

Артем Патрикеев

**Физическая
культура —
поурочные планы
для 4-го класса**

Арте́м Па́трикеев

**Физическая культура –
поурочные планы для 4-го класса**

«Издательские решения»

Патрикеев А. Ю.

Физическая культура – поурочные планы для 4-го класса /
А. Ю. Патрикеев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-519284-4

В пособии представлены поурочные планы по курсу «Физическая культура» для 4-го класса общеобразовательных учреждений, соответствующие требованиям ФГОС НОО. Издание адресовано учителям физической культуры, тренерам и преподавателям учреждений дополнительного образования, студентам педагогических вузов и колледжей, слушателям курсов повышения квалификации.

ISBN 978-5-00-519284-4

© Патрикеев А. Ю.
© Издательские решения

Содержание

Вступительное слово	7
ВВЕДЕНИЕ	8
I четверть (27 часов)	12
Информация к календарно-тематическому планированию	13
Урок 1. Строевые упражнения ²	15
Содержание урока	15
Урок 2. Тестирование бега на 30 м с высокого старта ³	18
Содержание урока	18
Урок 3. Перекаты, кувырок вперед	21
Содержание урока	21
Урок 4. Тестирование челночного бега 3x10 м с высокого старта	24
Содержание урока	24
Урок 5. Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии	27
Содержание урока	27
Урок 6. Кувырок вперед	30
Содержание урока	30
Урок 7. Правила и особенности спортивной игры футбол	32
Содержание урока	32
Урок 8. Тестирование метания мешочка на дальность	35
Содержание урока	35
Урок 9. Усложненные кувырки вперед	38
Содержание урока	38
Урок 10. Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения	41
Содержание урока	41
Урок 11. Командные действия в спортивной игре футбол	44
Содержание урока	44
Урок 12. Игровые упражнения с кувырками	47
Содержание урока	47
Урок 13. Спортивная игра футбол	49
Содержание урока	49
Урок 14. Тестирование прыжка в длину с места	52
Содержание урока	52
Урок 15. Кувырок назад	55
Содержание урока	55
Урок 16. Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	58
Содержание урока	58
Урок 17. Тестирование наклона вперед из положения стоя	60
Содержание урока	60
Урок 18. Кувырок назад	63
Содержание урока	63
Урок 19. Тестирование подтягивания в висе и отжимания	65
Содержание урока	65
Урок 20. Тестирование броска мяча в горизонтальную цель	67

Содержание урока	67
Урок 21. Акробатические элементы	70
Содержание урока	70
Урок 22. Тестирование вися и проверка волевых качеств	74
Содержание урока	74
Урок 23. Подвижная игра пионербол	76
Содержание урока	76
Урок 24. Акробатические элементы	79
Содержание урока	79
Урок 25. Поддачи и передачи мяча в парах	81
Содержание урока	81
Урок 26. Подвижные игры с элементами волейбола	83
Содержание урока	83
Урок 27. Лазание по гимнастической стенке	86
Содержание урока	86
II Четверть (21 час)	89
Информация к календарно-тематическому планированию	90
Конец ознакомительного фрагмента.	91

Физическая культура – поурочные планы для 4-го класса

Артем Юрьевич Патрикеев

© Артем Юрьевич Патрикеев, 2020

ISBN 978-5-0051-9284-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступительное слово

Данная книга является переизданием двух пособий:

1. Физическая культура. 4 класс: система уроков по учебнику А. П. Матвеева / авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель, 2014.
2. Физическая культура. 4 класс: рабочая программа по учебнику А. П. Матвеева / авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель, 2014 г.

Несмотря на то, что первое издание вышло в 2014 году, содержание уроков остается актуальным и по сей день. И даже если вы не собираетесь третьим часом физической культуры в неделю проводить гимнастику, то весь объем информации вполне можно использовать для оформления своих поурочных планов и рабочих программ.

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

ВВЕДЕНИЕ

Четвертый класс является важным этапом в физическом развитии ребенка. На уроках физической культуры много времени уделяется гимнастике, спортивным играм. Командные игровые виды спорта способствуют развитию ловкости, координации движений, упорства в достижении цели, умения действовать в команде.

Занятия рассчитаны на 40—45 минут, они состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. На вводную часть отводится 7—10 минут, основную – 20—25 минут, заключительную – 5—10 минут. Время, отведенное на различные части занятия, может варьироваться.

Учителю следует рационально распределять время на уроке. Не следует много времени отводить на объяснение плана занятия, подробные пояснения к выполнению общеразвивающих упражнений. В разминке упражнения выполняются без перерыва.

Кроме того, в каждой школе приход детей на урок может быть организован по-разному. Часто учитель сам забирает учеников из класса и ведет в спортивный зал. А это значит, что он здоровается с ними еще в классе, поэтому при построении команда: «Здравствуйте, ребята!» – будет звучать неуместно. Но если школьников на урок физкультуры приводит другой учитель или они приходят сами, тогда, построив и подравняв детей, следует с ними поздороваться.

Необходимо поддерживать общую динамику урока, а также разъяснять тактические уловки в спортивных играх: их следует давать во время самой игры, на время останавливая игроков и показывая возможные варианты развития событий, после чего дети снова продолжают игру с того места, где она была остановлена.

Разминочные упражнения повторяются редко. Это сделано преднамеренно, так как наша задача – научить детей приспосабливаться к любым двигательным действиям.

Некоторые уроки необходимо проводить на улице, но погода непредсказуема, поэтому иногда приходится переносить уроки на более позднее время согласно прогнозу погоды. Главное – постараться не откладывать на последние дни в четверти тестовые уроки, так как желательно иметь в запасе несколько дней, чтобы успеть протестировать всех учеников и не зависеть от капризов погоды.

Некоторые уроки посвящены теоретическому материалу. Проводить беседу по теме урока лучше до бега, пока ученики стоят в одну шеренгу, а затем продолжить ее во время дыхательных упражнений и т. д.

На каждом уроке нужно обязательно обращать внимание учеников на правильную осанку и на расслабление мышц после каждого трудного упражнения.

Пособие состоит из двух частей. В первой части содержатся уроки, определены основные темы и задачи занятий, а также имеется описание упражнений, заданий и спортивных игр. Уроки рассчитаны на два занятия в неделю и сформированы на основе «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы» (М.: Просвещение, 2006).

Вторая часть пособия содержит приложения, в которых представлены описания игр, тестов и контрольных упражнений, сценарии уроков по гимнастике в случае невозможности проведения занятий в бассейне.

Предусмотрено и проведение третьего часа физической культуры, полезнее всего в большей степени посвятить его гимнастике.

Каждый урок имеет свой порядковый номер согласно годовому плану; второй номер, записанный в скобках, – порядковый номер данного урока в этой четверти.

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов
1	Теория физической культуры	6
2	Гимнастика с элементами акробатики	16
3	Легкая атлетика	10
4	Лыжная подготовка	12
5	Плавание	14
6	Подвижные игры	10
Всего		68

Распределение учебного материала при двух часах физической культуры в неделю

Схема распределения материала по часам дана в соответствии с «Программой по физической культуре для начальных классов» (М.: Просвещение, 2006).

Наименование раздела программы	Всего	Учебные четверти			
		I	II	III	IV
Теория физической культуры	6	3	3	0	0
Гимнастика	16	5	11	0	0
Легкая атлетика	10	5	0	0	5
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Плавание	14	0	0	8	6
Подвижные игры	10	5	0	0	5
Всего:	68	18	14	20	16

Распределение учебного материала по четвертям

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов
1	Теория физической культуры	6
2	Гимнастика с элементами акробатики	50
3	Легкая атлетика	10
4	Лыжная подготовка	12
5	Плавание	14
6	Подвижные игры	10
Всего		102

Распределение учебного материала при трех часах физической культуры в неделю¹

Наименование раздела программы	Всего	Учебные четверти			
		I	II	III	IV
Теория физической культуры	6	3	3	0	0
Гимнастика	50	14	18	10	8
Легкая атлетика	10	5	0	0	5
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Плавание	14	0	0	8	6
Подвижные игры	10	5	0	0	5
Всего:	102	27	21	30	24

Распределение материала по четвертям при трех часах физической культуры в неделю

Распределение учебного материала по четвертям

К концу учебного года по разделу «Теория физической культуры (ТФК)» ученики должны получить следующие знания:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии;
- значение физической подготовки и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- влияние физической нагрузки на организм занимающихся и основные правила ее регулирования;
- возможные причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма.

По разделу «Физическое совершенствование» ученик научится:

Гимнастика:

- выполнять простейшие акробатические комбинации;
- выполнять опорный прыжок через гимнастического козла.

Легкая атлетика:

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- стартовать из низкой стойки;
- правильно финишировать;
- выполнять стартовое ускорение.

Лыжная подготовка:

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным и одновременным одношажным ходом.

¹ Данное планирование представлено из расчета трех часов уроков физкультуры в неделю на основании приказа Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. №889 «О внесении изменений в Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Р Ф, реализующих программы общего образования».

Плавание:

- выполнять скольжение на спине, руки вдоль туловища;
- выполнять попеременно гребки правой и левой рукой;
- плавать кролем на спине;
- играть в игры «Торпеды», «Водолазы».

Подвижные игры:

- выполнять элементы футбола: командные действия игроков, играть в футбол;
- играть в баскетбол, выполнять командные действия игроков;
- играть в пионербол, выполняя элементы волейбола: передачу мяча через сетку (кулаком снизу и двумя руками сверху); передачу мяча в парах.

Ученик получит возможность научиться вести тетрадь по физической культуре.

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

I четверть (27 часов)

Основы знаний: роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии; значение физической подготовки и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

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

Информация к календарно-тематическому планированию

Образовательные цели/задачи

Задачи ученика:

– **иметь** представление о роли и значении физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии, правилах спортивной игры футбол, физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

– **уметь** выполнять бег с высокого старта, строевые упражнения на месте и в движении, метание предмета на дальность и точность, прыжок в длину с места, челночных бег, старт из низкой стойки, стартовое ускорение и финиширование, вбрасывание аута из-за боковой, подтягивание в висе, отжимание, передачу мяча сверху и снизу, нижнюю подачу, перекаты, кувырок вперед, назад, лазанье по гимнастической стенке, стойку на лопатках, «мост», играть в подвижные игры: «Колдунчики», «Собачки ногами», «Собачки с мячом», «Футбольные (или командные) собачки», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Искатели сокровищ», «Пионер-бол», «Точная подача», в спортивную игру футбол.

Задачи педагога – создать условия учащимся с целью:

– **формирования** представления о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии, правилах спортивной игры футбол; физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

– **обучения** выполнению бега с высокого старта, строевых упражнений на месте и в движении, метания предмета на дальность и точность, прыжка в длину с места, футбольных упражнений; ведения мяча правой и левой рукой, перекатов, кувырка вперед и назад, акробатических элементов: «мост», стойка на лопатках, «ласточка»; лазанье по гимнастической стенке; подвижным играм: «Салки», «Ловишка», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики»; «Метко в цель», «Передача мяча в тоннеле», «Перестрелка», «Подвижная цель», футбол; прыжкам в длину с прямого разбега; подтягиванию на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;

– **овладение** техниками низкой подачи, подтягивания из виса и отжиманий от пола, вбрасывания аута из-за боковой.

Педагогическая система урочной и внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность

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

Самостоятельная работа (д/з)

- Повторить комплекс утренней зарядки.
- С. 119—121 (выполнить задание).
- С. 118 (читать).
- С. 101 (выполнить задание).
- С. 96—100 (читать, отвечать на вопросы).
- С. 105—106 (выполнить задание).
- С. 157 (читать).
- С. 156—157 (читать).
- С. 103 (выполнить задание).
- С. 102—103 (читать, отвечать на вопросы).

- С. 145—146 (читать).
- С. 154—155 (читать).
- С. 146 (читать, разучить игру).
- Повторить подъем туловища за 30 с.
- Повторить технику прыжка в длину с места.
- С. 147—148 (читать, отвечать на вопросы, выполнить задание).
- Повторить отжимания от пола и подтягивания.
- Повторить наклоны из положения стоя.
- Повторить перекаты назад-вперед.
- Выполнить стойку на одной ноге, зафиксировать время удержания стойки.
- Повторить отжимания от пола.
- Выполнить стойку на одной ноге с закрытыми глазами, зафиксировать время удержания стойки.
- Повторить «мост».
- Повторить стойку на лопатках.
- С. 159 (читать).
- Повторить вис или отжимания от пола.
- Выполнять комплекс утренней гимнастики или зарядки каждый день в течение каникул.

Урок 1. Строевые упражнения²

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений и перестроений, строевых организующих команд и упражнений, бега, разминки со строевыми упражнениями, упражнений на внимание; участие в подвижной игре «Колдунчики»; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками во время проведения подвижной игры.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задачи: создать условия для организации повторения правил безопасности на уроках физической культуры, проведения строевых упражнений, подвижной игры «Колдунчики», разучивания разминки в движении.

Инвентарь: секундомер.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Проводится построение в одну шеренгу по команде: «Класс, в одну шеренгу стройся!». В шеренге выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!».

Спросить учащихся, каким видом спорта они занимались летом. (*Катались на велосипеде, плавали, бегали и т. п.*) Можно проверить выполнение домашних заданий (если таковые были). Вспомнить правила поведения в зале. (*Слушать указания учителя, без разрешения не брать инвентарь и не пользоваться тренажерами; не забывать про спортивную форму.*)

Повторить строевые упражнения: «На первый-второй рассчитайсь!», «Класс, в одну шеренгу стройся!», «Класс, в две шеренги стройся!». Если перестроения выполняются правильно, то повторять их необязательно; если же присутствуют ошибки, то повторить еще один-два раза. Выполняются команды: «Направо!», «Кругом!», «Налево!», «Кругом!», «Направо!», «Налево в обход шагом марш!», «Бегом марш!». Выполняется бег полторы минуты, после кото-

² Уроки 1, 3, 6, 9, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27 проводятся в спортивном зале.

рого нужно перейти на ходьбу, восстанавливая дыхание и выполняя дыхательные упражнения: вдох – руки вверх, подняться на носки, выдох – полунаклон вперед, расслабленные руки вниз. Повторить 3—4 раза. Выполнить ходьбу противходом, переходящую в «змейку», и снова идти по команде «Налево в обход марш!». Разучить *разминку*, одновременно выполняя *строевые упражнения* (*упражнения выполняются на каждый шаг, строго под счет*):

1) 1 – руки вперед; 2 – руки в стороны; 3 – руки вверх; 4 – и. п. Повторить 2 раза. Команда «Противходом марш!».

2) 1—4 – круговые движения плечами вперед; 5—8 – круговые движения плечами назад. Повторить 4 раза.

Как только направляющий доходит до конца площадки, следует команда: «„Змейкой“ марш!».

3) И. п. – руки вперед; 1—4 – круговые движения предплечьями к себе; 5—8 – круговые движения предплечьями от себя. Повторить 4 раза. Если класс дошел до конца зала, то дать команду: «Направо в обход шагом марш!».

