

Артем Патрикеев

**Физическая
культура –
поурочные планы
для 2-го класса**

Артем Юрьевич Патрикеев
Физическая культура –
поурочные планы
для 2-го класса

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56344300
ISBN 9785005107206

Аннотация

В пособии представлены поурочные планы по курсу «Физическая культура» для 2-го класса общеобразовательных учреждений, соответствующие требованиям ФГОС НОО. Издание адресовано учителям физической культуры, тренерам и преподавателям учреждений дополнительного образования, студентам педагогических вузов и колледжей, слушателям курсов повышения квалификации.

Содержание

Вступительное слово	7
Введение	8
I ЧЕТВЕРТЬ (27 часов)	21
Урок 1.5 Правила безопасности на уроках физической культуры	25
Содержание урока	27
Урок 2.7 Тестирование бега на 30 м с высокого старта	33
Содержание урока	35
Урок 3. Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед	40
Содержание урока	41
Урок 4. Техника челночного бега с высокого старта	48
Содержание урока	50
Урок 5. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движений)	55
Содержание урока	57
Урок 6. Кувырок вперед	63
Содержание урока	64
Урок 7. Измерение уровня развития основных физических качеств	69

Содержание урока	71
Урок 8. Метание мешочка на дальность	74
Содержание урока	76
Урок 9. Усложненные кувырки вперед	81
Содержание урока	82
Урок 10. Подвижная игра «Мышеловка»	86
Содержание урока	87
Урок 11. Беговые упражнения их различных исходных положений	93
Содержание урока	95
Урок 12. Игровые упражнения с кувырками	100
Содержание урока	101
Урок 13. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	106
Содержание урока	107
Урок 14. Тестирование прыжка в длину с места	111
Содержание урока	113
Урок 15. Кувырок назад	117
Содержание урока	118
Урок 16. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд	124
Содержание урока	126
Урок 17. Тестирование наклона вперед из положения стоя	129
Содержание урока	131

Урок 18. Кувырок назад	137
Урок 19. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	140
Содержание урока	142
Урок 20. Тестирование броска мяча в горизонтальную цель	145
Содержание урока	147
Урок 21. Стойка на лопатках. «Мост»	152
Содержание урока	154
Урок 22. Тестирование виса и проверка волевых качеств	160
Содержание урока	162
Урок 23. Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», противоходом, по диагонали	165
Содержание урока	167
Урок 24. Стойка на лопатках. «Мост»	173
Конец ознакомительного фрагмента.	174

Физическая культура – поурочные планы для 2-го класса

Артем Юрьевич Патрикеев

© Артем Юрьевич Патрикеев, 2020

ISBN 978-5-0051-0720-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступительное слово

Данная книга является переизданием двух пособий:

1. Физическая культура. 2 класс: система уроков по учебнику А. П. Матвеева / авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель, 2012.

2. Физическая культура. 2 класс: рабочая программа по учебнику А. П. Матвеева / авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель, 2012 г.

Несмотря на то, что первое издание вышло в 2012 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

Бесспорно, успешность в деятельности, удовлетворенность результатами своего труда – важная составляющая самоутверждения человека, показатель его профессионализма. Успех деятельности зависит от умения человека ставить цель, выбирать оптимальные методы и средства ее достижения, одним словом, планировать свою деятельность. Это в полной мере относится и к организации деятельности педагога. Систему организации образовательной деятельности отражают поурочные планы, к составлению которых предъявляются высокие требования в связи с принятием нового государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Уроки физической культуры в начальных классах являются важными в общей системе образовательного процесса в школе и предполагают освоение основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся, формирование у обучающихся универсальных способностей (компетенций), выражающихся в метапредметных результатах образовательного процесса, выходящих за рамки предмета «Физическая культура» (умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели, активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достиже-

нии общих целей, доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми).

Как грамотно спланировать и организовать учебный процесс, смоделировать и провести предметные уроки по физической культуре? Ответ на этот вопрос вы найдете на страницах данного пособия.

Пособие представлено двумя разделами. В первом разделе даны конспекты уроков, составленные на основе следующих материалов:

1. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 2 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011. – (Академический школьный учебник).

2. *Программы общеобразовательных учреждений: физическая культура: начальные классы. 1—4 классы / А. П. Матвеев.* – М.: Просвещение, 2009.

Уроки в рамках каждого раздела программы объединены в систему по решению конкретной учебной задачи и рассчитаны на 2 ч в неделю.

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов
1	Теория физической культуры	6
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Легкая атлетика	16
4	Лыжная подготовка	12
5	Подвижные игры	16
Всего		68

Распределение учебного материала при двух часах физической культуры в неделю ¹

¹ Данное планирование представлено из расчета двух часов физкультуры в неделю в связи с тем, что в ряде образовательных учреждений именно в таком объеме ведется практика реализации программы по физической культуре.

Название раздела программы	Всего	Учебные четверти			
		I	II	III	IV
Теория физической культуры	6	3	0	3	0
Гимнастика	18	5	8	0	5
Легкая атлетика	16	5	1	4	6
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Подвижные игры	16	5	5	1	5
Всего	68	18	14	20	16

Распределение учебного материала по четвертям

Приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. №889 в Федеральный базисный учебный план внесены изменения, в том числе касающиеся учебного предмета «Физическая культура»: рекомендовано отводить дополнительный третий час на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. В связи с этим в пособии предусмотрено проведение третьего часа физкультуры.

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов
1	Теория физической культуры	6
2	Гимнастика с элементами акробатики	52
3	Легкая атлетика	16
4	Лыжная подготовка	12
5	Подвижные игры	16
Всего		102

Распределение учебного материала при трех часах физической культуры в неделю ²

² 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».

Название раздела программы	Всего	Учебные четверти			
		I	II	III	IV
Теория физической культуры	6	3	0	3	0
Гимнастика	52	14	15	10	13
Легкая атлетика	16	5	1	4	6
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Подвижные игры	16	5	5	1	5
Всего	102	27	21	30	24

Распределение материала по четвертям

Продолжительность уроков – 40—45 минут.

Урок имеет следующую структуру:

I. Вводная часть.

II. Основная часть.

III. Заключительная часть.

Время, отводимое на эти части, стандартно, но может варьироваться: подготовительная – 7—10 минут, основная – 20—25 минут, заключительная – 5—10 минут.

Во втором классе продолжается работа по развитию координации движений. Целесообразно совершенствовать технику выполнения упражнений, особенно общеразвивающих, разученных в первом классе, постепенно усложняя их, пе-

переходя к более сложным движениям и их сочетаниям. При выполнении различных упражнений используется счет (раз, два, раз, два или раз, два, три, четыре и т. п.). Меняя скорость счета, добавляя паузы в процессе счета, можно усложнить или облегчить уже известные ранее и хорошо освоенные упражнения. Продолжается работа над выполнением циклических упражнений, которые проводятся на каждом уроке. Следует обращать внимание на то, чтобы во время бега учащиеся не разговаривали, а темп бега был равномерным (при отсутствии специального задания). Можно разрешить ученикам подбирать индивидуальный темп бега (если позволяет площадь спортивного зала или площадки, в этом случае дети будут друг друга обгонять при необходимости). Важно, чтобы учитель правильно мотивировал учащихся. Например, можно дать задание бежать 30 секунд, стараясь не сбить дыхание; ученики бегут нужное время, затем переходят на шаг, подводятся итоги.

Во втором классе усложняется исправление речи³ с помощью физических упражнений, потому что основной этап, на котором можно серьезно повлиять на развитие речи, прошел. Однако необходимо продолжать вырабатывать в детях уверенность в себе, развивать их физические качества и речевые способности.

³ Первоначально поурочные планы были написаны для детей с нарушением речи. В дальнейшем планы были доработаны для общеобразовательных школ. Но не стоит забывать, что развивать речь полезно всем, поэтому основной материал остался практически без изменений.

В разделе учебной программы **«Знания о физической культуре»** педагог знакомит учащихся с ролью и значением простейших закаливающих процедур для укрепления здоровья, правилами закаливания. Эту работу целесообразно проводить не только с детьми, но и с родителями, поскольку неправильное распределение времени или температуры может навредить здоровью ребенка.

На занятиях, где освещаются теоретические вопросы, объяснять технику выполнения упражнений, доносить устную информацию по теме следует в начале урока, перед беговой разминкой, или после выполнения комплекса дыхательных упражнений, перед основной частью урока.

В целях рационального распределения времени необходимо правильно организовать вводную часть урока: в том случае, если учеников из класса забирает и ведет в спортивный зал (на площадку) учитель физкультуры, то приветствие целесообразно опустить; если же школьников приводит другой учитель или они приходят самостоятельно, то после выполнения организующих строевых команд следует поприветствовать друг друга.

В разминке необходимо сочетать показ и объяснение, называя положение рук, ног, само упражнение одновременно с выполнением. Объяснение должно быть кратким и четким. Необходимо напоминать ученикам о том, что потеря времени в ходе занятия будет сказываться на продолжительности их игры.

На уроках не рекомендуется использовать эстафеты, во время которых эмоциональное состояние детей может получить слишком большую нагрузку.

Тестовые уроки лучше не откладывать на последние дни, чтобы успеть протестировать всех учеников.

Команды на уроках можно отдавать при помощи свистка, а также голосом, хлопками, ударами в бубен и т. п. Особо отмечается проведение спортивных игр, где обязательно наличие свистка, так как это предусмотрено правилами игры.

Во время урока обязательно обращать внимание учеников на правильную осанку и на расслабление мышц после каждого трудного упражнения.

Вторая часть данного пособия представлена ресурсным материалом: даны рекомендации по рабочей программе, игры, тесты, контрольные упражнения. Изучение этого материала позволит учителю применить его при организации урока и во внеурочной деятельности по предмету в целях формирования у учащихся интереса к занятиям физической культурой как главного мотивационного фактора. Творческое использование материала пособия поможет учителям физической культуры качественно и на высоком профессиональном уровне организовать и провести урок по предмету.

К концу учебного года по разделу **«Знания о физической культуре»** («Теория физической культуры (ТФК)»)

ученик научиться:

- ориентироваться в понятии «физическая культура» как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», осознавать связь физической подготовки с развитием основных физических качеств; характеризовать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и координацию движений;
- характеризовать роль и значение простейших закаливающих процедур для укрепления здоровья;
- ориентироваться в понятии «физические упражнения», отличать упражнения от естественных движений, понимать влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств;
- соблюдать правила поведения и выполнять действия по предупреждению травматизма в зале и на улице во время занятий физическими упражнениями (обращать особое внимание на организацию мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря);
- использовать знания об истории развития первых спортивных соревнований, в том числе об истории зарождения древних Олимпийских игр, о появлении мяча, упражнений и игр с мячом.

Ученик получит возможность научиться вести тетрадь по физической культуре.

По разделу **«Физическое совершенствование»** («Гимнастика с элементами акробатики») ученик научится:

- выполнять перестроение в две колонны на месте и в движении, движение в колонне и в колоннах с разной дистанцией и темпом, по диагонали, противоходом;
- выполнять акробатические комбинации: из стойки на лопатках полупереворот назад, в стойку на коленях;
- выполнять акробатические упражнения (кувырок назад в группировке), упражнения на низкой гимнастической перекладине (вис на согнутых руках, стоя спереди, сзади, с заведением одной или двумя согнутыми ногами).

Ученик получит возможность научиться:

- красиво выполнять гимнастические и акробатические упражнения;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

По разделу **«Физическое совершенствование»** («Легкая атлетика») ученик научится:

- выполнять низкий старт с последующим ускорением;
- выполнять беговые упражнения (бег с изменением темпа, челночный бег 3х10 м);
- выполнять прыжковые упражнения (прыжки с поворо-

том на 180° и 360° , в высоту с прямого разбега);

- выполнять метание малого мяча (мешочка) из-за головы на дальность;

- выполнять броски набивного мяча весом 1 кг снизу из положения стоя и в седе.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять элементы баскетбола: передвижение по площадке в стойке баскетболиста приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком, ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском;

- выполнять элементы волейбола: нижнюю подачу, подбрасывание мяча на определенную высоту и бросание на заданное расстояние;

- выполнять элементы футбола посредством игр «Метко в цель», «Бросок ногой»: остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы, ведение мяча правой и левой ногой с остановками по сигналу, с обводкой стоек.

По разделу **«Физическое совершенствование»** («Лыжная подготовка») ученик научится:

- соблюдать правила безопасности при переноске лыж, передвижении на лыжах;

- выполнять подъемы «лесенкой», «елочкой», торможе-

ние «плугом»;

– играть в игры «Прокатись через ворота», «Подними предмет».

Ученик получит возможность научиться выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом и одновременным одношажным ходом.

По разделу **«Способы физкультурной деятельности»** («Подвижные игры») ученик научится:

– организовывать и проводить подвижные игры: «Бегуны и прыгуны», «Бездомный заяц», «Забросай мячами», «Кружева», «Медведи и пчелы», «Мышеловка», «Охотники и утки», «Салки с мешочком на голове», «Собачки», «Хвостик», «Флаг на башне»;

– измерять показатели основных физических качеств.

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)

Первая четверть является тестовой – проверяется уровень физической подготовленности учеников после каникул.

Основы знаний: физические качества – сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движений; измерение уровня развития основных физических качеств; правила закаливания организма (обтирание).

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

Информация к календарно-тематическому планированию

Образовательные цели/задачи

Задачи ученика:

– **иметь** представление об основных физических качествах (силе, быстроте, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений); об измерениях уровня развития физических качеств;

– **уметь** выполнять бег с высокого и низкого старта, строевые упражнения на месте и в движении, метание предмета на дальность и точность, «олений» бег, прыжки в длину с места, спиной вперед, перекаты, стойку на лопатках, «мост», кувырок вперед и назад, подтягиваться на низкой

перекладине из виса лежа согнувшись, лазать по гимнастической стенке, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Хвостик», «Марш с закрытыми глазами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Мышеловка», «Бегуны и прыгуны», «Лови—стучи», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Вышибалы вслепую», «Осада города», «Салки»; применять на практике знания о правилах закаливания.

Задачи педагога: создать условия учащимся с целью:

- **формирования** представлений об основных физических качествах (силе, скорости, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений), об измерениях уровня развития физических качеств; умения применять на практике знания о правилах закаливания;

- **обучение** выполнению бега с высокого и низкого старта, строевых упражнений на месте и в движении, метания предмета на дальность и точность, «оленьего» бега, прыжков в длину с места, спиной вперед, перекатов, стойки на лопатках, «моста», кувырков вперед и назад, подтягивания на низкой перекладине из положения виса лежа согнувшись, лазания по гимнастической стенке, подвижных игр: «Ловишка», «Хвостик», «Марш с закрытыми глазами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Мышеловка», «Бегуны и прыгуны»; «Лови—стучи», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Вышибалы вслепую», «Осада города», «Салки»;

- **овладение** техникой бега с низкого старта; метание

предмета на дальность и точность; техникой подтягивания на низкой перекладине из положения лежа согнувшись; техникой прыжка в длину спиной вперед.

