ладони. Удерживаем палку как на правой, так и на левой руке;
- 7 – шпагаты. Выполнение прямого и продольного шпагатов. Количество станций может варьироваться. За работу

на каждой станции группа (ученик) может получать баллы. Отметка выставляется дифференцированно. При переходе от одной станции к другой дается время на восстановление дыхания. По окончании работы на станциях можно с ребятами убрать весь инвентарь и снаряды на место.

Примечание. Можно рекомендовать каждому ученику вести «Карточку круговой тренировки», куда заносятся результаты измерения частоты пульса до и после нагрузки и все упражнения, выполняемые на уроке.

Закончив круговую тренировку, ученики снова возвращаются на маты.

III. Заключительная часть.

Сидя на матах, подвести итоги прохождения полосы препятствий. Если остается резерв времени, проводится *упражнение на восстановление*. Ученики ложатся на маты, закрывают глаза и выполняют все указания учителя. Указания могут быть такие: «Медленно поднимаем руки вверх. Положили их на пол за головой. Теперь правую руку вперед. Медленно положили правую руку на мат. Левую руку вперед. И ее медленно опустили на мат. Лежим, отдыхаем...» За 1 минуту до конца занятия заканчиваем упражнение. Командой «Класс, в одну колонну становись!» строим детей перед выходом из зала. Объявляется окончание урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Акробатические элементы (комбинированный).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка, направленная на развитие гибкости; стойка на лопатках; «мост»; кувырок назад; «ласточка»; круговая тренировка; упражнения на внимание.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятости (на уроке) – Познавательная, коммуникативная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная и индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* –
Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад, «ласточка», упражнения на внимание; проходить по станциям круговой тренировки.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Здоровьесберегающие компетенции:** умеют выполнять упражнения на гибкость;

готовить мышцы к предстоящей работе на гибкость.

Коммуникативные компетенции: *владеют* способами взаимодействия с людьми, следить за безопасностью друг друга.

Урок 22. Тестирование виса и проверка волевых качеств

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; *морально-этическая ориентация* – активно включаются во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре «Передача мяча в тоннеле»; проявляют положительные качества личности и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.

Предметные – организация и проведение подвижной игры «Передача мяча в тоннеле» в спортивном зале; соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений, разминки на развитие координации движений, виса, упражнений на внимание и развитие памяти; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (универсальные учебные действия):

Познавательные: *общеучебные* – объективная оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; соблюдение правил безопасности на занятиях, правил подвижной игры «Передача мяча в тоннеле»; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению учебных заданий.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: создать условия для повторения разминки, направленной на развитие координации движений, выполне-

ния виса и проверки волевых качеств учеников, разучивания подвижной игры «Передача мяча в тоннеле», упражнений на внимание и развитие памяти.

Инвентарь: секундомер, тетрадь для записей, гимнастическая стенка (4—5 пролетов) или высокие перекладины для тестирования, 2—4 низких перекладины и маты под ними.

Содержание урока

I. Вводная часть (*см. урок 20*).

II. Основная часть.

Тестирование виса. Если в зале много лестничных пролетов, на которых можно сдавать тестирование, то проходить тест могут одновременно несколько учеников. Результаты каждого ученика лучше объявлять сразу, сравнивая с предыдущими. Этот тест проверяет не только силу и выносливость, но и волевые качества ребенка.

Можно предложить учащимся выполнить по одному подходу подтягивания в висе лежа согнувшись.

По окончании тестирования разучивается подвижная игра «Передача мяча в тоннеле». Игроки встают в колонну по одному и прыгают ноги врозь, «спасаясь» от катящегося мяча (*см. Приложение*).

III. Заключительная часть.

За 5—6 минут до конца урока игра заканчивается, класс строится в одну шеренгу, рассчитывается на первый-второй. Первые делают 5—6 шагов (в зависимости от ширины зала) и поворачиваются лицом ко вторым. Все размыкаются на руки в стороны (если есть необходимость). Учитель задает три комбинации. Первая – шаг вперед, шаг вправо, шаг назад, шаг влево. Выполнить всем вместе два раза. Вторая – два шага вперед, два шага вправо, два шага назад и два шага влево (выполнить два раза). Третья – два шага вперед, один шаг назад, один шаг влево, один шаг назад, один шаг вправо (повторить два раза). Далее учитель командует, называя номер комбинации – один, два или три. Ученики закрывают глаза. Как только поступает команда, они начинают выполнять нужные шаги. Если учитель подаст сигнал (свисток, хлопок), все должны сразу замереть на своих местах (такой сигнал дается в случае опасности, например, когда двое учащихся запутались и пошли навстречу друг другу). Ученики, ошибка которых приводит к остановке упражнения, выбывают (или наказываются штрафным очком и возвращаются в исходную точку).

Упражнение заканчивается за 1 минуту до конца урока. Отметить проявленное старание и терпение учащихся. Объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Тестирование виса и проверка волевых качеств (комбинированный).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка, направленная на развитие координации движений; тестирование виса на время; проверка волевых качеств; подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»; упражнения на внимание и развитие памяти.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная, контрольная.