4) 1 – пружинистый наклон, поворот головы направо; 2 – пружинистый наклон, поворот головы налево. Повторить 4 раза. Снова дать команду: «Противходом марш!».

5) 1 – выпад правой ногой, поворот туловища направо, руки к плечам; 2 – выпад левой ногой, поворот туловища налево, поднять руки вверх; 3 – выпад правой ногой, поворот туловища направо, руки вверх; 4 – выпад левой ногой, поворот налево, руки к плечам. Повторить 4 раза. Дать команду: «„Змейкой“ марш!».

6) 1 – «поймать» согнутую правую ногу и притянуть ее к груди; 2 – шагнуть на правую ногу, левую поднять, «поймать» ее руками и притянуть к груди. Повторить 4 раза, замирая на каждый шаг на 1—2 с.

7) 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на левую ногу. Повторить 4 раза, замирая на каждый шаг на 1—2 с.

8) 1 – прыжок согнув ноги к груди; 2 – прыжок вперед; 3 – прыжок согнув колени (сгибая голень назад или «захлест» голени); 4 – прыжок вперед. Повторить 2 раза в невысоком темпе и 2 раза – в высоком.

Когда ученики пройдут «змейкой» весь зал, то дать команду: «Налево в обход шагом марш!».

II. Основная часть.

Продолжая идти по периметру зала, повторить еще две строевые команды: «По кругу марш!», затем «По спирали марш!». Вторую команду ученики могут выполнить не сразу, в этом случае необходимо им помочь. Затем «спираль раскручивается» – команда «Кругом марш!». Повторить «спираль» два-три раза (в зависимости от правильности ее выполнения). В качестве «закручивающих» и «раскручивающих» можно использовать разных детей, чтобы все (или многие) могли попробовать себя в этой роли.

После повторения строевых упражнений нужно повторить *подвижную игру* «Колдунчики». Она покажет, не разучились ли дети ориентироваться в пространстве и как хорошо они действуют сообща.

III. Заключительная часть.

Игра заканчивается за 5—6 минут до конца урока. Ученики строятся в колонну по одному, проходят один круг, выполняя дыхательные упражнения и восстанавливая дыхание. Затем в движении учащиеся рассчитываются на «первый-второй». Учитель дает только две команды (шаг вправо и шаг влево), но каждой группе номеров отдельно. Например: «Первые, шаг влево!», «Вторые, шаг вправо!» и т. п. Ученики, продолжая идти в колонне, шагают вправо (влево), стараясь выполнять все команды одновременно. Упражнение выполняется 1—

2 минуты; в заключение нужно построить учеников в одну колонну. Остановить класс на длинной стороне зала, повернуть его в шеренгу. Напомнить учащимся о том, что следующие занятия будут проходить на улице, необходимо подготовить соответствующую спортивную форму: спортивный костюм и спортивную обувь. Однако не забывать о том, что погода всегда может внести свои коррективы, так что если будет дождь, занятия будут проходить в зале. А это значит, что необходимо взять форму и для зала, и для улицы.

Объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Строевые упражнения (комбинированный).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Организующие строевые команды и приемы, строевые упражнения, правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий, навыки организации и проведения подвижных игр, игровые действия и упражнения в подвижных играх разной функциональной направленности, разминка в движении, подвижная игра «Колдунчики», упражнения на внимание.

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

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; выполнять организующие строевые команды и приемы, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, строевые упражнения, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Колдунчики».

Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре.

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

Коммуникативные компетенции: *умеют* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.

Урок 2. Тестирование бега на 30 м с высокого старта³

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение строевых организующих команд и упражнений, ходьбы с заданиями, бега, беговой разминки по кругу, упражнений на запоминание временного промежутка, низкого старта; участие в подвижной игре «Собачки с мячом»; тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками во время проведения подвижной игры.

Метапредметные критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задачи: создать условия для разучивания разминки в движении, тестирования бега на 30 м с высокого старта, проведения подвижной игры «Собачки с мячом», организации и проведения старта из низкой стойки.

Инвентарь: секундомер, рулетка на 30 м или разметка, тетрадь для записей, два футбольных мяча, бубен.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Перед выходом из здания школы напомнить ученикам о том, что на спортивную площадку нужно идти всем вместе.

Провести построение в одну шеренгу на спортивной площадке («В одну шеренгу становись!»). Организационные команды: «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Направо!», «Налево в обход шагом марш!».

Выполнить упражнения: ходьба на носках, руки вверх (10 с); ходьба на пятках, руки прямые назад в «замке» (10 с), вперед не наклоняться. Ходьба два шага на носках, руки вверх, два шага – на пятках, руки сзади в «замок» (15 с). Звучит команда: «Бегом марш!». Выполня-

³ Уроки 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 20 проводятся на улице (спортивной площадке).

ется трехминутный бег, во время которого два раза требуется пускать класс «противоходом», а затем «змейкой». По окончании времени бега перейти на шаг.

Выполняются дыхательные упражнения, дети продолжают идти по кругу (20—30 с).

Разучивание *разминки в движении по кругу* (учитель бубном поддерживает нужный темп выполнения упражнений):

1) Ходьба скрестным шагом правым боком-10 шагов.

2) Ходьба скрестным шагом левым боком-10 шагов.

3) Ходьба два приставных шага правым боком, два шага – левым боком – 20 шагов; следующие упражнения выполняются при ходьбе четыре шага лицом вперед, четыре шага – спиной вперед.

4) Руки в стороны; поочередные круговые движения предплечьями – 4 раза внутрь, столько же – наружу. Повторить 4 раза.

5) Повороты на каждый шаг: шаг правой – поворот направо, шаг левой – поворот налево – 4 раза. Идя спиной вперед: шаг правой – поворот налево, шаг левой – поворот направо – 4 раза. Всем вместе повторить 4 раза. Начинать выполнять упражнение медленно, постепенно ускоряя темп. Далее все упражнения выполняются лицом вперед.

6) 1 – выпад правой ногой, руки к плечам; 2 – выпад левой ногой, руки в стороны; 3 – выпад правой ногой с поворотом туловища направо, руки на пояс; 4 – выпад левой ногой с поворотом туловища налево, руки на пояс. Повторить 4 раза.

7) 1 – прыжок ноги вместе; 2 – прыжок ноги врозь; 3 – прыжок с поворотом на 180°; 4 – прыжок с поворотом на 180°. Повторить 4 раза, постепенно ускоряя темп. Пройти 10 секунд шагом, отдыхая.

8) Подскоки с ноги на ногу, медленно продвигаясь вперед (15—20 с). Перейти на шаг, подойти к месту сдачи теста.

II. Основная часть.

Провести *тестирование бега на 30 м* с высокого старта. Желательно не давать детям предварительных забегов, проверить то, как ученики помнят выполнение этого упражнения.

После тестирования объявить результаты, отметить тех учеников, чьи результаты после летних каникул улучшились, и тех учащихся, у кого результаты ухудшились: им теперь необходимо постараться и хорошо подготовиться к весенней сдаче теста.

Класс строится на длинной стороне площадки и размыкается на расстояние руки в стороны. Повторение старта из низкой стойки (специальные колодки для старта не используются, но общее представление об этом старте дети должны иметь). Повторить старт три-четыре раза, пробегая 10—15 м.

После повторения низкого старта проводится подвижная игра «Собачки с мячом».

III. Заключительная часть.

Игра заканчивается за 4—5 минут до конца урока. Ученики строятся в одну шеренгу. Подводятся итоги игры и урока. Повторить *запоминание временного отрезка* (25 секунд). Сначала учитель отсчитывает 25 секунд, а дети стараются запомнить этот временной отрезок. Затем ученики закрывают глаза. Учитель командует: «Внимание!», «Марш!» – и включает секундомер. Дети тихо (про себя) отсчитывают 25 секунд. Тот, кто считает, что 25 секунд прошли, поднимает руку вверх и открывает глаза. Как только все учащиеся откроют глаза, учитель называет самых точных учеников и подбадривает тех, кто ошибся.

Объявить об окончании урока. Класс, следуя колонной по одному, идет за учителем в школу.

Информация к календарно-тематическому планированию

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

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

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

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная и индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять организационные команды, разминку в движении, бег на 30 м с высокого старта, футбольные упражнения; играть в подвижную игру «Собачки ногами».

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

Коммуникативные компетенции: *умеют* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения; поддерживать друг друга.

Урок 3. Перекаты, кувырок вперед

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых организующих команд и упражнений, ходьбы, бега, разминки на матах с мешочками, упражнений на внимание и быстроту, группировки, перекатов и кувырка вперед;; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задачи: создать условия для организации и проведения разминки с мешочками на матах, повторения перекатов вправо-влево, вперед-назад, техники выполнения кувырка вперед.

Инвентарь: секундомер, гимнастические маты (по одному мату на двух учеников), гимнастическая палка, мешочки (по количеству занимающихся).

Содержание урока

I. Вводная часть.

Учащиеся выполняют построение в одну шеренгу с помощью команды: «Класс, в одну шеренгу становись!». Выполнение команд: «Класс, внимание!», «Направо!», «Налево в обход шагом марш!», «Бегом марш!». Выполняют бег (1,5 мин), во время которого обязательно нужно напомнить детям о соблюдении дистанции. Затем следует команда: «Шагом марш!». Учащиеся выполняют дыхательные упражнения: руки вверх, приподнялись на носочки, вдох. Руки опустили, полунаклон вперед, выдох. Повторить 4 раза. После дыхательных упражнений, проходя по кругу, ученики берут по одному мешочку. Класс останавливается возле матов. Учащиеся садятся на маты (по двое на один мат). Проводится *разминка на мате с мешочками*:

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

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

3) И. п. – сед на мате, руки перед грудью в «замок», мешочек на сгибе левого локтя; 1 – наклон вперед, руки вперед; 2 – и. п. Повторить 4 раза. Руки полностью не выпрямлять, а выпрямить настолько, насколько позволяет мешочек.

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

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

6) И. п. – лежа на мате, мешочек зажат между ступнями; 1 – поднять туловище и ноги одновременно, взять мешочек в руки; 2 – и. п., но мешочек уже в руках; 3 – поднять туловище и ноги одновременно, зажать мешочек ногами; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

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

II. Основная часть.

Вначале вспомнить правильное удержание группировки. Для ее отработки сделать простое упражнение:

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

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

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

Перекаты выполняются без счета. Каждый ученик сам должен постараться подобрать удобный для себя ритм и темп выполнения этого упражнения. Упражнение выполнять 2—3 минуты, учитель следит за его выполнением.

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

Перед выполнением нужно убедиться в том, что все ученики поняли, как выполнять упражнение и в какую сторону перекатываться. Это упражнение лучше выполнять не под счет, а по хлопку или свистку. Хлопок – перевернулись, хлопок – и. п. и т. д. Главное – следить за тем, чтобы никто не отставал и не торопился, так как важна точность и слаженность действий. Чтобы усложнить задачу, можно изменить темп выполнения упражнения.

После выполнения перекатов ученики садятся на скамейки. Повторить *кувырок вперед* (по очереди). В первый подход сделать два кувырка подряд. Учитель следит за правильной техникой выполнения: 1) упираться руками; 2) вовремя принять группировку; 3) подбородок прижимать к груди; 4) стараться завершить кувырок в положении упор присев.

Повторить кувырки вперед (4 кувырка подряд). Учитель следит за выполнением упражнения.

Если время позволяет, то можно пройти и третий круг кувырков вперед.

III. Заключительная часть.

Выполнение кувырков заканчиваются за 5 минут до конца урока. Ученики снова занимают свои места на матах (так, как они сидели при выполнении перекатов). Они сидят в упоре на предплечьях, ноги на полу. У учителя в руках гимнастическая палка. Задача детей – успевать приподнимать ноги, когда учитель попытается их коснуться. Учитель проходит вдоль всего ряда учеников. Тот, кого задевает палка, получает штрафное очко, а кого коснутся дважды, выбывает из игры.

Игра заканчивается за 1 минуту до конца урока. Проводится построение по команде «Класс, в одну шеренгу становись!». Коротко подводятся итоги игры. Объявить об окончании урока. Учитель выводит класс из зала по команде: «Класс, направо! На выход шагом марш!».

Информация к календарно-тематическому планированию

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

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

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять разминку с мешочками на матах, перекаты вправо-влево, группировку, кувырок вперед, игровое упражнение на внимание с гимнастической палкой.

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

Урок 4. Тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых организующих команд и упражнений, ходьбы, бега, беговой разминки, челночного бега 3х10 м, финиширования и стартового ускорения; участие в подвижной игре «Собачки с мячом»; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задачи: создать условия для проведения беговой разминки, тестирования челночного бега 3х10 м с высокого старта, организации повторения техники финиширования и стартового ускорения; совершенствовать умение играть в игру «Собачки с мячом».

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

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу на спортивной площадке. Выполнение организационных команд: «Направо!», «Налево в обход шагом марш!». Ходьба на носках – 10 с, на пятках – 10 с, с перекатом с пятки на носок – 15 с. По команде «Бегом марш!» выполнить двухминутный бег. После бега перейти на шаг и выполнить дыхательные упражнения – 20—25 с. Легко пробежать по кругу, выполняя *беговую разминку* (ученики должны держать дистанцию – 1,5—2 м):

1) Бег приставным шагом левым боком – 10 с; приставным шагом правым боком – 10 с; два шага – левым боком, два шага – правым боком – 10—15 с.

2) Бег скрестным шагом правым боком – 10 с; скрестным шагом левым боком – 10 с.

3) Два приставных шага левым боком, два шага – правым боком, четыре шага скрестным шагом левым боком и четыре – скрестным шагом правым боком в беге. Выполнить 2 серии.

4) Бег спиной вперед, выполняя повороты головы на каждый шаг, – 10 – 15 с.

5) Бег, выполняя круговые движения руками перед собой, – 10 с внутрь и 10 с наружу.

6) Бег: правая нога – с высоким подниманием бедра, левая – с захлестом голени – 10—15 с, затем наоборот: правая нога – с захлестом голени, а левая – с высоким подниманием бедра – 10—15 с. Упражнение довольно сложное, поэтому скорость его выполнения должна возрастать постепенно.

7) Бег с подскоком на каждый четвертый шаг – 8 подскоков.

8) Бег с поворотами вокруг своей оси – 15 с.

9) Прыжки с ноги на ногу вправо-влево (с продвижением вперед) – 10 – 15 с.

10) Бег спиной вперед с высоким подниманием бедра 10—15 с.

Перейти на обычный шаг. Выполнить дыхательные упражнения – 15—20 с и перейти к месту тестирования.

II. Основная часть.

Проводится *тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта*.

После тестирования провести сравнительную характеристику полученных результатов. Построить учеников на длинной стороне площадки и повторить *технику финиширования и стартового ускорения*. Ученики размыкаются на руки в стороны. Сначала повторяется стартовое ускорение. Напомнить ошибки, которые были во время тестирования, которые допустили учащиеся при старте. Проводится три старта с забегом на 5—6 м, после чего повторить технику финиширования – 1—2 раза. В завершение объединить оба этих упражнения. Ученики по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» – стартуют, пробегают 10 м и финишируют. Отмечается правильное выполнение бега, а также ошибки. Повторить 2 раза.