Внеурочная деятельность

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

Самостоятельная работа (д/з)⁴

- С. 31—34 (читать), выполнить задание.
- С. 20—21 (читать); выучить считалочку (по выбору учащихся).
- Повторить перебаты вперед-назад.
- С. 43—47 (читать), выполнить задание.
- С. 51—55 (читать), ответить на вопросы.
- С. 138—139 (читать).
- С. 56—57 – выполнить задания.
- С. 65—67 – выполнить задания.
- С. 58—65 – выполнить задание.
- С. 67—69 (читать), ответить на вопросы.
- С. 70—74 (читать), ответить на вопросы.

⁴ Домашние задания даны по учебнику *Матвеева, А. П.* Физическая культура. 2 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования; изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2011. Домашние задания можно давать по имеющимся учебникам на данный момент или просто давать различные другие задания.

- С. 69—70 – выполнить задание.
- С. 74—76 – выполнить задание.
- С. 78—83 – ответить на вопросы.
- С. 76—78 (читать).
- С. 83 – выполнить задание.
- Выполнить 2 серии по 10 отжиманий от пола.
- С. 48—50 (читать), выполнить задания.
- Выполнить 10 наклонов из положения стоя, удерживать каждый раз положение наклона на счет 4—8.
- С. 129—130 (читать); выучить правила игры.
- Повторить стойку на лопатках и «мост».
- Выполнить 2 серии по 10 отжиманий от пола.
- Повторить строевые упражнения.
- Повторить стойку на лопатках и «мост».
- Вспомнить и узнать, каких городах проходили Олимпийские игры.
- Выполнять комплекс утренней гимнастики (зарядки) в течение каникул.
- Придумать 2 упражнения на гимнастической стенке.

Урок 1.⁵ Правила безопасности на уроках физической культуры

Планируемые результаты:

Личностные – активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре «Ловишка»; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – организация и проведение подвижной игры «Ловишка» в спортивном зале; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (критерии сформированно-

⁵ Уроки 1, 3, 6, 9, 12, 14—48, 51, 54, 57, 60, 63, 66—93, 96, 99, 102 проводятся в спортивном зале.

сти/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: *общеучебные* – выполнение построений в одну шеренгу и колонну по одному; соблюдение правил безопасности на занятиях, правил подвижной игры «Ловишка»; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению построений в одну шеренгу и колонну по одному, проведению подвижной игры «Ловишка».

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

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

Задачи: повторить построения в одну шеренгу и колонну по одному; рассказать о правилах безопасности на уроках физической культуры; провести подвижную игру «Ловишка».

Инвентарь: секундомер.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение класса в одну шеренгу по команде «Класс, в одну шеренгу становись!». Учитель контролирует правильность выполнения построения, отмечает тех учащихся, которые правильно выполняют построение. Порядок учеников в шеренге, которая должна строиться по росту, относительно прошлого учебного года может измениться.

Построение в колонну по одному. Перед построением вспомнить, как строиться в колонну (чтобы выполнить построение в колонну, учащимся достаточно будет повернуться направо). Поворотами направо и налево перестроить класс в шеренгу и обратно в колонну (2—3 раза).

Повторить с детьми правила безопасности, которые следует соблюдать на занятиях по физической культуре.

Напомнить учащимся, что на уроках следует заниматься в спортивной форме, слушать учителя, стараться четко выполнять все указания; без разрешения инвентарь и оборудование трогать нельзя. Рекомендовать ученикам внимательнее относиться друг к другу, если необходимо – помогать, а главное, стараться не мешать друг другу.

По команде «Направо!», «Налево в обход шагом марш!» ученики в колонне по одному идут по периметру зала. Если

дети удерживают правильное построение, то звучит команда «Бегом марш!», после чего следует 1 минута обычного бега, во время которого необходимо следить за тем, чтобы дети не обгоняли друг друга и соблюдали правильную дистанцию. Командой «Шагом марш!» перевести детей на ходьбу и провести разминку в движении (каждое упражнение выполняется по 15—20 с):

- 1) движения рук на каждый шаг: руки вперед – вверх – в стороны;
- 2) руки в стороны, согнуты в локтях – круговые движения предплечьями;
- 3) руки перед грудью, кисти сжаты в кулак – круговые движения рук перед грудью от себя и к себе («моторчик»);
- 4) повороты на каждый шаг: правая нога вперед – поворот направо, левая нога вперед – поворот налево;
- 5) наклон на каждый шаг (желательно пальцами рук коснуться пола);
- 6) выпад на каждый шаг;
- 7) ходьба спиной вперед.

Остановить класс командой «Направляющий... на месте... стой!». Направляющий останавливается; остальные ученики подходят, сокращая дистанцию, но остаются колонной. По команде «Налево!» развернуть учеников в шеренгу. Отметить учащихся, которые внимательно слушают учителя, четко и правильно выполняют команды.

II. Основная часть.

Проводится подвижная игра «Ловишка» с усложнением правил: пойманные игроки отходят к учителю, каждые 30 секунд один из пойманных игроков (по очереди) возвращается в игру, что существенно усложняет задачу водящего. Если площадка для игры большая и водящему сложно всех поймать, то постепенно, с помощью каких-либо меток или своим присутствием, учитель уменьшает ее площадь (или же можно назначить двух водящих). Водящему дается 2—3 минуты. Если за это время он не успеет осалить всех игроков, то выбирается новый водящий, и игра продолжается. После каждого этапа игры желательно давать ученикам небольшой отдых, во время которого они проходят 1—2 круга по периметру зала. Если в ходе игры по невнимательности учеников происходят столкновения, то необходимо остановить игру и дать учащимся задание следить за водящим и окружающими игроками. Можно ввести правило: за столкновение — удаление на 1—2 минуты. Игра заканчивается за 5 минут до конца урока.

Завершив игру, построить учеников в одну шеренгу, акцентировав внимание на том, насколько они внимательны, как ведут себя на игровой площадке, кто выбегает за игровую зону, как замечают приближение водящего, друг друга. Объявить лучших игроков.

III. Заключительная часть.

Разомкнуться на руки в стороны и провести упражнение на удержание равновесия и внимание. Ученики встают по стойке смирно (ноги вместе), и закрывают глаза. Учитель считает вслух до десяти. После чего все делают шаг вперед и снова ставят ноги вместе. Так делается три шага. А потом счет наоборот, с десяти до нуля, и на каждый «ноль» ученики делают шаг назад. Сделав три шага, они открывают глаза. Задача каждого – вернуться на свое место. Завершив упражнение, следует отметить детей, которые выполнили задание лучше других.

Напомнить учащимся о том, что следующий урок будет проведен на улице, поэтому необходимо подготовить соответствующую форму и спортивную обувь. Объявить об окончании урока. По команде «Класс, за направляющим к выходу шагом марш!» класс выходит из спортивного зала.

Информация к календарно-тематическому планированию⁶

Тема и тип урока – Правила безопасности на уроках физической культуры (изучение нового материала)

Элементы содержания (дидактические единицы на основе общеобразовательного стандарта) – Организующие строевые команды и приемы; строевые упражнения; правила поведения и безопасности во время занятий физически-

⁶ Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

ми упражнениями, подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; навыки организации и проведения подвижных игр, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; разминка в движении; подвижная игра «Ловишка»; упражнения на внимание и равновесие.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Объяснительная.

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе в системе занятости (на уроке) —

Формы организации взаимодействия на уроке – Познавательная, коммуникативная.

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; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; выполнять организующие строевые команды и приемы, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; выполнять строевые упражнения;

упражнения на внимание и равновесие; играть в подвижную игру «Ловишка». **Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре.

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

Урок 2.⁷ Тестирование бега на 30 м с высокого старта

Планируемые результаты:

Личностные – активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре «Хвостик»; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – организация и проведение подвижной игры «Хвостик» на спортивной площадке; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; измерение физической подготовленности (быстрота, выносливость), систематическое наблюдение за их динамикой.

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

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

Познавательные: *общеучебные* – выполнение строевых упражнений в движении и на месте, бега на 30 м с высокого старта; повторение техники высокого старта; соблюдение правил безопасности на занятиях; ознакомление с правилами подвижной игры «Хвостик» и их соблюдение; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений в движении и на месте, проведению подвижной игры «Хвостик».

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

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

Задачи: повторить строевые упражнения в движении

и на месте, технику высокого старта; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта; разучить подвижную игру «Хвостик».

Инвентарь: секундомер, ленточка длиной 20—30 см для игры, тетрадь и ручка для записей.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Перед выходом из школы напомнить учащимся о том, что к спортивной площадке следует идти организованно.

На спортивной площадке ученики строятся по команде «Класс, в одну шеренгу становись!». Повторить повороты на месте: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», Закончить выполнение поворотов, остановив учащихся по ходу движения по кругу. По команде «Шагом марш!» перейти на ходьбу по периметру спортивной площадки, потом по кругу и «змейкой». После выполнения ходьбы дается команда «Бегом марш!». Учитель напоминает, что бежать необходимо друг за другом, не обгоняя и не забывая держать дистанцию. В случае если кто-то сильно устанет, можно отойти в круг и пройтись шагом, чтобы восстановить дыхание и отдохнуть. Продолжительность бега составляет 1,5 минуты.

По окончании бега дается команда «Шагом марш!». Для восстановления дыхания и отдыха 3—4 раза провести дыхательные упражнения: вдох — подняться на носки и поднять

руки вверх, выдох – руки опустить и немного ссутулить плечи.

Проводится разминка в движении:

1) Подняться на носки, руки вверх; пройти на пятках, руки за спиной; подняться на носки, руки за спиной; пройти на пятках, руки вверх (каждое действие выполняется по четыре шага).

2) Ходьба спиной вперед с движениями рук на каждый шаг: руки вперед, вверх, в стороны, вниз (4 раза). Учитель называет действия в произвольном порядке, например: руки вверх, руки вниз, руки в стороны, руки вверх, руки вперед и т. д. (15—20 с).

3) Повороты туловища на каждый шаг, голова в обычном положении. Правая нога вперед – поворот туловища направо, левая нога вперед – поворот туловища налево (4 раза).

4) Наклоны головы вправо—влево, вперед—назад. Учитель называет действия в произвольном порядке.

5) Выпады на каждый шаг с поворотами туловища направо—налево.

Выпад вперед правой ногой – поворот туловища направо; выпад вперед левой ногой – поворот туловища налево, и т. д. Голова двигается произвольно.

Остановить колонну, повернуть учеников в шеренгу лицом в круг. Учащиеся выполняют 15—20 пружинистых наклонов вперед, стараясь не сгибать ноги.

II. Основная часть.

Ученики размыкаются в шеренге на руки в стороны, стоя лицом к площадке. Проводится повторение техники высокого старта. Сначала можно попросить детей по очереди показать, как правильно стартовать, и выделить тех, кто покажет лучше всех (или же не выделять, а просто каждому сказать об ошибках, если они были). Провести забег на дистанцию 10 м всем классом, отмечая тех, кто правильно стартует. После возвращения учеников на свои места таким же образом провести еще два забега. Необходимо напомнить детям о правильном финишировании (главная ошибка многих учеников в том, что они начинают тормозить перед финишной чертой, поэтому нужно еще раз обратить внимание учащихся на то, что они должны пробежать еще метров пять, прежде чем остановиться).

Проводится тестирование бега на 30 м с высокого старта. По окончании тестирования объявляются все результаты.

После тестирования проводится подвижная игра «Хвостик», которая заканчивается за 3—4 минуты до конца урока.

III. Заключительная часть.

Ученики идут шагом по кругу 15 – 20 секунд, выполняя дыхательные упражнения и восстанавливая дыхание после игры.

Построить учащихся в одну шеренгу, подвести итоги игры и урока. Назвать самых ловких водящих, отметить учеников, лучше всех занимавшихся весь урок. Проводить учеников в школу.

Информация к календарно-тематическому планированию⁸

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

Элементы содержания —Строевые упражнения на месте и в движении; разминка в движении; техника высокого старта; тестирование бега на 30 м с высокого старта; подвижная игра «Хвостик».

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

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная, индивидуальная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** выполнять строевые упражнения на месте

⁸ Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

и в движении, разминку в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Хвостик».

Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре.

б) **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, организации активного отдыха и досуга.

Коммуникативные компетенции: *умеют:* поддерживать друг друга.

Урок 3. Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед

Планируемые результаты:

Личностные – активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в игре с мячом; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – организация и проведение игры с мячом в спортивном зале; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

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

Познавательные: *общеучебные* – выполнение строевых упражнений на месте, разминки с мешочками, кувырка впе-

ред; повторение техники выполнения кувырка вперед; соблюдение правил безопасности на занятиях; ознакомление с правилами игры с мячом и соблюдение их; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, кувырка вперед, проведению игры с мячом.

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

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: провести разминку с мешочками; повторить перекаты вправо-влево, технику выполнения кувырка вперед.

Инвентарь: секундомер, гимнастические маты (по одному на двух учеников), мяч среднего диаметра, мешочки по количеству занимающихся.

Содержание урока

I. Вводная часть.

По команде «Класс, в одну шеренгу становись!» проводится построение.

Выполняются организующие строевые команды: «Класс, налево!», «Кругом!», «Налево в обход шагом марш!», «На носках марш!», «Подняли руки вверх, тянемся к потолку».

По команде «Бегом марш!» выполняется бег (1,5 мин). Педагог напоминает учащимся, что обгонять нельзя, необходимо соблюдать дистанцию и стараться не разговаривать, чтобы не сбивать дыхание. По окончании времени бега звучат команды: «Шагом марш!», «Руки вверх, на носочки приподнялись, вздохнули», «Руки опустили, полунаклон вперед, выдох». Упражнение на восстановление дыхания длится 20—25 секунд.

После дыхательных упражнений, проходя по кругу, ученики берут по одному мешочку. Выполнение команд: «Класс, стой!», «Повернулись ко мне лицом и на руки в стороны по кругу разомкнись!». Проводится разминка с мешочками:

1) И. п. – о. с., руки в стороны, мешочек на правой ладони; 1—4 – упражнение «Ножницы» (во время выполнения рука с мешочком оказывается то сверху, то снизу). Повторить 4 раза, переложить мешочек на левую ладонь и повторить упражнение.

2) И. п. – о. с., руки перед грудью, мешочек лежит на тыльной стороне правой кисти; 1—4 – круговые движения пред-

плечами перед грудью к себе. Повторить 4 раза, переложить мешочек на другую руку и снова выполнить упражнение.

3) И. п. – о. с., руки на поясе, мешочек лежит на правом плече; 1 – поворот туловища направо; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища налево; 4 – и. п. Повторить 2 раза, переложить мешочек на левое плечо и снова выполнить это упражнение.

4) И. п. – о. с., мешочек в правой руке; 1 – руки вверх, передача мешочка из правой руки в левую; 2 – и. п., мешочек теперь находится в левой руке; 3 – руки вверх, передача мешочка из левой руки в правую; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

5) И. п. – наклон вперед, руки в стороны, мешочек лежит на спине (ближе к шее). Смотреть вперед. 1—8 – слегка покачаться в этом положении вверх-вниз, стараясь, чтобы мешочек не упал. Повторить 2 раза в среднем темпе.

