

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет
им. Т.Г. Шевченко»**

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

**СОДЕРЖАНИЕ УРОКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ**

Тирасполь, 2017

УДК 372.879.6(075.8)

ББК Ч426. 75я73

Т78

Рецензенты:

Мельник А.В. учитель физической культуры, I квалификационной категории МОУ ТСШ №14.

Собянин Ф.И. док. пед. наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта, ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

Трусова О.В., Ковалева Р.Е. Содержание уроков по предмету
Т78 «Физическая культура» для 1-4 классов. Учебно-методическое пособие: – Тирасполь: «Valinex» SRL, 2017. – 96 с.

В настоящем пособии предложено содержание уроков по предмету «Физическая культура» в 1-4 классах. Приведенные в пособии методические рекомендации позволят учителю определить успешные направления по решению образовательных задач и сформировать базовый уровень физкультурной грамотности у младших школьников.

Данное пособие предназначено для учителей физической культуры, студентов дневного и заочного отделений, обучающихся по направлению «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура и спорт», а также всем кто работает в сфере физической культуры и спорта.

УДК 372.879.6(075.8)

ББК Ч426. 75я73

Утверждено Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

© Трусова О.В., Ковалева Р.Е., 2017.

ВВЕДЕНИЕ

Учебно-воспитательный процесс по физической культуре в 1-4 классах \ направлен на формирование базового уровня физкультурных знаний. Приобретение и расширение фонда жизненно необходимых умений и навыков. Воспитания активности и самостоятельности в организации двигательной деятельности. Особенности методики преподавания физической культуры с 1 по 4 классы должны иметь следующую направленность:

- содействие гармоничному развитию растущего организма, укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;

- обучать основам техники движений, формировать и совершенствовать необходимые в разнообразной двигательной деятельности знания, умения и навыки, формировать культуру двигательных действий;

- воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и использовании других средств физической культуры;

- приобщить к доступной спортивной деятельности и обеспечить постепенное повышение спортивных достижений;

- воспитывать высокие нравственные качества личности, приучать к организованности, дисциплинированности, ответственности за свои действия и поступки.

Для реализации данных направлений учитель физической культуры должен четко определять цель уроков физической культуры и решаемые задачи на каждом из них.

Раздел 1.

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРЕМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

При планировании последовательности прохождения учебного материала в начальной школе необходимо учитывать сезонно-климатические условия проведения занятий в каждой четверти, наличие материально-спортивной базы школы. С целью закалывания организма школьников надо стремиться к проведению занятий на свежем воздухе.

На основании учебной программы и в зависимости от сезона принято выделять следующие этапы учебного процесса:

I и IV четверть – легкоатлетические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр;

II четверть – гимнастические и акробатические упражнения, простейшие единоборства, подвижные игры с элементами строя, общеразвивающих упражнений и т.д.;

III четверть – элементы спортивных игр, подвижные игры.

Для каждого этапа предусматривается решение определенных задач общей физической подготовки и использование соответствующих средств. Например, во второй четверти на уроках идет изучение материала по гимнастике. Гимнастика в данном случае выступает как основное средство физической культуры. С целью повышения эмоционального фона урока и двигательной активности школьника рекомендуется использовать и подвижные игры, как дополнительного средства физической культуры.

При разработке четвертного плана необходимо учитывать структурную сложность упражнений и готовить учащихся к их овладению. Освоение нового двигательного действия осуществляется на основе уже хорошо изученного упражнения, используя

в максимальной степени эффект положительного переноса умений, навыков и исключая отрицательный перенос.

Теоретические знания следует планировать с учетом прохождения конкретного практического материала на занятиях. Например, обучение двигательному действию сопровождается теоретическими сведениями об особенностях техники выполнения, влиянии этого упражнения на организм, правилах безопасности его выполнения.