Перейти к игре «Собачки с мячом».

III. Заключительная часть

См. урок 2.

Запомнить 20-секундный отрезок времени (можно повторить это упражнение два раза, если позволит время). Объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

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

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

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

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная и индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять организационные команды, футбольные упражнения, беговую разминку, челночный бег 3х10 м с высокого старта; играть в подвижную игру «Собачки ногами».

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

Коммуникативные компетенции: *умеют* поддерживать друг друга.

Урок 5. Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых организующих команд и упражнений, разминки в движении, упражнений на внимание; участие в подвижной игре «Футбольные (командные) собачки»; знание связи физической культуры с военной деятельностью; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками во время проведения подвижной игры.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задачи: создать условия для ознакомления с ролью и значением занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии, организации и проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении, повторения подвижной игры «Футбольные (или командные) собачки»; совершенствовать технику выполнения стартового ускорения и финиширования.

Инвентарь: секундомер, два футбольных мяча.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу на спортивной площадке. Выполнение организационных команд. Класс поворачивается направо и идет по периметру спортивной площадки, которая должна быть ограничена. Дается команда «Бегом марш!», и выполняется трехминутный бег. Учитель рассказывает ученикам о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии.

Учитель. Система военно-физической подготовки в русской армии появилась в конце XVII – начале XVIII в. Решающее влияние на нее оказал Петр I, организовав Семеновский и Преображенский полки. Эти полки формировались из людей с различным общественным положением. В них были дворяне, бояре, купцы, ремесленники, крестьяне. Первое время основное внимание уделялось «военным потехам» (играм), во время которых совершенство-

валась боевая выучка солдат и развивались физические качества (ловкость, координация движений, быстрота, выносливость, сила, гибкость). В таких играх участвовало по 30—40 тысяч солдат. С одной стороны выступал Семеновский полк, с другой – Преображенский.

Проводилась подготовка на флоте – появились соревнования по гребле, плаванию на парусниках.

Большое внимание военно-физической подготовке уделял А. В. Суворов, который даже написал об этом книгу «Наука побеждать». Его крылатая фраза: «Тяжело в учении, легко в бою» – означала: хорошо потренировавшись во время учений, потом можно будет легко одержать победу.

Одним из элементов обучения в русской армии была строевая подготовка. Без нее не получатся никакие слаженные действия большой армии. А армия, в которой нет порядка, наверняка проиграет сражение.

После трех минут бега класс переходит на шаг, выполняются дыхательные упражнения – 20—25 с.

Повторить *строевые упражнения* (разведение и сведение) по команде «Через середину в колонну по два марш!». Затем опять вернуться в колонну по одному: «Через середину в колонну по одному марш!». Далее опять в колонну по два, затем по четыре, потом опять в колонну по два и закончить строевые упражнения, перестроившись в колонну по одному.

Проводится *разминка в движении* (дистанция между учениками должна быть не менее 1,5—2 м). Упражнения выполняются на каждый шаг, учитель отсчитывает темп их выполнения.

1) 1 – хлопок прямыми руками спереди; 2 – хлопок прямыми руками сзади; 3 – хлопок прямыми руками вверх; 4 – хлопок прямыми руками вниз-сзади. Повторить 4 раза.

2) И. п. – руки перед грудью в «замок»; 1—4 – «волны» кистями перед грудью; 5—8 – «волны» кистями, постепенно поднимая их вверх и поднимаясь на носки. Повторить 4 раза.

3) и. п. – руки на поясе; 1 – наклон головы вправо, левая рука вперед; 2 – наклон головы влево, правая рука вперед (левая на пояс). Повторить 4 раза.

4) 1 – наклон головы вперед, руки назад; 2 – наклон головы назад, руки вперед. Повторить 4 раза.

5) 1 – шаг правой ногой, поворот туловища направо; 2 – шаг левой ногой, поворот туловища налево. Повторить 4 раза.

6) И. п. – повернуться спиной вперед; 1 – шаг правой ногой, поворот туловища налево; 2 – шаг левой ногой, поворот туловища направо. Повторить 4 раза.

7) 1 – мах правой ногой, хлопок под ногой; 2 – ногу опустить; 3 – мах левой ногой, хлопок под ногой; 4 – ногу опустить. Повторить 4 раза.

8) 1 – мах правой ногой вправо, дугой перевести ногу вперед и встать на пол; 2 – мах левой ногой влево, дугой перевести ногу вперед и встать на пол. Повторить 4 раза.

9) Прыжок с ноги на ногу, каждый раз замирая на одной ноге на 5 с.

10) 1 – прыжок с поворотом на 180° через левое плечо; 2 – прыжок с поворотом на 180° через левое плечо; 3 – прыжок с поворотом на 180° через правое плечо; 4 – прыжок с поворотом на 180° через правое плечо. Повторить в невысоком темпе 4 раза. Прыжки выполнять с продвижением вперед.

Перейти на обычную ходьбу.

II. Основная часть.

Остановить класс на длинной стороне площадки. Повторить *технику стартового ускорения и технику финиширования*. Сначала три раза выполнить стартовое ускорение, затем три раза отработать финиширование, а потом соединить все вместе – провести 5 забегов на 10—

15 м. Отмечаются не самые быстрые бегуны, а ученики, правильно выполнившие как стартовое ускорение, так и финиширование.

Перейти к подвижной игре «Футбольные (командные) собачки». Правила игры необходимо повторить.

III. Заключительная часть.

Игра заканчивается за 5—6 минут до конца урока. Класс строится в одну шеренгу, подводятся итоги урока и игры. Спросить учеников, что они узнали о физической подготовке солдат в русской армии. Колонной по одному класс движется за учителем в школу. Учитель идет, постоянно меняя направление, класс должен повторять все его перемещения. Перед самым входом в помещение можно отметить самых точных детей. Объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии (комбинированный).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Организационные команды; ОРУ в движении; роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии; техника выполнения стартового ускорения и финиширования; подвижная игра «Футбольные (или командные) собачки»; упражнение на внимание.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Объяснительная.

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять организационные команды, ОРУ в движении, упражнение на внимание; технично выполнять стартовое ускорение и финиширование; понимать роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии; играть в подвижную игру «Футбольные (или командные) собачки».

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

Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.

Урок 6. Кувырок вперед

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, бега, разминки в движении с мешочками на матах, упражнений на внимание, кувырков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности.

Метапредметные критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

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

Инвентарь: секундомер, мешочки (резиновые кружочки) (по количеству занимающихся), гимнастическая палка; гимнастические маты (по одному на двух учеников).

Содержание урока

I. Вводная часть.

См. урок 3.

После разминки ученики убирают мешочки на место и садятся на скамейки возле матов.

II. Основная часть.

Повторить ранее изученные варианты выполнения *кувырков*.

Для более быстрого повторения желательно использовать несколько матов (две или три линии по два мата).

1) Первый круг – обычные кувырки. Выполнить 2 кувырка подряд.

2) Второй круг – кувырки выполняются с трех шагов.

3) Третий и четвертый круги – катить мяч по мату вперед, сделать кувырок и попытаться поймать мяч, пока тот не скатился с мата. В один круг сделать две попытки на первом и втором матах.

4) Пятый круг – учитель обязательно должен подстраховывать учеников. Ученик прыгает с гимнастической скамейки, приземляется и тут же делает кувырок вперед. Это задание дети выполняют только под контролем учителя. Желательно, чтобы каждый повторил это упражнение 2—3 раза.

III. Заключительная часть.

См. урок 3.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Кувырок вперед (комбинированный).

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

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями –* **Научатся:** выполнять разминку с мешочками на матах, группировку, кувырок вперед, усложненный кувырок вперед, упражнение на внимание.

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

Урок 7. Правила и особенности спортивной игры футбол

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, ходьбы, бега, беговой разминки, упражнений на внимание; овладение техникой вбрасывания аута из-за боковой, футбольных упражнений; участие в спортивной игре футбол; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками во время проведения подвижной игры.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий — УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задача: создать условия для проведения беговой разминки, спортивной игры футбол, разучивания техники вбрасывания аута из-за боковой, футбольных упражнений.

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

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу на спортивной площадке. Организационные команды: «Направо!», «Налево в обход шагом марш!», «Спиной вперед марш!». Ходьба на носках спиной вперед, руки вверх – 10 с; на пятках, руки за спину в «замок» – 10 с; с перекатом с носка на пятку – 15—20 с (в зависимости от качества выполнения). После команд «Обычным шагом марш!», «Бегом марш!» выполнять бег 2 минуты, после которого перейти на шаг и сделать дыхательные упражнения – 20—25 с. Выполнить *беговую разминку*:

1) Бег спиной вперед – 10 с.

2) Бег с высоким подниманием бедра спиной вперед – 15 с.

3) Бег спиной вперед с захлестом голени – 15 с.

4) Бег спиной вперед с круговыми движениями согнутыми руками назад – 10 с.

5) Обычный бег: по сигналу наклониться и коснуться земли пальцами правой руки, тут же выпрямиться, продолжая движение, по второму сигналу – наклониться и коснуться земли пальцами левой руки (ноги стараться не сгибать и не останавливаться) – 10—15 с.

6) Бег с поворотами вокруг своей оси (с поворотом на 360°) – два поворота через правое плечо, два – через левое – 15—20 с.

7) Руки вперед-вниз; выполнить движение прямыми ногами вперед так, чтобы бедрами коснуться ладоней (продолжая двигаться по кругу) – 15—20 с.

8) Бег с подскоками по сигналу учителя – 5—6 подскоков.

9) По сигналу бег ускорить, по второму сигналу – переход на самый медленный бег – 15—20 с.

10) Бег приставным шагом лицом вперед: левая нога впереди правую – приставить, руки на пояс – 10 с и наоборот: правая нога впереди, левую – приставить – 10 с.

Перейти на шаг, выполнить дыхательные упражнения два-три раза.

II. Основная часть.

В движении рассчитаться на первый-второй и перестроиться в колонну по два через середину. Обе колонны должны остановиться так, чтобы до боковой линии перед ними было расстояние в 12—15 м. Повторение *вбрасывания мяча из-за боковой линии из-за головы* (аут).

Учитель показывает правильный вброс – ноги от земли не отрывать, мах двумя руками (броски не кистями, а руками) и т. п. Направляющие обеих колонн подходят к боковой линии, где лежат футбольные мячи. Выполняется *первое упражнение* – вбрасывание аута в ноги партнера (направляющие бросают мяч вторым ученикам в колоннах), партнер принимает мяч, останавливает и дает пас направляющему, после чего бежит в конец своей колонны, а направляющий вбрасывает мяч следующему и т. д.; как только мяч попадает к последнему игроку в колонне, тот ведет его в сторону направляющего, и они меняются местами. Упражнение повторяется (каждый ученик должен побывать в роли вбрасывающего аута). Если детей слишком много, то можно разбить их на 3—4 колонны, тогда необходимо будет иметь 3—4 футбольных мяча.

Затем проводится *второе упражнение*. Направляющий вбрасывает аут партнеру и бежит в конец своей колонны, партнер останавливает мяч, ведет его к боковой линии, там берет мяч в руки, бросает его следующему игроку и т. д. Повторить это упражнение два раза.

После этого обе колонны встают в круг. Выполняются передачи мяча в кругах (по кругу): сначала один круг против часовой стрелки, передавая мяч только левой ногой, затем в обратную сторону, передавая мяч правой ногой.

Третье упражнение посложнее. Направляющий дает пас любому из игроков, стоящих в круге, затем бежит на его место с внешней стороны круга. Партнер останавливает мяч и тоже дает пас любому игроку (на выбор), а сам бежит на его место. Такая перепасовка выполняется не менее 1 минуты. Если игроки начинают слишком торопиться, тогда оббегающих становится много, чем дети сами себе усложняют выполнение упражнения. Вскоре они сами поймут, как проще и удобнее его выполнять.

После упражнений повторить основные *правила игры в футбол* и провести саму игру (на команды можно не делиться).

III. Заключительная часть.

За 3—4 минуты до конца урока игра заканчивается (дается финальный свисток). Класс проходит один круг, выполняя дыхательные упражнения, а учитель в это время начинает подводить итоги игры, обращая внимание на ошибки и отмечая положительные моменты. Построив учащихся в одну шеренгу, подвести итоги всего урока. Класс колонной следует за учителем в помещение школы с небольшим заданием. Учитель идет впереди, как только он оглядывается, все учащиеся должны замереть на своих местах. Учитель снова идет вперед, дети в колонне следуют за ним, и так до самого здания школы. Ошибающиеся ученики получают штрафные очки, в заключение уже перед самой дверью или в классе можно назвать самых

внимательных учеников (или просто сказать, у кого сколько ошибок). Объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

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

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Организационные команды; беговая разминка; техника вбрасывания аута из-за боковой; футбольные упражнения; спортивная игра «футбол»; упражнение на внимание.

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

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять организационные команды, беговую разминку, упражнение на внимание, технично выполнять вбрасывание аута из-за боковой; футбольные упражнения; играть в спортивную игру футбол.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Здоровьесберегающие компетенции:** умеют выполнять дыхательные упражнения после нагрузки.

Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.

Урок 8. Тестирование метания мешочка на дальность

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, организационных команд и упражнений, бега, разминки с мешочками в движении, упражнений на внимание; овладение техникой метания мешочка; участие в спортивной игре футбол, в игре «Бросай далеко, собирай быстрее»; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками во время проведения подвижной игры.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задачи: создать условия для разучивания разминки с мешочками в движении, проведения спортивной игры футбол, тестирования метания мешочка на дальность, организации и проведения повторения подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».

Инвентарь: секундомер, длинная рулетка, мешочки (по количеству учеников), футбольный мяч, двое ворот, свисток, тетрадь для записей.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Провести построение в одну шеренгу. Организационные команды: «Налево!», «Кругом!», «Налево!», «Налево!», «Кругом!», «Налево в обход шагом марш!», «На носках марш!» – 10 с; «На пятках марш!» – 10 с; «С перекатом с пятки на носок марш!» – 10 с; «Бегом марш!». Выполнение бега – 3 минуты. Перейти на шаг, сделать дыхательные упражнения – 20—30 с. Проходя по кругу, ученики берут по одному мешочку (или учитель сам раздает мешочки в руки ученикам).

Разучивается *разминка с мешочками в движении*:

- 1) Ходьба с мешочком на голове – 10—15 с.
- 2) Ходьба спиной вперед с мешочком на голове – 15 с.
- 3) Ходьба скрестным шагом правым боком с мешочком на голове – 15 с.
- 4) Ходьба скрестным шагом левым боком с мешочком на голове – 15 с.

5) Ходьба с поворотами вокруг своей оси с мешочком на голове – 10 с, с поворотами через левое плечо – 10 с, через правое – 10 с.