6) И. п. – широкая стойка ноги врозь, мешочек в правой руке; 1 – наклон к правой ноге, положить мешочек перед носком правой ноги; 2 – выпрямиться; 3 – наклон к правой ноге, взять мешочек левой рукой; 4 – выпрямиться; 5 – наклон к левой ноге, положить мешочек перед носком левой ноги; 6 – выпрямиться; 7 – наклон к левой ноге, взять мешочек правой рукой; 8 – и. п. Повторить 2 раза. Обратить внимание детей на то, что ноги надо стараться держать прямыми.

7) И. п. – широкая стойка ноги врозь, мешочек держать обеими руками; 1 – наклон вперед, положить мешочек на пол; 2 – и. п. Повторить 4 раза. Ноги стараться не сгибать.

8) И. п. – мешочек лежит на правой ноге; 1 – медленно слегка приподнять прямую правую ногу вперед; 2 – и. п.; 3 – слегка приподнять прямую правую ногу вправо; 4 – и. п. Повторить 2 раза, переложить мешочек на левую ногу и повторить упражнение. Обратить внимание детей на сохранение равновесия: главное – не махнуть ногой как можно выше, а удержаться на одной ноге и не уронить мешочек.

9) И. п. – о. с.; 1—4 – выполнить подскоки, одновременно слегка подбрасывая мешочек вверх. Ловить мешочек нужно при приземлении. Повторить 4—8 раз. Начинать выполнять упражнение нужно в невысоком темпе, но если у детей получается хорошо, то скорость выполнения можно увеличить.

Перейти на шаг с помощью команд «Класс, на месте шагом марш!», «Налево!», «Налево в обход шагом марш!». Ученики проходят по кругу, складывая мешочки на место, затем останавливаются перед матами (маты должны быть расположены в одну линию) и садятся на них.

II. Основная часть.

Повторить правильное удержание группировки. Для ее отработки выполнить простое упражнение: и. п. – лежа на спине; 1 – взять группировку; 2 – и. п. Повторить 15—20 раз в быстром темпе.

Выполнить перекаты на бок: и. п. – лежа на спине, удерживая ноги в группировке; 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.

Выполнить перекаты на спину: и. п. – упор присев в группировке. Выполнить перекат назад, до касания мата лопатками или головой (лучше лопатками), а затем постараться 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. Упражнение выполнять 2—3 минуты.

Выполнить перекаты прямым телом: и. п. – лежа на спине руки вверх; 1 – перекат со спины на живот вправо; 2 – перека́т в и. п.; 3 – перека́т со спины на живот влево; 4 – перека́т в и. п.

Перед выполнением каждого упражнения необходимо убедиться в том, что техника выполнения понятна всем ученикам. Упражнения выполняются не под счет, а по хлопку или свистку.

После выполнения перекатов ученики приступают к повторению кувырка вперед. В первый подход делается два кувырка подряд. Учитель наблюдает за техникой выполнения и обращает внимание учащихся на следующие основные моменты: 1) упираться руками; 2) не забывать про группировку, беря ее вовремя; 3) подбородок прижимать к груди; 4) стараться завершить кувырок в положении упор присев. Во второй подход нужно сделать 4 кувырка подряд. Учитель

корректирует выполнение учащимися кувырков. Закончить выполнение кувырков за 5 минут до конца урока.

III. Заключительная часть.

Ученики занимают свои места на матах, сидя в упоре на предплечьях, ноги на полу. У учителя в руках мяч. Учитель катит мяч по матам или по полу на уровне ног детей. Задача – успеть приподнять ноги, пока мячик будет катиться. Тот, кого задевает мяч, получает штрафное очко, а кого мяч задевает дважды, выбывает из игры. Учитель может взять себе помощника, который встанет напротив него и будет катить мяч обратно.

Игру закончить за минуту до конца урока. По команде «Класс, в одну шеренгу становись!» построить учащихся. Подвести итоги игры. Объявить об окончании урока. По команде «Класс, направо! К выходу шагом марш!» вывести класс из спортивного зала.

Информация к календарно-тематическому планированию⁹

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

Элементы содержания – Разминка с мешочками; перека-ты вправо-влево, группировка; кувырок вперед; игровое

⁹ Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

упражнение на внимание с мячом.

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

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе 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: держать группировку; выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле».

б) Здоровьесберегающие компетенции: *умеют:* использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.

Коммуникативные компетенции: *умеют:* взаимодействовать друг с другом, соблюдать правила безопасности.

Урок 4. Техника челночного бега с высокого старта

Планируемые результаты:

Личностные – активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре «Хвостик»; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – организация и проведение подвижной игры «Хвостик» на спортивной площадке; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

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

Познавательные: общеучебные – выполнение строевых

упражнений на месте, беговой разминки; повторение техники челночного бега; соблюдение правил безопасности на занятиях, правил подвижной игры «Хвостик»; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, челночного бега, проведению подвижной игры «Хвостик»; измерение физической подготовленности (быстрота, выносливость), систематическое наблюдение за ее динамикой.

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

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

Задачи: разучить беговую разминку: повторить технику челночного бега, подвижную игру «Хвостик», провести тестирование челночного бега 3x10 м с высокого старта.

Инвентарь: секундомер, ленточка для игры, тетрадь и ручка для записей.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Провести построение на спортивной площадке. Повторение организующих строевых команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Команду «Кругом!» повторить четыре раза, строго следя за правильностью выполнения. Поворот выполняется на 180° через левое плечо.

Выполняются команды: «Направо!», «Налево в обход шагом марш!», через 5—10 секунд – «Спиной вперед, марш!». В этом положении дается команда «Бегом марш!». Ученики бегут 30 секунд. Потом переходят на обычный бег и продолжают бежать еще 1,5 минуты.

По команде «Шагом марш!» учащиеся переходят на шаг и вместе с учителем в течение 20 секунд выполняют упражнение на восстановление дыхания (спокойный вдох, поднимаемая руки вверх, и выдох, расслабленно опуская руки вниз).

Не останавливаясь, перейти к беговой разминке. Необходимо проверить дистанцию, которую ученики должны строго соблюдать. Для этого можно на ходу разомкнуться на дистанцию «руки вперед».

В разминку включены следующие упражнения:

- 1) Бег приставным шагом правым боком (10 с).
- 2) Бег приставным шагом левым боком (10 с).

3) Бег скрестно правым боком (15 с).

4) Бег скрестно левым боком (15 с).

5) Подскоки на каждый шаг (15 с).

6) Подскоки на каждый второй шаг, отталкиваясь только левой ногой (15—20 с в зависимости от качества выполнения).

7) Подскоки на каждый второй шаг, отталкиваясь только правой ногой (15—20 с в зависимости от качества выполнения).

8) Прыжки спиной вперед ноги вместе (15—20 с).

9) Прыжки спиной вперед ноги вместе – ноги врозь (на каждый прыжок) (20—30 с в зависимости от скорости освоения).

10) Упражнение на внимание: по сигналу учителя (хлопок, свистку) ученики переходят на бег на месте, а услышав второй сигнал, снова переходят на обычный бег. Бежать следует медленно и спокойно. Упражнение выполняется 30 с.

11) По сигналу выполняется небольшое ускорение (ученики постепенно набирают скорость, но так, чтобы не обогнать впереди бегущего). Выполнить 5—6 ускорений.

12) Остановить всю колонну. По сигналу направляющий начинает бег по кругу (не вокруг стадиона, достаточно 20—30 м), как только он возвращается в конец колонны, начинает бежать второй ученик, и так далее, пока не пробегут все. Если круг большой, то второму можно стартовать тогда, когда первым пройдена половина круга.

II. Основная часть.

Перед проведением тестирования необходимо повторить правильное выполнение челночного бега. Для этого определяется линия старта (линия должна быть длинной, чтобы выполнять упражнение могли все ученики одновременно и между ними сохранялась дистанция). В качестве этой линии можно использовать начало беговой дорожки вокруг стадиона. Функцию линии финиша может выполнять сам учитель или метка, которую хорошо видно со всех сторон (необходимо напомнить ученикам, что учитель – это воображаемая линия, а не тот ориентир, к которому нужно бежать). Между стартом и финишем не должно быть более 10 м. Главное – отработать повороты.

Провести четыре забега. Первый челночный забег – пробежать от старта к финишу, обратно и опять к финишу (три раза преодолеть дистанцию не останавливаясь и стараясь тратить на поворот как можно меньше времени). Стартуют все ученики одновременно. Второй забег – тоже три раза преодолеть дистанцию, но теперь учащиеся стартуют по очереди. В это время учитель должен проследить за каждым учеником, давая указания, способствующие достижению более быстрого результата. Третий забег проводится так же, как и второй, четвертый бегут снова все вместе.

Перейти к сдаче самого теста: ученики по очереди выполняют челночный бег 3х10 м. После тестирования можно

сравнить результаты бега прошлого года и текущего, отмечая тех, у кого результат был улучшен, а остальных учеников настраивая на хорошую подготовку к забегу в конце года и на улучшение результата.

После озвучивания итогов тестирования повторяется подвижная игра «Хвостик», которая заканчивается за 3—4 минуты до конца урока.

III. Заключительная часть.

Ученики проходят шагом 15—20 секунд, отдыхая и восстанавливая дыхание. Затем следует построить класс в одну шеренгу, подвести итоги игры (назвав лучших и отметив правильные действия, которые игроки совершили во время игры: обманные маневры, отвлечение водящего, выхватывание «хвостика») и итоги урока.

Объявить об окончании урока и отвести класс в помещение.

Информация к календарно-тематическому планированию¹⁰

Тема и тип урока – Техника челночного бега с высокого старта (комбинированный).

Элементы содержания – Строевые команды; беговая разминка; техника челночного бега с высокого старта; тестиро-

¹⁰ Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

вание челночного бега 3x10 м; подвижная игра «Хвостик».

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

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная, индивидуальная.

Планируемые образовательные результаты:

а) объем освоения и уровень владения компетенциями –

Научатся: выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта; сдавать тестирование челночного бега 3x10 м; играть в подвижную игру «Хвостик».

Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре.

б) 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. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движений)

Планируемые результаты:

Личностные – активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре «Марш с закрытыми глазами»; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – организация и проведение подвижной игры «Марш с закрытыми глазами» на спортивной площадке; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (критерии сформированно-

сти/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

познавательные: *общеучебные* – ознакомление с основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движений), их значением; выполнение строевых упражнений на месте, бега с низкого старта с последующим ускорением, упражнения на внимание; повторение техники низкого старта с последующим ускорением; соблюдение правил безопасности на занятиях; ознакомление с правилами подвижной игры «Марш с закрытыми глазами» и соблюдение их; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, челночного бега, проведению подвижной игры «Марш с закрытыми глазами».

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

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

Задачи: познакомить учеников со значением основных физических качеств; провести упражнения на внимание; разучить низкий старт с последующим ускорением, подвижную игру «Марш с закрытыми глазами».

Инвентарь: секундомер.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу. После организационных команд «Равняйся!», «Смирно!» напомнить команду, изученную в первом классе, – «По порядку рассчитайсь!», после которой дается команда «Вольно!».

Повторить повороты направо, налево и кругом, после чего повернуть учеников по ходу бега по кругу. Круг не должен быть большим. По команде «Налево в обход шагом марш!» дети начинают движение, проходят полкруга и переходят на бег длительностью 2 минуты.

По окончании бега учитель рассказывает об основных физических качествах: «Выделяют 5 основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Современные исследования показали, что существует и еще одно физическое качество – координация движений. Сила – это способность преодолевать сопротивление. Быстрота – способность совершать движения за максимально корот-

кий промежуток времени. Выносливость – это способность преодолевать собственную усталость. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой (можно продемонстрировать различную амплитуду, например, движением руки). Ловкость – это способность быстро разучивать новые движения, а также чередовать свои движения в зависимости от изменяющихся условий (можно описать игровые ситуации, например, когда играют в игру „Ловишка“, необходимо бегать и успевать реагировать на действия других игроков и водящего, уворачиваться от тех и других). А вот координация движений – это способность управлять своим телом. Как раз это качество мы стараемся развивать на каждом уроке. Она помогает вам точно двигаться, например, попадать ногой или рукой по мячу. Сейчас проведем разминку, которая будет направлена на развитие координации движений и внимания».

По команде «Шагом марш!» учащиеся переходят на шаг. Выполняются упражнения на восстановление дыхания: со вдохом дети потягиваются, поднимая руки вверх, на выдохе, расслабленно опускают руки вниз. Через 30 секунд останавливаются, рассчитываются на первый-второй. Вторые делают 4 шага вперед, и все размыкаются на руки в стороны. Проводится комплекс упражнений на внимание – «Выполни наоборот». Все упражнения выполняются в медленном темпе. Учитель показывает или называет элементы, дети выполняют их в противоположном направлении.

1) И. п. – о. с.; 1 – руки вперед; 2 – руки вниз; 3 – руки вверх; 4 – руки назад. Далее повторить еще три серии с различной последовательностью выполнения.

2) И. п. – стойка, правая рука за голову, левая на поясе (дети – наоборот); 1 – поворот туловища направо (дети – налево); 2 – вернуться в и. п. (дети тоже возвращаются в и. п.); 3 – поворот туловища налево (дети – направо); 4 – и. п. Повторить 4 раза, поменять руки и повторить еще 4 раза.

3) И. п. – о. с.; 1 – наклон назад (дети – наклон вперед); 2 – наклон вперед (дети – наклон назад). Повторить 4 раза.

4) И. п. – о. с.; 1—4 – пружинистые наклоны назад (дети – наклоны вперед); 5—9 – пружинистые наклоны вперед (дети – наклоны назад). Повторить 4 раза.

5) И. п. – о. с.; 1 – выпад вправо (дети – влево, при зеркальном показе наоборот); 2 – выпад влево (дети – вправо, при зеркальном показе наоборот). Повторить 4 раза.

6) И. п. – упор присев (дети стоят); 1 – встать в о. с. (дети – в упор присев); 2 —упор присев (дети – в и. п.). Повторить 8 раз.

Вторые номера возвращаются на свои места, и вся шеренга снова размыкается на руки в стороны.

II. Основная часть.

Проводится разучивание низкого старта. Ученики должны знать общий принцип действия, поэтому наличие специальных колодок не требуется. Сначала отрабатывается по-

становка ног. Когда все ученики сумеют принять правильное положение, они по очереди пробуют стартовать. Учитель, убедившись в том, что большинство или все ученики правильно стартуют, проводит 4 забега на 5—10 м (желательно общим стартом).

Выполнение низкого старта

Звучит команда: «На старт!»

1. Ставим руки на линию старта ладонями вниз, опираемся на пальцы, большие пальцы направлены друг на друга; большой и указательный сильно разводим, затем их ровняем по линии старта.

2. Отступив от стартовой линии на длину своей стопы, ставим толчковую ногу.

3. Колено второй ноги ставим напротив пятки первой ноги, расстояние между ними должно равняться величине кулака.

Звучит команда: «Внимание!»

4. Плечи выдвигаем немного вперёд (за стартовую линию), таз приподнимаем, а ноги становятся «сжатой пружиной», готовой разжаться в любой момент. В этот момент надо постараться найти наиболее удобное положение для отталкивания.

