

Артем Патрикеев

**Физическая
культура –
поурочные планы
для 6-го класса**

Артем Патрикеев

**Физическая культура –
поурочные планы для 6-го класса**

«Издательские решения»

Патрикеев А. Ю.

Физическая культура – поурочные планы для 6-го класса /
А. Ю. Патрикеев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-568475-2

В пособии представлены поурочные планы по курсу «Физическая культура» для 6-го класса общеобразовательных учреждений. Издание адресовано учителям физической культуры, тренерам и преподавателям учреждений дополнительного образования, студентам педагогических вузов и колледжей, слушателям курсов повышения квалификации.

ISBN 978-5-00-568475-2

© Патрикеев А. Ю.
© Издательские решения

Содержание

Вступительное слово	6
От автора	7
Введение	8
Общая характеристика курса	9
Содержание курса	11
Тематическое планирование (102 ч)	16
I четверть	19
Урок 1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры (3)	19
Урок 2. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м (У1)	21
Урок 3. Тестирование бега на 60 и 300 м (У)	23
Урок 4. Техника старта с опорой на одну руку (У)	25
Урок 5. Техника метания мяча на дальность (У)	27
Урок 6. Тестирование метания мяча на дальность (У)	29
Урок 7. Спринтерский бег. Эстафетный бег (У)	31
Урок 8. Техника прыжка в длину с разбега (У)	33
Урок 9. Тестирование прыжка в длину с разбега (У)	35
Урок 10. Равномерный бег. Развитие выносливости (У)	37
Урок 11. Равномерный бег. Развитие выносливости (У)	39
Урок 12. Тестирование бега на 1000 м (У)	41
Урок 13. Тестирование прыжка в длину с места (3)	43
Урок 14. Броски малого мяча на точность (3)	45
Урок 15. Броски малого мяча на точность (3)	47
Урок 16. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (3)	49
Урок 17. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (3)	51
Урок 18. Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом „перешагивание“» (3)	52
Урок 19. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий (3)	54
Урок 20. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий (3)	56
Урок 21. Техника ведения мяча ногами (3)	58
Урок 22. Техника передач мяча ногами (3)	60
Урок 23. Техника ударов по катящемуся мячу ногой (3)	62
Урок 24. Жонглирование мячом ногами (3)	64
Урок 25. Спортивная игра «Футбол» (3)	66
Урок 26. Спортивная игра «Футбол» (3)	68
Урок 27. Контрольный урок по теме «Футбол» (3)	70
II четверть	72
Урок 28 (18). Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой (3)	72
Конец ознакомительного фрагмента.	74

Физическая культура – поурочные планы для 6-го класса

Артем Юрьевич Патрикеев

© Артем Юрьевич Патрикеев, 2022

ISBN 978-5-0056-8475-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступительное слово

Данная книга является переизданием пособия:

Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 6 класс. – М.: ВАКО, 2015. – 272 с. – (В помощь школьному учителю).

Несмотря на то, что первое издание вышло в 2015 году, содержание уроков остается актуальным и по сей день.

Надеюсь, что каждый найдет в этой книге что-то полезное для себя.

От автора

В 6 классе повторяются многие темы, которые изучались в 5 классе. Но теперь ученикам предстоит все больше и больше внимания уделять не просто выполнению нужных элементов, а еще и четкости и технической точности. Индивидуальные различия между мальчиками и девочками все увеличиваются. Поэтому хорошо, если один учитель работает с мальчиками, а другой – с девочками. Но играть ученикам лучше вместе, делясь на команды по силам или предпочтениям. Всегда полезнее, чтобы дети учились общаться друг с другом, видеть, что изучают другие, могли поддерживать своих одноклассников или одноклассниц. Различия стоит учитывать только при приеме тестов, так как в официальных таблицах данные для мальчиков и девочек разнятся. И всегда лучше смотреть не на таблицы, а на индивидуальный рост каждого ученика, а в этом случае пол для нас особой роли не играет.

Данные поурочные планы составлены на основе двух программ: А. П. Матвеева и В. И. Ляха. Так как рабочая программа универсальна, то домашние задания имеют два варианта: первый – по учебнику А. П. Матвеева (Физическая культура. 6—7 классы. М.: Просвещение, 2014) и второй по учебнику М. Я. Виленского и др. (Физическая культура. 5—7 классы. М.: Просвещение, 2014).

Кроме самих поурочных планов-конспектов, пособие содержит пять приложений. Первое посвящено проведению тестирования и результатам, на которые можно ориентироваться, второе – вариантам разминок, третье – подвижным и спортивным играм, правилам их проведения и организации, четвертое – упражнениям на гимнастических кольцах, пятое – упражнениями в воде.

Пиктограммами в данном издании обозначены уроки, которые проводятся:

(З) – в зале;

(У) – на улице.

Урок делится на три стандартные части – вводную (7—10 мин), основную (20—25 мин) и заключительную (3—5 мин). В пособии приведены планы-конспекты 102 уроков (3 ч в неделю).

В поурочных планах-конспектах предложено немало разминок, но они не должны занимать много времени. Упражнения выполняются одно за другим, с минимумом объяснений.

Большинство исходных положений ученикам хорошо знакомы (сед, основная стойка, стойка ноги врозь, и т.п.), так же хорошо они должны помнить и положения рук, ног, туловища в пространстве (руки вперед, правая нога назад и т.п.).

Введение

В соответствии с п. 6 ч. 3 ст. 28 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разработка и утверждение образовательных программ и учебных планов, рабочих программ учебных курсов, предметов относятся к компетенции образовательного учреждения. Сегодня учителям предоставляется свобода в выборе учебных планов, программ, методических материалов, информационных ресурсов. Главное, чтобы результат подготовки обучающихся соответствовал требованиям ФГОС (Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования). Это дает возможность каждому учителю внедрять инновационные программы и методики физического воспитания. Переход на ФГОС происходит поэтапно, после утверждения соответствующих стандартов, по мере готовности образовательного учреждения. Предмет «Физическая культура», в соответствии с требованиями ФГОС, входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Необходимо учитывать регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, а главное, ученики должны получать знания, т.е. понимать, например, принципы составления разминок (подбор упражнений, учет направленности разминки, дозировка и т.п.), технику выполнения тех или иных упражнений и элементов.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Особенно хотелось бы обратить внимание на индивидуальный подход. Преподавателю не стоит привязывать результаты выполнения тестов к оценке. Задача учителей и учеников – прогрессировать – это самое важное. Если есть прогресс, тогда стоит повысить оценку и поставить пятерку, даже если ученик по табличным тестам с трудом выполняет задания на «удовлетворительно». И это относится не только к тестам, но и к другим упражнениям – овладение различными комбинациями, техникой бросков мяча, подач и т. п. Если у ребенка есть прогресс, но нет достаточной точности и качества выполнения, то несомненно, что оценку стоит повысить. Если же есть ученики, которые всегда выполняют стандартные задания на отличном уровне, то для них нужно вводить усложнения, иначе ребята так и останутся на привычном уровне, никуда не двигаясь. Ученикам с хорошей подготовкой можно давать возможность помогать и обучать тех, кто еще не овладел нужной техникой.

Понятная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе основного общего образования;
- приказ Минобрнауки от 30.08.2010 №889.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

– **Личностные** — включают в себя воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности и поликультурному социуму.

– **Метапредметные** – включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, само-

стоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

– **Предметные** – включают в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Содержание курса

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр современности. Цель и задачи олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Зарождение олимпийского движения в России. Деятельность А. Д. Бутовского в международном и российском олимпийском движении. Создание Олимпийского комитета в России. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине.
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трёх шагов разбега.

Лыжные гонки (Лыжная подготовка).

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

- *Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Футбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Гандбол.* История игры. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Общеразвивающие упражнения. Разминочные и подготовительные упражнения.

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование:	
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность;	В процессе проведения уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
гимнастика с основами акробатики	18
легкая атлетика	33
лыжная подготовка	12
спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол)	39
общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	102

Примерное распределение учебных часов по разделам программы

класс	Разделы программы	часы	1 четверть		2 четверть		3 четверть			4 четверть	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
6	Теоретические сведения	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Легкая атлетика	33	1-20								85-87, 91-100
	Гимнастика	18			28-43						88-89
	Спортивные игры	39		21-27		44-48		61-78		79-84	90, 101-102
	Лыжная подготовка	12					49-60				
	ОФП	В процессе уроков	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Мониторинг	В процессе уроков	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Развитие двигательных качеств	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Примерный годовой план-график учебного процесса по физической культуре, 6 класс

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):
 - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
 - стандарт основного общего образования по физической культуре;
 - примерная программа по физической культуре основного общего образования (5—9 классы);
 - рабочие программы по физической культуре;
 - учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
 - методические издания по физической культуре для учителей.
2. Демонстрационные печатные материалы:
 - таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
 - плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
3. Технические средства и экранно-звуковые пособия:
 - телевизор;
 - аудиоцентр;
 - радиомикрофон;
 - мегафон;
 - компьютер и принтер;
 - цифровая видеокамера;
 - экран (на штативе или навесной);
 - аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.
4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- козел гимнастический;
- перекладины гимнастические (низкие, средние и высокие);
- канат для лазанья с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной;
- комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания);
- гантели наборные;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- мяч набивной (1, 2, 3 кг);
- мяч малый (теннисный);
- скакалка гимнастическая;
- мяч малый мягкий;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический;
- сетка для переноски мячей;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые;
- волейбольные стойки, сетки, мячи;
- табло перекидное;
- ворота для мини футбола;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;
- аптечка медицинская;

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» также должно включать необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики видов спорта в данном образовательном учреждении.

Разминка

В 6 классе ученикам нужно давать иногда самостоятельно проводить разминки в соответствии с задачами урока. Ученик получает тему следующего урока и начинает готовиться к нему. Например, если урок посвящен спортивным играм (футбол или волейбол), то лучше дать разминку с мячами или в движении. Если урок посвящен гимнастике, то лучше дать больше заданий на гибкость, а также на развитие координации движений, особенно обратить внимание на те группы мышц, которые будут задействованы в большей степени. Ученик должен не просто подготовить разминку устно, но еще записать и зарисовать выбранные упражнения. Каждый ученик должен попробовать себя в роли ведущего 2—3 раза за год. На урок назначают одного проводящего и двух запасных. Если выбранный ученик провел разминку, то на следующий урок проводящим назначается один из его запасных.

В приложении 2 даны варианты разминок, которые можно использовать на уроках. Учитель сам выбирает упражнения из данных комплексов, а также может менять, усложнять или упрощать упражнения на свое усмотрение.

Дневник самоконтроля или самонаблюдения

Ученики продолжают записывать в дневнике результаты тестирования, собственные рекорды и успехи показатели ЧСС и т. п.

В этих поурочных планах я не очень часто его упоминаю, однако если ребята успешно вели его в прошлом году, стоит продолжить практику, пусть записывают в него свои тестирования, собственные рекорды и успехи, ЧСС и т. п.

Тематическое планирование (102 ч)

Темы урока

I четверть

1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
2. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м.
3. Тестирование бега на 300 м.
4. Техника старта с опорой на одну руку.
5. Техника метания мяча на дальность.
6. Тестирование метания мяча на дальность.
7. Спринтерский бег. Эстафетный бег.
8. Техника прыжка в длину с разбега.
9. Тестирование прыжка в длину с разбега.
10. Равномерный бег. Развитие выносливости.
11. Равномерный бег. Развитие выносливости.
12. Тестирование бега на 1000 м.
13. Тестирование прыжка в длину с места.
14. Броски малого мяча на точность.
15. Броски малого мяча на точность.
16. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
17. Прыжок в высоту способом «перешагивание».
18. Контрольный урок по прыжкам в высоту способом «перешагивание».
19. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.
20. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.
21. Техника ведения мяча ногами.
22. Техника передач мяча ногами.
23. Техника ударов по катящемуся мячу ногой.
24. Жонглирование мячом ногами.
25. Спортивная игра «Футбол».
26. Спортивная игра «Футбол».
27. Контрольный урок по теме «Футбол».