6) И. п. – мешочек в правой руке; круговые движения руками перед собой внутрь и наружу – 10 с.

7) И. п. – мешочек на левом плече, правая рука – в сторону; круговые движения правым предплечьем внутрь – 7—10 с и так же – наружу. Переложить мешочек на правое плечо, левую руку – в сторону. Повторить упражнение с левой руки.

8) И. п. – мешочек в левой руке; 1 – шаг правой ногой, поворот туловища направо, передать мешочек из левой руки в правую; 2 – шаг левой ногой, поворот туловища налево, передать мешочек из правой руки в левую. Повторить 4 раза.

9) По сигналу остановиться на правой ноге, мешочек положить на поднятое бедро – стоять 5—7 с; по второму сигналу остановиться на левой ноге, мешочек положить на поднятое бедро – стоять 5- 7 с.

10) И. п. – зажать мешочек стопами. Выполнить прыжки с продвижением вперед: 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок с поворотом на 90° направо; 3 – прыжок с поворотом на 90° направо; 4 – прыжок с поворотом на 90° налево; 5 – прыжок с поворотом на 90° налево; 6 – прыжок с поворотом на 180° налево; 7 – прыжок с поворотом на 180°направо; 8 – прыжок вперед. Повторить 4 раза, начиная медленно, постепенно увеличивая темп выполнения.

Перейти на шаг, мешочки взять в руки.

II. Основная часть.

Остановиться на длинной стороне площадки (чтобы впереди было много места для метания). Выполнить круговые движения руками вперед – 10—15 с, затем назад – 10—15 с (мешочек положить рядом с собой).

Выполнить *метание мешочка с места* по очереди и только по сигналу учителя (сначала проводится метание, потом все ученики одновременно бегут собирать мешочки).

Проводится *тестирование метания мешочка* (для всех метателей используются одни и те же мешочки). После тестирования можно сообщить учащимся результаты и провести сравнительную характеристику весенних и осенних результатов.

Разделить класс на две равные команды и провести подвижную *игру* с метанием «*Бросай далеко, собирай быстрее*». Метать по два раза. После игры ученики сдают мешочки учителю, и проводится *игра в футбол*.

III. Заключительная часть

См. урок 7.

Информация к календарно-тематическому планированию

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

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка с мешочками в движении; тестирование метания мешочка на дальность; подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»; спортивная игра футбол; упражнение на внимание.

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

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная и индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять разминку с мешочками в движении, метание мешочка на дальность, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее, в спортивную игру футбол.

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

Коммуникативные компетенции: *умеют* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.

Урок 9. Усложненные кувырки вперед

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, бега, разминки с мешочками, упражнений на внимание, кувырков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

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

Инвентарь: секундомер, мешочки (резиновые кружочки) (по количеству учеников), гимнастические маты (по одному на двух учеников), гимнастическая палка.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение учащихся в одну шеренгу. Выполняются команды: «Класс, равняйся! Смирно!», «Направо!», «Налево в обход шагом марш!», «Руки вперед! Руки в стороны! Руки вверх! Опустили руки!», «Бегом марш!».

Выполняется бег полторы минуты, после которого класс переходит на шаг, и выполняются дыхательные упражнения: руки вверх, на носочки приподнялись, вдох. Руки опустили, полунаклон вперед, выдох. Повторить 4 раза. После дыхательных упражнений, проходя по кругу, ученики берут по одному мешочку (резиновому кружочку). Команды: «Класс, стой! Повернулись в круг лицом! На руки в стороны по кругу разомкнись!».

Проводится *разминка с мешочками*:

- 1) И. п. – о. с., руки в стороны, мешочек на голове; 1—4 – «ножницы». Повторить 4 раза.
- 2) И. п. – о. с., руки перед грудью, мешочек на сгибе правого локтя; 1 – поворот туловища направо; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища налево; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

3) И. п. – о. с., руки перед грудью, мешочек на сгибе левого локтя; 1 – наклон вперед, смотреть прямо; 2 – и. п. Повторить 4 раза. Выполнять медленно, при наклоне стараться руки низко не опускать, чтобы не уронить мешочек.

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

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

6) И. п. – о. с., мешочек в правой руке; 1 – выпад правой ногой, коснуться мешочком пола; 2 – и. п., во время возвращения в и. п. переложить мешочек в левую руку; 3 – выпад левой ногой, коснуться мешочком пола; 4 – и. п., во время возвращения в и. п. переложить мешочек в правую руку. Повторить 4 раза.

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

Класс, пройдя по кругу, кладет мешочки на место, проходит к скамейкам у матов и садится на них.

II. Основная часть. См. урок 6.

III. Заключительная часть.

Выполнение *кувырков* заканчивается за 5 минут до конца урока. Ученики занимают места на матах. Теперь учащиеся занимают положение лежа на животе поперек мата: ноги свешиваются с одной стороны, руки – с другой. У учителя в руках гимнастическая палка. Задача детей – успевать приподнимать руки и ноги, когда учитель захочет коснуться кого-нибудь из них. Учитель проходит вдоль всего ряда учеников то с одной, то с другой стороны, а дети стараются побыстрее приподнять ноги или руки, как только учитель захочет коснуться их палкой. Тот, кого задевает палка, получает штрафное очко, а кого коснутся дважды, выбывает из игры.

Игра заканчивается за 1 минуту до конца урока. Проводится построение: «Класс, в одну шеренгу становись!». Подводятся итоги игры.

Объявить об окончании урока. Звучит команда: «Класс, направо! На выход шагом марш!». Учащиеся покидают спортивный зал.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Усложненные кувырки вперед (*комбинированный*).

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

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять организационные команды, разминку с мешочками (резиновыми кружочками), кувырок вперед, усложненный кувырок вперед, игровое упражнение на внимание с гимнастической палкой; удерживать группировку.

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

Коммуникативные компетенции: *умеют* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.

Урок 10. Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, организационных команд и упражнений, бега, разминки с мешочками в движении, упражнений на внимание и удержание равновесия; знание роли и значения физической культуры в жизни человека; овладение техникой метания мешочка на дальность; участие в спортивной игре футбол; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками во время проведения подвижной игры.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий — УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задачи: создать условия для ознакомления с физической подготовкой, ее связью с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения, организации и проведения разминки с мешочками в движении; совершенствовать технику метания мешочка на дальность различными способами, технику игры в футбол.

Инвентарь: секундомер, мешочки (по количеству занимающихся), футбольный мяч, двое футбольных ворот.

Содержание урока

I. Вводная часть

См. урок 8.

Учитель. Физическая подготовка помогает развивать все физические качества человека: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и координацию движений. С помощью физической подготовки совершенствуются и развиваются дыхательная система, система кровообращения человека.

II. Основная часть.

Учащиеся останавливаются на длинной стороне площадки (чтобы впереди было много места для метания). Выполнить круговые движения руками вперед – 10—15 с, затем назад – 10—15 с (мешочек положить рядом с собой) и поочередно внутрь и наружу – по 10 с.

Совершенствование *техники метания мешочка на дальность* различными способами. Ученики метают только поочередно и по сигналу учителя (как только все ученики выполнили метание, учитель дает команду собрать мешочки и вернуться на свои места). Каждое метание выполнить по одному разу: 1 – метание мешочка из-за головы правой рукой; 2 – метание мешочка из-за головы левой рукой; 3 – метание мешочка правой рукой махом снизу; 4 – метание мешочка левой рукой махом снизу; 5 – стоя спиной к площадке, метание мешочка правой рукой через себя; 6 – то же левой рукой; 7 – метание мешочка удобной рукой (ученики сами выбирают, какой рукой им метать).

Мешочки собираются и сдаются учителю.

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

III. Заключительная часть.

За 4—5 минут до конца урока игра заканчивается, ученики проходят один круг, выполняя дыхательные упражнения и восстанавливая дыхание. Подводятся итоги игры и урока. В заключение проводится *упражнение на внимание* – учитель что-то рассказывает, но если в его речи встретится цифра «один» (единица, кол и т. п.), то ученики встают на правую ногу (про себя считают до пяти и снова встают на две ноги); если же в речи учителя звучит цифра «два» (*пара, двойка и т. п.*), то ученики встают на левую ногу (тоже считают до пяти и встают на обе ноги). Если одна цифра перекрывает другую (например, сказали «один» и тут же сказали «два»), то ноги нужно менять, не считая до пяти, а если одна и та же цифра повторяется до того, как ученики встали на обе ноги, то следует продолжать стоять далее, по-новому считая до пяти.

Упражнение выполнять 1 минуту, после чего отметить внимательность учащихся, объявить об окончании урока и проводить учеников в здание школы.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения (*комбинированный*).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка с мешочками в движении; физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; техника метания мешочка на дальность различными способами; спортивная игра футбол; упражнение на внимание.

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

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять разминку с мешочками в движении, упражнение на внимание; понимать, что такое физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; технично выполнять метание мешочка различными способами; играть в спортивную игру футбол.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают:* о том, как связана физическая подготовка

с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; *умеют* использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности.

Коммуникативные компетенции: *умеют* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.

Урок 11. Командные действия в спортивной игре футбол

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, организационных команд и упражнений, бега, разминки, упражнений на внимание и удержание равновесия, упражнений с мешочками; овладение техникой метания мешочка на дальность; участие в спортивной игре футбол; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками во время проведения подвижной игры.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задачи: создать условия для разучивания новой беговой разминки, проведения спортивной игры футбол; ознакомления и отработки командных действий в данной игре; совершенствовать технику метания мешочка на дальность различными способами.

Инвентарь: секундомер, мешочки (по количеству занимающихся), футбольные ворота, футбольный мяч.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу на спортивной площадке. Организационные команды: «Кругом!», «Налево!», «Налево в обход шагом марш!». Правая нога – на носке, левая – на пятке (10 с), затем наоборот (10 с). Команда «Бегом марш!». Выполнить трехминутный бег, перейти на шаг и, сделав дыхательные упражнения, остановиться перед диагональю. Упражнения выполняются на площадке по диагонали (длина диагонали не должна быть более 15—20 м). Первый учащийся начинает упражнение, как только он доходит до половины диагонали, начинает следующий и т. д. Ученик, закончивший упражнение, идет дальше по кругу (обычно дальше налево в обход) в конец колонны.

Упражнения следующие:

1) Руки к плечам. Медленный бег с поочередными круговыми движениями согнутыми руками вперед, до половины, далее круговые движения выполняются назад.

2) Бег с поворотами головы направо-налево.

3) Бег приставным шагом правым боком – на каждый шаг меняя положение рук: руки в стороны – руки вверх.

4) Бег приставным шагом левым боком, на каждый шаг меняя положение рук: руки вперед – руки вверх.

5) Подскоки с продвижением вперед на каждый шаг: подскок – правое колено вверх-вперед, левой рукой мах вперед; второй подскок – левое колено вверх-вперед, правой рукой мах вперед.

6) Бег с высоким подниманием бедра – половину диагонали, вторую половину – бег с захлестом голени.

7) Бег с поворотами вокруг своей оси, половину пути поворачиваться через левое плечо, вторую половину – через правое.

8) С разбега сделать 4 шага, прыжок вперед-вверх, приземлиться на обе ноги. Выполнить минимум два прыжка (лучше три-четыре).

9) Ускорение – повторить 2 раза.

10) Рынок – повторить 2 раза.

II. Основная часть.

Построить класс на длинной стороне площадки и раздать мешочки. Выполнить круговые движения руками вперед – 10—15 с (мешочек в правой руке), затем круговые движения руками назад – 10—15 с (мешочек в левой руке). Руки в стороны, мешочек на голове – поочередные круговые движения предплечьями внутрь и наружу – по 10 с.

Повторить *технику метания мешочка на дальность* различными способами (см. *урок 10*).

Перед проведением *игры в футбол* напомнить ученикам о том, что это командная игра, а это значит, что играть необходимо не каждый сам за себя, а всей командой. Для этого ввести такое правило: бить по воротам можно только после трех пасов. Три паса сделали (подряд), можно бить по воротам, если нет – гол не засчитывается.

III. Заключительная часть

См. урок 10.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Командные действия в спортивной игре футбол (*комбинированный*).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Организационные команды; беговая разминка; метание мешочка на дальность различными способами; командные действия в спортивной игре футбол; спортивная игра футбол; упражнение на внимание.

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

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять организационные команды, беговую разминку, метание мешочка на дальность различными способами, командные действия в спортивной игре футбол, упражнение на внимание; играть в спортивную игру футбол.

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

Коммуникативные компетенции: *умеют* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.

Урок 12. Игровые упражнения с кувытками

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, бега, разминки с мешочками, упражнений на внимание, кувытков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задачи: создать условия для организации и проведения разминки с мешочками (резиновыми кружочками), игровых упражнений с кувытками; совершенствовать технику выполнения усложненных кувытков вперед.

Инвентарь: секундомер, мешочки (резиновые кружочки) (по количеству учащихся), гимнастические маты (не менее четырех); мяч среднего размера.

Содержание урока

I. Вводная часть

См. урок 9.

II. Основная часть.

Повторить ранее изученные варианты выполнения кувытков.

Для более быстрого повторения желательно использовать несколько матов (две или три линии по два мата).

Первый подход – обычные кувытки. Выполнить 2 кувытка подряд.

Второй подход – кувытки выполняются с трех шагов.

Третий, четвертый подходы – катить мяч по мату вперед, сделать кувырок и попытаться поймать мяч, пока он не скатился с мата. В один круг сделать две попытки на первом и втором мате.

Пятый подход – ученик прыгает с гимнастической скамейки, приземляется и тут же делает кувырок вперед. Это задание дети выполняют только под контролем учителя. Желательно, чтобы каждый ученик повторил это упражнение 2—3 раза.

Шестой и седьмой подходы – сбоку от матов лежат три мяча, один в самом начале, второй – на стыке первого и второго мата, третий – в конце второго мата. Задача ученика – подойти к мату, бросить первый мяч учителю, сделать кувырок, затем бросить второй мяч учителю, сделать кувырок и бросить еще один мяч. Далее учащийся ложится поперек мата, в это время учитель начинает катить по матам первый мяч. Ученик старается докатиться до стыка первого мата со вторым, пока мяч его не догнал. Там он ловит катящийся мяч и кладет на место. Как только мяч оказывается на месте, ученик катится дальше, к началу матов, а учитель уже катит за ним другой мяч. Ученик пытается укатиться и от него, ловит его в конце и кладет на место. Третий мяч учитель кладет на место сам.

III. Заключительная часть.

В заключение, если позволяет время, проводится *упражнение на внимание*. Задается слово, например «конец». Класс идет по кругу и слушает речь учителя. Если в его речи попадает слово «конец» и все его производные (*концом, закончилось и т. п.*), то все останавливаются на месте.

За 30—40 секунд до завершения урока остановить детей, отметить внимательность учащихся. Объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

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

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

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

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

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

Коммуникативные компетенции: *умеют* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.

Урок 13. Спортивная игра футбол

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, бега, разминки с мешочками, упражнений на внимание, командных действий в футболе, футбольных упражнений; участие в подвижной игре «Собачки ногами», спортивной игре футбол; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками во время проведения подвижной игры.