Звучит команда: «Марш!»

5. Выполняется толчок опорной ногой вперёд, а руками вверх, тем самым мы не даем себе упасть на дорожку. Ес-

ли приглядеться, можно уловить, что в момент старта совершается своего рода падение, но при правильной работе рук и отталкивании ногами мы не будем падать вниз, а переведем скорость падения вперед, что позволит быстро набрать скорость.

Во второй половине этой части урока разучивается подвижная игра «Марш с закрытыми глазами». Продолжительность игры во многом зависит от потраченного на разминку и разучивание низкого старта времени.

III. Заключительная часть.

За 2—3 минуты до конца урока построить класс в одну шеренгу и подвести итоги игры и урока.

Информация к календарно-тематическому планированию¹¹

Тема и тип урока – Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений (комбинированный)).

Элементы содержания – Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений); разминка с упражнениями на внимание; низкий старт с ускорением; подвижная игра «Марш с закры-

¹¹ Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

ТЫМИ ГЛАЗАМИ».

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Объяснительная.

Педагогические средства – Беседа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями* – **Научатся:** ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений; выполнять разминку с упражнениями на внимание; низкий старт с ускорением; играть в подвижную игру «Марш с закрытыми глазами», соблюдать правила проведения на уроке; соблюдать правила взаимодействия с игроками.

б) **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 – активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в игре с мячом; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – организация и проведение игры с мячом в спортивном зале; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

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

Познавательные: общеучебные – выполнение строевых упражнений на месте, разминки с мешочками, усложненного

кувырка вперед; повторение техники выполнения кувырка вперед; соблюдение правил безопасности на занятиях, правил игры с мячом; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, кувырка вперед, проведению игры с мячом.

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

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: провести разминку с мешочками в движении, игровое упражнение на внимание; разучить усложненный вариант кувырка вперед.

Инвентарь: секундомер, гимнастические маты (по одному на двух учеников), мяч среднего размера, мешочки по количеству занимающихся.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение. Выполнение команд: «Направо!», «Налево в обход шагом марш!», «На носках марш! (тянуться руками вверх, стараться достать до потолка)», «Бегом марш!». В течение полутора минут проводится бег, после которого выполняются дыхательные упражнения.

Проходя по кругу, дети берут по одному мешочку. Проводится разминка в движении по кругу. Предупредить учеников, чтобы они были внимательнее и держали дистанцию. Во всех упражнениях следить за тем, чтобы дети делали все движения строго под счет.

1) Мешочек в правой руке: 1 – передача мешочка в левую руку перед собой; 2 – передача мешочка в правую руку за спиной. Повторить 4 раза, затем передать мешочек в обратную сторону: 1 – передача мешочка в левую руку за спиной; 2 – передача мешочка в правую руку перед собой. Повторить 4 раза.

2) Мешочек в правой руке: 1 – передать мешочек в левую руку над головой (руки прямые); 2 – передать мешочек в правую руку за спиной. Повторить 4 раза, затем выполнить упражнение в обратную сторону.

3) Мешочек на правой ладони, правая рука вперед. Выполняется на каждый шаг: 1 – опустить руку вниз, одновременно согнув кисть так, чтобы мешочек не упал; 2 – и. п. Повторить в медленном темпе 4 раза. Повторить упражнение левой рукой.

4) Руки вперед, мешочек на тыльной стороне правой ки-

сти: 1—4 – выполнить упражнение «Ножницы». Повторить 4 раза, переложить мешочек на левую руку и снова выполнить упражнение.

5) Мешочек зажат между ладоней: 1 – руки вперед; 2 – поворот рук, правая вверх; 3 – поворот рук, левая вверх; 4 – руки вверх; 5 – круг руками перед собой вправо; 6 – круг руками перед собой влево; 7 – руки вперед; 8 – и. п. Повторить 4 раза.

6) Ученики идут по кругу; по сигналу учителя (хлопок, свисток) они должны замереть на месте в наклоне вперед, стараясь мешочком коснуться пола (ноги не сгибать). Сделать 4—5 наклонов, удерживаясь в них по 4—5 секунд.

7) Зажать мешочек стопами и выполнять прыжки по кругу 20—30 секунд.

После этого упражнения разминка заканчивается. Ученики, проходя по кругу, складывают мешочки на место, затем садятся на скамейки у матов.

II. Основная часть.

Первую серию кувырок выполнить обычным способом, чтобы вспомнить технику выполнения. Затем выполнить кувырок вперед с трех шагов. Для того чтобы было удобнее рассчитать нужное расстояние, каждый ученик может сделать три шага от мата, затем развернуться и, сделав три шага обратно, кувыркнуться. Учащиеся по очереди подходят к матам и пробуют выполнить это задание. В первый раз учи-

тель обязательно подстраховывает каждого. Затем ученикам, которые сами справляются с таким усложнением, можно выделить отдельный мат или два. Учеников, которые выполняют кувырки неуверенно, нужно подстраховывать всегда.

III. Заключительная часть (см. урок 3).

Информация к календарно-тематическому планированию¹²

Тема и тип урока – Кувырок вперед (комбинированный).

Элементы содержания – Разминка с мешочками в движении; группировка; кувырок вперед; игровое упражнение на внимание с мячом.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе 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 в движении, перекаты вправо-влево, группировку, кувырок вперед, игро-

¹² Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

вое упражнение на внимание с мячом.

Получат возможность научиться:

б) **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.

Урок 7. Измерение уровня развития основных физических качеств

Планируемые результаты:

Личностные – активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре «Марш с закрытыми глазами»; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – организация и проведение подвижной игры «Марш с закрытыми глазами» на спортивной площадке; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

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

Познавательные: общеучебные – ознакомление с основ-

ными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движений), их значением; выполнение строевых упражнений на месте, бега с низкого старта с последующим ускорением, упражнения на внимание; повторение техники низкого старта с последующим ускорением; соблюдение правил безопасности на занятиях, правил подвижной игры «Марш с закрытыми глазами»; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, челночного бега, проведению подвижной игры «Марш с закрытыми глазами».

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

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

Задачи: рассказать ученикам о причинах и необходимости измерения уровня развития основных физических ка-

честв; повторить упражнения на внимание, подвижную игру «Марш с закрытыми глазами»; совершенствовать технику низкого старта с последующим ускорением.

Инвентарь: секундомер.

Содержание урока

См. урок 5.

Учитель объясняет детям новый материал: «Для измерения уровня развития основных физических качеств существуют тесты и контрольные упражнения, а сам уровень можно определить при выполнении теста. Быстроту и координацию движений измеряют беговые тесты. Координацию движений помогает определить метание в горизонтальную цель. Но не все тесты однозначны, например, прыжок в длину показывает развитие силы ног и координацию движений, так же, как и метание мешочка, ведь обладая большой силой, но технически плохим броском, можно получить неудачный результат. Еще одним тестом, определяющим уровень развития силы, является подтягивание. Выносливость можно определить по вису и по бегу на 1000 м. Гибкость определяется наклоном, шпагатом. Труднее всего определять ловкость, ее развитие лучше всего показывают игровые упражнения. Одним из критериев оценки уровня ловкости может служить количество столкновений и падений. Кто больше падает или сталкивается, тот обладает менее развитой лов-

КОСТЬЮ».

Информация к календарно-тематическому планированию¹³

Тема и тип урока – Измерение уровня развития основных физических качеств (комбинированный).

Элементы содержания – Измерение уровня развития основных физических качеств; разминка с упражнениями на внимание; низкий старт с ускорением; подвижная игра «Марш с закрытыми глазами».

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

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе 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: понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития, выполнять разминку с упражнениями на внимание, низкий старт с ускорением; играть в подвижную игру «Марш с за-

¹³ Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

крытыми глазами»; соблюдать правила взаимодействия с игроками.

б) 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 8. Метание мешочка на дальность

Планируемые результаты:

Личностные – активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре «Бросай далеко, собирай быстрее»; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – организация и проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» на спортивной площадке; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; измерение физической подготовленности (силы), систематическое наблюдение за ее динамикой.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных дей-

ствий — УУД):

Познавательные: общеучебные – выполнение строевых упражнений, бега с изменением темпа, разминки с мешочками, метания мешочка на дальность; повторение техники метания мешочка на дальность; соблюдение правил безопасности на занятиях; ознакомление с правилами подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» и их соблюдение; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений, бега с изменением темпа, разминки с мешочками, метания мешочка на дальность, проведению подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».

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

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

Задачи: изучить бег с изменением темпа; провести

упражнения, направленные на развитие координации движений, метание мешочка на дальность; разучить игру «Бросай далеко, собирай быстрее».

Инвентарь: секундомер, бубен, мешочки по количеству учеников, тетрадь и ручка для записей.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу. Повторение организационных команд: «Направо!», «Налево в обход шагом марш!». Класс шагом, колонной по одному, начинает движение по кругу: полкруга на носках, потом полкруга на пятках и еще полкруга перекатываясь с пятки на носок. По команде «Бегом марш!» класс начинает двухминутный бег, во время которого учитель задает темп. Для этой цели хорошо подходит бубен. Сначала учащиеся бегут медленно, потом быстрее, потом максимально быстро, но недолго, и снова медленно. Менять темп бега можно в произвольном порядке, главное – научить детей приспосабливаться к различным темпам. После бега дети идут шагом в течение 15—20 секунд, восстанавливая дыхание, потягиваясь вверх, делая вдох, а потом выдыхая, полунаклоняясь и опуская руки вниз. Проходя заключительный круг, ученики берут из заранее подготовленного пакета или коробочки метательные мешочки (каждый берет по одному). С помощью команд «Че-

рез центр марш!», «В колонну по одному налево и направо марш» выполняется перестроение класса в две колонны. Обе колонны, остановившись, поворачиваются в шеренгу, размыкаются на руки в стороны и поворачиваются лицом к учителю. Проводится разминка с мешочками:

1) И. п. – стойка, мешочек зажат перед грудью двумя ладонями, пальцы смотрят вверх; 1—4 – круговые движения руками перед собой, начиная в правую сторону, ладони не разжимать; 5—8 – то же самое в противоположную сторону. Повторить 4 раза.

2) И. п. – стойка, руки вперед, мешочек лежит на тыльной стороне ладони правой руки; 1—8 – выполняется упражнение «Ножницы», Затем мешочек перекладывается на левую руку, и упражнение повторяется. Выполнить по два раза каждой рукой.

3) И. п. – о. с., мешочек положить перед собой; 1—4 – круговые движения прямыми руками вперед; 5—8 – круговые движения руками, согнутыми в локтях вперед; 1—4 – круговые движения прямыми руками назад; 5—8 – круговые движения согнутыми в локтях руками назад. Повторить 4 раза.

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

5) И. п. – стойка, мешочек лежит на голове. Без счета выполняются повороты туловища направо—налево, название стороны служит командой, например: «Направо!», «На-

право!», «Налево!», «Направо!», «Налево!» и т. д. Не стоит придерживать определенную последовательности. Предупредить учеников, что будут считаться все падения мешочка и ученик, который будет ронять мешочек чаще всех, проигрывает (поправлять мешочек после начала выполнения упражнения нельзя, это приравнивается к падению мешочка).

6) И. п. – стойка, мешочек лежит на голове; 1 – упор присев; 2 – и. п. Выполнить 8 раз.

7) И. п. – стойка, мешочек в руках; 1 – наклон, положить мешочек перед собой на землю (ноги по возможности не сгибать); 2 – выпрямиться; 3 – наклон, взять мешочек; 4 – и. п. Повторить 8 раз.

8) И. п. – узкая стойка ноги врозь, мешочек в руках. Перебрасывание мешочка из руки в руку; сначала правая рука подбрасывает, а левая ловит на тыльную сторону кисти, потом тыльной стороной бросает обратно правой руке. Затем руки меняются: левая бросает, а правая ловит на тыльную сторону кисти. Каждой рукой упражнение выполняется 10 раз без счета.

После разминки повернуть класс по ходу движения и перестроить в одну колонну. Дети проходят до длинной стороны игрового поля, выстраиваются в одну шеренгу и размыкаются на «руки в стороны».

II. Основная часть.

Повторяется метание мешочка на дальность. Учащиеся

выполняют метания по очереди, мешочки собираются только по команде и только тогда, когда все уже метнули. Каждый ученик выполняет по два метания каждой рукой. После повторения можно перейти к принятию *теста по метанию*.

Ученики сдают тест по очереди, каждому дается 2 попытки, записывается лучший результат.

III. Заключительная часть.

Разучивается игра «Бросай далеко, собирай быстрее». После игры собрать все мешочки в сумку или коробку, построить детей в одну шеренгу и подвести итоги игры и урока. Объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию¹⁴

Тема и тип урока – Метание мешочка на дальность (комбинированный).

Элементы содержания – Бег с изменением темпа; упражнения, направленные на развитие координации движений; тестирование метания мешочка на дальность; подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».

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

¹⁴ Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе 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 бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений; сдавать тестирование метания мешочка на дальность; играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».

Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре.

б) Здоровьесберегающие компетенции: *умеют:* с помощью подбора темпа оптимизировать выполнение бега; использовать двигательный опыт для тренировки мышц живота.

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

Урок 9. Усложненные кувырки вперед

Планируемые результаты:

Личностные – активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в игре с мячом; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – организация и проведение игры с мячом в спортивном зале; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

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

Познавательные: общеучебные – выполнение строевых упражнений на месте, разминки с мешочками, усложненного

кувырка вперед; повторение техники выполнения кувьрка вперед; соблюдение правил безопасности на занятиях, правил игры с мячом; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, кувьрка вперед, проведению игры с мячом.

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

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: повторить разминку с мешочками в движении; совершенствовать технику выполнения усложненных кувьрков вперед; провести упражнения на внимание.

Инвентарь: секундомер, мешочки по количеству занимающихся, гимнастические маты (не менее четырех), мяч среднего размера.

Содержание урока

I. Вводная часть.

См. урок 6.

II. Основная часть.

Первый подход – выполняются обычные кувырки (2 кувырка подряд), чтобы вспомнить технику выполнения.

Второй подход – выполняются кувырки уже более сложным способом, разученным на одном из прошлых уроков – с трех шагов. Особое внимание обращается на то, что после кувырка ученик должен сразу встать на ноги и пройти пару метров. Для этого учитель говорит: «Представьте, что вы шли, шли и споткнулись, но не упали плашмя, а сделали кувырок вперед и пошли дальше». Такие кувырки каждый повторяет два раза.

Третий подход – выполняются кувырки с небольшого разбега. Учитель обязательно подстраховывает детей. С разбега кувырок могут выполнять только те, кто хорошо справился с предыдущими заданиями. Кувырки с разбега желательно повторить минимум по два раза. Выполнение кувырков заканчивается за 5 минут до конца урока.

III. Заключительная часть.

Ученики занимают места на матах – по два человека на мат.