II четверть

28. Инструкция по технике безопасности при проведении гимнастики.
29. Строевые упражнения и акробатические комбинации.
30. Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.
31. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.
32. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.
33. Знакомство с брусьями.
34. Упражнения на брусьях.
35. Комбинации на брусьях.
36. Комбинации на брусьях.
37. Комбинации на брусьях.
38. Контрольный урок по теме «Брусья».
39. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.
40. Опорный прыжок.
41. Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».
42. Вольные упражнения с элементами акробатики – соревнования.

43. Ритмическая гимнастика и ОФП.
44. Знакомство с гандболом.
45. Броски, передачи, передвижения в гандболе.
46. Броски, передачи, передвижения в гандболе.
47. Спортивная игра «Гандбол».
48. Спортивная игра «Гандбол».

III четверть

49. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.
50. Одновременный бесшажный ход.
51. Одновременный одношажный ход.
52. Чередование различных лыжных ходов.
53. Повороты переступанием и прыжком на лыжах.
54. Различные варианты подъемов и спусков на лыжах.
55. Торможение и поворот упором.
56. Преодоление небольших трамплинов.
57. Подъемы на склон и спуски со склона.
58. Прохождение дистанции 2 км.
59. Прохождение дистанции 3 км.
60. Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».
61. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.
62. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.
63. Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.
64. Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи.
65. Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения.
66. Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения.
67. Волейбол. Верхняя прямая подача.
68. Волейбол. Верхняя прямая подача.
69. Волейбол. Тактические действия.
70. Волейбол. Тактические действия.
71. Волейбол. Игра по правилам.
72. Волейбол. Игра по правилам.
73. Контрольный урок по теме «Волейбол».
74. Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведения мяча.
75. Баскетбол. Броски мяча в корзину.
76. Баскетбол. Броски мяча в корзину.
77. Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.
78. Баскетбол. Броски мяча в корзину.

IV четверть

79. Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.
80. Баскетбол. Броски мяча в корзину.
81. Баскетбол. Тактические действия.
82. Баскетбол. Игра по правилам.
83. Баскетбол. Игра по правилам.
84. Контрольный урок по теме «Баскетбол».
85. Полоса препятствий.
86. Полоса препятствий.

87. Тестирование прыжка в длину с места.
88. Тестирование подтягивания.
89. Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти.
90. Спортивные игры.
91. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.
92. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м.
93. Тестирование бега на 60 м.
94. Тестирование метания мяча на дальность.
95. Тестирование бега на 300 м.
96. Тестирование бега на 1000 м.
97. Эстафетный бег.
98. Тестирование бега на 1500 м.
99. Эстафетный бег.
100. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.
101. Эстафеты с элементами спортивных игр.
102. Подвижные и спортивные игры.

І четверть

Урок 1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры (3)

Цели: провести первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности, инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучить специальные беговые упражнения; развить скоростные качества.

Формируемые УУД: *предметные:* иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, инструкции по технике безопасности, 2—4 стойки или конуса, средние кольца или обручи по количеству занимающихся.

Ход урока

І. Вводная часть

Инструктаж

(Учитель проводит инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. После инструктажа ученики переходят к разминке.)

ІІ. Основная часть

1. Разминка

(Ученики строятся в одну шеренгу.)

– Класс, в одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! Направо! Налево в обход шагом марш!

(Повторяем только основные команды.)

– Бегом марш!

(Ученики выполняют команды.)

– Сегодня долго бегать не будем, а сразу переходим к беговой разминке. С ее помощью мы повторим основные специальные беговые упражнения.

(Все разминки даны в приложении 2.)

– Разминка окончена.

– Шагом марш!

(Класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения (вдох – руки вверх, выдох – руки через стороны вниз, слегка наклониться и расслабиться. Упражнения выполняются не менее 4 раз.)

– Восстановив дыхание, перейдем к беговым эстафетам.

2. Беговые эстафеты

(Учитель делит класс на 2—4 команды и проводит эстафеты, которые не требуют долгих объяснений.)

1. Добежать до стойки, обежать ее, вернуться, передать эстафету следующему.

(Способ передачи эстафеты – хлопок ладонью по ладони. Надо подставить руку подбегающему однокласснику. Когда последний заканчивает эстафету и направляющий вновь оказывается впереди, он поднимает руку, сигнализируя о том, что команда закончила эстафету.)

2. Бег спиной вперед до стойки, коснуться ее рукой и вернуться обратно лицом вперед.

3. Бег на четвереньках до стойки, обежать ее, вернуться бегом. Принимающий эстафету сначала должен получить «хлопок» по ладони и лишь потом принять положение «на четвереньках», чтобы начать бег.

4. Парный бег.

Ученики строятся попарно, держась за руки. По сигналу первые пары бегут до стойки, обегают ее и возвращаются. Ближайший игрок передает эстафету следующей паре и т. д.

5. Двойная эстафета.

(У каждого ученика в руках среднее кольцо или обруч.)

Направляющие по сигналу начинают бег, добегают до стойки, надевают на нее свои кольца и бегут обратно, передавая эстафету. Когда замыкающий относит свое кольцо и возвращается, эстафета на этом не заканчивается. Направляющий вновь бежит к стойке, но теперь он берет верхнее кольцо и возвращается с ним обратно, передает эстафету второму и т. д. Когда замыкающий со своим кольцом возвращается обратно, команда поднимает все кольца вверх, показывая тем самым, что эстафета закончена.

III. Заключительная часть

(Заканчивают эстафету за 5—6 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги урока (разбирает основные ошибки), хвалит учеников за успехи.)

Упражнение на внимание

(Учитель называет живое существо (растения, животные, птицы, насекомые и т.п.) – учащиеся делают шаг вперед, неживой предмет – шаг назад. Сначала уделяют это с открытыми глазами, затем – с закрытыми. Упражнение выполняется 30—50 с. Учитель объявляет самых точных учеников.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Дорогие друзья!» на с. 3 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Предисловие» на с. 5, 6 учебника М. Я. Виленского.

Подготовить спортивную форму для улицы.

Урок 2. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м (У¹)

Цели: разучить беговую разминку; провести тестирование бега на 30 м, челночного бега 3x10 м, беговые эстафеты.

Формируемые УУД: *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстроты; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и эстафет; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; определять общие цели и пути их достижения; проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Инвентарь: секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, рулетка, два-четыре конуса.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды²

(Учитель проводит построение и знакомит учащихся с планом урока.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (1 мин) или один круг (400 м). После бега сразу проводится беговая разминка. После разминки учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

II. Основная часть

1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта

(После тестирования учитель проводит сравнительную характеристику результатов, полученных каждым учеником, отмечает динамику. Ученики вносят свои результаты в дневники самонаблюдения (это они могут сделать и после урока).)

2. Тестирование по челночному бегу 3x10 м

(После тестирования учитель проводит сравнительную характеристику результатов, полученных каждым учеником, отмечает динамику. Ученики вносят свои результаты в дневники самонаблюдения (это они могут сделать и после урока).)

3. Эстафеты

(Учитель делит класс на 2—4 команды. Дистанция эстафеты не более 20 м.)

– Сегодня отрабатываем старты из различных исходных положений.

¹ При проведении занятий на улице стоит учитывать время на выход из здания и возвращение обратно.

² Под организационными командами подразумеваются все основные команды, которые применяются в начале урока: «В одну шеренгу становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!».

1. Добежать до конуса, оббежать его, вернуться обратно и передать эстафету следующему.

2. И.п. – в приседе, спиной по ходу бега. По сигналу встать из приседа, развернуться, добежать до конуса, оббежать его, вернуться, передать эстафету, коснувшись рукой плеча следующего ученика (который находится в приседе спиной к направлению бега).

3. По сигналу стартует тот, кто стоит последним в колонне. Добегает до конуса, оббегает его, возвращается, передает эстафету следующему (последнему) игроку, а сам встает первым и т. д.

4. Первые стоят спиной к ходу движения. По сигналу первые бегут спиной вперед, оббегают конус, возвращаются лицом вперед, берут за руки вторых, первые опять бегут спиной вперед, вторые – лицом, обратно – наоборот. Третий бежит спиной вперед, возвращается лицом, берет за руки четвертого, бегут вместе и т. д.

(Некоторые варианты можно повторить.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают эстафету за 5—6 мин до конца урока. Учитель проводит построение, подводит итоги урока (разбирает основные ошибки), хвалит учеников за успехи. Возвращаются в здание школы.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Оценка физической подготовленности», изучить данные таблицы на с. 46, 47; прочитать текст «Спринтерский бег» на с. 129—131 учебника А. П. Матвеева.

Изучить данные таблиц «Контрольные тест», «Контрольные упражнения» на с. 93, 94 учебника М. Я. Виленского.

Урок 3. Тестирование бега на 60 и 300 м (У)

Цели: повторить беговую разминку; провести тестирование бега на 60 и 300 м; повторить технику спринтерского бега.

Формируемые УУД: *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скоростной выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; владеть начальными сведениями о сущности особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасны и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, стартовые колодки (по возможности), рулетка.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение и знакомит учащихся с планом урока.)

– После знакомства с таблицами дома, как вы оцениваете свои результаты?

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (1 мин). После бега сразу проводится беговая разминка, разученная на прошлом уроке. После разминки учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

II. Основная часть

1. Тестирование бега на 60 м

(После тестирования учитель проводит сравнительную характеристику результатов, полученных каждым учеником, отмечает динамику.)

2. Тестирование бега на 300 м

(Перед тестированием нужно предупредить учеников о том, что 300 м – это коварная дистанция, не так просто правильно рассчитать силы. После тестирования учитель хвалит тех, кто правильно рассчитал силы, рационально распределив их на всю дистанцию. Остальным советует в следующий раз быть внимательнее.)

3. Техника спринтерского бега

(Учитель проверят домашнее задание.)

– Расскажите о спринтерском беге (уч. М.). (*Примерный ответ.* Спринтерский бег – это бег на короткие дистанции (до 100 м). Спринтерский бег можно разделить на несколько фаз – старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Старт проводится обычно с использованием стартовых колодок и из низкой стойки. Колодки устанавливаются с расстоянием 1—1,5 ступни от стартовой линии, причем задняя ставится на расстоянии голени бегущего от передней. Поэтому каждому нужно под себя устанавливать колодки.

Стартовый разбег – это минимальное расстояние, за которое спортсмен способен достичь максимальной скорости бега. Чем меньшее расстояние преодолет спортсмен, прежде чем наберете максимальную скорость, тем лучше. Потому что пока вы бежите не с максимальной скоростью, вы теряете время.

Бег по дистанции – задача спортсмена: пробежать всю дистанцию с максимальной скоростью. Если скоростной выносливости не хватает на всю дистанцию, то ее следует развивать.

Финиширование – это завершение всего соревнования. Спортсмен финиширует грудью вперед, чтобы опередить соперника. После бега не останавливаться, а перейти на шаг, успокаивая дыхание и сердцебиение.

(Ученики отрабатывают варианты старта, бега и финиширования. Старт и финиш отрабатываются на очень коротких дистанциях – 15—20 м, а в заключение проводятся забеги на дистанции 100 м. Учитель обращает внимание на выполнение команд и технику спринтерского бега, выставляет отметки (учитывается не скорость пробегания дистанции, а техника выполнения всех фаз спринтерского бега).)

III. Заключительная часть

(Заканчивают бегать за 4—5 мин до конца урока. Учитель проводит построение, подводит итоги урока (разбирает основные ошибки), хвалит учеников за успехи. Возвращаются в здание школы.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Лёгкая атлетика: Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением» на с. 128, 129 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Бег» (до абзаца «Эстафетный бег» на с. 80—83 учебника М. Я. Виленского.