Метапредметные критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задача: создать условия для организации и проведения беговой разминки, командных действий во время игры в футбол, разучивания и совершенствования футбольных упражнений.

Инвентарь: секундомер, двое ворот, два футбольных мяча.

Содержание урока

I. Вводная часть.

См. урок 12.

II. Основная часть.

Ученики делятся на две команды. Для разминки проводится игра «Собачки ногами» – 5 минут. Затем в каждой команде выбирается вратарь, который и встает в ворота. Вратари меняются после каждой серии упражнений (в первую очередь вратарями становятся желающие, и лишь во вторую, если еще есть необходимость, другие ученики).

Футбольные упражнения выполняются в парах: первая пара выполняет удар по воротам, затем отдает мяч второй паре, а сама встает в конец. Каждое задание повторяется, но если удар производил один ученик из пары, то второй удар наносит другой. Удары наносятся не ближе чем с семи метров (если у учеников сильные удары, то можно отойти и дальше).

Футбольные упражнения:

1) Перепасовываясь, двигаться к воротам, нанести удар по воротам.

2) Первый ученик бежит к левой штанге, второй дает ему пас, а сам бежит на линию удара, куда ему и пасует первый. Затем наносится удар.

3) Первый ученик бежит спиной вперед, второй – лицом вперед, они перепасовываются (сделать не менее 5 пасов), после чего у линии удара первый отбегает в сторону, а второй ученик наносит удар.

4) Первый ученик держит мяч в руках. Второй бежит к линии удара, а первый бросает ему мяч (сбрасывает аут). Второй ученик останавливает мяч, поворачивается и наносит удар по воротам.

5) Первый ученик бежит к линии удара, второй носком подбрасывает мяч так, чтобы тот долетел до партнера по воздуху (по возможности). Первый останавливает мяч, поворачивается и наносит удар.

Если игроки, не справившись с мячом, забегают за линию удара, то игрок с мячом возвращается к ней и только после этого наносит удар.

По окончании футбольных упражнений проводится *игра в футбол*. Первые две-четыре минуты играть по правилу: гол считается только после трех пасов (больше пасов можно делать, а меньше – нет). Затем играть в обычный футбол.

III. Заключительная часть.

Игра заканчивается за 3—4 минуты до конца урока. Ученики проходят один круг, восстанавливая дыхание и выполняя дыхательные упражнения. Подводятся итоги игры и урока. Класс строится в одну шеренгу и размыкается на руки в стороны. Проводится *упражнение на внимание*: учитель командует, куда и в какую сторону делать шаги, а ученики закрывают глаза и выполняют все задания. Например, учитель командует: «Вперед!», «Назад!», «Вперед, вправо!», «Вперед, влево!» и т. п. Если есть опасность столкновения (кто-нибудь ошибается), то учитель останавливается, просит детей открыть глаза и посмотреть, кто где стоит. После выравнивания шеренги упражнение можно продолжить. Упражнение выполнять 1—1,5 мин, после чего похвалить учеников и напомнить о том, что следующие занятия будут проводиться в зале, необходимо подготовить нужную спортивную форму.

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

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Спортивная игра футбол (*комбинированный*).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Беговая разминка; футбольные упражнения; командные действия в спортивной игре футбол; подвижная игра «Собачки ногами»; спортивная игра футбол; упражнение на внимание.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять беговую разминку, футбольные упражнения, командные действия в спортивной игре футбол, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Собачки ногами», спортивную игру футбол.

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

Коммуникативные компетенции: *умеют* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.

Урок 14. Тестирование прыжка в длину с места

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, бега, разминки, упражнений на внимание; участие в подвижной игре «Искатели сокровищ»; тестирование прыжка в длину с места; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками во время проведения подвижной игры.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задача: создать условия для разучивания разминки с упражнениями на внимание, проведения тестирования прыжка в длину с места, подвижной игры «Искатели сокровищ», упражнений на внимание.

Инвентарь: секундомер, кубики (по количеству участников игры); «следы» (не менее 15), сантиметровая рулетка, тетрадь для записей.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу. Организационные команды: «Направо!», «Налево в обход шагом марш!». Ходьба на носках с круговыми движениями рук перед собой (в медленном темпе) по 7—10 с внутрь и наружу. Ходьба на пятках, выполняя «ножницы» руками за спиной, – 10 с. «Бегом марш!» – бег 3 минуты. После бега перейти на шаг и выполнить дыхательные упражнения. Команда «Через середину в колонну по два марш!». Перестроить класс в две шеренги. Одна шеренга – первые номера, вторая шеренга – вторые номера. *Разминка* проводится так: на счет «раз», «три» движение выполняют первые номера, на «два», «четыре» – вторые⁴. Команды могут различаться, так что ученикам придется внимательно слушать указания учителя.

⁴ Курсивом в комплексе выделены упражнения для вторых номеров.

1) И. п. – о. с.; 1 – руки вперед; 2 – *руки в стороны*; 3 – руки вверх; 4 – *руки вверх*. Повторить 2 раза, затем еще два раза наоборот: 1 – руки в стороны; 2 – *руки вперед*; 3 – руки вверх; 4 – *руки вверх*.

2) И. п. – руки в стороны; 1 – круговое движение правым предплечьем внутрь; 2 – *круговое движение левым предплечьем внутрь*; 3 – круговое движение левым предплечьем внутрь; 4 – *круговое движение правым предплечьем внутрь*. Повторить 4 раза, затем то же, но выполняя круговые движения наружу.

3) И. п. – руки в стороны; 1 – руки скрестно; 2 – *руки скрестно*; 3 – руки в стороны; 4 – *руки в стороны*. Повторить 4 раза.

4) И. п. – первые номера: правая рука вверх, *вторые номера: левая рука вверх*; 1—4 – рывки руками. Повторить 4 раза, поменять руки и повторить еще 4 раза.

5) И. п. – о. с., руки перед грудью; 1 – поворот направо, локти назад; 2 – *поворот налево, локти назад*; 3 – вернуться в и. п.; 4 – *вернуться в и. п.* Затем то же в другую сторону. Повторить 4 раза.

6) И. п. – о. с.; 1 – мах правой ногой, хлопок под ногой; 2 – *мах правой ногой назад, хлопок над ногой*; 3 – мах левой ногой, хлопок под ногой; 4 – *мах левой ногой назад, хлопок над ногой*. Повторить 4 раза и поменять задание: теперь первые номера делают мах ногой назад, а вторые – вперед.

7) И. п. – стойка на правой ноге; 1 – левая нога вперед-вниз; 2 – *левая нога вправо-вниз*; 3 – левая нога вправо-вниз; 4 – *левая нога вперед-вниз*. Повторить 4 раза, поменять ноги и повторить упражнение с другой ноги.

8) И. п. – о. с.; 1 – прыжок вперед; 2 – *прыжок назад*; 3 – прыжок в и. п.; 4 – *прыжок в и. п.* Повторить 4 раза.

9) И. п. – о. с.; 1 – прыжок вправо; 2 – *прыжок влево*; 3 – прыжок в и. п.; 4 – *прыжок в и. п.* То же наоборот: 1 – прыжок влево; 2 – *прыжок вправо*; 3 – прыжок в и. п.; 4 – *прыжок в и. п.* Повторить 4 раза.

10) И. п. – упор присев; 1 – выпрыгнуть вверх как можно выше («лягушка»); 2 – *то же*. Повторить 4 раза.

Перейти на ходьбу на месте. Перестроиться в одну колонну.

Дойти до скамейки и сесть на нее.

II. Основная часть.

Проводится *тестирование прыжка в длину с места*. Сравнить весенние результаты прошлого учебного года и результаты начала учебного года, провести их сравнительную характеристику.

Проведение подвижной игры «Искатели сокровищ».

III. Заключительная часть.

Игра заканчивается за 4—5 минут до конца урока. Ученики помогают собрать весь инвентарь и строятся в одну шеренгу. Подводятся итоги игры (объявляются лучшие «чудища» и лучшие «искатели») и урока. В заключение проводится *упражнение на внимание*: красный цвет и его производные (бордовый, розовый и т. п.) – шаг вперед, а белый и его производные – шаг назад.

Упражнение выполнять 30—40 с, после чего отметить внимательных учащихся и объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

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

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка с упражнением на внимание; тестирование прыжка в длину с места; подвижная игра «Искатели сокровищ»; упражнения на внимание.

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

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная и индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять разминку с упражнением на внимание, упражнения на внимание, прыжок в длину с места; играть в подвижную игру «Искатели сокровищ».

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

Коммуникативные компетенции: *умеют* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми; радоваться успехам одноклассников.

Урок 15. Кувырок назад

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, бега, разминки с массажными мячами, упражнений на внимание, перекатов назад в группировке, кувырков назад, круговой тренировки; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требования техники безопасности.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задачи: создать условия для организации и повторения техники кувырка назад, проведения разминки с массажными мячами («ежиками»), круговой тренировки.

Инвентарь: секундомер, массажные мячи – «ежики» (по количеству занимающихся), 4 гимнастических мата, расположенных по два в ряд параллельно друг другу.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение. Ходьба по командам: «Направо!», «Налево в обход шагом марш!», «Руки в стороны, на носках марш!» – 10—15 с, после чего звучит команда: «Бегом марш!». Выполняется бег полторы минуты, после которого командой «Шагом марш!» класс перевести на ходьбу. Выполняются дыхательные упражнения. Проходя по кругу, в специально отведенном месте ученики берут по одному «ежику». На длинной прямой учитель командует: «Стой! Налево! На руки в стороны разомкнись!». После размыкания проводится *разминка с массажными мячами*:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

II. Основная часть.

Упражнения выполнять по двое на двух дорожках из матов. Сначала каждый учащийся выполняет по 2 кувырка.

Затем выполняются перекаты назад в группировке с возвращением в упор присев. Делается 10 перекатов, после которых ученик разворачивается и выполняет два кувырка вперед.

После подготовительных упражнений учитель напоминает *технику выполнения кувырка назад*, обращая внимание на основные моменты: начинать в упоре присев, затем уйти в перекат и сразу – в группировку, далее опустить руки и поставить их на мат (упираться, помогая себе перевернуться) возле ушей, переворачиваясь через голову.

Ученики по очереди подходят и пробуют выполнить данный кувырок. Учитель подстраховывает, помогает и подсказывает, где и какие ошибки мешают ученику сделать упражнение правильно. Далее можно дать возможность детям самим выполнить этот кувырок. Каждый повторяет минимум 4 раза (ученики проходят 4 круга).

После этого перейти к *круговой тренировке* (6 станций по 1 минуте каждая):

1) Кувырки назад. Здесь учеников страхует учитель.

2) Отжимания. Выполняются обычные отжимания от пола.

3) Приседания. Выполняются в невысоком темпе. Стараться спину держать ровно, а при каждом приседе поднимать руки вперед.

4) Шпагаты. Пробовать выполнять как прямой, так и продольный шпагат.

5) Прыжки с поворотом на 360°. Желательно пробовать выполнять повороты как через правое, так и через левое плечо.

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

III. Заключительная часть.

При наличии резерва времени можно провести игру на внимание (*см. урок 12*), только слово можно взять другое.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Кувырок назад (*комбинированный*).

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

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная и индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

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

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

Коммуникативные компетенции: *умеют* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.

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

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, ходьбы с заданиями, бега, разминки, сложных комбинаций шагов; участие в подвижной игре «Искатели сокровищ»; тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками во время проведения подвижной игры.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задача: создать условия для проведения тестирования подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с, разучивания серии движений, направленных на развитие координации и двигательной памяти, организации и проведения повторения разминки с упражнениями на внимание, подвижной игры «Искатели сокровищ».

Инвентарь: секундомер, кубики (по количеству участников игры), «следы» (не менее 15), тетрадь для записей, одна-две низкие перекладины и маты под ними.

Содержание урока

I. Вводная часть.

См. урок 14.

II. Основная часть.

Класс садится на скамейку, проводится *тестирование по подъему туловища из положения лежа на спине за 30 с*. Можно сравнить полученные результаты (весенние и осенние).

Каждый ученик, прошедший тестирование, подходит к низкой перекладине и выполняет подтягивание из виса лежа согнувшись. Два последних тестирующихся могут выполнить подтягивания первыми, пока первый учащийся только начинает сдавать тест.

Класс строится в одну шеренгу, рассчитывается на первый – второй. Первые номера делают пять-шесть шагов вперед. Разучивается довольно сложная *комбинация шагов* (по отдельности шаги затруднений не вызывают, но вот все вместе они хорошо активизируют двигательную память).

Упражнения выполняются строго под счет:

1) 1—2 – приставной шаг вправо; 3—4 – и. п.; 5—6 – приставной шаг влево; 7—8 – и. п.

2) 1—4 – два приставных шага вправо; 5—8 – и. п. Повторить 2 раза.

3) 1—2 – приставной шаг вправо, приставляя ногу, присесть и хлопнуть в ладоши; 3—4 – то же, возвращаясь в и. п.; 5—8 – то же, но влево. Повторить 2 раза, соединить с первым движением и повторить еще 2 раза.

4) 1 – шаг вправо; 2 – шаг вправо скрестно; 3 – шаг вправо; 4 – приставить ногу, хлопнуть в ладоши; 5—8 – то же, возвращаясь в и. п.

5) Следующее упражнение выполнить так же, но в другую сторону. Повторить 2 раза, соединить с первым и вторым (желательно повторить все вместе 2—3 раза).

После разучивания упражнения повторяется *подвижная игра «Искатели сокровищ»* (время на игру отводится в зависимости от того, сколько времени ушло на разучивание шагов).

III. Заключительная часть.

Игра заканчивается за 3—4 минуты до конца урока. Ученики помогают убрать инвентарь и строятся в одну шеренгу. Подводятся итоги игры и урока. Объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

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

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка с упражнениями на внимание; тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с; серия движений, направленных на развитие координации движений и двигательной памяти; подвижная игра «Искатели сокровищ».

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

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная и индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять разминку с упражнениями на внимание, подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с, серию движений, направленных на развитие координации движений и двигательной памяти; играть в подвижную игру «Искатели сокровищ».

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

Коммуникативные компетенции: *умеют* владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки.

Урок 17. Тестирование наклона вперед из положения стоя

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, ходьбы, бега, разминки на развитие гибкости, движений на развитие координации и двигательной памяти; участие в подвижной игре пионербол; тестирование наклона вперед из положения стоя; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками во время проведения подвижной игры.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задача: создать условия для разучивания разминки, направленной на развитие гибкости, проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, организации и проведения серии движений, направленных на развитие координации и двигательной памяти, подвижной игры пионербол.