Они лежат на животе поперек мата, так чтобы с одной стороны свешивались ноги, а с другой – руки. У учителя в руках мяч, который он будет катить или с одной или с дру-

гой стороны. Задача – во время передвижения мяча успевать приподнимать руки или ноги (в зависимости от того, с какой стороны катится мяч). Тот, кого задевает мяч, получает штрафное очко, а кого мяч задевает дважды, выбывает из игры. Учитель может взять себе помощника, который встанет напротив него.

Игра заканчивается за одну минуту до конца урока. По команде «Класс, в одну шеренгу становись!» проводится построение. Подводятся итоги игры. По команде «Класс, направо! К выходу шагом марш!» класс выходит из спортивного зала.

Информация к календарно-тематическому планированию¹⁵

Тема и тип урока – Усложненные кувырки вперед (комбинированный)

Элементы содержания – Строевые команды; разминка с мешочками в движении; группировка; усложненный вариант выполнения кувырков вперед; упражнения на внимание.

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

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе в системе

¹⁵ Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

занятости (на уроке) – Познавательная, коммуникативная.

Формы организации взаимодействия на уроке — Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) *объем освоения и уровень владения компетенциями –*

Научатся: выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, группировку, усложненный вариант выполнения кувырков вперед, упражнения на внимание.

б) **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт для тренировки мышц живота; расслабляться, восстанавливаясь после урока.

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

Урок 10. Подвижная игра «Мышеловка»

Планируемые результаты:

Личностные – активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в игре «Мышеловка»; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – организация и проведение игры «Мышеловка» на спортивной площадке; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

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

Познавательные: общеучебные – выполнение строевых

упражнений на месте, общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега с заданием, упражнения на внимание, «оленьего бега»; разучить технику «оленьего бега»; соблюдение правил безопасности на занятиях; ознакомление с правилами игры «Мышеловка» и соблюдение их; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, проведению игры «Мышеловка».

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

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: провести разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; разучить технику «оленьего бега», подвижную игру «Мышеловка».

Инвентарь: секундомер.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Проводится построение на новом месте. Учитель показывает рукой на новое место построения одновременно с командой «Класс, в одну шеренгу становись!» и отходит к центру площадки, наблюдая за построением. Необходимо отметить учеников, которые проявили внимательность и заняли место в шеренге.

Повторить команды: «Кругом!», «Шаг вперед!», «Направо!». Перевести учащихся на ходьбу. Обратив внимание на необходимость соблюдения дистанции, дать команду «Бегом марш!», Выполняется двухминутный бег с заданием: по сигналу (свистку или хлопку) учащиеся поворачиваются кругом и бегут в другую сторону, новый сигнал поворачивает их обратно. За время бега сигнал должен прозвучать не менее 6 раз. После двух минут бега следует команда «Шагом марш!». Проводятся дыхательные упражнения: поднять руки вверх – вдох, расслабиться, опустить руки – выдох. Не обязательно делать глубокие вдохи и сильные выдохи. Необходимо все выполнять плавно и спокойно, отдыхая и восстанавливая дыхание.

По команде «Через центр в две колонны шагом марш!» перестроить класс в две колонны, предварительно повторив, как выполняется это перестроение. Повернуть класс в шеренги и разомкнуть на руки в стороны. Провести разминку:

- 1) И. п. – стойка, руки в замок перед грудью; 1—4 – «волны» перед грудью. Повторить 4 раза.
- 2) И. п. – то же; 1—3 – «волны» поднимаются вверх, к шее.

Ученики встают на носочки, не давая «волнам» добраться до рта. 4 – «волна отступает», руки в замке опускаются вниз. Повторить 4 раза.

3) И. п. – то же; 1—3 – «волна» поднимается вверх; 4 – глубокий вдох. 5—7 – ученики «ныряют», приседают под «волну», руки продолжают двигаться над головой; 8 – и. п., выдох. Повторить 4 раза.

4) И. п. – то же; 1 – поворот туловища направо, руки вперед ладонями наружу; 2 – и. п. 3 – поворот туловища налево, руки вперед ладонями наружу; 4 – и. п. Руки остаются в замке в течение всего упражнения. Повторить 8 раз.

5) И. п. – руки в замке внизу, ладонями вниз; 1—4 – круговые движения руками перед собой в правую сторону; 5—8 – круговые движения руками перед собой в левую сторону. Повторить 4 раза.

6) И. п. – о. с.; 1 – наклон назад с полуприседом, коснуться руками пяток; 2 – и. п. Повторить 4 раза.

7) И. п. – о. с.; 1 – согнуть правую ногу; 2 – наклон, коснуться пальцами земли; 3 – выпрямиться; 4 – и. п.; 5—8 – то же с другой ноги. Повторить 4 раза.

8) И. п. – упор присев; 1 – прыжок с поворотом на 90° вправо; 2 – прыжком вернуться в и. п.; 3 – прыжок с поворотом на 90° влево; 4 – прыжком вернуться в и. п.

По окончании разминки перестроиться в одну шеренгу и разомкнуться на руки в стороны.

II. Основная часть.

Проводится разучивание техники «оленьего бега» (правильное отталкивание, высоко поднятое колено и максимально долгий полет). Сначала учитель показывает правильное выполнение – необходимо оттолкнуться вперед и вверх, получается почти как выпады в воздухе. Ученики по очереди выполняют по два шага «оленьего бега», чтобы можно было оценить выполнение. Затем шаги выполняются повторно. Когда у большинства учеников выполнение будет правильным, можно провести «олений бег» на более длинную дистанцию, 10—15 м. В конце допускается провести общий старт.

По команде «Класс, в одну шеренгу становись!» проводится построение на новом месте. После этого учитель объясняет правила игры «Мышеловка».

Игра завершается за 5 минут до окончания урока.

III. Заключительная часть.

Проводится построение в одну шеренгу. Объявляются итоги игры и выполняется упражнение на внимание. Ученики идут по кругу в колонне, держа дистанцию 1,5—2 м. Их задача состоит в том, чтобы запомнить 20-секундный отрезок времени. По сигналу «Марш!» учитель нажимает кнопку секундомера. Через 20 секунд учитель говорит: «Стоп!» Ученики замирают на месте. Затем учащиеся сами отмеряют 20-секундный отрезок времени. Учитель говорит: «Марш!»

Дети идут по кругу, но останавливаются сами, когда посчитают, что 20 секунд прошло. Когда все остановятся, учитель называет тех, кто остановился точнее. Можно дать ученикам еще две попытки, каждый раз называя самых внимательных.

Подводятся итоги, объявляется об окончании урока, и учитель уводит класс в школу.

Информация к календарно-тематическому планированию¹⁶

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

Элементы содержания — Разминка, направленная на развитие координации движений; техника «оленьего» бега; подвижная игра «Мышеловка»; упражнения на внимание.

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

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) объем освоения и уровень владения компетенциями –

¹⁶ Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленьего» бега, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Мышеловка».

б) **Здоровьесберегающие компетенции:** *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. Беговые упражнения их различных исходных положений

Планируемые результаты:

Личностные – активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в игре «Мышеловка»; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – организация и проведение игры «Мышеловка» на спортивной площадке; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

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

Познавательные: общеучебные – выполнение строевых

упражнений на месте, разминки в движении, ходьбы и бега с заданием, беговых упражнений из различных исходных положений, упражнения на развитие координации движения; повторение техники «оленьего бега»; соблюдение правил безопасности на занятиях, правил игры «Мышеловка»; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, проведению игры «Мышеловка».

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

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: провести разминку, направленную на развитие координации движений, беговые упражнения из различных исходных положений; повторить технику «оленьего бега», подвижную игру «Мышеловка».

Инвентарь: секундомер, бубен.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Провести построение на новом месте. Выполнить организующие строевые команды: «Равнение налево!», «Смирно!». Отметить учеников, правильно выполнивших равнение. Повторить команды: «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Вольно!».

После повторения организационных команд объяснить ученикам задание, которое необходимо будет выполнять во время бега. Суть этого задания в том, чтобы, услышав звон бубна, начать бег спиной вперед. Скорость бега также задается бубном. Как только он замолкает, следует продолжить бег лицом вперед в обычном темпе.

По команде «Направо!», «Налево в обход шагом марш!», «Бегом марш!» начинается бег (2 мин 30 с). Во время бега необходимо не менее 7 раз дать сигнал для бега спиной вперед. По окончании бега звучит команда «Шагом марш!». Выполняются изученные на предыдущем уроке дыхательные упражнения (4 раза). Проводится разминка в движении, причем ученики идут спиной вперед. Сразу следует обратить внимание учащихся на то, что независимо от сложности упражнений необходимо следить за соблюдением дистанции. Упражнения выполняются под счет на каждый шаг:

1) 1 – руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 –

руки вниз. Повторить 4 раза.

2) Руки внизу, кисти плотно прижаты друг к другу ладонями, пальцами вверх. 1—4 – руки поднимаются вверх, оставаясь сложенными; достигнув максимальной высоты, расходятся в разные стороны и дугой возвращаются обратно. Повторить 4 раза.

3) 1 – поворот головы направо; 2 – поворот головы налево. Повторить 4 раза.

4) 1 – наклон головы вправо; 2 – наклон головы влево. Повторить 4 раза.

5) 1 – шаг левой ногой назад, поворот туловища направо, правая рука вправо; 2 – шаг правой ногой назад, поворот туловища налево, левая рука влево. Из-за сложности упражнения его необходимо повторить медленно 4 раза, а потом еще 4 раза быстрее. Дети должны внимательно слушать счет.

6) 1 – наклон вперед; 2- выпрямиться. Повторить 4 раза.

7) По сигналу остановиться, ноги вместе, наклон вперед. Выполняется 3 раза: первый раз необходимо удержаться в этом положении 4 счета, во второй и третий раз – 8 счетов.

8) Прыжки на двух ногах. Выполнять 10—15 секунд.

Перейти на обычный шаг, остановиться на длинной стороне площадки, развернуться в одну шеренгу и разомкнуться на руки в стороны.

II. Основная часть.

Повторить технику выполнения «оленьего бега». Сначала

каждый ученик показывает по 3—4 шага, затем все вместе бегут 2—3 раза на всю ширину площадки. Количество подходов зависит от качества выполнения.

Дать ученикам немного передохнуть (они остаются стоять одной шеренгой) и рассказать им о том, что далее будет проводиться бег из самых разных исходных положений. Проводятся забеги на ширину площадки (но не более 15 м) всем классом одновременно из различных исходных положений:

а) спиной вперед – по сигналу повернуться и бежать вперед лицом;

б) сделав 5 глубоких приседаний;

в) стоя на одной ноге;

г) сделав 5 поворотов вокруг себя;

д) стоя с закрытыми глазами;

е) стоя лицом вперед – по сигналу повернуться и бежать спиной вперед.

Все забеги, кроме поворотов, выполняются по два раза.

После забегов повторяется подвижная игра «Мышеловка», которая завершается за 5 минут до конца урока.

III. Заключительная часть.

Провести построение и подвести итоги игры и урока. Попросить учеников закрыть глаза, поднять руки вперед и по сигналу сделать 2 шага вперед, 2 назад и 3 вперед. По команде «Приготовились! Марш!» дети выполняют шаги, затем открывают глаза и смотрят, кто где оказался. После вы-

полнения упражнения класс строится в одну колонну, учитель объявляет об окончании урока и ведет учеников в школу.

Информация к календарно-тематическому планированию¹⁷

Тема и тип урока – Беговые упражнения из различных исходных положений (комбинированный).

Элементы содержания – Строевые упражнения; бег с заданием на внимание; разминка, направленная на развитие координации движений; «олений» бег; беговые упражнения из различных исходных положений; подвижная игра «Мышеловка».

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) объем освоения и уровень владения компетенциями –

Научатся: выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений, бег с за-

¹⁷ Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

данием на внимание, «олений» бег, беговые упражнения из различных исходных положений, выполнять упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Мышеловка».

б) **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 кувырками

Планируемые результаты:

Личностные – проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

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

Познавательные: *общеучебные* – выполнение строевых упражнений на месте, разминки с мешочками, ходьбы и бега, игровых упражнений с кувырками, упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся

ся по выполнению строевых упражнений на месте.

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

Задачи: разучить разминку с мешочками в движении; совершенствовать технику выполнения усложненных кувырков вперед; провести игровые упражнения с кувырками.

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

Содержание урока

I. Вводная часть.

Выполнение организующих строевых команд: «Класс, в одну шеренгу становись!». «Направо!» «Налево в обход шагом марш!». Во время прохода по кругу ученики берут по одному мешочку.

Учитель настраивает детей на последующий бег и объяс-

няет, что, услышав звук свистка, необходимо начать передавать мешочек из руки в руку, не прекращая движения. По повторному сигналу следует вернуться к обычному бегу, держа мешочек в той руке, где он останется во время сигнала.

По команде «Бегом марш!» выполняется бег (1,5 мин), во время которого свисток звучит не менее четырех раз. После бега перейти на шаг, сделать дыхательные упражнения и начать разминку с мешочками в движении:

- 1) Ходьба с мешочком на голове.
 - 2) Мешочек на голове, повороты головы на каждый шаг.
 - 3) Ходьба с круговыми движениями рук вперед, мешочек в правой руке.
 - 4) Ходьба с круговыми движениями рук назад, мешочек в левой руке.
 - 5) Повороты туловища на каждый шаг направо и налево; руки перед грудью, мешочек лежит на сгибе правого локтя – идти 15—20 секунд, затем переложить мешочек на левый сгиб локтя – идти 15—20 секунд.
 - 6) Ходьба выпадами, передача мешочка из руки в руку под ногой.
 - 7) Ходьба с мешочком на подъеме правой стопы.
 - 8) Ходьба с мешочком на подъеме левой стопы.
 - 9) Ходьба с перебрасыванием мешочка с руки на руку.
- Каждое упражнение выполнять 15—20 секунд.

После разминки, проходя по кругу, ученики убирают ме-

шочки на место и садятся на скамейки у матов.

II. Основная часть.

Выполнение кувырков:

Первый подход – выполнить обычные кувырки (2 кувырка подряд).

Второй подход – выполнить кувырки с трех шагов.

Третий подход – выполнить кувырки с небольшого разбега.

Четвертый подход – игровой: между двумя матами лежит мяч, ученик делает кувырок, берет мяч и бросает его учителю. Затем делает кувырок вперед, ловит мяч от учителя и кладет на место.

Пятый и шестой подходы – ученик с мячом в руках выполняет перекаты на матах прямым телом, держа руки вверх; докатившись до конца двух матов, бросает мяч учителю в руки, уходит с матов. Учитель катит мяч по матам следующему ученику.

Когда все поучаствуют в выполнении игровых упражнений с кувырками, класс строится в одну шеренгу.

III. Заключительная часть.

Если позволяет время, проводится упражнение на внимание.

Задается слово, например: «ученик». Класс идет по кругу и слушает учителя; если в его речи попадает слово «уче-

ник» («учеником», «ученика» и т. п.), то все останавливаются на месте.

После выполнения упражнения остановить класс, отметить внимательных учащихся и объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию¹⁸

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

Элементы содержания – Строевые команды; разминка с мешочками в движении; кувырок вперед; игровые упражнения с кувырками вперед; упражнения на внимание.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе 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 строевые команды, разминку с мешочками в движении, кувырок вперед, игровые упражнения

¹⁸ Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

с кувырками вперед, упражнения на внимание.