Урок 4. Техника старта с опорой на одну руку (У)

Цели: провести разминку в движении; разучить технику старта с опорой на одну руку; повторить подвижную игру «Собачки ногами».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь первоначальные представления о технике старта с опорой на одну руку; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и подвижной игры «Собачки ногами»; *мета-предметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, 2—3 футбольных мяча.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение и знакомит учащихся с планом урока.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (1 мин). После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проводится разминка в движении.)

II. Основная часть

1. Техника старта с опорой на одну руку

(Учитель проверяет домашнее задание.)

– Расскажите о технике старта с опорой на одну руку (уч. М.). (*Примерный ответ.* Старт с опорой на одну руку используется в беге на средние дистанции, когда требуется не максимально, но быстрое ускорение в начале бега. Такой старт применяют в беге на 1000 или 2000 м.)

– Расскажите, чем бег отличается от ходьбы (уч. В.). (*Примерный ответ.* В беге есть фаза полета, а во время ходьбы всегда одна нога касается опоры.)

Техника выполнения

По команде «На старт!» принять положение высокого старта. По команде «Внимание» отставить правую ногу назад и слегка согнуть обе ноги, одновременно опустив правую руку к линии старта. Тяжесть тела перенести на ноги и руку, которая опирается о дорожку. Надо убедиться, что положение устойчивое. Если толчковая нога другая, то нужно отставить левую ногу назад и опираться на левую руку. По команде «Марш!» быстро стартовать, постепенно ускоряясь: первый шаг левой ногой, он заканчивается на 1—2 ступни за линией старта. Такой укороченный шаг проще разучивать в ходьбе (после двух-трех шагов).

(Ученики строятся в шеренгу и выполняют команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» (для проверки техники выполнения использовать короткие дистанции – 20—60 м.). Учитель разбирает ошибки.)

Повторить один общий забег, затем, если много ошибок, сделать индивидуальные забеги, чтобы каждый мог себя показать себя, и чтобы легче было отметить ошибки у каждого.

Если есть сложности с коротким шагом, то попробовать выделить его отдельно, попробовав сделать с шага и легкого бега. Затем снова объединить все фазы старта.

Нужно добиться того, чтобы каждый ученик сумел продемонстрировать правильную технику.

2. Подвижная игра «Собачки ногами»

(Учитель делит класс на 2—4 команды и проводит игру. В случае нарушения правил учитель останавливает игру и разбирает ошибки. Все игры даны в приложении 3.)

Делим класс на 2—4 квадрата, и в каждом квадрате проводится игра.

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 минут до конца урока. Учитель проводит построение, подводит итоги урока (разбирает основные ошибки), хвалит учеников за успехи, отмечает, насколько ученики помнят, как управлять мячом ногами, как получалось давать пасы и т. п. Возвращаются в здание школы.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Гладкий равномерный бег» на с. 131, 132 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Упражнения для улучшения техники бега» на с. 84 учебника М. Я. Виленского.

Урок 5. Техника метания мяча на дальность (У)

Цели: провести разминку в движении; повторить технику метания мяча на дальность; провести подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»; разобрать технику равномерного бега.

Формируемые УУД: *предметные:* иметь первоначальные представления о технике равномерного бега, углубленные представления о технике метания мяча на дальность; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, мячи для метания по количеству занимающихся (или на половину занимающихся).

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Что вы узнали о гладком равномерном беге, для чего он нужен, как применяется на практике (уч. М.)? (*Примерный ответ.* Гладкий равномерный бег применяется для преодоления длинных дистанций (не менее километра). Такой бег помогает развивать выносливость. Если правильно отработать технику бега, правильно распределить силы, научиться преодолевать первые признаки утомления и т.д., то можно так бежать длительное время и с хорошей скоростью.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег 3 мин). После бега учитель переводит класс а шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения (вдох – руки вверх, выдох – руки через стороны вниз, слегка наклониться и расслабиться. Упражнения выполняются не менее 4 раз. Проводится разминка в движении.)

– Добавим круговые движения руками, чтобы хорошо размять плечи.

В движении по кругу выполняются круговые движения правой рукой вперед, постепенно ускоряясь (до такой степени, чтобы пальцы кололо), затем левой рукой. Далее правой рукой назад до покалывания и левой. Затем круговые движения выполняются обеими руками, сначала вперед, затем, после пяти-семи секунд отдыха, назад.

II. Основная часть

1. Техника метания мяча на дальность

(Ученики встают по длине или ширине стадиона и выполняют метание одновременно. Учитель напоминает технику безопасности (по первому сигналу выполнять метание, по второму – собирать мячи). Первый раз метание выполняют всем классом, второй раз – по очереди (учитель отмечает технику выполнения), третий-пятый разы – всем классом.)

2. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».

(Учитель делит класс на 2 команды и проводит игру. В случае нарушения правил учитель останавливает игру и разбирает ошибки.

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Учитель проводит построение, подводит итоги урока (разбирает технику броска: как лучше выполнять бросок, как выбирать оптимальную амплитуду, чтобы мяч не полетел сразу под ноги или не улетел высоко вверх и т.п.), хвалит учеников за успехи. Предупреждает о том, что на следующем уроке будет проведено тестирование по метанию. Возвращаются в здание школы.

Домашнее задание

Проработать технику метания мяча на дальность с места.

Подготовить дневник самонаблюдения по образцу прошлого года.

Урок 6. Тестирование метания мяча на дальность (У)

Цели: провести разминку на месте, тестирование метания мяча на дальность, подвижную игру «Собачки ногами».

Формируемые УУД: *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания показателей развития основных физических качеств – координации движений и силы; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Собачки ногами»; *мета-предметные:* овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; определять общие цели и пути их достижения; проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, рулетка, 2—4 футбольных мяча, мячи для метания.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и собирает дневники самонаблюдения для проверки.)

2. Разминка

(Выполняется равномерный разминочный бег (3 мин). После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения (вдох – руки вверх, выдох – руки через стороны вниз, слегка наклониться и расслабиться. Упражнения выполняются не менее 4 раз.)

– Проведем разминку на месте, особое внимание уделяя разминке верхнего плечевого поясам.

(Проводится разминка. Ученики по очереди показывают по одному упражнению.)

II. Основная часть

1. Тестирование по метанию мяча на дальность

(После тестирования учитель проводит сравнительную характеристику результатов, полученных каждым учеником, отмечает динамику. Ученики вносят результаты в свои дневники наблюдений (сразу вносят или после урока).)

2. Подвижная игра «Собачки ногами»

(Учитель делит класс на 2—4 группы и проводит игру. Если ученики хорошо пасуют, то можно увеличить количество водящих до двух или сократить количество пасов – не более двух или одного. В случае нарушения правил учитель останавливает игру и разбирает ошибки.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 5 мин до конца урока. Учитель проводит построение, подводит итоги урока (разбирает основные ошибки), хвалит учеников за успехи. Возвращаются в здание школы.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Эстафетный бег» (до абзаца «Техники передачи эстафетной палочки») на с. 132, 133 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Эстафетный бег» на с. 83 учебника М. Я. Виленского.

Урок 7. Спринтерский бег. Эстафетный бег (У)

Цели: провести разминку на месте; повторить технику спринтерского бега; разучить технику эстафетного бега; провести беговые эстафеты.

Формируемые УУД: *предметные:* иметь первоначальные представления о технике эстафетного бега, углубленные представления о технике спринтерского бега; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и беговых эстафет; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, эстафетные палочки на пару занимающихся, 4 конуса.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение и знакомит учащихся с планом урока.)

2. Разминка

(Выполняется равномерный разминочный бег (4 мин). После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проводится разминка на месте. Ученики по очереди показывают по одному упражнению в правильной последовательности. В конце разминки учитель обсуждает с учениками, какие разминочные упражнения подходят для сегодняшнего урока.)

II. Основная часть

1. Техника спринтерского бега

(Ученики выстраиваются в одну шеренгу вдоль спортивной площадки, повторяют технику спринтерского бега и высокого старта. Дистанция меняется каждый забег (первый раз ученики бегут 15, второй – 20, третий – 25, четвертый – 30 м). По команде «На старт» все подходят к стартовой линии, «Внимание» – готовятся бежать, «Марш» – бегут до условной линии. Учитель напоминает, что на заданной линии не останавливаться, а пробежать ее и только затем тормозить, назад возвращаться шагом. Если ошибок много, то забеги повторяются, но теперь уже в обратном порядке – 30, 25, 20 и 15 м.)

2. Техника эстафетного бега и передачи эстафеты

(Учитель проверяет домашнее задание.)

– Расскажите о технике эстафетного бега (уч. В., уч. М.) (*Примерный ответ.* Эстафетный бег – командный вид бега, в котором спортсмены из одной команды последовательно пробегают заданную дистанцию, передавая друг другу эстафетную палочку. Дистанция, которая отведена каждому спортсмену, называется этапом. Если брать современный эстафетный бег, который входит в Олимпийские виды спорта, то в команде участвует четыре человека, этапы могут быть от 100 м до 400 м. Первый участник стартует из низкого старта, осталь-

ные – из высокого. Для передачи эстафетной палочки отводится двадцатиметровая зона. Если палочку передадут за ее пределами, команда выбывает из соревнований.)

(Ученики делятся на пары и без эстафетной палочки выполняют подводящие упражнения.)

1) Первый встает впереди, второй – сзади на расстоянии вытянутой руки (вытянутая назад левая рука первого слегка касалась вытянутой вперед руки второго.) И.п. – основная стойка. Вторым (передающий палочку) командует «Оп!», первый (принимающий) тут же отводит руку с раскрытой ладонью назад. Передающий имитирует передачу палочки (чтобы принимающий почувствовал, можно коснуться его ладони пальцами). Упражнение выполняется 30—40 с, после чего партнеры меняются ролями.

2) Повторить шагом. Первый двигается вперед, второй за ним, командует, имитирует передачу.

(Учитель делит класс на команды. Ученики распределяются по стадиону и отрабатывают передачу (необязательно, чтобы каждый пробежал 100 м). Проводится 1—2 забега (без палочек). Побеждает команда, допустившая меньше ошибок, при передаче эстафетной палочки.)

3. Техника передачи эстафетной палочки

(Ученики делятся на пары (можно остаться в прежних), каждая пара получает эстафетную палочку. Упражнения (передача палочки на месте и в движении шагом) повторяют уже с эстафетной палочкой. После этого ученики пробуют передавать эстафетную палочку в легком беге. *Ошибки:* палочку надо принимать не глядя, любой поворот головы – потеря времени; передающий должен убедиться, что принимающий палочку взял, только после этого может ее отпустить. Падение палочки – серьезная ошибка. Учитель проводит не менее 3 забегов с эстафетными палочками.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают эстафету за 4—5 мин до конца урока. Учитель проводит построение, подводит итоги урока (разбирает технику передачи эстафетной палочки), хвалит учеников за успехи. Возвращаются в здание школы.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Освоение техники передачи эстафетной палочки» на с. 133—134 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать тексты «Упражнения для улучшения техники низкого и высокого стартов», «Упражнения для улучшения техники бега» на с.84 учебника М. Я. Виленского.

Урок 8. Техника прыжка в длину с разбега (У)

Цели: разучить беговую разминку; повторить технику эстафетного бега с передачей эстафетной палочки; разучить технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о технике эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, техники прыжка в длину с разбега; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающего; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, эстафетные палочки на пару занимающихся, яма для прыжков в длину, грабли для разравнивания песка.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель знакомит учащихся с планом урока.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (4 мин). После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проводится новая беговая разминка.)

II. Основная часть

1. Эстафетный бег

(Учитель проверяет домашнее задание.)

– Расскажите о технике передачи эстафетной палочки (уч. М.).

– Расскажите об упражнениях для улучшения техники низкого и высокого стартов, а также для улучшения техники бега (уч. В.).