Для младшего школьного возраста ведущим на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т. д.). В течение одного урока решают не более 2-3 образовательных задач. Начиная с первого класса большое внимание, уделяют укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

Примерно половину общего времени урока отводят на двигательную деятельность с использованием подвижных игр и элементов спортивных игр. Изученные двигательные умения совершенствуют при помощи игрового или соревновательного методов тем самым, усложняя условия их выполнения.

При обучении учащихся основным видам движений необходимо добиваться технически правильного выполнения упражнений, обращать внимание на точность выполнения (школа движений, гимнастический стиль), сочетать процесс обучения с развитием двигательных качеств и формированием качеств личности школьника.

На практике уроки физической культуры в начальных классах отличаются большим разнообразием игр и упражнений. Важно учитывать, что элементы нового вводятся в урок только после основательного изучения пройденного.

Принято различать следующие типы уроков в начальной школе:

1.1. Уроки изучения нового материала

Уроки с образовательной направленностью

– Вводные уроки проводятся перед началом прохождения нового материала раздела программы. Выясняются методические или организационные вопросы.

– Базовые уроки в зависимости от преимущественной направленности в них одной из сторон процесса физического вос-

питания могут акцентироваться на обучение двигательным действиям или воспитании двигательных способностей. В первом случае они обозначаются как уроки изучения, повторения или закрепления учебного материала, во втором – как уроки развития или поддержания двигательных способностей.

– Контрольные (учетные, зачетные) уроки направлены на выявление успеваемости или подготовленности занимающихся, проверку усвоения ими знаний, умений, навыков, морфофункциональные показатели состояния подготовленности.

1.2. Уроки совершенствования полученных умений

Урок подвижных игр.

Комбинированный урок:

– совместно решаются задачи образования, оздоровления и воспитания.

Комплексный урок:

– комплексное развитие физических способностей школьников;

– комплексное использование элементов подвижных и спортивных игр;

– комплексное использование разнообразных элементов учебного материала (гимнастика, легкая атлетика и игра).

Урок – соревнование (эстафеты).

Урок с дидактически-сюжетным содержанием.

Интегрированный урок:

– сочетание физической культуры с различной предметной направленностью;

– сочетание физической культуры с различным родом двигательной деятельности (прогулка, экскурсия, экспедиция и т.д.).

При планировании уроков необходимо соблюдать последовательность подачи учебного материала. Не зависимо от типа урока, последовательность изучения не должна нарушаться. Получение новых знаний лучше на уроках образовательной направленности, а совершенствование в условиях усложнения деятельности. Планируя содержание урока, надо иметь в виду, что целый ряд образовательных задач может решаться в подготовительной и заключительной частях. Важно правильно скомпоновать каждый урок в содержательном и структурном отношении.

Раздел 2.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТАНОВКИ ЗАДАЧ К УРОКУ ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ПЛАНА-КОНСПЕКТА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Независимо от вида планирования принято выделять три группы основных задач решаемых на одном конкретном уроке: образовательная, задача физического развития и воспитательная.

2.1. Методика определение образовательных задач

При постановке образовательных задач необходимо четко представить, чему учить ребенка и как это сделать. В начальной школе все двигательные действия практически изучаются впервые, поэтому основным глаголом в постановке задачи будет «научить...». В последующих классах могут быть использованы следующие формулировки: «сформировать ориентировочную основу двигательного действия», «освоить основные элементы техники двигательного действия». Также на первом этапе обучения, дополнительно к указанным, могут использоваться глаголы такие, например, как: «учить», «разучить» (как частная задача), «выработать», «устранить», «предупредить», «добиться», «приступить», «проверить», «познакомить», «создать» (представление), «оценить».

Количество образовательных задач на одном уроке физической культуры зависит от сложности изучаемого двигательного

действия, подхода к обучению, знания и опыт педагога, этапа обучения двигательному действию и др.