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

Урок 13. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»

Планируемые результаты:

Личностные – активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в игре «Бегуны и прыгуны»; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – организация и проведение игры «Бегуны и прыгуны» на спортивной площадке; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

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

Познавательные: общеучебные – выполнение строевых

упражнений на месте, разминки в движении, ходьбы и бега с заданием, прыжка в длину с места; соблюдение правил безопасности на занятиях; соблюдение правил игры «Бегуны и прыгуны»; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, проведению игры «Бегуны и прыгуны».

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

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: повторить разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места; разучить прыжок в длину с места спиной вперед, подвижную игру «Бегуны и прыгуны».

Инвентарь: секундомер; бубен.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение на обычном месте и проведение организационных команд (см. урок 11).

II. Основная часть.

Ученики строятся в одну шеренгу, разомкнувшись на руки в стороны. По очереди учащиеся выполняют *прыжок в длину с места*. Если ученики хорошо помнят правильное выполнение прыжка в длину, то каждый выполняет сразу по два таких прыжка; если же нет, то прыжок в длину повторяется еще раз. В первом случае учитель сам называет или показывает того, кто прыгает. Допрыгав до конца площадки, ученики возвращаются обратно таким же способом (если площадка не более 20 м). Затем задание усложняется: необходимо прыгать в длину спиной вперед. Это очень трудное упражнение, поэтому вначале учитель показывает правильное выполнение, а затем каждый ученик пытается его повторить. После выполнения упражнения дети снова выстраиваются в одну шеренгу спиной вперед и выполняют по три прыжка в длину. Когда последний ученик достигнет противоположной стороны, упражнение заканчивается.

Учитель знакомит детей с правилами игры «*Бегуны и прыгуны*», предлагая разделить на две команды (можно выбрать двух капитанов, которые набирают себе команды, выбирая иг роков по очереди). Желательно сыграть минимум два раза, что бы у проигравших была возможность отыг раться, а в случае ничьей в первой игре у одной из команд бы-

ла бы возможность выиграть во второй.

III. Заключительная часть.

За 4—5 минут до конца урока проводится построение, подводятся итоги игры и урока. Если позволяет время, можно провести упражнение на развитие координации. Учащимся нужно закрыть глаза, поднять руки вперед и сделать 2 шага вперед, 2 назад, 3 вперед и 3 назад. После выполнения шагов ученики могут открыть глаза и посмотреть расположение одноклассников.

Перед окончанием урока следует предупредить учащихся о том, что последующие уроки будут проводиться в зале, поэтому нужно приготовить спортивную форму и обувь, предназначенную для занятий в зале. За учителем класс колонной по одному следует в школу.

Информация к календарно-тематическому планированию¹⁹

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

Элементы содержания – Разминка, направленная на развитие координации движений; прыжки в длину с места, спиной вперед; подвижная игра «Бегуны и прыгуны»; упражнения на внимание и двигательную память.

¹⁹ Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

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

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе 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, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память; играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»; соблюдать технику безопасности на уроках физкультуры.

б) 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 – активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре «Лови – стучи»; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – организация и проведение подвижной игры «Лови – стучи» в спортивном зале; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

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

Познавательные: общеучебные – выполнение строевых

упражнений на месте, разминки с мячами, ходьбы и бега, прыжка в длину с места, выполнение игры—упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях; соблюдение правил подвижной игры «Лови – стучи»; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, проведению подвижной игры «Лови – стучи».

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

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: разучить разминку с малыми мячами, подвижную игру «Лови – стучи»; провести тестирование прыжка в длину с места, упражнение на внимание.

Инвентарь: секундомер, сантиметр, малые мячи по количеству учеников, мяч среднего размера, тетрадь и ручка для записей.

Содержание урока

I. Вводная часть

Построение в одну шеренгу, организационные команды, бег (2 мин 30 с). По окончании бега перейти на шаг, выполнить упражнения на восстановление дыхания: вдох – потянуться вверх и выдох – расслабиться (4 раза). Отдохнув 25—30 секунд, ученики, проходя мимо заранее подготовленной коробки или ящика с малыми мячами, берут по одному мячу, после чего останавливаются на длинной стороне зала и поворачиваются в шеренгу. По команде «На первый—второй рассчитайсь!» первые стоят на месте, а вторые делают 4—5 шагов вперед (в зависимости от ширины зала). Обе шеренги размыкаются на руки в стороны и поворачиваются лицом к учителю. Проводится разминка с мячами:

1) И. п. – стойка, мяч в правой руке; 1 – передать мяч над головой из правой руки в левую; 2 – передать мяч за спиной из левой руки в правую. Повторить 4 раза. То же в другую сторону. Повторить 4 раза.

2) И. п. – стойка, мяч на тыльной стороне левой кисти, прижатый ладонью правой руки; 1—4 – круговые движения мячом с тыльной стороны левой руки на тыльную сторону правой руки. Выполнить перекатывание мяча от себя (4 раза). Выполнить перекатывание мяча к себе (4 раза).

3) И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч

в правой руке; 1 – поворот туловища налево, передать мяч из правой руки в левую; 2 – вернуться в и. п., мяч в левой руке; 3 – поворот туловища направо, передать мяч из левой руки в правую; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

4) И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке; 1 – передать мяч из правой руки в левую между ногами, правая рука дает спереди, левая рука берет сзади; 2 – передать мяч из левой руки в правую между ногами, левая рука дает спереди, правая берет сзади. Повторить 8 раз, постепенно ускоряя темп счета.

5) И. п. – стойка, мяч зажат между пальцами рук; 1 – наклон вперед, положить мяч на пол; 2 – выпрямиться, мяч остается на полу; 3 – наклон вперед, взять мяч двумя руками; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

6) И. п. – стойка, мяч в руках; 1 – упор присев, мяч положить на пол; 2 – выпрямиться, мяч остается на полу; 3 – упор присев, взять мяч; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

7) И. п. – упор присев, мяч в руках (или в удобной руке). Выпрыгивать вверх, одновременно подбрасывая мяч. Ловить мяч следует после приземления. Сделать 8 прыжков.

Перестроить класс в одну колонну; проходя по кругу, все ученики складывают мячи обратно в коробку. Посадить класс на скамейку.

II. Основная часть.

Проводится тестирование прыжка в длину с места. Каж-

дому ученику дается три попытки, записывается лучший результат. Текущие результаты сравниваются с результатами прошлого учебного года.

После тестирования проводится *подвижная игра «Лови – стучи»*, которая заканчивается за 5—6 минут до конца урока.

III. Заключительная часть.

Построить класс в одну шеренгу. Подвести итоги игры и урока. Проводится игра—упражнение на внимание. Задача состоит в следующем: учащиеся идут по периметру зала, а когда в речи учителя слышится цифра 3, в любой вариации – «тройной», «тройка», «трешка» и т. п., они должны сделать прыжок внутрь круга и замереть на одной ноге. Во время упражнения сигнальные слова следует произнести не менее пяти раз. Похвалить внимательных детей и призвать к внимательности остальных, назвать цифру 3 еще раз, объявить об окончании урока и направить колонну на выход из зала.

Информация к календарно-тематическому планированию²⁰

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

²⁰ Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

Элементы содержания – Разминка с малыми мячами; тестирование прыжка в длину с места; подвижная игра «Лови-стучи»; упражнения на внимание.

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

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе 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 малыми мячами, упражнения на внимание; сдавать тестирование прыжка в длину с места; играть в подвижную игру «Лови-стучи»; соблюдать правила поведения на уроках физической культуры.

Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре.

б) 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 15. Кувырок назад

Планируемые результаты:

Личностные – проявление положительных качеств личности: дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.

Предметные – соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

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

Познавательные: *общеучебные* – выполнение строевых упражнений на месте, разминки с массажными мячами, ходьбы и бега, кувырка назад, игры—упражнения на внимание, круговой тренировки (кувырка назад, отжиманий, приседаний, шпагатов, прыжков на двух ногах через мяч с поворотом на 90°, наклонов в седе); соблюдение правил безопас-

ности на занятиях; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, кувырка назад.

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

Задачи: разучить разминку с массажными мячами («ежиками»), технику выполнения кувырка назад; провести круговую тренировку.

Инвентарь: секундомер, массажные мячи («ежики») по количеству занимающихся; 4 мата, расположенных по два в ряд, ряды параллельны друг другу.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение. Выполнить повороты на месте: «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Закончить повороты, остановившись лицом по ходу движения. По команде «Налево в обход шагом

марш!», «Бегом марш!» выполняется бег (1,5 мин), после которого с помощью дыхательных упражнений следует восстановить дыхание. Проходя по кругу, ученики берут по одному массажному мячику («ежику»). Проводится разминка.

1) И. п. – о. с., мяч в правой руке; 1 – передача мяча над головой из правой руки в левую; 2 – передача мяча за спиной из левой руки в правую. Повторить 4 раза. Затем выполнить это упражнение в обратную сторону.

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

3) И. п. – о. с., мяч зажат между ладонями; 1—4 – круговые движения туловищем с одновременным прокатыванием мяча между ладонями. Повторить 2 раза, выполняя круговые движения туловищем вправо, и 2 раза – влево.

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

5) И. п. – широкая стойка ноги врозь, мяч в руках; 1 – наклон вправо, прокатить мяч по правой ноге; 2 – и. п.; 3 – наклон влево, прокатить мяч по левой ноге; 4 – и. п. Повторить 4 раза в невысоком темпе.

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

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

8) И. п. – о. с., мяч лежит на полу перед учеником; 1 – прыжок через мяч вперед; 2 – прыжок через мяч назад. Повторить 4 раза.

По окончании разминки ученики проходят по кругу и возвращают массажные мячики на место, после чего садятся на скамейки возле матов.

II. Основная часть.

Упражнения выполняют по двое учащихся одновременно.

Сначала делается по 2 кувырка. Затем выполняются перекаты назад в группировке с возвращением в упор присев. После 10 перекатов ученик разворачивается и выполняет 2 кувырка вперед.

После подготовительных упражнений учитель начинает объяснять технику выполнения кувырка назад. Легче всего разучивать кувырок назад при наличии небольшой горки, так как под легкий уклон скатываться намного проще и момент перекатывания через голову облегчается. В противном

случае при разучивании элемента учителю придется все время подкручивать детей, помогать набирать скорость. К кувыркам назад надо подходить с особой осторожностью и разрешать самостоятельно выполнять его стоит только тем ученикам, которые точно с ним справятся.

Вначале желательно продемонстрировать кувырок назад, попутно отмечая ключевые моменты: начинать в упоре присев, затем уйти в перекат и сразу взять группировку, далее отпустить руки и поставить их на мат (упереться, помогая себе перевернуться) возле ушей, перевернуться через голову.

Ученики по очереди пробуют выполнить данный кувырок. Учитель подстраховывает, помогает и подсказывает, какие ошибки мешают ученику сделать все правильно. Каждый повторяет кувырок минимум 4 раза (ученики проходят 4 круга).

После разучивания нового элемента перейти к круговой тренировке – 6 станций по 1 минуте каждая.

- 1 – кувырки назад (на этой станции находится учитель);
- 2 – отжимания (выполняются обычные отжимания от пола);
- 3 – приседания (приседания выполняются в невысоком темпе; стараться спину держать ровно, а при каждом приседе поднимать руки вперед);
- 4 – шпагаты (пробовать выполнять как прямой, так и продольные шпагаты);

5 – прыжки с поворотом на 90° на двух ногах через массажный мяч;

6 – наклоны в седе вправо, влево, вперед.

Закончив круговую тренировку, выполнить построение в одну шеренгу.

III. Заключительная часть.

Если время позволяет, то можно провести игру на внимание (см. урок 14).

Информация к календарно-тематическому планированию²¹

Тема и тип урока – Кувырок назад (комбинированный).

Элементы содержания – Разминка с массажными мячами; кувырки вперед и назад; круговая тренировка; упражнения на внимание.

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

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная и индивидуальная работа.

²¹ Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

Планируемые образовательные результаты:

а) объем освоения и уровень владения компетенциями –

Научатся: выполнять разминку с массажными мячами, кувырки вперед и назад, упражнения на внимание; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями; проходить станции круговой тренировки.

б) 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 за 30 секунд

Планируемые результаты:

Личностные – активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре «Лови – стучи»; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – организация и проведение подвижной игры «Лови – стучи» в спортивном зале; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных дей-

ствий – УУД):

Познавательные: *общеучебные* – выполнение строевых упражнений на месте, разминки с мячами, ходьбы и бега, подъем туловища из положения лежа, игры—упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях, правил подвижной игры «Лови – стучи»; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, проведению подвижной игры «Лови – стучи».

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

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: повторить разминку с малыми мячами, подвижную игру «Лови – стучи»; провести тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд, упражнение на внимание.

Инвентарь: секундомер, мат для тестирования, малые

мячи по количеству учеников, тетрадь и ручка для записей.

Содержание урока

I. Вводная часть.

См. урок 14.

II. Основная часть.

Ученики садятся на скамейку. Учитель напоминает правильное выполнение *подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд*. Обратить внимание на то, что необходимо следить за мышцами шеи, чтобы не удариться головой (несмотря на то, что тестирование проводится на мате).

После тестирования подвести итоги сдачи теста, сравнив полученные результаты с прошлогодними. После этого повторяется подвижная игра «Лови – стучи».

III. Заключительная часть.

Построить класс в одну шеренгу и подвести итоги игры и урока.

Проводится упражнение на внимание. Задача учащихся – идти и слушать речь педагога (можно говорить о чем угодно, вплетая в речь имена ребят). Если услышат имя одного из учеников, присутствующих на уроке, то нужно остановиться (замереть на месте). Далее можно двигаться только после команды «Шагом марш!». По команде «Налево в об-

ход шагом марш!» учащиеся выполняют ходьбу. Провести не менее пяти остановок. После выполнения упражнения объявить об окончании урока. По команде «За направляющим к выходу шагом марш!» класс выходит из спортивного зала.

Информация к календарно-тематическому планированию²²

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

Элементы содержания – Разминка с малыми мячами; тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с; подвижная игра «Лови – стучи»; упражнения на внимание.

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

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе 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 малыми мячами; упраж-

²² Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

нения на внимание; сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с; играть в подвижную игру «Лови – стучи».

Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре.

б) **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 – активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре «Бездомный заяц»; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – организация и проведение подвижной игры «Бездомный заяц» в спортивном зале; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

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

Познавательные: *общеучебные* – выполнение строевых

упражнений на месте, разминки с обручами, ходьбы и бега с заданием, наклона туловища из положения стоя, упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях, ознакомление с правилами подвижной игры «Бездомный заяц» и соблюдение их; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, проведению подвижной игры «Бездомный заяц».

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

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: разучить разминку с обручами среднего размера (кольцами), игру «Бездомный заяц»; провести тестирование наклона вперед из положения стоя, упражнение на внимание.

Инвентарь: стул или скамейка, линейка, секундомер, кольца среднего размера по числу игроков, тетрадь и ручка

для записей.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение, проведение организационных команд: «На-лево!», «Направо!».