(Ученики делятся на пары и повторяют технику передачи эстафеты (без эстафетной палочки) на месте и в ходьбе. Затем каждая пара получает эстафетную палочку и повторяет задание добавляя передачу в беге. Каждый ученик должен передать эстафетную палочку на бегу не менее 4 раз.

Ученики повторяют технику передачи эстафетной палочки из левой руки в правую (при перехвате ладонь правой руки обхватывает основание палочки, чтобы оставить верх для обхвата партнеру. Учитель определяет зону передачи, в которой ученики тренируются перекладывать палочку не менее 4 раз.

Учитель делит класс на команды, члены которых распределяются по дистанции вокруг стадиона. Проводится 2 забега. После каждого забега учитель разбирает ошибки, палочки убирают на место.)

2. Прыжок в длину с разбега

Техника выполнения

В этом году мы будем пробовать прыгать с разбега способом «прогнувшись». Отличие от техники выполнения прыжка в 5 классе – фаза полета. На этот раз нужно после взлета маховую ногу отвести к толчковой, таз вывести вперед, руки поднять вверх (через вращение назад), прогнуться в грудном и поясничном отделах. Перед приземлением успеть вывести ноги вперед, а руки активно отвести назад (как будто толкая себя вперед). Надо успеть вовремя прогнуться, чтобы добавить скорости в полете.

(Ученики выполняют прыжок с короткого разбега (4—5 шагов). Учитель обращает внимание на технику прыжка, а не на результат. Затем ученики переходят к выполнению разбега. Первые два прыжка провести только для определения оптимального разбега (каждый ученик подбирает для себя разбег индивидуально), а во время выполнения последующих прыжков большее внимание уделить технике прыжка и полета. Первый и второй прыжок выполнить хорошо известным способом «согнув ноги».)

III. Заключительная часть

(Заканчивают прыгать за 4—5 мин до конца урока. Учитель проводит построение, подводит итоги урока (разбирает основные ошибки), хвалит учеников за успехи. Возвращаются в здание школы.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на с. 141—144 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Прыжки. Прыжок в длину с разбега» с.84, 85 учебника М. Я. Виленского.

Урок 9. Тестирование прыжка в длину с разбега (У)

Цели: повторить беговую разминку, технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», провести тестирование прыжка в длину с разбега.

Формируемые УУД: *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основных физических качеств – координации движений и силы; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, яма для прыжков в длину, грабли для разравнивания песка, тетрадь для записей, ручка.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель знакомит учащихся с планом урока.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (4 мин). После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Повторяется беговая разминка, разученная на прошлом уроке.)

II. Основная часть

1. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»

(Учитель проверяет домашнее задание.)

– Какие подводящие упражнения вы смогли выполнить (уч. М.)? (Ответы учеников.)

Учитель напоминает о необходимости следить за возможными заступами (если прыжок выполнен с заступом, результат не засчитывается. Ученики повторяют технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» с 4—5 шагов. Затем выполняют разбег. Учитель разбирает ошибки и закрепляет технику выполнения. Каждый ученик должен прыгнуть не менее 4 раз.)

2. Тестирование по прыжкам в длину с разбега

(У каждого ученика 2—3 попытки (можно прыгать любым способом). Лучший результат записывается. После тестирования можно сравнить, техника каких прыжков оказалась наиболее удачной.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают за 4—5 мин до конца урока. Учитель проводит построение, подводит итоги тестирования, хвалит учеников за успехи. Возвращаются в здание школы.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Кроссовый бег. Бег по изменяющемуся грунту. Подводящие упражнения для овладения техникой бега укороченным шагом» на с. 136—138 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Бег на длинные дистанции» на с. 82, 83 учебника М. Я. Виленского.

Урок 10. Равномерный бег. Развитие выносливости (У)

Цели: разучить разминку в движении; познакомить с техникой кроссового бега; повторить технику равномерного бега; бега на 1200 м; разучить подвижную игру «Одиннадцатиметровые».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о технике равномерного бега; владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Одиннадцатиметровые»; *метапредметные:* овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формировать умения определять наиболее эффективные способы достижения результата; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающего; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, не менее 2 футбольных ворот, не менее 2 футбольных мячей.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Что вы узнали о беге на длинные дистанции, кроссовом беге (уч. В., уч. М.)? (*Примерный ответ.* Обычно кроссовый бег выполняется на пересеченной местности, т.е. грунт под ногами может периодически меняться, при этом техника бега должна тоже меняться: если попадает песок, то его надо преодолевать бегом с ускоренным шагом и с постановкой ноги на всю ступню; если попадает болотистая местность или высокая трава, то беговые шаги должны быть короткими, но частыми, ногу надо ставить на всю ступню; если приходится бежать по вспаханному полю, то надо учитывать направление движения (если поперек борозды, то ногу следует ставить на верхний выступ борозды, чтобы не споткнуться, если же вдоль – бежать в глубине, как по специальной дорожке; если надо бежать в гору, то туловище необходимо наклонить вперед, а шаги укоротить, но участить; если приходится бежать с горы, то туловище отклонить немного назад, а длину шагов увеличить.)

2. Разминка

(Выполняется легкий равномерный разминочный бег (4 мин). Ученики должны понимать, что им еще 1200 метров бежать, так что они должны оставить силы на эту дистанцию. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Выполняется любое разученное перестроение. Учитель поворачивает учеников в нужную сторону для проведения разминки. Проводится разминка в движении.)

II. Основная часть

1. Бег на 1200 м

(Ученики выстраиваются на стартовой линии. Принимают положение высокого старта. Учитель дает общий старт, и по сигналу начинается бег. Задача: не только пробежать 1200 м, но и правильно распределить свои силы. После бега походить 1 мин.)

2. Подвижная игра «Одиннадцатиметровые»

(Учитель делит класс на команды и проводит игру. Так как урок получился напряженным в плане выносливости, то лучше всего поиграть в игру небольшой подвижности. Чем больше футбольных ворот имеется, тем большее количество групп можно организовать. Лучше играть без вылетания, только считая пропущенные и забитые голы. В случае нарушения правил учитель останавливает игру и разбирает ошибки.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Учитель проводит построение, подводит итоги урока (разбирает основные ошибки), хвалит учеников за успехи. Отмечает тех, кто правильно бежал и хорошо распределил силы по дистанции. Возвращаются в здание школы.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Оценка эффективности занятий физической подготовкой» на с. 43—45 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Самоконтроль» на с. 67—69 учебника М. Я. Виленского.

Урок 11. Равномерный бег. Развитие выносливости (У)

Цели: повторить разминку в движении, технику равномерного бега; провести бег на 1200 м, подвижную игру «Одиннадцатиметровые».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о технике равномерного бега; владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Одиннадцатиметровые»; *метапредметные:* овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формировать умения определять наиболее эффективные способы достижения результата; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения; принятие и освоение социальной роли обучающего; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, не менее 2 футбольных ворот, не менее 2 футбольных мячей.

Ход урока

I. Вводная часть

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Расскажите, что вы узнали о самоконтроле при занятиях физическими упражнениями (уч. В.). (*Примерный ответ.* Свое состояние можно контролировать по субъективным и объективным показателям. Субъективные показатели – самочувствие, сон, аппетит, настроение. Если после занятий эти показатели ухудшаются, значит нагрузка оказалась слишком большой и ее нужно снизить. Самочувствие, аппетит, настроение могут быть хорошими, удовлетворительными или плохими. При самоконтроле сна отмечается его глубина, длительность. Если наблюдаются бессонница, долгое засыпание, беспокойный сон, то это негативные признаки. Желание заниматься оценивается показателями «есть», «слабое», «отсутствует». Работоспособность может быть «высокой», «умеренной», «низкой». Не стоит забывать и о возможных болевых ощущениях, причем боли могут быть как в мышцах (особенно при большой нагрузке после долгого перерыва), так и в правом или левом боку, в области сердца, головные боли и т. п. Внешние признаки утомления можно определить по окраске кожи – небольшое, значительное или резкое покраснение или, наоборот, побледнение. Также можно обратить внимание на потливость. Она может быть несильной и только на лице, сильной и на лице, и на туловище, обильная (начинают выступать соли). Дыхание может быть учащенным или ровным, значительно учащенным и резко учащенным. Еще один показатель – движения. По тому, как двигается человек, можно определить, насколько он утомлен. Если движения не нарушены, то нагрузка была легкой, если неуверенные, то значительной, а если же видны нарушения в координации движений, да еще и конечности дрожат, то это значит, что нагрузка была очень большой. Удобнее всего проверять свое самочувствие с помощью измерения пульса. В спокойном состоянии пульс 70—80 уд/мин, если нагрузка легкая, то 100—120 уд/мин, если средняя, то 130—150 уд/мин, а при большой нагрузке пульс учащается до 180 и 200 уд/мин. За 5—10 мин

пульс должен вернуться в норму. Если этого не происходит, то значит со здоровьем что-то не так.)

– Расскажите об оценке эффективности занятий физической подготовкой (уч. М.).
(Ответы учеников.)

(Повторение. См. урок 10.)

Если занимаемся по учебнику А. П. Матвеева, то разговор идет об оценке эффективности занятий физической подготовкой.

Здесь надо разобрать, что при организации таких занятий надо правильно поставить задачи занятия (например, развитие быстроты с помощью прыжковых упражнений). Определиться с содержанием (лучше использовать ту таблицу, что дана в учебнике). И не забываем о самонаблюдении во время занятий – фиксируются пульс, признаки утомления.

Даем домашнее задание – попробовать составить свой план одного занятия по образцу. Каждый ребенок может сам выбрать, чем он хотел бы заниматься.

II. Основная часть

(Повторение. См. урок 10.)

III. Заключительная часть

(Повторение. См. урок 10.)

Домашнее задание

Составить план занятий физической подготовкой по образцу на с. 44, 45 учебника А. П. Матвеева.

Заполнить дневник самоконтроля по таблице (часть I «Физическое развитие») на с. 70 учебника М. Я. Виленского.

Урок 12. Тестирование бега на 1000 м (У)

Цели: разучить разминку на развитие гибкости; провести тестирование бега на 1000 м³, спортивную игру «Футбол».

Формируемые УУД: *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на развитие гибкости и спортивной игры «Футбол»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, не менее 2 футбольных ворот, не менее 2 футбольных мячей.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и собирает дневники самонаблюдения для проверки. Это домашнее задание лучше проверить потом, после урока, а то времени ни на что не хватит.)

2. Разминка

(Проводится разминка на развитие гибкости.)

II. Основная часть

1. Тестирование бега на 1000 м

(Перед тем, как проводить тестирование, учитель еще раз обговаривает все правила бега на средние и длинные дистанции. Ученики должны постараться не только показать результат, но и пробежать дистанцию грамотно (распределить силы, знать, когда прибавить, а когда лучше не надо и т.п.). После тестирования учитель проводит сравнительную характеристику результатов, полученных каждым учеником, отмечает динамику.)

2. Спортивная игра «Футбол»

(Учитель делит класс на 2 команды и проводит игру. В случае нарушения правил учитель останавливает игру и разбирает ошибки. Если ученики устали, можно провести подвижные игры «Собачки ногами» или «Одиннадцатиметровые».)

III. Заключительная часть

³ Если опасаетесь оставлять тестирование на последнее занятие, которое проходит на улице, мало ли, погода испортится, то можно поменять этот урок с предыдущим.

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Учитель проводит построение, подводит итоги урока. Отмечает ошибки и успехи. Напоминает ученикам о том, что следующие занятия будут проводиться в спортивном зале. Возвращаются в здание школы.)

Домашнее задание

Подготовить спортивную форму для занятий зале.

Урок 13. Тестирование прыжка в длину с места (3)

Цели: разучить разминку на месте; повторить строевые упражнения: перестроения дроблением и слиянием; провести тестирование прыжка в длину с места, провести подвижную игру «Собачки».

Формируемые УУД: *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы и координации движений; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Собачки»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, рулетка (при необходимости), тетрадь для записей, ручка, 2 мяча.

Ход урока

1. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды.