Если упражнение уже изучалось в предыдущем классе, то при его освоении на втором этапе обучения двигательному действию могут быть использованы такие глаголы, как: «углубит», «конкретизировать», «усовершенствовать», «добиться», «продолжить», «восстановить» – предшествующий опыт; «пополнить», «оптимизировать», «повысить» – эффективность; «завершить» – формирование двигательного умения. В случае, когда в процессе освоения двигательного действия выходят на третий этап обучения, дополнительно используют такие глаголы, как: «довести» – двигательное действие до навыка, «обеспечить» – стабильность и вариативность выполнения упражнения, «гармонизировать» – технику движений и уровень развития двигательных способностей.

Самым главным при формулировке образовательных задач является правильное определение этапа обучения двигательному действию, далее он выступает в качестве предписания, какие задачи, и в какой последовательности ставить. При этом недостаточно опираться только на содержание программы. Обязательной является предварительная проверка уровня технической подготовленности школьников. И тогда может оказаться, что вместо совершенствования двигательного действия, формально вытекающего из программы, надо овладевать основами техники.

К числу образовательных задач, относятся и задачи теоретического и методического характера. При их формулировке чаще всего используют следующие глаголы: «рассказать», «сообщить», «напомнить», «разъяснить», «объяснить», «обсудить», «проверить», «оценить», «дать» – общее представление; «продемонстрировать» – методику; «закрепить», «добиться» – знания.

2.2. Методика определения задач физического развития

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности). Также необходимо уделять большое внимание формированию правильной осанки и укреплению отдельных мышечных групп.

Основанием для постановки конкретных, задач физического развития являются: данные медицинского обследования школьников, результаты тестирования и контрольных испытаний, особенности раздела программы, необходимость развития двигательных качеств с опережением.

Вначале рекомендуется оценить исходный уровень подготовленности учащихся и их физическое состояние.

В соответствии с установившимися требованиями оценка физической подготовленности школьников должна осуществляться по тестам представленными в Государственной программе.

Задачи физического развития включает, в себя воспитание двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости и др.), укрепление отдельных мышечных групп, повышение амплитуды движений в различных суставах, профилактику нарушения осанки, плоскостопия, совершенствование телосложения, повышение общей работоспособности, закаливание и улучшение здоровья.

При постановке задач особое внимание уделяется разносторонности воздействия на формы и функции организма детей. При формулировке задач этого типа чаще всего используют глаголы «способствовать», «содействовать», «развивать», «воспитывать», «тренировать».

2.3. Методика определения воспитательных задач

К задачам формирования личности младшего школьника относят воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений. Содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Формулируя воспитательные задачи, можно прибегать к использованию таких глаголов, как «воспитывать», «развивать», «приучать», «содействовать», «прививать», «формировать», «повышать» (степень ответственности), «усиливать»(/интерес, внимание).

Раздел 3.

СОДЕРЖАНИЕ УРОКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 1 КЛАССА

3.1. Примерное содержание уроков физической культуры на I четверть

Урок №1

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Правила поведения во время урока физической культуры.

2. Научить простейшим элементам строя: основная стойка; построение в шеренгу, колонну по одному.

3. Научить разновидностям ходьбы: в колонне; с преодолением препятствий, с различным положением стопы, полуприседе.

4. Научить правильной технике бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега).

5. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «К своим флажкам»; «Два мороза».

Урок № 2 – 3

1. Продолжать учить простейшим элементам строя: основная стойка; построение в шеренгу, колонну по одному.

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; с преодолением препятствий, с различным положением стопы, полуприседе.

3. Продолжать учить правильной технике бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега).

4. Провести подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «К своим флажкам»; «Два мороза».

Урок № 4 – 5

1. Продолжать учить простейшим элементам строя: основная стойка; построение в шеренгу, колонну по одному.

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; с преодолением препятствий, с различным положением стопы, полуприседе.

3. Продолжать учить правильной технике бега, в беге с ускорением до 30 м.

4. Разучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «Пятнашки»; «Октябрюта».

Урок № 6 – 7

1. Научить простейшим элементам строя: перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте.

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; с преодолением препятствий, с различным положением стопы, полуприседе.

3. Научить технике высокого старта, продолжать учить правильной технике бега, в беге с ускорением до 30 м.