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятости (на уроке) – Познавательная, коммуникативная.

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная, индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, вис на время, упражнения на внимание и развитие памяти; проверять свои волевые качества; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле».

Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Здоровьесберегающие**

компетенции: *умеют* проявлять волевые качества.

Коммуникативные компетенции: *владеют* способами взаимодействия с людьми, переживать и болеть за своих товарищей.

Урок23. Подвижная игра с мячом «Перестрелка»

Планируемые результаты:

Личностные – *самоопределение* – дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* – проявляют познавательный интерес к предмету; морально-этическая ориентация – активно включаются во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре «Перестрелка»; проявляют положительные качества личности и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.

Предметные – организация и проведение подвижной игры «Перестрелка» в спортивном зале; соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время занятия; выполнение организующих строевых команд, жизненно важных двигательных навыков и умений, разминки с мячами, ведения мяча правой и левой рукой из разных исходных положений и с различными вариациями выполнения, упражнения на внимание и память; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (универсальные учебные действия):

Познавательные: *общеучебные* – объективная оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; соблюдение правил безопасности на занятиях, правил подвижной игры «Перестрелка»; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению учебных заданий.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: создать условия для разучивания новой разминки с мячами, подвижной игры с мячом «Перестрелка», по-

вторения ведения мяча правой и левой рукой из разных исходных положений и с различными вариациями выполнения, упражнения на внимание и память.

Инвентарь: секундомер, мячи среднего размера по количеству занимающихся, материал для разметки территории для игры.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу. Выполнение организационных команд: «Направо!», «Налево в обход шагом марш!». Пройти на носках (15 с), затем на пятках (15 с), с перекатом с пятки на носок (30 с). Затем то же выполнить, передвигаясь спиной вперед (перекат с носка на пятку). Звучит команда «Бегом марш!». Выполняется бег (3 мин) и дыхательные упражнения, после которых, проходя по кругу, ученики берут по одному среднему мячу. Продолжая двигаться по периметру зала и держа дистанцию минимум 2 метра, учащиеся выполняют разминку, на каждое упражнение отводится 15—25 с:

1) Мяч вперед, шаг правой, поворот туловища направо, голова остается на месте (держится ровно, глаза смотрят прямо); шаг левой, поворот туловища налево, голова остается на месте.

2) Мяч вперед, повороты туловища и рук направо-налево

(скручивание).

3) Руки в стороны, мяч лежит на правой ладони; выполняется упражнение «ножницы», левая рука всегда проходит снизу мяча, а правая старается не уронить мяч (15с), затем нужно переложить мяч на левую руку и повторить упражнение.

4) Мяч в правой руке; широкий шаг, передача мяча под ногой из правой руки в левую, следующий шаг – наоборот.

5) Идти в наклоне, прокатывая мяч по полу, ноги стараться не сгибать.

6) Мяч зажат ногами (лучше стопами); прыжки с мячом, стараться не потерять мяч по дороге.

По окончании данного упражнения ученики произвольно расходятся по залу. Все последующие упражнения можно выполнять, двигаясь по всей площадке, главное, не мешать другим занимающимся.

1) Выполняется ведение мяча правой рукой (1 мин), затем левой (1 мин), поочередно правой и левой (1 мин).

2) Мяч положить на голову и попробовать удержать его как можно дольше (1 мин).

3) Подбросить мяч двумя руками и ловить правой рукой (30 с), затем левой рукой (30 с).

4) Положить мяч на голову, отпустить его так, чтобы снаряд покатился назад по спине, быстро перевести руки за спину и поймать его (1—1,5 мин в зависимости от выполнения).

5) Ведение мяча в приседе (1 мин).

6) Мяч на правой ладони. Подбросить его вверх и поймать на тыльную сторону правой кисти. Затем опять подбросить и поймать мяч на ладонь (по 30 с каждой рукой).

7) Ведение мяча: ударять можно только на каждое второе отскокивание мяча от пола (1 мин).

8) Ударить мяч перед собой об пол, повернуться на 360° и поймать его (30 с).

На этом упражнения заканчиваются, ученики убирают мячи на место и садятся на скамейку.

II. Основная часть.

Проводится игра «Перестрелка». Необходимо разделить класс на две команды – простым расчетом на первый-второй или же выбором капитанов. Вначале проводятся пробные броски. Затем проводится пробная партия – 2—3 минуты. И только после этого можно перейти к самой игре (см. Приложение).

III. Заключительная часть (см. урок22).

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Подвижная игра с мячом «Перестрелка» (комбинированный).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка с мячами;

ведение мяча правой и левой рукой; подвижная игра с мячом «Перестрелка»; упражнения на внимание и память.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Объяснительная, репродуктивная.

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе занятости (на уроке) – Познавательная, коммуникативная.

Формы организации взаимодействия на уроке

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.