Выполнение бега (2,5 мин) с заданием. Если звучит команда «Кругом!», нужно повернуться и бежать в обратную сторону, обязательно сохраняя общую колонну и дистанцию. Поворачиваться можно только тогда, когда слово «кругом» будет сказано целиком. По команде «Направо!», «Налево в обход шагом марш!» учащиеся начинают ходьбу.

Во время ходьбы несколько раз протяжно звучит команда «Кру-у-у-у-угом!». Если кто-то из учеников повернется, не дослушав команду до конца, необходимо обратить внимание на ошибку и еще раз напомнить, что нужно поворачиваться только тогда, когда слово произнесено полностью. По команде «Бегом марш!» учащиеся начинают бег, во время которого 4—6 раз меняется направление их движения. По окончании времени бега перейти на шаг, идти 20—30 с, выполняя дыхательные упражнения и восстанавливая дыхание.

Проходя последний круг, ученики берут заранее приготовленные обручи (желательно, чтобы размер обруча был таким, чтобы ребенок мог в него пролезть). Перестроить класс

в две колонны с помощью команд «Через центр марш!», «В колонну по одному налево и направо марш!» (когда первые учащиеся в колоннах дойдут до намеченного места, дать команду «Направляющие на месте!»). Повернуть детей налево или направо, перестроить в шеренгу. Учащиеся размыкаются на руки в стороны. Проводится разминка с обручами.

1) И. п. – стойка, голова просовывается в обруч, поддерживаемый руками с обеих сторон (обруч лежит на плечах); 1 – наклон головы вправо, руками подвинуть край обруча к правому плечу, попытаться коснуться ухом края обруча (плечо стараться не поднимать); 2 – и. п.; 3 – то же в левую сторону; 4 – и. п. Повторить 8 раз, внимательно следя за правильным выполнением упражнения. Если большинство детей не справляется, необходимо отработать движение в очень медленном темпе.

2) И. п. – стойка, руки вперед, держать обруч перед грудью (как руль); 1 – повернуть «руль» максимально вправо, стараясь не сгибать руки; 2 – и. п.; 3 – то же в левую сторону; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

3) И. п. – стойка, руки вперед, держать обруч перед грудью; 1 – левая рука отпускает обруч, правая рука надевает обруч на левую; 2 – и. п.; 3 – то же другой рукой; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

4) И. п. – стойка, обруч в согнутых руках перед грудью; 1 – поворот направо, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – поворот налево, руки вперед; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

5) И. п. – стойка, обруч держится обеими руками; 1 – наклон, положить обруч на пол; 2 – выпрямиться; 3 – шагнуть в обруч, наклониться; 4 – поднять обруч вверх (пролезая внутрь); 5 – наклон, положить обруч на пол (вылезая из обруча); 6 – выпрямиться; 7 – сделать шаг назад, наклониться; 8 – взять обруч обеими руками и выпрямиться. Повторить 4 раза.

6) И. п. – стойка, руки вверх, обручверху. По сигналу необходимо быстро отпустить руки и просунуть их внутрь обруча так, чтобы он проскочил вниз, как бы надеваясь на ученика. При правильном выполнении обруч проскальзывает, не задевая тела учащегося, и падает на пол, ребенок оказывается внутри обруча. Повторить 6—8 раз.

7) И. п. – о. с., обруч лежит перед носками ног; 1 – наклон; 2 – выпрямиться; 1—3 – пружинистые наклоны; 4 – выпрямиться; 1—3 – стоять, удерживая положение наклона (кто может, ставит ладони на пол, кто не может, старается коснуться пола пальцами, колени сгибать нельзя); 4 – выпрямиться; 1—7 – стоять, удерживая положение наклона; 8 – и. п. Повторить 2 раза.

8) И. п. – о. с., обруч перед носками ног; 1 – прыжок в обруч; 2 – прыжок в и. п.; 3 – прыжок ноги врозь (так, чтобы стопы стояли с двух сторон обруча); 4 – прыжок в и. п. Повторить 4 раза и перейти на ходьбу на месте. Чтобы дети не путались, первый раз можно выполнить упражнение медленно. При хорошем исполнении можно ускорить темп.

По окончании разминки учащиеся перестраиваются в одну колонну, проходят один круг, складывая обручи на место, и садятся на скамейку.

II. Основная часть.

Проводится *тестирование наклона вперед из положения стоя* (технику проведения тестирования см. в Приложении 1).

После тестирования обсудить полученные результаты и дать ученикам задание ежедневно дома тренироваться. После подведения итогов проводится подвижная игра «Бездомный заяц».

III. Заключительная часть.

За 3—4 минуты до конца урока выполнить построение, подвести итоги игры и урока. Командой «Класс, смирно!» настроить детей на внимательное отношение к заключительному заданию, провести упражнение на внимание. Ученики размыкаются, закрывают глаза. Учитель называет цифры: «единица» («один») или «двойка» («два») – все делают шаг вперед, «тройка» («три») или «четверка» («четыре») – все делают шаг назад. Учитель называет эти цифры в произвольной последовательности, стараясь запутать игроков. После 10—12 шагов можно дать команду открыть глаза, чтобы ученики могли посмотреть по сторонам и увидеть, кто куда ушел.

Объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию²³

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

Элементы содержания – Разминка со средними обручами (кольцами); тестирование наклона вперед из положения стоя; подвижная игра «Бездомный заяц»; упражнения на внимание.

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

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе 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 обручами (кольцами), упражнения на внимание; сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя; играть в подвижную игру «Бездомный заяц».

²³ Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре.

б) **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* выполнять упражнения на гибкость.

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

Урок 18. Кувырок назад

См. урок 15.

Планируемые результаты:

Личностные – проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

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

Познавательные: общеучебные – выполнение строевых упражнений на месте, разминки с массажными мячами, ходьбы и бега, кувырка назад, игры—упражнения на внимание, круговой тренировки (кувырка назад, отжиманий, приседаний, шпагатов, прыжков на двух ногах через мяч с поворотом на 90°, наклонов в седе; соблюдение правил безопас-

ности на занятиях; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, кувырка назад.

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

Задачи: повторить разминку с массажными мячами («ежиками»); совершенствовать технику выполнения кувырка назад; провести круговую тренировку.

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

Информация к календарно-тематическому планированию

Тема и тип урока – Кувырок назад (комбинированный).

Элементы содержания – Разминка с массажными мячами; кувырки вперед и назад; круговая тренировка; упражнения на внимание.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Репродуктивная.

Педагогические средства – Практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе 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; кувырки вперед и назад, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

б) 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 на низкой перекладине из виса лежа согнувшись

Планируемые результаты:

Личностные – активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре «Бездомный заяц»; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – организация и проведение подвижной игры «Бездомный заяц» в спортивном зале; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных дей-

ствий – УУД):

Познавательные: общеучебные – выполнение строевых упражнений на месте, разминки с обручами, ходьбы и бега с заданием, подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, упражнения на запоминание временного отрезка; соблюдение правил безопасности на занятиях, правил подвижной игры «Бездомный заяц»; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, проведению подвижной игры «Бездомный заяц».

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

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: повторить разминку с обручами средних размеров (кольцами), подвижную игру «Бездомный заяц», игру на запоминание временных отрезков; провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

Инвентарь: низкая перекладина, секундомер, обручи средних размеров по количеству игроков, тетрадь и ручка для записей.

Содержание урока

I. Основная часть

См. урок 17. В седьмом упражнении ученики выполняют отжимания в течение 30 секунд. Учитель при необходимости оказывает опосредованную помощь.

II. Основная часть.

Проводится *тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись*. После тестирования повторяется *подвижная игра «Бездомный заяц»*.

III. Заключительная часть.

За 3—4 минуты до конца урока проводится построение в одну шеренгу, желательно сразу построиться неплотно, чтобы ученики не касались друг друга. Подводятся итоги игры и урока. В заключение учащимся предлагается запомнить 20—секундный отрезок времени. Сначала они с открытыми глазами про себя отсчитывают и запоминают этот промежуток времени (учитель говорит, когда включил секундомер и когда время истекло). Затем ученики закрывают глаза, учитель командует: «Начали!» Дети, которые посчитали, что

время уже истекло, делают шаг вперед и могут открыть глаза. Как только все шагнут (если кто-то стоит слишком долго, ошибившись более чем на 20 секунд, его прерывают), учитель называет самые точные результаты, после чего объявляет об окончании урока. Если все ученики слишком быстро шагнули, то упражнение можно провести повторно.

Информация к календарно-тематическому планированию²⁴

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

Элементы содержания – Разминка со средними обручами (кольцами); тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; подвижная игра «Бездомный заяц».

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

Педагогические средства – Практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

²⁴ Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

а) объем освоения и уровень владения компетенциями –

Научатся: выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; играть в подвижную игру «Бездомный заяц».

Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре.

б) Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, радоваться удачам других людей.

Урок 20. Тестирование броска мяча в горизонтальную цель

Планируемые результаты:

Личностные – активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре «Вышибалы»; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – организация и проведение подвижной игры «Вышибалы» в спортивном зале; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

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

Познавательные: общеучебные – выполнение строевых

упражнений на месте, разминки со скакалками, ходьбы и бега, броска мяча в горизонтальную цель, упражнения на развитие внимания и координации движения; соблюдение правил безопасности на занятиях, правил подвижной игры «Вышибалы»; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, проведению подвижной игры «Вышибалы».

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

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: разучить разминку со скакалкой; провести тестирование броска мяча в горизонтальную цель; провести упражнение на координацию движений и внимание; повторить подвижную игру «Вышибалы».

Инвентарь: скакалки по количеству занимающихся, мяч для большого тенниса, мишень, мяч среднего размера для игры, секундомер, тетрадь и ручка для записей.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу, выполнение организационных команд. Выполнение бега (2 мин 30 с). По окончании бега и выполнения упражнений на восстановление дыхания ученики, проходя по кругу, берут заранее приготовленные скакалки. Каждый ученик берет по одной. По команде «Класс... стой!» класс останавливается, при этом между учениками должна сохраняться дистанция. Остановить класс необходимо на длинной стороне зала. Выполнение команд: «Направо!», «На первый-второй рассчитайсь!» – первые делают 4 шага вперед, а вторые стоят на месте. При необходимости разомкнуться на руки в стороны. Проводится разминка со скакалками.

1) И. п. – стойка, скакалки сложены вчетверо (держат за концы обеими руками); 1—4 – круги руками перед собой вправо; 5—8 – круги руками перед собой влево. Повторить 4 раза, постепенно ускоряя темп.

2) И. п. – стойка, скакалки сложены вчетверо, руки перед грудью; 1 – поворот туловища направо, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – руки вперед; 4 – и. п.; 5 – поворот туловища налево, руки вперед; 6 – и. п.; 7 – руки вперед; 8 – и. п.

3) И. п. – стойка, скакалки сложены вчетверо, руки вперед; 1 – повернуть руки скрестно, правая внизу как мож-

но ниже (скакалки натянуты); 2 – и. п.; 3 – повернуть руки скрестно, левая внизу; 4 – и. п. Повторить 4 раза. Это упражнение выполняется как поворот руля.

4) И. п. – стойка, руки со скакалками, сложенными вчетверо, за спиной; 1 – поднять руки максимально вверх (и немного назад); 2 – и. п. Повторить 4 раза.

5) И. п. – стойка, скакалки сложены вдвое; 1 – прокрутить руки назад (сделать выкрут); 2 – и. п. Повторить 4 раза, после чего сложить скакалки вчетверо и снова выполнить это упражнение 4 раза. Если у учащихся возникают затруднения, то можно разрешить им выполнять упражнение с более длинными скакалками или оставить их сложенными вдвое.

6) И. п. – стойка, скакалки сложены вчетверо (держат за концы обеими руками); 1 – перешагнуть через скакалки правой ногой; 2 – перешагнуть через скакалки левой ногой; 3 – перешагнуть через скакалки назад правой ногой; 4 – и. п. Повторить 4 раза. Необходимо сказать ученикам, чтобы они не держали скакалки очень крепко и ни в коем случае не наматывали их на руки, потому что иначе можно зацепиться за них ногой и упасть.

7) И. п. – сидя на полу, скакалки сложены вчетверо; 1 – наклон вперед, зацепить скакалки за стопы (колени постараться не сгибать); 2 – и. п. Повторить 4 раза. Продолжить упражнение, но теперь, зацепив скакалки за стопы, покачаться вперед—назад, растягивая мышцы ног. Повторить 4 раза.

8) И. п. – стойка, скакалки держать за концы; прыжки

в скакалку. Дети прыгают 1—1,5 минуты, в зависимости от качества выполнения.

По окончании выполнения прыжков командовать: «На месте шагом марш!» Прошагав на месте не более 10 секунд, учащиеся должны перестроиться в одну колонну, пройти по кругу и сложить (или повесить) скакалки в специально отведенное место. Далее по ходу движения дойти до скамейки, расположенной недалеко от места сдачи теста, и сесть на нее.

II. Основная часть.

Провести тестирование броска мяча в горизонтальную цель, не давая ученикам ни одной пробной попытки. Только подержав мяч в руках, они должны определить силу, с которой надо бросать, и правильно скоординировать свои действия. После тестирования проводится игра «Вышибалы». Играть можно как со «свечками», так и без них.

За пять минут до окончания урока закончить игру и построиться в одну шеренгу.

III. Заключительная часть.

Подводятся итоги урока и игры. Выполняется упражнение на развитие внимания и координацию движений. Учитель говорит всего три слова: «верх», «низ» и «отдыхаем». Когда звучит слово «верх», ученики поднимают руки вперед, правой ладонью вверх, а левой вниз. Когда звучит слово

«низ», левая ладонь смотрит вверх, а правая вниз. На слове «отдыхаем» руки опускаются и расслабляются. Выполнить не менее 10 команд, обращая внимание на ошибки. После заключительного слова «отдыхаем» объявляется окончание урока.

Информация к календарно-тематическому планированию²⁵

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

Элементы содержания – Разминка со скакалкой; тестирование броска мяча в горизонтальную цель; подвижная игра «Вышибалы»; упражнения на координацию движений и внимание.

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

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) объем освоения и уровень владения компетенциями –

²⁵ Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

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

Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре.

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

Урок 21. Стойка на лопатках. «Мост»

Планируемые результаты:

Личностные – проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

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

Познавательные: общеучебные – выполнение строевых упражнений на месте, разминки на развитие гибкости, ходьбы и бега с заданием, стойки на лопатках, «моста», перекатов назад—вперед в группировке, круговой тренировки (стойка на лопатках, ходьба по гимнастической скамейке, отжимание, «мост», кувырки, шпагаты, удержание гимнастиче-

ской палки вертикально на ладони); соблюдение правил безопасности на занятиях; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, разминки на развитие гибкости, стойки на лопатках, «моста», перекатов назад—вперед в группировке.

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

Задачи: провести разминку, направленную на развитие гибкости, круговую тренировку; повторить технику выполнения стойки на лопатках и «моста»; совершенствовать технику выполнения кувырка назад.