4. Провести подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «Два мороза», «Пятнашки».

Урок № 8 – 9

1. Продолжать учить элементам строя: перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте.

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; с преодолением препятствий, с различным положением стопы, полуприседе.

3. Продолжать учить технике высокого старта, продолжать учить правильной технике бега, в беге с ускорением до 30 м;

4. Подготовить к выполнению теста по бегу: 30 м. не более чем за 7.0 сек. (мальчики) и 7.6 сек. (девочки).

5. Научить правильно, отталкиваться в прыжках в длину с небольшого разбега правой и левой ногой (вертикальное положение туловища; высокий вынос сильно согнутой маховой ноги, носок на себя) и правильно, приземляться после прыжка в длину (ступни параллельно, примерно на ширине плеч; мягкое приседание с одновременным выносом рук вперед).

6. Разучить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках: «Прыгающие воробышки».

Урок № 10 – 11

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Режим дня и личная гигиена школьника.

2. Оценить уровень усвоения элементов строя: перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте.

3. Продолжать учить разнovidностям ходьбы: в колонне; с преодолением препятствий, с различным положением стопы, полуприседе.

4. Подготовить к выполнению теста по бегу: 30 м не более чем за 7.0 сек. (мальчики) и 7.6 сек. (девочки).

5. Научить правильно, отталкиваться в прыжках в длину с небольшого разбега правой и левой ногой (вертикальное положение туловища; высокий вынос сильно согнутой маховой ноги, носок на себя) и правильно, приземляться после прыжка в длину (ступни параллельно, примерно на ширине плеч; мягкое приседание с одновременным выносом рук вперед); Подготовить к выполнению теста по прыжкам в длину с места (см): не менее 115 (мальчики) и 100 (девочки).

6. Разучить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках: «Зайцы в огороде».

Урок № 12

1. Продолжать учить элементам строя: размыкание в колонне на вытянутые руки; команды: «Направо!», «Налево!».

2. Продолжать учить разнovidностям ходьбы: в колонне; с преодолением препятствий, с различным положением стопы, полуприседе.

3. Определение уровня физической подготовленности: тест бег 30 м. не более чем за 7.0 сек (мальчики) и 7.6 сек (девочки).

4. Подготовить к выполнению теста по прыжкам в длину с места (см): не менее 115 (мальчики) и 100 (девочки).

5. Разучить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках: – «Лиса и куры».

Урок № 13

1. Продолжать учить элементам строя: размыкание в колонне на вытянутые руки; команды: «Направо!», «Налево!».

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; с преодолением препятствий, с различным положением стопы, полуприседе.

3. Определить уровень физической подготовленности: тест прыжок в длину с места (см): не менее 115 (мальчики) и 100 (девочки).

4. Научить метанию малого мяча способом из-за спины через плечо с места в цель; Подготовить к выполнению теста по метанию малого мяча: не менее чем на 15 м (мальчики) и 10 м (девочки); Подвижные игры на совершенствование навыков в метании: – «Кто дальше бросит».

Урок № 14 – 15

1. Продолжать учить элементам строя: размыкание в колонне на вытянутые руки; команды: «Направо!», «Налево!».

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; с преодолением препятствий, с различным положением стопы, полуприседе.

3. Подготовить к выполнению теста по бегу: 6-ти минутный бег не менее 750 м. (мальчики) и 550м. (девочки).

4. Научить метанию малого мяча способом из-за спины через плечо с места в цель; Подготовить к выполнению теста по метанию малого мяча: не менее чем на 15 м (мальчики) и 10 м (девочки); Подвижные игры на совершенствование навыков в метании: – «Точный расчет».

Урок №16

1. Продолжать учить элементам строя: выполнение команд: «На месте – шагом марш!», «Класс, стой!».

2. Подготовить к выполнению теста по бегу: 6-ти минутный бег не менее 750 м. (мальчики) и 550 м. (девочки).