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока, повторяет правила техники безопасности при проведении занятий в зале, возвращает дневники самонаблюдения (разбирает основные ошибки).)

2. Разминка

(Выполняется равномерный разминочный бег (4 мин), во время которого ученики могут обгонять друг друга, соблюдая правила. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

– Повторим перестроение **дроблением и слиянием**.

Класс передвигается в обход. Когда направляющий будет подходить к верхней или нижней середине, учитель командует «Через центр, марш!». Направляющий поворачивается и идет через центр к противоположной стороне, остальные следуют за ним. Когда класс подходит к противоположной стороне, учитель командует: «В колонны по одному в обход направо и налево, марш!» Направляющий идет направо в обход, второй – налево в обход, третий – направо в обход, четвертый – налево и т. д. Когда две колонны встречаются на противоположной стороне, звучит команда: «В колонну по два через центр, марш!» Встречающиеся ученики образуют пары, которые идут дальше через центр. Далее учитель может командовать: «В колонны по два в обход направо и налево, марш!» и т. д. Таким образом можно перестроиться в две, четыре, восемь колон.

– Перестроение в обратном порядке называется **разведением и слиянием**.

В этом случае, разбивая, например, четыре колонны, учитель командует: «В колонны по два в обход направо и налево марш!» После этой команды четыре колонны расходятся по две в разные стороны. На противоположной стороне звучит команда: «В колонну по два через

центр марш!» Теперь четверки сливаются в двойки, образуя две колонны. Далее учитель действует аналогично, перестраивая при необходимости учеников в одну колонну. Повторить еще раз, чтобы ученики запомнили правила перестроения. Остановиться так, как удобно для проведения разминки на месте.

II. Основная часть

1. Тестирование по прыжкам в длину с места

(После тестирования учитель проводит сравнительную характеристику результатов, полученных каждым учеником, отмечает динамику. Ученики вносят свои результаты в дневники самонаблюдения.)

2. Подвижная игра «Собачки»

(Учитель делит класс на 2 команды и проводит игру. Каждая команда играет на своей половине. Играть надо руками. Усложнение – мяч нельзя перебрасывать через водящего или водящих, передавать мяч только понизу или не выше головы водящих. В случае нарушения считается, что водящий поймал мяч.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги урока (разбирает основные ошибки), хвалит за успехи.

Упражнение на координацию движений и расслабление

Ученики поднимают руки вверх, учитель командует: «Расслабляем кисти... локти... плечи...» Ученики, выполняя команды, опускают руки. Упражнение выполняется 2 раза. Надо убедиться, что ребята точно чувствуют, что они расслабляют и на сколько.

Домашнее задание

Прочитать текст «Оценка физической подготовленности» (до абзаца «Дневник самонаблюдения» на с. 46—49 учебника А. П. Матвеева. Оценить свои достижения, сравнив с данными таблицы.

Заполнить дневник самоконтроля по таблице (часть II «Физическая подготовленность», часть III «Самочувствие») на с. 70, 71⁴ учебника М. Я. Виленского.

⁴ Надо пояснить ребятам, что у них должно быть всё заготовлено, а показатели подтягиваний, отжиманий, и т. п. можно записывать после каждого проведенного тестирования. Если по каким-то пунктам тестирование не проводится, то проверить себя может каждый самостоятельно.

Урок 14. Броски малого мяча на точность (3)

Цели: провести разминку с теннисными или малыми мячами; разучить технику броска малого мяча по подвижной мишени; провести тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с; разучить подвижную игру «Чей дальше?»

Формируемые УУД: *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – силы; иметь первоначальные представления о технике броска мяча на точность по подвижной мишени; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с теннисными или малыми мячами и подвижной игры «Чей дальше?»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, теннисные или малые мячи по количеству занимающихся, гимнастический мат, 2 баскетбольных мяча.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (4 мин), во время которого ученики могут обгонять друг друга, соблюдая правила. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Когда ученики проходят по кругу, то берут по одному теннисному или малому мячу. Выполняется перестроение дроблением. Учитель поворачивает учеников в нужную сторону для проведения разминки. По окончании разминки ученики перестраиваются в одну колонну слиянием, проходят по кругу и убирают мячи на место.

II. Основная часть

1. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с

(После тестирования учитель проводит сравнительную характеристику результатов, полученных каждым учеником, отмечает динамику. Ученики вносят свои результаты в дневники самонаблюдения.)

2. Метания мяча на точность

(Учитель делит класс на 2 группы. Каждая группа располагается на своей половине зала и выбирает пару, которая будет перекатывать или перебрасывать баскетбольный мяч. Остальные ученики берут по одному теннисному или малому мячу.)

1. Ученики в паре перекатывают баскетбольный мяч с одной стороны зала на другую, а остальные ученики по очереди бросают малые мячи так, чтобы попасть в катящийся баскетбольный мяч. Упражнение выполняется 30 с, после чего происходит смена пары и т. д.

Можно дать задание посчитать, кто и сколько раз сумеет попасть. Тем, кто катает, дается задание катить мяч не очень сильно, чтобы немного облегчить задачу.

2. Ученики в паре перебрасывают мяч друг другу, а остальные ученики по очереди бросают малые мячи так, чтобы попасть в летящий баскетбольный мяч. Упражнение выполняется 30 с, после чего происходит смена пары и т. д.

(Учитель с учениками сравнивает результаты попаданий (при условии, что это не займет много времени. Ученики убирают баскетбольные мячи на место.)

3. Подвижная игра «Чей дальше?»

(Учитель делит класс на команды и проводит игру. Игру лучше проводить в нескольких подгруппах, чтобы ученикам не приходилось долго ждать своей очереди. Можно сыграть сначала на дальность, а затем на точность. В этом случае учитель задает номер линии, в которую нужно попадать. Одно очко приносит попадание только в эту линию, попадание в любое другое место очков не приносит. Задавать можно разные линии, то поближе, то подальше. Линии можно начертить мелом или отметить изолентой, или же использовать разметку зала.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги урока. Отмечает, как играли ребята (спокойно, мало спорили, подбадривали друг друга и т. п. или всё наоборот). Какая подгруппа выполняла задание более слаженно и четко, а какая менее.)

Упражнение на координацию движений и расслабление (см. урок 13).

Домашнее задание

Прочитать текст «Дневник самонаблюдения» на с. 49, 50 учебника А. П. Матвеева. Заполнить дневник самонаблюдения до конца.

Прочитать текст на с.70, 71 учебника М. Я. Виленского. Заполнить дневник самоконтроля до конца.

Урок 15. Броски малого мяча на точность (3)

Цели: повторить разминку с теннисными или малыми мячами, технику бросков малого мяча по подвижной мишени; провести подвижную игру «Чей дальше?», тестирование подтягивания.

Формируемые УУД: *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – силы; иметь углубленные представления о технике броска мяча на точность по подвижной мишени; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с теннисными или малыми мячами и подвижной игры «Чей дальше?»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающего; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, низкая и высокая перекладины, тетрадь для записей, ручка, теннисные или малые мячи по количеству занимающихся, 2 баскетбольных мяча.

Ход урока

I. Вводная часть

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока, собирает дневники самонаблюдения (теперь они должны быть полностью оформлены, пустым остается только место под результаты заключительных тестов).)

(Повторение. См. урок 14.)

II. Основная часть

(Повторение. См. урок 14. Проводится тестирование: мальчики подтягиваются из виса, девочки – из виса лежа. После тестирования учитель проводит сравнительную характеристику результатов, полученных каждым учеником, отмечает динамику. Ученики вносят свои результаты в дневники самонаблюдения⁵.)

III. Заключительная часть

(Повторение. См. урок 14.)

Домашнее задание

⁵ Если нет возможности проверить тетради самонаблюдения во время разминочного бега, то можно собрать их после того, как ученики запишут в них результаты тестирования.

Прочитать текст «Метание малого мяча по движущейся мишени» на с. 144, 145 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Упражнения для улучшения техники метания» на с. 89, 90 учебника М. Я. Виленского.

Урок 16. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (3)

Цели: разучить разминку с набивным мячом; провести тестирование силы кисти; повторить технику прыжка в высоту способом «перешагивание», провести подвижную игру «Салки и мяч».

Формируемые УУД: *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – силы; иметь углубленные представления о технике прыжка в высоту способом «перешагивание»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и подвижной игры «Салки и мяч»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, кистевой динамометр, сектор для прыжков в высоту, набивные мячи по количеству занимающихся, средний мяч.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Как улучшить технику метания малого мяча по подвижной мишени, какие упражнения следует для этого выполнять (уч. М.)? (Ответы учеников.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (4 мин), во время которого ученики могут обгонять друг друга, соблюдая правила. После бега учитель переводит класс на шаг. Ученики с помощью дыхательных упражнений приводят пульс и дыхание в норму. Когда ученики проходят по кругу, то берут по одному набивному мячу. Выполняется любое разученное перестроение. Учитель поворачивает учеников в нужную сторону для проверки домашнего задания и проведения разминки.)

– Проверим домашнее задание. Расскажите об упражнениях для улучшения техники метания (уч. В.). (Ответы учеников.)

– Переходим к разминке.

(Проводится разминка с набивным мячом. После разминки без мячей в руках учащиеся выполняют поочередные махи ногами вперед и в стороны, постепенно увеличивая амплитуду, перестраиваются в одну колонну, проходят по кругу и убирают набивные мячи на место.)

II. Основная часть

1. Тестирование силы кисти

(Тест проводится очень быстро, поэтому времени занимает немного.)

2. Прыжок в высоту способом «перешагивание»

Прыжок делится на четыре фазы: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление.

Техника выполнения

Ученик находится справа или слева (в зависимости от того, какая толчковая нога – если правая нога – слева, если левая – справа) от планки под углом 35—40°. Выполняются разбег – 7—9 шагов. Отталкивается дальше от планки ногой (при этом руки должны быть согнуты и приподняты). При отталкивании выполняет мах ближней к планке ногой, как будто пытается ее перешагнуть (поэтому способ так и называется). Дальней ногой отталкивается и также поднимает ее вверх, и ею тоже перешагивает через планку. Приземляется на маховую ногу, а толчковая нога встает рядом чуть позднее.

(Задача: выполнить перепрыгивание с места на небольшой высоте. Ученики по сигналу начинают выполнять прыжок. Учитель следит за техникой выполнения, разбирает ошибки, обращает внимание на то, что ноги при перемахивании должны быть прямыми (так как если перемахивать согнутыми ногами, то сокращается высоту, которую можно преодолеть – насколько согнули, настолько и сократили). Вначале прыжок выполняется на небольшой высоте с места: ученик встает на толчковую ногу и с места выполняет перепрыгивание. Если ученики справились с задачей, прыжок выполняется с трех шагов, далее – с разбега. После этого учитель начинает поднимать планку (после каждого круга – на 10 см). Пройти не менее пяти кругов.)

Перед прыжками необходимо напомнить о технике безопасности. Пока предыдущий прыгун не ушел с матов, следующий не прыгает. Прыжки выполняются по сигналу учителя.

3. Подвижная игра «Салки и мяч»

(Учитель делит класс на команды и проводит игру. Часть зала занята сектором для прыжков, но это только в плюс. Пусть ученики попробуют играть быстро и четко, стараясь все время доставлять мяч тому игроку, который находится в опасности. Если есть сложности, то можно добавить еще парочку мячей.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги игры и урока (разбирает насколько грамотно действовали игроки, стараясь спасти своих товарищей: вовремя давали пас, как оценивали опасную ситуацию и т.п.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на с. 139, 140 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Прыжки в высоту с разбега» на с. 86, 87 учебника М. Я. Виленского.

Урок 17. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (3)

Цели: повторить разминку с набивным мячом; провести подвижную игру «Салки и мяч»; провести прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат.

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о технике прыжка в высоту способом «перешагивание»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и подвижной игры «Салки и мяч»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; *личностные:* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.