Инвентарь: секундомер, скамейка или стул, линейка, тетрадь для записей, волейбольная сетка, мяч среднего размера.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу. Организационные команды: «Кругом!», «Кругом!», «Направо!», «Налево в обход шагом марш!». Ходьба, «подволакивая» левую ногу (левая нога прямая, подтягивается по ходу, движения постепенно), – 10 с. Ходьба, «подволакивая» правую ногу, – 10 с. Команда «Бегом марш!». Во время бега выполняется задание: команда «Кругом!» – и ученики бегут уже в обратную сторону. Повторить 4—6 раз за 3 минуты бега. После бега перейти на шаг и выполнить дыхательные упражнения. Перестроиться через середину в колонну по три. Повернуть учеников в шеренгу. Проводится *разминка, направленная на развитие гибкости*:

1) И. п. – о. с.; 1 – поворот головы направо, левой рукой толкать голову (в щеку) вправо; 2 – и. п.; 3 – поворот головы налево, правой рукой толкать голову влево; 4 – и. п. Повторить 4 раза. Голову толкать не сильно, только чуть-чуть увеличивая давление.

2) И. п. – о. с.; 1 – правая рука за спину через плечо сверху, левая рука – за спину снизу (руки касаются друг друга пальцами); 2 – и. п.; 3—4 – повторить то же, поменяв руки. Повторить 4 раза.

3) И. п. – прямые руки за спиной в «замке»; 1—3 – отвести руки назад (насколько возможно), прогнуться, стараясь не наклоняться; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

4) И. п. – руки перед грудью; 1 – поворот туловища направо, правая рука в сторону-назад; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища налево, левая рука в сторону-назад; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

5) И. п. – стойка ноги врозь; 1 – наклон к правой ноге с поворотом туловища направо; 2—3 – удерживать это положение; 4 – и. п.; 5—8 – повторить то же, но в другую сторону. Повторить 4 раза.

6) И. п. – о. с.; 1 – поднять правую согнутую ногу с захватом; 2—3 – притягивать ногу к груди; 4 – и. п.; 5—8 – повторить упражнение с другой ноги. Повторить 4 раза.

7) И. п. – о. с.; 1 – согнуть правую ногу назад, захватить ее за голеностоп руками; 2—3 – тянуть ногу к себе; 4 – и. п.; 5—8 – то же с другой ноги. Повторить 4 раза.

8) И. п. – правая нога согнута и стоит стопой на левом колене сбоку; 1 – наклон касаясь; 2 – и. п. Повторить 4 раза, то же выполнить с другой ноги (4 раза).

9) И. п. – о. с.; 1 – наклон, касаясь пола; 2 – и. п. Повторить 2 раза. 1—4 – пружинистые наклоны. Повторить 2 раза. Стоять в наклоне, касаясь пола на счет 4. Вернуться в и. п. Стоять в наклоне, касаясь пола на счет 8. Вернуться в и. п.

10) И. п. – о. с.; 1 – прыжок с поворотом на 90° направо в стойку ноги врозь; 2 – прыжок с поворотом на 90° направо в о. с.; 3 – прыжок с поворотом на 90° направо в стойку ноги врозь; 4 – прыжок с поворотом на 90° направо в и. п.; 5 – прыжок с поворотом на 90° налево в стойку ноги врозь; 6 – прыжок с поворотом на 90° налево в о. с.; 7 – прыжок с поворотом на 90° налево в стойку ноги врозь; 8 – прыжок с поворотом на 90° налево в и. п. Повторить 4 раза, постепенно ускоряя темп выполнения. Перейти на ходьбу на месте, перестроиться в одну шеренгу и сесть на скамейку.

II. Основная часть.

Проводится *тестирование наклона вперед из положения стоя*. Сравнить полученные результаты с осенними. После тестирования повторить *серию движений (шагов), направленных на развитие координации и двигательной памяти (см. урок 16)*. Добавить еще одну серию: 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг влево; 4 – приставить правую ногу, руки вниз; 5—8 – то же в другую сторону.

Повторить два раза, после чего повторить все четыре серии подряд (если время позволяет, повторить их два раза).

Далее класс делится на две команды. Повторить *игру пионербол*. Играть без ударов по мячу, только ловля и броски мяча.

III. Заключительная часть.

Игра заканчивается за 3 минуты до конца урока. Класс строится в одну шеренгу. Подводятся итоги игры и урока. Похвалить учеников или дать возможные указания (советы), как лучше ловить мяч, открываться и пасовать и т. п. Объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

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

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Организационные команды; разминка, направленная на развитие гибкости; тестирование наклона вперед из положения стоя; серия движений, направленных на развитие координации движений и двигательной памяти; подвижная игра «Пионербол».

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

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная и индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие гибкости, наклон вперед из положения сто, серию движений, направленных на развитие координации движений и двигательной памяти; играть в подвижную игру «Пионербол».

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

Коммуникативные компетенции: *умеют* владеть способами взаимодействия с окружающими.

Урок 18. Кувырок назад

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, бега, разминки с массажными мячами, упражнений на внимание, перекатов назад в группировке, кувырков назад, круговой тренировки; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

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

Инвентарь: секундомер, массажные мячи – «ежики» (по количеству занимающихся), 4 гимнастических мата, расположенные по два в ряд, параллельно друг другу.

Содержание урока

См. урок 15.

В конце второй части добавить еще одно задание – усложнить выполнение кувырка назад. Теперь его надо попытаться сделать с трех шагов. То есть ученик делает от мата три небольших шага вперед, готовится, а затем делает три шага назад, тут же садится в упор присев и выполняет кувырок. Задача состоит в том, чтобы попытаться из положения стоя уйти в кувырок назад как можно быстрее.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Кувырок назад (комбинированный).

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

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная и индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

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

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

Коммуникативные компетенции: *умеют* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.

Урок 19. Тестирование подтягивания в висе и отжимания

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, ходьбы, бега, разминки на развитие гибкости, движений на развитие координации и двигательной памяти; участие в подвижной игре пионербол; тестирование подтягиваний в висе (мальчики), отжиманий (девочки); оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками во время проведения подвижной игры.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задачи: создать условия для организации и проведения разминки, направленной на развитие гибкости, игры пионербол, тестирования подтягивания в висе и отжимания; совершенствовать серию движений, направленных на развитие координации движения и двигательной памяти.

Инвентарь: секундомер, две-три высокие перекладины, маты под ними, тетрадь для записей, волейбольная сетка, мяч среднего размера.

Содержание урока

I. Вводная часть.

См. урок 17.

II. Основная часть

См. урок 17.

Тестируется *подтягивание в висе* у мальчиков и *отжимание* у девочек. Те, кто уже завершил подтягиваться и узнал свои предыдущие (весенние) и сегодняшние результаты, немного отдохнув, могут сделать еще один-два подхода к другой перекладине (чтобы не мешать сдающим тест учащимся), потренироваться (девочки тоже могут выполнить еще один-два подхода самостоятельно).

III. Заключительная часть.

Игра пионербол заканчивается за 3 минуты до конца урока.

Класс строится в одну шеренгу. Подводятся итоги игры, отмечаются грамотно играющие игроки. Похвалить учеников за взаимоподдержку, обратить внимание на то, что всегда необходимо поддерживать своих товарищей по команде. Объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Тестирование подтягивания в висе и отжимания (*комбинированный*).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка, направленная на развитие гибкости; тестирование подтягивания в висе и отжимания; серия движений, направленных на развитие координации движений и двигательной памяти; подвижная игра «Пионербол».

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

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная и индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, подтягивания в висе (мальчики), отжимания (девочки), серию движений, направленных на развитие координации движений и двигательной памяти; играть в подвижную игру «Пионербол».

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Коммуникативные компетенции:** умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, радоваться удачам других людей.

Урок 20. Тестирование броска мяча в горизонтальную цель

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, ходьбы, бега, разминки с гимнастическими палками в парах, движений на развитие координации и двигательной памяти; участие в подвижной игре «Точная подача»; тестирование броска мяча в горизонтальную цель; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками во время проведения подвижной игры.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задачи: создать условия для разучивания разминки с гимнастическими палками в парах, подвижной игры «Точная подача», тестирования броска мяча в горизонтальную цель; совершенствовать серию движений, направленных на развитие координации и двигательной памяти.

Инвентарь: секундомер, волейбольная сетка, мячи среднего размера (по количеству занимающихся), гимнастические палки (на 1 пару занимающихся), мяч для большого тенниса, мишень диаметром 25 см, тетрадь для записей.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу на противоположной стороне⁵ (учитель показывает рукой и дает команду: «В одну шеренгу становись!»). Организационные команды: «Направо!», «Налево в обход шагом марш!», «На первый-второй рассчитайсь!», «Первые – на носках, вторые – на пятках марш!». По хлопку (свистку) поменяться. Сигнал дается 4 раза через равные промежутки времени; время для ходьбы – 20 с. Команды: «С перекатом с пятки на носок марш!» – 15 с, «Бегом марш!». Выполняется трехминутный бег, после которого класс переходит на шаг и выполняет дыхательные упражнения, восстанавливая дыхание и отдыхая. Про-

⁵ Проверяем внимательность детей.

ходя по кругу, первые номера в специально отведенном месте берут по одной гимнастической палке. Класс останавливается на длинной стороне площадки и поворачивается налево (в шеренгу). Команды: «Класс, четыре шага вперед шагом марш!», «В две шеренги стройся!». Первые и вторые номера поворачиваются друг к другу лицом.

Разучивается *разминка с гимнастическими палками в парах*:

1) И. п. – лицом друг к другу, палку вперед-вверх («домик»); 1 – палку вниз (стоять на месте); 2 – и. п. Повторить 4 раза.

2) И. п. – палка вперед, руки прямые; 1 – первый номер поворот туловища налево, второй номер – направо, палка на месте; 2 – и. п.; 3 – первый номер – поворот туловища направо, второй номер – налево, палка на месте; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

3) И. п. – палка вперед-вниз; 1—4 – круги палкой перед собой в правую сторону (руки прямые, с места не сходить); 5—8 – то же в левую сторону. Повторить 4 раза, сначала медленно, а затем постепенно ускоряя темп выполнения упражнения.

4) И. п. – полунаклон, палка вперед; 1—2 – поворот вокруг своей оси (поворачиваются одновременно оба ученика, становясь спиной друг другу и снова лицом, палка, соответственно, тоже переворачивается, а затем возвращается в и. п.). Повторить сначала 4 раза в одну сторону и 4 раза – в другую.

5) И. п. – первый номер стоит спиной ко второму, палка назад-вниз в руках (за спину); 1—3 – второй номер поднимает палку вверх (первый продолжает ее держать, растягивая плечевой пояс); 4 – и. п. Повторить 4 раза и поменяться ролями. Упражнение выполнять очень медленно и аккуратно, чтобы не растянуть мышцы.

6) И. п. – ученики стоят спиной к спине, палка на локтевых сгибах; 1—4 – переступанием сделать полный круг в одну сторону; 5—8 – то же в другую. Повторить 2 раза. Спину не сгибать, держаться прямо.

7) И. п. – первый номер держится двумя руками за один конец палки, второй – за другой конец; 1 – наклон; 2 – держать положение наклона; 3 – положить палку на пол; 4 – выпрямиться; 5 – наклон; 6 – держать наклон; 7 – взять палку; 8 – вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

8) И. п. – первый номер в приседе держит палку справа от второго на уровне щиколотки (второй номер стоит); 1—2 – провести палкой под вторым номером справа-налево. Вторым поочередно переступает сначала правой, затем левой ногой; 3—4 – провести палку слева направо, второй номер снова переступает. Выполнять строго под счет 4 раза. Счет постепенно ускоряется (но так, чтобы дети выполняли упражнение без серьезных затруднений). Поменяться ролями и повторить упражнение.

9) И. п. – стоя лицом друг к другу, палка вперед; 1 – первый номер делает прыжок вправо, второй – влево (палку не отпускать); 2 – прыжком в и. п.; 3 – первый номер делает прыжок влево, второй – вправо; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

Перейти на ходьбу на месте. Вторые номера оставляют палку у себя. Перестроиться в одну шеренгу, пройти один круг. Вторые номера кладут палки на место. Сесть на скамейку.

II. Основная часть.

Проводится *тестирование броска мяча в горизонтальную цель*.

После тестирования и подведения его итогов повторить *серию движений, направленных на развитие координации и двигательной памяти*, совершенствовать выполнение этого упражнения. Ученики повторяют всю серию шагов с движениями два раза подряд (см. урок 16).

После упражнений ученики берут по одному мячу среднего размера. Первые номера строятся на одной стороне зала, вторые – на другой (между ними – волейбольная сетка). В третьем классе учащиеся познакомились с нижней подачей. Повторить *нижнюю подачу*. По сигналу подачу производит первый ученик у первых номеров, по второму сигналу – последний ученик у вторых, затем второй ученик у первых номеров и второй с конца у вто-

рых номеров и т. д. Так ученики могут выполнять подачи, сразу бежать за своим мячом и возвращаться обратно. Таким образом упражнения повторяются дважды (между сигналами не должно быть много времени, можно давать их подряд). Учитель подсказывает и помогает ошибающимся. Если ошибающихся учеников много, то подачи необходимо повторить еще один-два раза. После этого начинается сама игра-соревнование. *Игра* называется «Точная подача». По очереди сначала выполняют подачи первые номера, сколько мячей перелетело через сетку и попало в площадку противника, столько очков и зарабатывает команда. Затем так же подают вторые номера. Команда, набравшая большее количество очков, выигрывает первую партию. Следующую партию начинают вторые номера, считается количество попаданий, а потом в игру вступают первые номера. Сравнивается количество набранных очков, и объявляется команда – победитель этой партии. Так проводится 4—6 партий, в конце подводятся итоги (объявляется победитель и лучшие игроки, чаще всех попадавшие на территорию противника).

III. Заключительная часть.

Ученики убирают мячи на место и строятся в одну шеренгу (подачи обычно заканчиваются за 3—4 минуты до конца урока). Похвалить учеников за то, что они быстро сумели вспомнить нижнюю подачу. Объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

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

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка с гимнастическими палками в парах; тестирование броска мяча в горизонтальную цель; серия движений, направленных на развитие координации движений и двигательной памяти; подвижная игра «Точная подача».

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

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная и индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками в парах, бросок мяча в горизонтальную цель, серию движений, направленных на развитие координации движений и двигательной памяти; играть в подвижную игру «Точная подача».

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

Коммуникативные компетенции: *умеют* владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и болеть за своих товарищей.

Урок 21. Акробатические элементы

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, бега с заданиями, разминки на развитие гибкости, круговой тренировки; владение техникой выполнения акробатических элементов (стойка на лопатках, «мост», кувырки вперед и назад, «ласточка»); оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

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

Инвентарь: секундомер, гимнастические маты (по количеству учеников или по одному мату на два человека), гимнастические палки (по количеству учащихся на станции), гимнастическая скамейка.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу. Выполнение команды «На первый-второй рассчитайсь!». Задание: если звучит команда «Первые!», значит, первые номера бегут спиной вперед, если «Вторые!», то соответственно бегут вторые. Если же снова звучит команда «Первые!», то те снова бегут лицом вперед и т. д.