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

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу. Выполнение поворота направо, ходьбы по кругу (10 с на носках и 10 с на пятках), бега (1,5 мин). Во время бега в качестве препятствий используется гимнастическая палка: учитель поднимает палку на уровне груди, учащиеся пробегают под ней, опускает почти до пола, – перепрыгивают через нее. Командой «Шагом марш!» перевести класс на ходьбу, выполняются дыхательные упражнения. Командой «Класс, стой!» класс остановить. По команде «Налево! На первый—второй рассчитайсь!» Первые один шаг вперед, вторые четыре шага вперед шагом марш!» перестроить учащихся в две шеренги. Проводится разминка, направленная на развитие гибкости:

1) И. п. – стойка ноги врозь; 1—3 – руки вверх, подняться на носки, потянуться к потолку как можно выше; 4 – и. п. Повторить 2 раза.

2) И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе; 1 – поворот туловища налево, правая рука вперед, левой рукой потянуть за запястье правой руки вперед (помогая ей тянуться); 2 – и. п.; 3 – то же в другую сторону; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

3) И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон влево, правую руку потянуть вверх; 2 – наклон вправо, левую руку потянуть вверх. Повторить 4 раза.

4) И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки перед собой; 1—3 – пружинистые наклоны вперед (стараться достать сложенными руками до пола, ноги не сгибать); 4—и. п. Повторить 4 раза.

5) Упражнение «Мельница». И. п. – широкая стойка ноги врозь, полунаклон вперед, руки в стороны; 1 – поворот налево, правой рукой коснуться пола, левая рука направлена точно вверх; 2 – и. п.; 3 – поворот направо, левой рукой коснуться пола, правая рука направлена точно вверх; 4 – и. п. Повторить 4 раза. Упражнение выполняется в медленном темпе, четко фиксируется каждое положение. Задача – научиться выполнять данное упражнение точно, то есть руки всегда должны быть прямыми и направленными в стороны.

6) И. п. – о. с.; 1—7 – пружинистые наклоны вперед; 8 – и. п.

Повторить 2 раза.

7) И. п. – о. с.; 1 – наклон вперед; 2—7 – удержание положения наклона вперед; 8 – и. п. Повторить 2 раза.

8) И. п. – о. с., руки на поясе; 1 – выпад правой, руки в стороны; 2 – и. п.; 3 – выпад левой, руки в стороны; 4 – и. п. Повторить 4 раза в среднем или быстром темпе.

По окончании разминки учащиеся встают в одну шеренгу. По команде «Направо!», «За направляющим к матам шагом марш!» ученики проходят к матам и останавливаются по порядку, каждый у своего мата (или по два человека на один мат). Дети выполняют упражнения лежа вдоль мата или ло-

жаты поперек, если их на мате двое.

II. Основная часть.

Из положения лежа повторить технику выполнения стойки на лопатках («березки»). Учащиеся выполняют упражнение одновременно, учитель при необходимости оказывает опосредованную помощь. На выполнение стойки на лопатках отводится 1—1,5 минуты.

Повторить технику выполнения «моста». Учитель при необходимости оказывает опосредованную помощь. На выполнение «моста» отводится 1—1,5 минуты.

Из приседа выполняются перекаты назад. И. п. – упор присев; перекат назад в группировке. Как только плечи коснутся мата, ноги выпрямить и коснуться носками мата за головой, руками упереться в мат у головы (как при выполнении кувырка назад), тут же согнуть ноги обратно в положение группировки, одновременно перекатываясь в и. п. Упражнение повторяется не менее 2 минут.

Выполнить обычные перекаты назад—вперед в группировке.

Стараться возвращаться в и. п., то есть в упор присев.

После подготовительных упражнений перейти к кувырку назад. Пока дети выполняют задание повторить стойку на лопатках и «мост», учитель подходит по очереди к каждому ученику и повторяет с ним кувырок назад. В том случае, если маты расположены в одну линию, кувырок выполняется

только под присмотром и со страховкой учителя.

После того как все учащиеся выполняют кувырки, проводится круговая тренировка (7 станций по 1 минуте каждая):

1 – выполнение стойки на лопатках на мате;

2 – ходьба по ступенькам (вместо ступенек используется гимнастическая скамейка. Задача ученика на этой станции – шагнуть на скамейку, встать на нее обеими ногами, затем спуститься с нее спиной вперед);

3 – отжимания от пола;

4 – выполнение «моста» на мате;

5 – кувырки вперед и назад (на данной станции находится учитель);

6 – удержание гимнастической палки вертикально на ладони (как на правой, так и на левой руке);

7 – шпагаты (выполнение прямого и продольного шпагатов).

III. Заключительная часть.

По окончании круговой тренировки класс строится в одну шеренгу. Подводятся итоги прохождения круга. Если остается время, проводится упражнение на восстановление. Ученики ложатся на маты, закрывают глаза и выполняют указания учителя: «Медленно поднимаем руки вверх. Положили их на пол за головой. Теперь правую руку вперед. Медленно положили правую руку на мат. Левую руку вперед. И ее медленно опустили на мат. Лежим отдыхаем...» За 30—40 се-

кунд до конца урока закончить упражнение, построить учащихся перед дверью. Объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию²⁶

Тема и тип урока – Стойка на лопатках. «Мост» (комбинированный).

Элементы содержания – Разминка, направленная на развитие гибкости; стойка на лопатках; «мост»; кувырок назад; круговая тренировка.

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

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе 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; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила техники безопасности во время выполнения физических

²⁶ Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

упражнений.

б) **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* выполнять упражнения на гибкость.

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

Урок 22. Тестирование вися и проверка волевых качеств

Планируемые результаты:

Личностные – активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре «Вышибалы вслепую»; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – организация и проведение подвижной игры «Вышибалы вслепую» в спортивном зале; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

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

Познавательные: общеучебные – выполнение строевых

упражнений на месте, разминки со скакалками, ходьбы и бега, виса, упражнения на развитие внимания и координации движения; соблюдение правил безопасности на занятиях, правил подвижной игры «Вышибалы вслепую»; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, проведению подвижной игры «Вышибалы вслепую».

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

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: повторить разминку со скакалками, упражнения на внимание и координацию движений; провести тестирование виса на время; разучить подвижную игру «Вышибалы вслепую».

Инвентарь: секундомер, гимнастическая стенка, скакалки по количеству занимающихся, две повязки на глаза, мяч для игры, тетрадь и ручка для записей.

Содержание урока

I. Вводная часть. *С.м. урок 20*

II. Основная часть.

Проводится *тестирование виса на время*. Удобнее всего использовать гимнастическую стенку. Учитель обращает внимание на то, что тестирование помогут выполнить волевые качества. После тестирования объявляются его итоги.

Проводится игра «Вышибалы вслепую». Игровая площадка сужается, водящим завязывают глаза и каждому дают по мячу. По сигналу они выполняют броски, стараясь попасть в кого-нибудь на площадке. Учитель возвращает водящим мячи, и они бросают снова, тоже по сигналу. Так играют некоторое время (или пока не будут выбиты все игроки), после чего водящие меняются. Попадания от стены, скамейки или от другого игрока не считаются. Водящие могут перемещаться вдоль линии, слушая подсказки учителя, чтобы ничего не задеть (для того чтобы водящие не сбивались с линии, можно выложить ее небольшими канатами или чем-нибудь подобным, тогда водящие смогут перемещаться вправо—влево, шагая по канату и чувствуя его ногами, это не позволит им сбиться с нужного направления). Игра проводится без свечек. Заканчивается она за 5 минут до конца урока.

III. Заключительная часть.

См. урок 20.

Информация к календарно-тематическому планированию²⁷

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

Элементы содержания – Разминка со скакалками; тестирование виса на время; подвижная игра «Вышибалы вслепую»; упражнения на внимание и координацию движений.

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

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

Ведущая деятельность, осваиваемая в системе 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 скакалками, упражнения на внимание и координацию движений; сдавать тестирование виса на время; играть в подвижную игру «Вышибалы вслепую».

²⁷ Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре.

б) **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* проявлять волевые качества.

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

Урок 23. Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», противоходом, по диагонали

Планируемые результаты:

Личностные – активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре «Вышибалы вслепую»; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – организация и проведение подвижной игры «Вышибалы вслепую» в спортивном зале; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные (критерии сформированно-

сти/оценки компонентов универсальных учебных действий – УУД):

Познавательные: *общеучебные* – выполнение строевых упражнений, разминки в движении, ходьбы и бега с заданиями, перестроений в одну и две шеренги, упражнения на развитие запоминания временных отрезков; соблюдение правил безопасности на занятиях, правил подвижной игры «Вышибалы вслепую»; *логические* – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению строевых упражнений на месте, проведению подвижной игры «Вышибалы вслепую».

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

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

Задачи: совершенствовать выполнение разученных ранее строевых упражнений, запоминание временных отрезков; разучить новые строевые упражнения; провести раз-

минку в движении; повторить подвижную игру «Вышибалы вслепую».

Инвентарь: секундомер, два средних мяча для игры и две повязки на глаза.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу. Выполнение организационных команд, расчета на первый—второй. Повторить перестроение в две шеренги. Учитель предлагает учащимся показать, как проводится перестроение в две шеренги, либо сам показывает, как делаются шаги: вторые делают левой ногой шаг назад, затем шаг назад и вправо (за первого) выполняет правая нога, левая нога приставляется к правой ноге. Второй оказывается за первым. Чтобы перестроиться в одну шеренгу, шаги выполняются в обратном порядке (левая шаг вправо, правая в и. п., левая приставляется). Повторив 2—4 раза перестроение из одной шеренги в две и обратно, поменять местами первых со вторыми и еще 2—4 раза провести перестроение. Вернуть первых и вторых на свои места. Выполнить команды: «Кругом!» (2 раза), «Налево в обход шагом марш!». Обратить внимание учеников, что все команды будут относиться только к направляющему, он будет их выполнять, а все остальные должны просто за ним следовать, их задача — не сбиваться и не выходить из колонны. Учи-

тель командует (исходя из размеров и занятости оборудования зала): «Направо!», «Налево» и т. д., стараясь, чтобы направляющий как можно меньше ходил по прямой и чаще менял направление. Через минуту следует подвести направляющего к месту обычного построения, скомандовав: «Налево в обход!» Далее ходьба усложняется: сначала класс идет противходом, затем повторяет «змейку», пройдя таким способом всю длину зала, от одной короткой стороны до другой. В заключение дается задание: пройти по диагонали из одного конца зала в другой. Повторяется самое сложное перестроение – «Спираль». По команде «Бегом марш!» начинается выполнение бега (2 мин 30 с). За все беговое время выполнить 4—5 пробежек по диагонали и 3—4 раза «змейкой». По окончании бега перейти на шаг, выполнить 4 раза дыхательное упражнение.

Проводится разминка в движении, в которой все упражнения выполняются по 4 раза:

- 1) Движения выполняются на каждый шаг, причем все делается в противоположную сторону – если шагает вперед правая нога, то голова поворачивается налево, и наоборот. 1 – поворот головы направо; 2 – поворот головы налево.
- 2) 1 – плечи вверх; 2 – плечи опустить.
- 3) 1 – шаг правой ногой вперед, поворот туловища направо; 2 – шаг левой ногой вперед, поворот туловища налево.
- 4) 1 – шаг правой ногой, наклониться к правой ноге и выпрямиться; 2 – шаг левой ногой, наклониться к левой но-

ге и выпрямиться; 3 – развернуться спиной вперед, шаг левой назад, наклониться к правой ноге и выпрямиться; 4 – шаг правой назад, наклониться к левой ноге и выпрямиться. Снова повернуться лицом вперед и повторить упражнение. Первый раз выполнять надо очень медленно, чтобы все дети поняли принцип выполнения, но постепенно, при хорошем усвоении, скорость выполнения можно увеличить. Повторить 4 раза.

5) 1 – хлопок под поднятой согнутой правой ногой; 2 – хлопок под поднятой согнутой левой ногой; 3 – хлопок под поднятой прямой правой ногой; 4 – хлопок под поднятой прямой левой ногой.

6) Выпады на каждый шаг.

7) Ходьба спиной вперед, выпады на каждый шаг.

8) Высокие, но короткие прыжки на двух ногах с продвижением спиной вперед.

Перевести класс на обычную ходьбу и остановить на длинной стороне зала.

II. Основная часть.

Разбить класс на две команды (например, с помощью расчета на первый—второй), первые остаются на одной половине зала, вторые – на другой. Команды строятся напротив друг друга на противоположных сторонах зала. Проводится проверка техники и качества выполнения строевых упражнений.

Первое задание: по сигналу необходимо «змейкой» пройти или пробежать как можно быстрее до средней линии зала. Если обе команды выполняют задание неправильно, очки никому не засчитываются.

Второе задание: пройти «змейкой» как можно большее расстояние, при этом подсчитывается количество пройденных прямых у каждой команды. Если их число равно, побеждает команда, пришедшая первой.

Третье задание: по сигналу каждая команда должна расчитаться на первый—второй, перестроиться в две шеренги, затем опять в одну шеренгу и всей командой сделать три шага вперед.

Давать сигналы для перестроения можно доверить направляющим, в случае если поставлено условие, что перестроение выполняется всей командой одновременно. Можно перестраиваться и по мере расчета: как только ученик узнал, что он второй, тут же перестраивается за первым. Но если игрок перестроился, а свой номер не выкрикнул, команда получает штрафное очко, которое равно 5 секундам. Если при этом другая команда выполнила все перестроения медленнее на пару секунд, но не получила ни одного штрафного очка, то она выигрывает.

Повторяется подвижная игра «Вышибалы вслепую». За пять минут до окончания урока закончить игру и построиться в одну шеренгу.

III. Заключительная часть.

Подводятся итоги игры и урока. Выполняется упражнение на запоминание временного отрезка. Учитель предлагает запомнить 25—секундный интервал и засекает время. В течение 25 секунд ученикам можно ходить по всему залу, затем учитель объявляет, что время истекло. Когда команда «Марш!» прозвучит вновь, дети начинают ходить по залу, стараясь точно угадать (или рассчитать) время. Как только ученик посчитает, что нужное время прошло, он останавливается и поднимает руку вверх. Когда все остановятся, объявить самых точных учеников и повторить упражнение еще раз (если останется время).

Построить учащихся в одну шеренгу и объявить об окончании урока.

Информация к календарно-тематическому планированию²⁸

Тема и тип урока – Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали» (комбинированный).

Элементы содержания – Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»; разминка в движении; подвижная игра «Вышибалы вслепую».

²⁸ Если сравнивать с первым классом, то здесь вы можете увидеть немного другой вариант. Так что можете решить, какой лучше использовать в своих планах.

Вид педагогической деятельности и дидактическая модель педагогического процесса – Объяснительная.

Педагогические средства – Беседа, практическая работа.

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

Формы организации взаимодействия на уроке – Коллективная работа.

Планируемые образовательные результаты:

а) объем освоения и уровень владения компетенциями –

Научатся: выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали», разминку в движении; играть в подвижную игру «Вышибалы вслепую».

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

Урок 24. Стойка на лопатках. «Мост»

СМ. УРОК 21

Планируемые результаты:

Личностные – проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.

Предметные – соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих строевых команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

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

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.