Инвентарь: секундомер, свисток, сектор для прыжков в высоту, набивные мячи по количеству занимающихся, средний мяч, тетрадь для записей, ручка.

Ход урока

I. Вводная часть

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Что вы узнали о прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» (уч. М.), о прыжках в высоту с разбега (уч. В.)? (Ответы учеников.)

(Повторение. См. урок 16.)

II. Основная часть

(Повторение. См. урок 16.)

При выполнении прыжков желательно, чтобы каждый сумел добраться до своего максимума. Записываем лучшие попытки ребят. Однако специально как тестирование эти прыжки не выделяем, так как результат нам, конечно, важен, но намного важнее, чтобы ребята научились технично прыгать и точно понимать, что и как делается.

Домашнее задание повторяется, так как следующий урок будет контрольным по прыжкам в высоту. Нужно будет показать всё правильно и четко и описать все действия по фазам.

III. Заключительная часть

(Повторение. См. урок 16.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на с. 139, 140 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Прыжки в высоту с разбега» на с. 86, 87 учебника М. Я. Виленского.

Урок 18. Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом „перешагивание“» (3)

Цели: провести разминку с набивным мячом; выполнить контрольные прыжки в высоту способом «перешагивание»; подвести итоги урока; провести подвижную игру «Салки и мяч».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и подвижной игры «Салки и мяч»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, средний мяч, сектор для прыжков в высоту, тетрадь для записей, ручка, набивные мячи по количеству занимающихся.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Сегодня у нас контрольный урок по прыжкам в высоту. Возьмите тетради и ручки. У вас будет 5—6 мин, чтобы описать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Имейте в виду, что ответ может повлиять на итоговую отметку.⁶

Сданные работы можно проверить пока ученики будут бегать и разминаться, кроме того, можно использовать в спорных случаях, когда есть сомнения в том, какую оценку следует поставить ученику. Тот, кто хорошо прыгает, но ничего объяснить и описать не может, оценку можно и понизить, так как нужно не только делать, но и понимать, что делаешь. А тому, кто прыгает не очень хорошо, но описывает все правильно – повысить.

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (3 мин). После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Когда ученики проходят по кругу, то берут по одному набивному мячу. Выполняется любое разученное перестроение. Учитель поворачивает учеников в нужную сторону для проведения разминки.)

– Разучим новую разминку с набивными мячами.

(Разминку проводит учитель или ученики по очереди показывают по одному разминочному упражнению. Упражнения должны быть именно для того, чтобы размяться перед прыж-

⁶ Если используем этот вариант, то к инвентарю следует добавить ручки и листы бумаги.

ками. По окончании разминки ученики перестраиваются в одну колонну, проходят по кругу и убирают набивные мячи на место.)

II. Основная часть

1. Прыжки в высоту способом «перешагивание»

(Ученики выполняют прыжки в высоту способом «перешагивание». Учитель ставит планку на 10 см ниже самого слабого результата, показанного на прошлом уроке. Задача: прыгать точно по технике. После каждого прыжка учитель вместе с учениками разбирает допущенные ошибки.)

Прыжки и разбор могут занять много времени. Но такой вариант помогает ученикам научиться лучше разбираться во всех нюансах, а не просто смотреть на прыжки одноклассников не думая.

2. Подвижная игра «Салки и мяч»

(Учитель делит класс на команды и проводит игру. Ученикам нужно постараться уже справиться с одним мячом. Интересно засекают время и узнавать, сколько игроки держатся до осаливания.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги игры и урока. Коротко разбирает действия учеников в игре: справлялись игроки со спасением друг друга или нет и каким оказался наилучший результат.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Бег с преодолением препятствий», «Преодоление препятствий наступанием», «Подводящие упражнения» на с. 135 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Упражнения для улучшения техники прыжков» на с. 87 учебника М. Я. Виленского.

Урок 19. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий (3)

Цели: разучить разминку на гимнастической скамейке, познакомиться с техникой преодоления препятствия наступанием, преодолеть легкоатлетическую полосу препятствий.

Формируемые УУД: *предметные:* иметь первоначальные представления о технике преодоления препятствия наступанием, углубленные представления о технике преодоления легкоатлетической полосы препятствий; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастической скамейке; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Инвентарь: секундомер, свисток, 1—2 гимнастические скамейки, низкое или среднее гимнастическое бревно, препятствие (30—40 см), сектор для прыжков в высоту (40—50 см), мяч или мешочек для метания.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение и знакомит учащихся с планом урока.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (3 мин), затем еще 30—40 с – беговые упражнения:

- 1) приставным шагом правым боком
- 2) приставным шагом левым боком
- 3) бег скрестно правым боком
- 4) бег скрестно левым боком
- 5) бег спиной вперед

После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Добавляют еще одно упражнение – ходьба выпадами. По сигналу учителя выполняются выпады в движении, до следующего сигнала выполняются пружинистые выпады на месте. Упражнение выполняется 20 с.

Проводится разминка на гимнастической скамейке (лучше на перевернутой).

II. Основная часть

1. Преодоление препятствия наступанием

(Учитель проверяет домашнее задание.)

– Расскажите об упражнениях для улучшения техники прыжков (уч. В.). (Ответы учеников.)

– Расскажите о беге с преодолением препятствий (уч. М.). (*Примерный ответ.* Бег с преодолением препятствий может включаться в кроссовый бег или использоваться как самостоятельное упражнение для развития выносливости и силы. При таком режиме бега постоянно сбивается ритм бега и дыхания.)

– Сегодня познакомимся с одним из вариантов преодоления препятствий – наступанием. Таким способом обычно преодолевают невысокие препятствия, например, бревно. На уроке мы будем использовать гимнастическое бревно. Сначала пробуем выполнять наступание в ходьбе.

(Ученики по очереди с 3—4 шагов подходят к бревну, наступают на него одной ногой, переносят через него другую. Середина стопы должна оказаться на середине бревна. Наступать надо не под углом, а сверху, чтобы нога не проскользила. В лесу или парке препятствие может оказаться широким, тогда на него надо попадать всей стопой по центру. Упражнение выполняется 2 раза шагом, затем 2 раза легким бегом. Учитель страхует учеников.)

Если нет возможности использовать бревно, то берем скамейку.

2. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий

1. Добежать до бревна или скамейки, преодолеть наступанием. (*Ошибка:* ученик перепрыгнул через скамейку, но не наступил на нее.)

2. Пробежать 10 м, пролезть под препятствием (высота 30—40 см). (*Ошибки:* ученик сбил препятствие или задел его.)

3. Добежать до гимнастического бревна (хорошо, если есть возможность поставить среднее бревно), пройти по нему, спуститься. (*Ошибка:* если ученик спрыгнул с бревна раньше времени, ему надо начать с этого места, считается каждое спрыгивание.)

4. Добежать до планки для прыжков в высоту (высота планки 40—50 см, если дети хорошо подготовленные, то можно планку поставить и выше) и перепрыгнуть. (*Ошибка:* сбил планку.)

5. Добежать до финиша, взять мяч или мешочек для метания, метнуть его как можно дальше (он должен перелететь через половину зала). (*Ошибка:* недолет.)

(Каждая ошибка прибавляет 5 с ко времени выполнения. Все препятствия расположены по периметру зала. Ученик начинает выполнять с одной стороны, а заканчивает с другой. Пройти полосу препятствий 2—3 раза. Учитель записывает результаты.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают за 4—5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги прохождения полосы препятствий, отмечает, кто делал выводы из каждого прохождения и улучшал результат, а кто принимал неправильные решения, отчего результаты только ухудшались.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Преодоление препятствий прыжковым бегом» на с. 136 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Легкая атлетика» (до абзаца «Основных правила соревнований по легкой атлетике») на с. 77 учебника М. Я. Виленского.

Урок 20. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий (3)

Цели: повторить разминку на гимнастической скамейке, технику преодоления препятствия наступанием; разучить технику преодоления препятствий прыжковым бегом, преодолеть легкоатлетическую полосу препятствий.

Формируемые УУД: *предметные:* иметь первоначальные представления о технике преодоления препятствия прыжковым бегом, углубленные представления о технике преодоления препятствия наступанием; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастической скамейке и легкоатлетической полосы препятствий; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения; принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, 1—2 гимнастические скамейки, низкое или среднее гимнастическое бревно, препятствие (30—40 см), сектор для прыжков в высоту (40—50 см), мяч или мешочек для метания, 3—4 небольших препятствия («кочки», пуфы и т.п.).

Ход урока

I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 19.)

II. Основная часть

(Повторение. См. урок 19. Ученики повторяют технику преодоления препятствия наступанием. Учитель объясняет технику преодоления препятствия прыжковым бегом, затем проверяет домашнее задание.)

Преодолевать препятствие прыжковым бегом удобно, когда перед вами небольшое вертикальное препятствие (кочка, ров, неширокий овраг). Задача: преодолеть препятствия, не сбиваясь с шага и не изменяя скорость бега. Для этого надо немного удлинить фазу полета, зависнуть в воздухе чуть дольше обычного. Это умение может пригодиться и в спортивной деятельности – в играх, прыжках в высоту и т.п., а также в обычной жизни, когда требуется, например, перепрыгнуть лужу.

Техника выполнения

Ученик разбегается – делает 3—4 шага, после чего выполняет толчок правой ногой вперед-вверх, а приземляется на левую – перепрыгивает первое препятствие, пробегает еще 2—3 шага и снова прыгает. Таким образом преодолевается 3—4 препятствия. Каждый ученик выполняет упражнение по 2 раза. Повторить задание, но теперь отталкиваться надо левой ногой, а приземляться на правую.

(Включить этот вариант в легкоатлетическую полосу препятствий на первое место. Ученик делает 3—4 шага, преодолевает все препятствия, затем преодолевает гимнастическое

бревном наступанием и дальше по кругу (см. урок 19). У каждого ученика не менее двух попыток. Учитель сравнивает результаты, разбирает ошибки. Смотрит, сумели ученики улучшить свои результаты со второй (третьей) попытки или наоборот, стали сбиваться.

При разучивании преодоления препятствий прыжковым бегом обязательно надо обратить внимание ребят на следующие моменты:

Не надо делать широких шагов, подбирая ногу, надо сконцентрироваться на прыжке, полете и приземлении, а не на том, как бы оттолкнуться нужной ногой. И еще нужно добиваться чувства полета, точнее, чтобы ученики чувствовали, что они хоть и ненадолго, но висят в воздухе.

III. Заключительная часть

(Повторение. См. урок 19.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек и подводящие упражнения» на с. 186, 187 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Ведение мяча» на с.134 учебника М. Я. Виленского.

Урок 21. Техника ведения мяча ногами (3)

Цели: разучить разминку с футбольным мячом; провести инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр, повторить технику ведения мяча ногами; провести спортивную игру мини-футбол.

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о технике ведения мяча ногами, о технике безопасности при проведении занятий посвященных подвижным и спортивным играм; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом и спортивной игры «Мини-футбол»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, не менее 2 футбольных ворот, футбольные мячи по количеству занимающихся, стойки или конусы, инструкция по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока, повторяет правила техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (4 мин), во время которого ученики могут обгонять друг друга, подбирая удобную скорость бега, соблюдая правила. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Когда ученики проходят по кругу, то берут по одному футбольному мячу. Выполняется любое разученное перестроение. Учитель поворачивает учеников в нужную сторону для проведения разминки. Проводится разминка с футбольным мячом.)

II. Основная часть

1. Техника ведения мяча ногами

(Учитель проверяет домашнее задание.)

– Расскажите о технике ведения мяча (уч. М., уч. В.). (*Примерный ответ.* Обычно ведение мяча выполняется во время бега с помощью быстрых, но несильных ударов ступней по мячу. Чтобы мяч летел по прямой, ведение осуществляется носком и серединой подъема, если по кругу, то внутренней стороной стопы. Внешней стороной стопы можно вести мяч в любом случае.)