Выполняется бег полторы минуты, во время которого и первых, и вторых номеров повернуть не менее 4 раз. После бега выполнить дыхательные упражнения: руки вверх, приподняться на носочки, вдох. Руки опустить, полунаклон вперед, выдох. Повторить 4 раза. После этого ученики в колонне подходят к матам, располагаясь каждый на своем мате (или вдвоем на одном мате). Проводится *разминка, направленная на развитие гибкости*:

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

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

3) И. п. – сед на мате; 1 – поворот туловища направо, посмотреть на то, что находится за спиной, левой рукой постараться коснуться мата как можно ближе к правому боку; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища налево, посмотреть на то, что находится за спиной, правой рукой постараться коснуться мата как можно ближе к левому боку; 4 – и. п. Повторить 4 раза в невысоком темпе. Упражнение выполняется как скручивание.

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

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

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

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

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

9) И. п. – сед на мате ноги врозь; 1—4 – пружинистые наклоны к правой ноге; 5—8 – пружинистые наклоны вперед; 9—12 – пружинистые наклоны к левой ноге; 13—16 – пружинистые наклоны вперед. Повторить 2 раза.

II. Основная часть.

Если у каждого ученика – свой мат, то упражнения выполняют все ученики одновременно, если же они сидят по два человека на одном мате, тогда выполняют упражнения по очереди.

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

На матах сначала повторить выполнение *стойки на лопатках*.

Ученики сами стараются удерживаться в нужном положении. В случае необходимости учитель помогает детям выравниваться. На упражнение отводится 1 минута.

Затем выполняется «мост». На этот раз не только стараться удержаться в нужном положении, но и переступать с руки на руку в положении «моста». Упражнение выполнять 1 минуту.

Перейти к *кувыркам и перекатам*. Для начала выполнить 2 разминочных кувырка вперед. Так как мат на каждого один, то сначала кувырок выполняется в одну сторону, затем в обратную. Чтобы не было столкновений, все дети встают на левую сторону мата и выполняют кувырки только по сигналу учителя. Так, все готовятся (принимают упор присев), а по сигналу одновременно выполняют первый кувырок. Затем разворачиваются, снова принимают упор присев и по второму сигналу возвращаются обратно. Повторить два раза (то есть 4 кувырка).

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

После подготовительных упражнений вспомнить *технику выполнения кувырка назад* и снова обратить внимание детей на основные моменты: начинать в упоре присев, затем уйти в перекат и сразу – в группировку, далее опустить руки и поставить их на мат (упираться, помогая себе перевернуться) возле ушей, переворачиваться через голову.

Довольно часто именно кувырок назад во время выполнения вызывает большие сложности. Поэтому детей необходимо постоянно контролировать. Далее учитель по очереди подходит к каждому ученику, и тот под контролем выполняет 2 кувырка назад. Остальные дети в это время повторяют стойку на лопатках и «мост». Так учитель «проходит» эти кувырки с каждым учеником дважды.

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

1) Выполнение стойки на лопатках на мате.

2) «Ходьба по ступенькам», вместо ступенек используется перевернутая гимнастическая скамейка. Задача ученика – шагнуть на скамейку, встать на нее обеими ногами, затем спуститься с нее спиной вперед.

3) Отжимания от пола.

4) Выполнение «моста» на мате.

5) Кувырки. Можно попробовать делать кувырки вперед и назад. Контролирует учитель.

6) Удержание гимнастической палки вертикально на ладони. Удерживать палку как на правой, так и на левой руке.

7) Шпагаты. Выполнение прямого и продольного шпагатов. Закончив круговую тренировку, ученики снова возвращаются к матам.

III. Заключительная часть.

Сидя на матах, подвести итоги прохождения полосы препятствий. Если остается время, проводится *упражнение на восстановление*. Ученики ложатся на маты, закрывают глаза и выполняют все указания учителя: «Медленно поднять руки вверх. Положить их на пол за головой. Теперь правую руку вперед. Медленно положить правую руку на мат. Левую руку вперед. Ее медленно опустить на мат. Лечь, отдохнуть».

За 1 минуту до конца занятия закончить упражнение, построить учеников. Объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Акробатические элементы (*комбинированный*).

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

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная и индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

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

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют* выполнять упражнения на гибкость; готовить мышцы к предстоящей работе на гибкость.

Коммуникативные компетенции: *умеют* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, следить за безопасностью друг друга.

Урок 22. Тестирование виса и проверка волевых качеств

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, ходьбы с заданиями, бега, разминки с гимнастическими палками в парах, движений на развитие координации и двигательной памяти, передачи мяча через сетку в парах; участие в подвижной игре «Точная подача»; тестирование виса на время; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками во время проведения подвижной игры.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задачи: создать условия для повторения разминки с гимнастическими палками в парах, подвижной игры «Точная подача», тестирования виса на время, передачи мяча через сетку в парах.

Инвентарь: секундомер, гимнастическая стенка (4—5 пролетов), тетрадь для записей, мячи (по количеству игроков), волейбольная сетка, гимнастические палки (на пару занимающихся).

Содержание урока

I. Вводная часть.

См. урок 20.

II. Основная часть.

Проводится *тестирование виса на время*. Это упражнение очень хорошо проверяет силу воли учеников. Те, кто уже протестировался, могут выполнить 1—2 подхода по подтягиванию на высокой перекладине в висе (девочки могут выполнить один-два подхода по отжиманиям). Сравнить полученные результаты. После тестирования повторить *серию движений, направленных на развитие координации и двигательной памяти* (см. урок 16).

После повторения упражнений первые номера берут мячи.

Вторые номера встают с одной стороны сетки, первые – с другой. Повторить передачу мяча через сетку двумя руками сверху. Сделав 5—10 передач, перейти к подачам (все зависит от того, сколько времени займет вис: если времени остается слишком мало, то передачи не повторяются, а сразу после упражнения на координацию и внимание перейти к игре).

Пары расходятся на 7—10 шагов от сетки и повторяют подачи снизу.

За 10—15 минут до конца урока ученики без мячей берут их и повторяется игра «Точная подача».

III. Заключительная часть.

Игра заканчивается за 3—4 минуты до конца урока. Ученики убирают мячи на место и строятся в одну шеренгу. Подводятся итоги игры. Отметить лучшие моменты (точные подачи) и объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

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

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка с гимнастическими палками в парах; тестирование вися на время; передачи мяча через сетку в парах; подвижная игра «Точная подача».

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

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная и индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками в парах, вис на время, передачи мяча через сетку в парах; играть в подвижную игру «Точная подача».

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют* проявлять волевые качества.

Коммуникативные компетенции: *умеют* владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и болеть за своих товарищей.

Урок 23. Подвижная игра пионербол

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, ходьбы, бега с заданиями, разминки с мячами, передачи мяча двумя руками снизу и сверху, упражнений на внимание; участие в подвижной игре пионербол; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками во время проведения подвижной игры.

Метапредметные критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задачи: создать условия для разучивания разминки с мячами среднего размера, нижней подачи, проведения усложненного варианта игры в пионербол; совершенствовать передачи мяча двумя руками снизу и сверху.

Инвентарь: секундомер, мячи среднего размера (по количеству занимающихся), волейбольная сетка.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу. Организационные команды: «Направо!», «Налево в обход шагом марш!», «На носках марш!», «Противоходом марш!», ««Змейкой» марш!» – 15—20 с. Продолжать идти «змейкой»: «На пятках марш!», «С перекатом с пятки на носок марш!». Направляющий получает в руки мяч среднего размера. Команда «Налево в обход бегом марш!». **Задание:** по сигналу во время бега направляющий передает мяч второму номеру, второй – третьему и т. д. до конца, затем последний номер возвращает мяч предпоследнему, тот – далее, так мяч снова возвращается к направляющему. Во время передачи не останавливаться, стараться передавать мяч точно в руки, чтобы он не упал на пол. Следить друг за другом, если у кого-то мяч вырвется из рук, то ученик бежит его поднимать и встает на место, а остальные должны успеть среагировать и оббежать и мяч, и ученика. Сначала один раз выполнить это задание, двигаясь шагом по кругу. Затем звучит команда: «Бегом марш!». За время бега постараться передать мяч туда и обратно не менее 4 раз. После трех минут бега по команде «Шагом

марш!» класс переходит на ходьбу (мяч возвращается направляющему, он отдает его учителю), сделать дыхательные упражнения (вдох – руки вверх, подняться на носки, выдох – полунаклон вперед, расслабленные руки вниз. Повторить 3—4 раза). Проходя по кругу, ученики берут по одному мячу среднего размера. «Через середину в колонну по три шагом марш»» Перестроиться в три шеренги и разучить *разминку с мячами*:

1) И. п. – о. с., мяч вперед; 1 – мяч вправо, поворот головы налево (туловище не поворачивать); 2 – и. п.; 3 – мяч влево, поворот головы направо; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

2) И. п. – мяч на ладони правой руки, руки в стороны; 1 – поворот туловища направо, наклон головы вперед; 2 – и. п., наклон головы назад; 3 – поворот туловища налево, наклон головы вперед; 4 – и. п., наклон головы назад. Повторить 2 раза, переложить мяч на ладонь левой руки и повторить упражнение еще 2 раза.

3) И. п. – мяч в руках за спиной; 1—3 – руки вверх (поднимать насколько возможно медленно); 4 – и. п. Повторить 4 раза.

4) И. п. – руки вперед; 1 – наклон вперед, руки вверх; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – наклон назад, руки вверх; 4 – наклон влево, руки вверх. Повторить 4 раза. Сделать один круг в правую сторону и один – в левую.

5) И. п. – о. с.; 1 – наклон, положить мяч на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклон, взять мяч; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

6) И. п. – о. с., мяч перед грудью в правой руке; 1 – выпад правой ногой, передача мяча под ногой из правой руки в левую; 2 – и. п., но мяч уже в левой руке; 3 – выпад левой ногой, передача мяча под ногой из правой руки в левую; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

7) И. п. – о. с., мяч перед грудью в правой руке; 1 – выпад правой ногой назад, передать мяч под ногой из правой руки в левую; 2 – и. п., но мяч уже в левой руке; 3 – выпад левой ногой назад, передать мяч под ногой из левой руки в правую; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

8) И. п. – мяч зажат ступнями ног; 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок в и. п.; 3 – прыжок вправо с поворотом на 90° направо; 4 – и. п.; 5 – прыжок влево с поворотом на 90° налево; 6 – и. п.; 7 – прыжок спиной вперед; 8 – прыжок в и. п. Повторить 4 раза, начиная медленно, постепенно ускоряя темп выполнения.

9) И. п. – мяч в руках; подбросить мяч, повернуться на 360° и поймать его после одного удара об пол. Выполнять 30—40 с.

Перестроиться в одну шеренгу, пройти по кругу, рассчитаться на первый-второй, вторые номера убирают мячи на место (таким образом разделиться на пары, если ученики сами могут быстро разделиться по предпочтениям, то они разбиваются на пары и убирают лишний мяч).

II. Основная часть.

Один ученик из пары встает с одной стороны сетки, другой – напротив. Начинать с *передачи мяча* (броски) друг другу через сетку броском снизу двумя руками. Выполнять 1 мин. Затем броском сверху двумя руками – 1 мин. Далее поочередно правой и левой рукой – 1 мин. Только после этого повторить передачу мяча двумя руками сверху (волейбольный прием и передача). Первую минуту один ученик выполняет передачу, второй выполняет прием двумя руками снизу (подбивает мяч самому себе, этот прием изучали в третьем классе), затем сам выполняет передачу, а потом еще 2—3 минуты учащиеся пробуют выполнять передачи мяча друг другу уже без его ловли. Далее ученики расходятся на 5—6 шагов от сетки и повторяют подачу мяча ударом снизу (нижняя подача). Сначала учитель показывает правильное выполнение упражнения, а уже затем контролирует его выполнение, отмечая возможные ошибки. Поддачи выполняются не менее 5 минут. В заключение ученики строятся с одной стороны площадки и по очереди выполняют подачу.

Мячи убираются на место. Проводится усложненный вариант *игры пионербол*.

III. Заключительная часть.

Игра заканчивается за 3—4 минуты до конца урока. Мяч убирают, а ученики строятся в одну шеренгу. Коротко подводятся итоги игры, объявляются лучшие игроки, но и не забыть про остальных учеников – у каждого отметить положительные моменты. В заключение выполнить *задание на внимание*. Если звучит слово «красный», то ученики делают шаг вперед, а если «зеленый», то назад. После упражнения отметить внимательность учеников и объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Подвижная игра «Пионербол» (комбинированный).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка со средними мячами; нижняя подача; передачи мяча снизу и сверху; усложненный вариант подвижной игры «Пионербол»; упражнение на внимание.

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

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять разминку со средними мячами, нижнюю подачу, передачи мяча снизу и сверху, упражнение на внимание; играть в усложненный вариант подвижной игры «Пионербол».

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

Коммуникативные компетенции: *умеют* владеть способами взаимодействия с окружающими.

Урок 24. Акробатические элементы

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, бега с заданиями, разминки на матах на развитие гибкости, круговой тренировки; владение техникой выполнения акробатических элементов (стойка на лопатках, «мост», кувырки вперед и назад, «ласточка»); оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

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

Инвентарь: секундомер, гимнастические маты (по количеству учеников или по одному мату на двух человек), гимнастические палки (по количеству учащихся на станции), гимнастическая скамейка.

Содержание урока

I. Вводная часть

См. урок 21.

В *круговой тренировке* сменить шестое упражнение: теперь гимнастическую палку ученики стараются удерживать не на ладони, а на ноге (подъеме стопы или на носках). Они должны постараться выбрать наиболее удобное место на обуви, на которое и нужно поставить палочку. Кроме того, выполняя это упражнение, нога, на которой стоит палка, не должна стоять на полу. Попробовать удержать как на правой, так и на левой ноге.

II. Основная часть.

См. урок 21.

III. Заключительная часть.

Ученики строятся в одну шеренгу. Отметить лучшее выполнение упражнений. Объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Акробатические элементы (*комбинированный*).

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

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная и индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

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

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют* выполнять упражнения на гибкость; готовить мышцы к предстоящей работе на гибкость.

Коммуникативные компетенции: *умеют* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, следить за безопасностью друг друга.

Урок 25. Поддачи и передачи мяча в парах

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, ходьбы, бега с заданиями, разминки с мячами, передачи мяча двумя руками снизу и сверху, упражнений на внимание; участие в подвижной игре пионербол; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками во время проведения подвижной игры.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задачи: создать условия для повторения разминки с мячами, нижней поддачи, проведения усложненного варианта игры в пионербол; совершенствовать передачи мяча двумя руками снизу и сверху.

Инвентарь: секундомер, мячи среднего размера (по количеству занимающихся), волейбольная сетка.

Содержание урока

См. урок 23.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Поддачи и передачи мяча в парах (комбинированный).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка с мячами; нижняя поддача; передача мяча двумя руками снизу и сверху; усложненный вариант подвижной игры «Пионербол»; упражнение на внимание.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять разминку с мячами; нижнюю подачу, передачи мяча двумя руками снизу и сверху, упражнение на внимание; играть в усложненный вариант подвижной игры «Пионербол».