1. Ведение мяча по всему залу правой ногой (мяч от себя далеко не отпускать и не мешать остальным участникам) (30 с).

2. Ведение мяча по всему залу левой ногой (30 с).

3. Ведение мяча по очереди из одного угла зала в другой (пройти дистанцию быстро, мяч от себя далеко не отпускать). После выполнения упражнения ученики возвращаются по периметру зала в конец колонны.

(Пока ученики выполняют задание, учитель расставляет по всему залу стойки или конусы.)

4. По сигналу все ученики начинают выполнять ведение, стоять на месте нельзя. Если ученик упускает мяч и тот касается стенки (скамейки, конструкций зала) или мяч задевает одну из стоек, ученик выбывает. Если два ученика сталкиваются, оба выбывают. Упражнение выполняется 1 мин. Если ученики начинают передвигаться слишком медленно, то можно дать задание выполнять ведения бегом – кто переходит на шаг, тот выбывает. Упражнение повторяется 3—4 раза.

2. Спортивная игра «Мини-футбол»

(Ученики вспоминают правила игры в мини-футбол. Учитель делит класс на команды и проводит игру. Играть можно на весь зал, тогда играют две команды, а через 1,5—2 мин проводится смена, одна команда садится, другая входит в игру. Или же на одной половине играют две команды и на другой (игра тогда проводится поперек зала). Играют 2—4 минуты, затем следует смена ворот, еще 2—4 минуты, затем команды меняются, чтобы каждая команда поиграла с каждой. В конце можно подвести общий итог: какая команда сумела выиграть больше матчей или забить больше голов.

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги игры и урока. Разбирается то, насколько грамотно действовали игроки, как помогали друг другу (или не помогали), поддерживали товарищей по команде и соперника или наоборот. Задача научить учеников понимать, что ошибки случаются у каждого и надо не тыкать друг друга в ошибки, а наоборот, помогать их исправлять.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Ведение мяча змейкой и подводные упражнения» на с. 187 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Контрольные упражнения» на с. 134 учебника М. Я. Виленского.

Урок 22. Техника передач мяча ногами (3)

Цели: повторить разминку с футбольным мячом, технику ведения мяча различными способами, передачу мяча ногами; провести спортивную игру «Мини-футбол».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о технике ведения мяча и технике передачи мяча ногами; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом и спортивной игры «Мини-футбол»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.

Инвентарь: секундомер, свисток, не менее 2 футбольных ворот, футбольные мячи по количеству занимающихся, стойки или конусы.

Ход урока

I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 21. Без инструктажа.)

II. Основная часть

(Учитель проверяет домашнее задание.)

– Какие контрольные упражнения, о которых прочитали в учебнике, вы могли бы выполнить на этом уроке (уч. В.)? (Ответы учеников.)

1. Передачи мяча в парах

(Ученики делятся на пары и оставляют один футбольный мяч на пару. Партнеры встают друг против друга по ширине зала и в течение 30 с выполняют передачи, которые изучали в 5 классе (которые помнят). Учитель оценивает выполнение и дает свисток.)

Задача: каждый вариант передач выполнять в течение 30 с поочередно, то правой, то левой ногой. Останавливать мяч можно различными способами: под подошву, внутренней и внешней стороной стопы, главное, стараться не упускать мяч. Он должен оставаться рядом с ногой, а не отскакивать от нее.

1. Передача мяча носком («пыром»).
2. Передача мяча внутренней стороной стопы («щечкой»).
- 3) Передача мяча внешней стороной стопы («шведкой»).
- 4) Передача мяча пяткой, остановка под подошву.
- 5) Произвольные передачи.

2. Ведение мяча змейкой

(Учитель выставляет 6—8 стоек через 1 м. Партнеры строятся по разные стороны зада (с мячом – первые, без мяча – вторые). По сигналу первые начинают выполнять ведение, обводят все стойки, отходят в сторону, после чего отдают мяч вторым. Вторые выполняют ведение в обратную сторону, по очереди обводя все стойки и строясь напротив этих стоек с противо-

положной стороны (в 5—6 м от ближайшей стойки). Затем они возвращаются обратно, вновь обводя стойки и на другой стороне отдавая мяч первым. Когда все вторые пройдут, первые по порядку идут с ведением, обводят стойки и возвращаются на свое место. Как только один заканчивает ведение, начинает следующий и т. д. Упражнение выполняется 2 раза. Учитель смещает стойки так, чтобы промежутки между ними были разными (от 1,5 до 2 м).

3. Ведение мяча по всей площадке

(Учитель расставляет стойки по всему залу. Задача: по первому сигналу ведет мяч первый, по второму сигналу – передает мяч второму. Партнеры должны передвигаться рядом. Они могут спасать улетающий мяч, остановив его или оставив партнеру. Если мяч попадает в стойку или других игроков, то пара выбывает. Упражнение выполняется 2—3 раза по 40—60 с. Ученики убирают стойки и мячи на место.)

4. Спортивная игра «Мини-футбол»

(Учитель делит класс на команды и проводит игру. В случае нарушения правил учитель останавливает игру и разбирает ошибки.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги игры и урока (разбирает основные ошибки), хвалит учеников за успехи.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Удар с разбега по катящемуся мячу и подводящие упражнения» на с. 188, 189 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Удар внутренней стороной стопы. После уроков» на с. 132, 133 учебника М. Я. Виленского.

Урок 23. Техника ударов по катящемуся мячу ногой (3)

Цели: разучить разминку с мячом в паре, технику ударов по катящемуся мячу ногой; повторить технику ведения мяча ногами; провести спортивную игру «Мини-футбол».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь первоначальные представления о технике удара по катящемуся мячу ногой, углубленные представления о технике ведения мяча ногами; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в паре и спортивной игры «Мини-футбол»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Инвентарь: секундомер, свисток, футбольные мячи на пару занимающихся, не менее 2 футбольных ворот.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Расскажите об ударе с разбега по катящемуся мячу и о подводящих упражнениях (уч. М.). (Ответы учеников.)

– Расскажите об ударе внутренней стороной стопы (уч. В.) (Ответы учеников.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (4 мин). После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Когда ученики проходят по кругу, то берут по одному мячу на пару. Выполняется любое разученное перестроение. Учитель поворачивает учеников в нужную сторону для проведения разминки. Проводится разминка с мячом в паре. После разминки ученики встают друг напротив друга по ширине зала.)

II. Основная часть

1. Передачи мяча в парах

(Повторение. См. урок. 22.)

2. Ведение мяча с ударом по воротам в парах

(Все пары встают на одной стороне зала. По сигналу первый из пары выполняет ведение мяча по центру в сторону ворот, его партнер бежит к воротам и встает в них. Как только первый с мячом приблизится на 10—15 м, он наносит удар по воротам. Второй пытается мяч отбить, подхватывает мяч, и пара возвращается обратно, затем партнеры меняются ролями. После

нанесения удара по воротам упражнение начинает выполнять следующая пара и т. д. Каждый ученик наносит не менее двух ударов по воротам. Чтобы ускорить процесс в большом зале пары можно разделить – одни будут работать на одной половине зала другие – на другой. Но в этом варианте дистанция для ведения сильно сократится.

3. Удары по катящемуся мячу

(Ученики в парах наносят удары по пустым воротам с 10 м. Первый накатывает на набегавшего партнера мяч, наносит удар по воротам, подхватывает мяч, и оба возвращаются обратно, затем меняются ролями. Первые два раза пасы выполняются так, чтобы мяч катился медленно. Далее давать пас так, чтобы партнеру было удобно бить. Каждый ученик наносит не менее пяти ударов по воротам (два раза мяч катить сбоку, два раза от ворот и один раз по желанию бьющего).)

4. Спортивная игра мини-футбол

(Учитель делит класс на команды и проводит игру. В случае нарушения правил учитель останавливает игру и разбирает ошибки.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 четыре-пять минут до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги игры и урока (разбирает тактические действия – кто как открывался, кто старался отыграть на свободное место, как сыграла защита и т. д. Особо выделяет тех, кто играл на команду, а не на себя.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Тактические действия» на с. 189 учебника А. П. Матвеева.

Изучить данные таблицы «Контрольные тесты» на с. 171 учебника М. Я. Виленского.

Урок 24. Жонглирование мячом ногами (3)

Цели: провести разминку с футбольным мячом; разучить технику выполнения жонглирования мячом ногами; повторить технику удара по катящемуся мячу ногой; провести спортивную игру «Мини-футбол».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь первоначальные представления о технике выполнения жонглирования мячом ногами, углубленные представления о технике удара по катящемуся мячу ногой; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом и спортивной игры «Мини-футбол»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.

Инвентарь: секундомер, свисток, футбольные мячи по количеству занимающихся, не менее 2 футбольных ворот.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение и знакомит учащихся с планом урока.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (4 мин), во время которого ученики могут обгонять друг друга, соблюдая правила. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Когда ученики проходят по кругу, то берут по одному футбольному мячу. Перестроение выполняется так, чтобы ученики были на максимальном расстоянии друг от друга. Учитель поворачивает учеников в нужную сторону для проведения разминки. Проводится разминка с футбольным мячом.)

II. Основная часть

1. Жонглирование мячом ногами

(Ученики выполняют простые задания, затем переходят к жонглированию. Каждое упражнение выполняется 1 мин.)

1. Бить по мячу через раз, один раз мяч ударяется об пол, один раз подбить его правой ногой. С места далеко не уходить, а если мяч улетает, то вернуться с ним на то же место, чтобы не мешать остальным.

2) То же, левой ногой.

3) Жонглировать только правой ногой.

4) Жонглировать только левой ногой.

5) Жонглировать обеими ногами (подбивать мяч поочередно то правой, то левой ногой). Заключительное задание можно выполнять дольше одной минуты, в зависимости от качества выполнения и интереса учеников.

(Учитель проверяет домашнее задание.)

– Вспомните, как оцениваются результаты жонглирования в 6 классе (уч. В.).

Мальчики – отлично – 12 и больше, хорошо – 11—9, удовлетворительно – 8 и меньше раз.

Девочки – отлично – 10 и больше, хорошо – 9—7, удовлетворительно – 6 и меньше раз.

Но оценку лучше ставить по старанию и прибавке, а не привязываясь к данным таблицы.

2. Удары по катящемуся мячу ногами

(Повторение. См. урок 23.)

3. Спортивная игра «Мини-футбол»

(Учитель проверяет домашнее задание.)

– Расскажите о тактических действиях при игре в футбол (уч. М.). (Учитель разбирает вместе с учениками возможные розыгрыши мяча: два в одного, пас на дальнюю, пас через вратаря, вытянуть на себя противника, сыграть через другого партнера и т.п.)

(Учитель делит класс на команды и проводит игру «Мини-футбол» или «Собачки» ногами или руками (на двух площадках). В случае нарушения правил учитель останавливает игру и разбирает ошибки.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Инвентарь убирается на место. Учитель проводит построение, подводит итоги игры и урока (разбирает основные ошибки), хвалит учеников за успехи.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Тактические действия при выполнении углового удара», «Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии» на с. 189, 190 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Контрольные упражнения» на с. 170 учебнике М. Я. Виленского, по возможности выполнить упражнения, результаты записать в тетрадь самонаблюдения.

Урок 25. Спортивная игра «Футбол» (3)

Цели: провести разминку с футбольным мячом; повторить технику выполнения жонглирования мячом ногами; разучить тактические действия, используемые в игре; повторить технику ударов по воротам; провести спортивную игру «Футбол».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь первоначальные представления о тактических действиях в спортивной игре «Футбол», углубленные представления о технике жонглирования мячом ногами и ударов по воротам; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом и спортивной игры «Футбол»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, футбольные мячи по количеству занимающихся, не менее 2 футбольных ворот.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Сдайте дневники самонаблюдения (уч. В.).

Просмотреть дневники можно во время бега или к следующему занятию. Если есть сомнения в записанных результатах, то на следующем уроке некоторые упражнения можно провести со всеми и сравнить то, что написано в тетради с тем, что получается в реальности.

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (4 мин), во время которого ученики могут обгонять друг друга, соблюдая правила. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Когда ученики проходят по кругу, то берут по одному футбольному мячу. Перестроение выполняется так, чтобы ученики были на максимальном расстоянии друг от друга. Учитель поворачивает учеников в нужную сторону для проведения разминки. Проводится разминка с футбольным мячом. Ученики по очереди показывают по одному упражнению. По окончании разминки ученики остаются на месте.)

II. Основная часть

1. Жонглирование мячом ногами

(Ученики жонглируют сначала правой ногой, затем левой (по 30 с), затем обеими ногами поочередно (не менее 2 мин).) Пусть ученики стараются постоянно улучшать свой личный рекорд.

2. Тактические действия и удары по воротам

(Учитель проверяет домашнее задание.)

– Расскажите о тактических действиях при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии (уч. М.). (Ответы учеников.)

(Учитель делит класс на четверки. Трое из четверых нападают, один отнимает. Задача: как можно более эффективно и эффектно обыграть защитника. Ученики в тройках могут договориться, как будут действовать, кто куда побежит, кто где пас получит и т. п. В ворота встает ученик или учитель (или бьем по пустым воротам⁷). Как только первая четверка закончила выполнение задания – произведен удар по воротам или защитник мяч отобрал, начинает вторая четверка и т. д. Когда все ученики побывают в роли защитника, учитель делит класс на пятерки (трое обыгрывают двоих). Каждый ученик должен попробовать себя в роли защитника и нападающего.)

3. Спортивная игра «Футбол» и удары по воротам

(Учитель делит класс на 2 команды и проводит игру. Перед игрой каждая команда на своей половине тренируется бить по воротам с 10—15 м. Вратарь разминается и тренируется отбивать мячи, а остальные бьют по очереди. Упражнение выполняется 1—2 мин. В случае нарушения правил учитель останавливает игру и разбирает ошибки.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги игры (разбирает тактические действия, основные ошибки, какие тактические ходы удалось использовать), хвалит учеников за успехи.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние» на с. 188 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Удар внутренней частью подъема», «Основная стойка вратаря» на с. 169, 170 учебника М. Я. Виленского.

⁷ В качестве усложнения можно ограничить размер ворот, например, выделить только половину для забивания.

Урок 26. Спортивная игра «Футбол» (3)

Цели: провести разминку с футбольным мячом, повторить технику жонглирования мячом ногами, разучить технику передачи мяча на большое расстояние; выполнить футбольные упражнения в паре; провести спортивную игру футбол.

Формируемые УУД: *предметные:* иметь первоначальные представления о технике передач с дальних расстояний, углубленные представления о технике жонглирования мячом ногами; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом, упражнений в паре и спортивной игры «Футбол»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, не менее 2 футбольных ворот, футбольные мячи по количеству занимающихся.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока, возвращает дневники самонаблюдения (если собирал на прошлом уроке), комментирует.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (4 мин). Первые три минуты можно обгонять друг друга, четвертую минуту обгонять нельзя, выполняются задания (кто на каком месте оказался, там и бежит.)

Упражнения такие: правым боком приставным шагом, левым боком приставным шагом, спиной вперед, бег скрестно правым боком, бег скрестно левым боком, обычный бег.

Каждое упражнение выполняется по 10 с. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Когда ученики проходят по кругу, то берут по одному футбольному мячу. Выполняется любое разученное перестроение. Учитель поворачивает учеников в нужную сторону для проведения разминки. Проводится разминка с футбольным мячом. Ученики по очереди показывают по одному упражнению (если на прошлом занятии упражнения показывали начиная с направляющего, то сегодня лучше сделать наоборот и показ упражнений начинать с замыкающего). По окончании разминки ученики остаются на месте.)

II. Основная часть

1. Жонглирование мячом ногами

(Ученики жонглируют и правой, и левой ногой. Упражнение выполняется 1—2 мин.)

2. Футбольные упражнения в парах

(Учитель проверяет домашнее задание.)

– Расскажите, как выполняется удар по мячу внутренней частью подъема (уч. В.).
(*Примерный ответ.* Удар выполняется с разбега (в зале ученики стоят напротив друг друга по ширине, так что места не так много. Поэтому выполняется разбег не более двух метров.) с равномерным ускорением, наискось и немного по дуге к направлению полета мяча. Опорная нога ставится чуть позади и сбоку от мяча – в 20—30 см, на нее переносится тяжесть тела. Туловище отклоняется в сторону от мяча. Бьющая нога слегка сгибается, стопа разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Куда наносить удар, зависит от направления полета: если бить под мяч, то он полетит верхом, если в середину, то на средней высоте, если выше середины, то мяч полетит низом.)

– Расскажите об основной стойке вратаря (уч. В.). (*Примерный ответ.* Стойка вратаря – ноги врозь, колени слегка согнуты, чтобы быть всегда готовым резко оттолкнуться и как пружина выпрыгнуть в нужную сторону, верхняя часть туловища слегка наклонена вперед, руки согнуты и немного выдвинуты вперед. Вратарь всегда должен смотреть на мяч. Достаточно лишь на секунду отвлечься, чтобы затем не успеть вовремя среагировать.)

(Ученики делятся на пары и берут по одному футбольному мячу на пару. Первый наносит удары, старается послать мяч на разной высоте, но не очень сильно, чтобы партнер мог его поймать, второй стоит в позе вратаря и ловит летящие мячи, затем катит их обратно первому. Упражнение выполняется 2 мин, затем партнеры меняются ролями.)

3. Передачи мяча на большое расстояние

Техника выполнения

Удар наносится под мяч так, чтобы он летел верхом. Если трудно перебросить мяч через весь зал, то партнер может подойти поближе. Передачу надо сделать так, чтобы мяч прилетел точно в ноги партнеру или чтобы партнер успел подбежать к мячу и остановить его.

(Пары встают на противоположные стороны зала по его длине. Первая двойка или тройка подходит, их партнеры с противоположной стороны готовятся ловить мяч (все остальные ученики также следят за мячами, чтобы ни в кого случайно не попали). По сигналу наносятся удары, подходит вторая двойка или тройка и т. д. Когда все сделают передачи в одну сторону, следуют передачи в обратную сторону. Каждый ученик выполняет не менее пяти передач.)

4. Спортивная игра «Футбол»

(Учитель делит класс на 2 команды и проводит игру. В случае нарушения правил учитель останавливает игру и разбирает ошибки.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги игры и урока (разбирает основные ошибки), объявляет о том, что следующий урок будет контрольным по футболу.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Футбол. Основные правила игры в футбол» на с. 184—186 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «После уроков» на с. 170 учебника М. Я. Виленского.

Урок 27. Контрольный урок по теме «Футбол» (3)

Цели: провести разминку с футбольным мячом; выполнить контрольные упражнения: удары по воротам, ведение мяча, жонглирование мячом; провести спортивную игру «Футбол»; подвести итоги четверти.

Формируемые УУД: *предметные:* организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом и спортивной игры «Футбол»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей..

Инвентарь: секундомер, свисток, футбольные мячи по количеству занимающихся, не менее 2 футбольных ворот, 6 стоек.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Расскажите об основных правилах спортивной игры «Футбол» (уч. М.).

– Перечислите контрольные упражнения (уч. В.).

За правильные полные ответы в конце урока ученикам можно будет повысить оценку.

2. Разминка

(Выполняется равномерный бег (3 мин). После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Когда ученики проходят по кругу, то берут по одному футбольному мячу и расходятся по залу.)

– Сегодня каждый разминается сам, выполняя разученные разминочные упражнения.

(Разминка проводится 5—7 мин.)

Ученикам, которые будут ошибаться и неправильно разминаться (нарушат порядок проведения упражнений, будут делать упражнения не для данного урока и т.п.), можно понизить оценку на полбала.

II. Основная часть

1. Жонглирование мячом

(2 мин ученики повторяют жонглирование, затем приступают к сдаче. У каждого ученика две попытки. Учитель записывает максимальный результат.)

2. Ведение мяча с ударом по воротам

(В зале расставлены шесть стоек. Задача: по сигналу обвести все стойки змейкой, провести мяч вперед на 5 м и ударить по воротам. Учитель записывает количество задетых стоек (промахи по воротам не учитывать). У каждого ученика одна попытка.)

3. Удары мяча о стену

(Задача: выполнить передачу мяча в стену с 3 м за 30 с. Учитель записывает результат (мальчики: «отлично» – 15, «хорошо» – 14—11, «удовлетворительно» – 10; девочки: «отлично» – 12, «хорошо» 11—8, «удовлетворительно» – 7).)

4. Удары на точность

(У каждого ученика пять попыток, задача: попасть в ворота верхом с 10 м. Учитель записывает результат: мальчики: «отлично» – 4, «хорошо» – 3, «удовлетворительно» – 2; девочки: «отлично» – 3, «хорошо» – 2, «удовлетворительно» – 1.)

5. Спортивная игра футбол

(Учитель делит класс на 2 команды и проводит игру. Особенное внимание уделяется соблюдению правил.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 5—6 мин до конца урока. Инвентарь убирается на место. Учитель проводит построение, подводит итоги контрольного урока и четверти., выставляет отметки. Поздравляет учеников с окончанием четверти и желает хорошего отдыха.)

Домашнее задание

Регулярно делать зарядку.

II четверть

Урок 28 (1⁸). Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой (3)

Цели: провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике, разучи разминки на гимнастических матах; повторить акробатические элементы: кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках; провести гимнастическую эстафету.

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о технике выполнения акробатических элементов, о технике безопасности при проведении занятий, посвященных гимнастике; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах и гимнастической эстафеты; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, дорожка из гимнастических матов, инструкции по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике, 2 конуса.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока, поздравляет с началом новой четверти.)

2. Инструктаж

(Учитель проводит инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.)

1. Не выполнять самостоятельно сложные упражнения, требующие страховки.
2. Не заниматься на снаряде, под которым нет матов.
3. Не заниматься на неисправных или незакрепленных снарядах и т. д.

3. Разминка

(Выполняется разминочный бег (3 мин), во время которого ученики могут обгонять друг друга, соблюдая правила и привыкая подбирать свой темп и ритм бега (при условии, что расстановка снарядов и разложенный инвентарь позволяют это делать). Если места для обгона нет, тогда направляющий выдерживает удобную для всех учеников скорость. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

⁸ В скобках дан порядковый номер для данной четверти.

– Со второй четверти построение и разминку вы проводите сами. Послушайте примерный вариант проведения разминки и построения.

Назначенный на урок ученик встает направляющим, командует «Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайся! Затем подходит к учителю и сдает рапорт: «Шестой класс «А» в составе *** человек на урок физкультуры прибыл, рапорт сдавал (а) имя фамилия. Учитель подает знак рукой, и ученик встает рядом с учителем. Учитель здоровается, командует «Вольно». Класс выполняет команду. Учитель сообщает план и задачи урока. После бега и дыхательных упражнений проводится перестроение для разминки, которую проводит назначенный ученик. Перед занятием ученик сдает тетрадь, где расписаны и зарисованы упражнения.

– Все поняли, как проводить построение и разминку? А теперь разучим разминку на гимнастических матах.

Ученики располагаются по два человека на мат.

Проводящие назначаются с третьего-четвертого урока, первую неделю нужно дать ученикам втянуться.

(После разминки учащиеся остаются сидеть на матах.)

II. Основная часть

1. Мост

(Ученики повторяют технику выполнения «моста» (голова не должна упираться в мат, а прогибаться нужно как можно сильнее. Упражнение выполняется не менее 1 мин).

2. Стойка на лопатках

(И.п. – упор присев. Выполнить перекат назад в стойку на лопатках, задержаться в стойке, постоять 2—3 с, перекатиться в исходное положение Упражнение выполняется не менее 1 мин.). Так же повторяем минуту.)

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.