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

Коммуникативные компетенции: *умеют* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.

Урок 26. Подвижные игры с элементами волейбола

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, бега, разминки с мячами в парах, нижней подачи, упражнений на внимание; участие в подвижных играх пионербол, «Точная подача»; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности; взаимодействие со сверстниками во время проведения подвижных игр.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задачи: создать условия для проведения разминки с мячами в парах, подвижной игры «Точная подача», усложненного варианта игры пионербол; совершенствовать нижнюю подачу.

Инвентарь: секундомер, волейбольная сетка, мячи среднего размера (на пару занимающихся).

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу. Организационные команды: «Направо!», «Налево в обход шагом марш!», «Бегом марш!». Выполняется трехминутный бег, после которого перейти на шаг и выполнить дыхательные упражнения. Рассчитаться на первый-второй, первые номера, проходя по кругу, берут по одному мячу. Перестроиться в две шеренги, которые встают напротив друг друга на противоположных длинных сторонах зала. Выполнить *разминку с мячами в парах* (в и. п. мяч через упражнение находится то у первых номеров, то у вторых):

1) И. п. – мяч лежит на тыльной стороне левой кисти, правая ладонь лежит на мяче сверху. Прокатить мяч по кистям так, чтобы он оказался на тыльной стороне правой кисти, прижатый сверху левой ладонью. Прокатить 4 раза. Передать мяч партнеру двумя руками броском снизу (ловля перед грудью). Тот повторяет упражнение и бросает мяч обратно. Выполнять 20—30 с.

2) И. п. – мяч на правой ладони, руки вперед; 1—4 – выполняются «ножницы». Выполняются два раза (строго под счет), и бросок партнеру. Теперь он выполняет упражнение два

раза – и бросок. Считает учитель. Первый раз мяч на правой руке, второй раз – на левой, и так поочередно. Повторить по 4 раза каждый (2 раза на левой и 2 раза на правой руке).

3) И. п. – мяч перед грудью. Повороты туловища направо и налево (без счета): 1 – направо; 2 – налево; 3 – направо; 4 – налево и бросок партнеру. Выполнять 20—30 с.

4) И. п. – широкая стойка: ноги врозь, мяч в правой руке. Передача мяча из правой руки в левую под правой ногой, затем из левой руки в правую под левой ногой. Повторить 2 раза и бросить мяч партнеру (от груди). Выполнять 20—30 с.

5) И. п. – мяч перед грудью. Четыре пружинистых наклона вперед, касаясь мячом пола, и, поднимаясь после четвертого наклона, выполнить бросок партнеру, тот ловит и повторяет упражнение. Выполнять 20—30 с. Следить за тем, чтобы ученики выполняли наклоны не сгибая ног.

6) И. п. – сед, мяч в руках; с поворотом туловища направо коснуться мячом пола за спиной, затем поворот налево, коснуться мячом пола за спиной и выполнить бросок партнеру. Тот (в седе) ловит мяч и повторяет упражнение. Выполнять не менее 30 с (в зависимости от точности бросков).

7) И. п. – мяч перед грудью; прыжок на 360° и передача партнеру (после приземления). Повторить прыжки, чередуя повороты через левое и правое плечо. Повторять 30 с.

8) И. п. – мяч перед грудью; подскок, в полете выполнить передачу партнеру. Повторять не менее 30 с. Следить за тем, чтобы передача производилась до приземления ученика на пол.

Ученики в парах встают напротив друг друга, но уже с разных сторон волейбольной сетки.

II. Основная часть.

Повторить *передачу мяча двумя руками сверху* (волейбольный прием и передача). Первую минуту упражнение выполняется так: один ученик выполняет передачу, другой отрабатывает прием снизу (подбивает мяч самому себе), затем подает обратно и т. д. Затем 3—4 минуты (а то и 5, в зависимости от выполнения) выполняются передачи мяча сверху друг другу, стараясь первым же ударом послать мяч партнеру. После передач ученики расходятся на 5—6 шагов от сетки и повторяют нижнюю подачу. Поддачи выполняются не менее 4 минут.

«Проводится подвижная игра «Точная подача».

Ученики убирают мячи на место, и проводится усложненный вариант *игры пионербол*.

III. Заключительная часть.

Игра заканчивается за 5 минут до конца урока. Ученики строятся в одну шеренгу. Подводятся итоги игры (отмечаются лучшие моменты игры и неудачи).

В заключение дается *упражнение на внимание*: в рассказе учителя может попадаться два основных слова, на которые выполняются шаги. На слово «каникулы» ученики делают шаг вперед, а на слово «урок» – шаг назад.

Завершить упражнение и объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Подвижные игры с элементами волейбола (*комбинированный*).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка с мячами в парах; нижняя подача; подвижные игры «Точная подача», и усложненный вариант «Пионербола»; упражнение на внимание.

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

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять разминку с мячами в парах, нижнюю подачу, упражнение на внимание; играть в подвижные игры «Точная подача», «Пионербол» (усложненный вариант).

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

Коммуникативные компетенции: *умеют* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.

Урок 27. Лазанье по гимнастической стенке

Планируемые результаты:

Личностные – активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявляют положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и управляют эмоциями в различных ситуациях и условиях; оказывают бескорыстную помощь сверстникам; умеют договариваться и учитывать общие интересы.

Предметные – выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, ходьбы и бега с заданиями, разминки с гимнастической палкой, упражнений на внимание, круговой тренировки; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществление логических действий.

Регулятивные: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Коммуникативные: уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Задачи: создать условия для проведения разминки с гимнастическими палками, круговой тренировки, лазанья по гимнастической стенке.

Инвентарь: секундомер, гимнастические палки (по количеству занимающихся), гимнастическая стенка (не менее 4 пролетов), два гимнастических мата, большой обруч, 2—4 мяча среднего размера (в зависимости от длины гимнастической стенки).

Содержание урока

I. Вводная часть.

Класс строится в одну шеренгу. Во время *бега* будет дополнительное препятствие – обруч (*показать обруч*). Когда он будет появляться на пути, нужно стараться пролезть сквозь него и не задеть. Не забывать держать дистанцию.

Первый раз нужно пройти шагом по команде: «Направо! Налево в обход шагом марш!». Учитель ставит обруч на пути следования колонны, все ученики пробуют сквозь него пролезть.

После этого дается команда: «Бегом марш!», во время бега по кругу учитель 3—4 раза ставит обруч, а ученики на ходу, стараясь почти не притормаживать, пролезают сквозь него. Учителю лучше слишком крепко обруч не держать.

Выполняется бег 1,5 минуты, после которого ученики, выполнив дыхательные упражнения, берут, проходя по кругу, по одной гимнастической палке.

Команды: «Класс, стой!», «Налево!», «На руки в стороны по кругу разомкнись!».

Проводится *разминка*:

1) И. п. – о. с., палку вниз; 1 – поворот туловища направо, палка вверх, левая нога назад на носок; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища налево, палка вверх, правая нога назад на носок; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

2) И. п. – о. с., палка вперед; 1 – подняться на носки, повернуть палку влево до вертикального положения; 2 – и. п.; 3 – подняться на носки, повернуть палку вправо до вертикального положения; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

3) И. п. – о. с., палка вниз; 1 – палка к груди; 2 – палка вверх; 3 – палка к груди; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

4) И. п. – узкая стойка ноги врозь, палка на плечах; 1 – наклон вправо; 2 – и. п.; 3 – наклон влево; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

5) И. п. – узкая стойка ноги врозь, палка сзади в локтевых сгибах; 1 – наклон; 2 – поворот туловища налево; 3 – поворот туловища направо; 4 – и. п. Повторить 4 раза. Выполнять повороты нужно стараться так, чтобы то один, то другой конец палки смотрел точно в потолок.

6) И. п. – широкая стойка ноги врозь, палка вниз; 1 – выпад правой ногой, палка вперед; 2 – и. п.; 3 – выпад левой ногой, палка вперед; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

7) И. п. – узкая стойка ноги врозь, палка вперед; 1 – мах правой ногой, коснуться носком ноги левого конца палки; 2 – мах левой ногой, коснуться носком ноги правого конца палки. Повторить 4 раза.

8) И. п. – о. с., палка вниз; 1 – прыжком в стойку ноги врозь, палка вверх; 2 – прыжком в и. п. Повторить 4 раза.

Перейти на шаг на месте, затем повернуть детей направо, пройти по кругу, убрать палки на место, пройти к гимнастической стенке и сесть на скамейки.

II. Основная часть.

Выполнить *лазание по гимнастической стенке*. Ученики начинают упражнения по очереди, каждый следующий ученик начинает выполнять их тогда, когда предыдущий доберется до третьего пролета. Варианты:

1) Залезть на первый пролет, повернувшись перелезая с пролета на пролет, добраться до конца и там спуститься (не спрыгивать).

2) Залезть на первый пролет, на вершину которого лежит мяч, переложить мяч на верх следующего пролета и пролезть дальше до конца, где и спуститься. Каждый следующий ученик перекладывает мяч все дальше и дальше. Когда мяч «доберется» до конца, тогда нужно начинать перекладывать его в обратную сторону (но перелезать всегда в одну и ту же сторону).

3) Первый ученик начинает лезть с одной стороны гимнастической стенки, второй – с другой, задача каждого – пролезть до противоположного конца, но так, чтобы не помешать своему партнеру. Учащиеся сами могут придумать различные варианты, например: один пролезает сверху, другой – снизу; один прижимается к стенке, другой через него перелезает.

4) Самое трудное задание. Задача ученика – взять в руки мяч, залезть с ним на стенку и перелезть вместе с ним до конца. Мяч можно перекладывать из пролета в пролет, но лучше, чтобы ученики нашли способ удерживать мяч и перелезать с ним. Если учащийся роняет мяч, то сам за ним спускается, затем залезает на тот пролет, где он остановился, и продолжает движение. Это задание может занять довольно длительное время, так что от этого зависит, проводить пятое перелезание или нет. Если учитель считает, что кто-то может не удержаться, то подстраховывает учеников, или же перелезать с пролета на пролет можно у самых матов. От того, сколько учеников одновременно могут выполнять упражнение на гимнастической стенке, зависит и количество используемых мячей.

5) Проводится это упражнение, если позволяет время. Еще раз перелезть с пролета на пролет на произвольной высоте от начала и до конца стенки.

После этого провести *круговую тренировку* (7 станций по 1 минуте каждая):

1) Кувырки (здесь находится учитель). Можно попробовать выполнить и кувырки назад, но тогда учитель должен находиться рядом и подстраховывать учащихся.

2) Вис на гимнастической стенке или перекладине.

3) Протыкание палкой стенки. Ученик встает напротив гимнастического пролета с гимнастической палкой в руке на длину выпрямленной руки с палкой. Задача – поочередно протыкать пространство между рейками поднимаясь все выше и выше, до того промежутка, куда ученик может дотянуться не сходя с места. Затем протыкать пространство в обратном порядке. Главная задача здесь – не задевать рейки гимнастической стенки.

4) Выполнение стойки на лопатках на мате.

5) Удержание гимнастической палки на ладони.

6) Стойка на одной ноге на набивном мяче.

7) Лежа на мате, поднимать ноги, желательнее до касания мата за головой носками ног. Чтобы удобнее было это делать, можно держаться руками за край мата.

Завершив круговую тренировку, построиться в одну шеренгу.

III. Заключительная часть.

Подвести итоги урока. Отметить тех, кто хорошо лазал по гимнастической стенке и выполнял все задания во время круговой тренировки. Если остается 2—3 минуты до конца урока, то провести *упражнение на внимание*. Ученики разбегаются по игровой площадке и слушают два сигнала: хлопок и свисток. Если звучит свисток, то они должны замереть на месте на одной ноге, если хлопок, то на двух ногах. После каждого условного сигнала учитель дает команду: «Побежали!». Пока сигнала нет, стоять на месте нельзя. Играть минуту-полторы, затем построиться. Отметить не ошибившихся в игре детей и старательных учеников. Объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Лазанье по гимнастической стенке (*комбинированный*).

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Разминка с гимнастическими палками; круговая тренировка; лазанье по гимнастической стенке; перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой; упражнения на внимание, подведение итогов четверти.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная и индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки; подводить итоги четверти.

б) *компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность* – **Коммуникативные компетенции:** умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.

II Четверть (21 час)

Основная направленность занятий во второй четверти – гимнастика. Если в школе по каким-либо причинам третьи уроки не проводятся, то лазанье в два и три приема можно добавить в уроки в качестве игр или игровых упражнений (2—4 урока – по усмотрению учителя).

Основы знаний: физическая нагрузка, основные правила ее регулирования; причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и их профилактика.

Основные физические упражнения: перекаты, кувырки, акробатические соединения, опорный прыжок.

Информация к календарно-тематическому планированию

Образовательные цели/задачи

Задачи ученика:

– **иметь** представление об организационных, вспомогательных и методических средствах управления на уроке физической культуры; о рапорте и его значении; причинах травматизма на занятиях физическими упражнениями и его профилактике; об оказании первой помощи при мелких травмах (ушибах, царапинах, потертостях, ссадинах); акробатических соединениях и правилах их составления;

– **уметь** сдавать рапорт; выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения с элементами акробатики: группировку, перекаты, кувырки вперед, назад, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, стойку на лопатках, «мост», лазанье по гимнастической стенке, висы углом, согнувшись, прогнувшись, перевороты вперед и назад, выкрут и махи на кольцах, акробатические комбинации, подтягивания в висе, опорный прыжок; играть в подвижные игры: «Будь осторожен», «Удочка», «Жмурки в кругах», «Хозяин и тараканы», «Котята и щенята», «Лягушки в болоте», «Медведи и пчелы»;

– **овладеть** техникой опорного прыжка, техникой подтягивания в висе на высокой перекладине.

Задачи педагога – создать условия учащимся с целью:

– **формирования** представлений об организационных, вспомогательных и методических средствах управления на уроке физической культуры; о рапорте и его значении; причинах травматизма на занятиях физическими упражнениями и его профилактике; об оказании первой помощи при мелких травмах (ушибах, царапинах, потертостях, ссадинах); акробатических соединениях и правилах их составления;

– **обучения** сдаче рапорта; выполнению строевых упражнений, гимнастических упражнений с элементами акробатики: группировка, перекаты, кувырки вперед, назад, вперед с трех шагов и с разбега, стойка на лопатках, «мост», лазанье по гимнастической стенке, висы углом, согнувшись, прогнувшись, перевороты вперед и назад, выкрут и махи на кольцах, акробатические комбинации, подтягивания в висе, опорный прыжок; подвижным играм: «Будь осторожен», «Удочка», «Жмурки в кругах», «Хозяин и тараканы», «Котята и щенята», «Лягушки в болоте», «Медведи и пчелы»;

– **овладение** техникой опорного прыжка, техникой подтягивания в висе на высокой перекладине.

Педагогическая система урочной и внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность

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

Самостоятельная работа (д/з)

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.