3. Определение уровня физической подготовленности: тест метание малого мяча: не менее чем на 15 м (мальчики) и 10 м (девочки); Подвижные игры на совершенствование навыков в метании: – «Метко в цель».

Урок № 17 – 18

1. Продолжать учить элементам строя: выполнение команд: «На месте – шагом марш!», «Класс, стой!».

2. Определение уровня физической подготовленности: тест 6-ти минутный бег не менее 750 м (мальчики) и 550 м (девочки).

3. Проведение подвижных игр изученных ранее по выбору учащихся.

4. Подведение итогов.

3.2. Примерное содержание уроков физической культуры на II четверть

Урок № 19

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики.

2. Закрепить умения выполнять простейшие строевые приемы: основная стойка; построение в шеренгу, колонну по одному.

3. Подвижные игры на совершенствование навыков строя: «По команде марш!».

4. Обучить танцевальному шагу: шаг с подскоком; приставной.

Урок № 20 – 21

1. Закрепить умения выполнять простейшие строевые приемы: основная стойка; построение в шеренгу, колонну по одному.

2. Подвижные игры на совершенствование навыков строя: «По команде марш!».

3. Обучить танцевальному шагу: шаг с подскоком; приставной.

Урок № 22

1. Закрепить умения выполнять простейшие строевые приемы: перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте.

2. Подвижные игры на совершенствование навыков строя: «По команде марш!».
3. Обучить танцевальному шагу: галоп.
4. Обучить акробатическим упражнениям: группировка; перекаты в группировке.
5. Научить сохранять правильную осанку и равновесие: упражнения с удержанием груза весом 150-200 гр. на голове (передвижение вправо и влево по гимнастической скамейке с поворотами на 360° ; передвижение по наклонной плоскости – скамейка, доска и т.д.).

Урок № 23

1. Закрепить умения выполнять простейшие строевые приемы: перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте.
2. Подвижные игры на совершенствование навыков строя: «По сигналу стройся!».
3. Продолжать учить танцевальному шагу: галоп.
4. Продолжать учить акробатическим упражнениям: группировка; перекаты в группировке.
5. Продолжать учить сохранять правильную осанку и равновесие: упражнения с удержанием груза весом 150–200 г. на голове (передвижение вправо и влево по гимнастической скамейке с поворотами на 360° ; передвижение по наклонной плоскости – скамейка, доска и т.д.).

Урок № 24

1. Закрепить умения выполнять простейшие строевые приемы: перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте.
2. Подвижные игры на совершенствование навыков строя: «По сигналу стройся!».
3. Продолжать учить танцевальному шагу: галоп.
4. Продолжать учить акробатическим упражнениям: группировка; перекаты в группировке.
5. Оценить степень усвоения сохранять правильную осанку и равновесие: упражнения с удержанием груза весом 150-200 гр. на голове (передвижение вправо и влево по гимнастической скамейке с поворотами на 360° ; передвижение по наклонной плоскости – скамейка, доска и т.д.).

Урок № 25

1. Закрепить умения выполнять простейшие строевые приемы: размыкание в колонне на вытянутые руки; команды: «Направо!», «Налево!».

2. Подвижные игры на совершенствование навыков строя: «По сигналу стройся!».

3. Оценить степень усвоения выполнять акробатические упражнения: группировка; перекаты в группировке.

4. Научить сохранять правильную осанку и равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом и приседанием; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Урок № 26

1. Закрепить умения выполнять простейшие строевые приемы: размыкание в колонне на вытянутые руки; команды: «Направо!», «Налево!».

2. Подвижные игры на совершенствование навыков строя: «По сигналу стройся!».

3. Научить сохранять правильную осанку и равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом и приседанием; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Урок №27

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Режим дня и личная гигиена школьника.

2. Закрепить умения выполнять простейшие строевые приемы: размыкание в колонне на вытянутые руки; команды: «Направо!», «Налево!».

3. Оценить степень усвоения выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом и приседанием; ходьбу по рейке гимнастической скамейки.

Урок №28

1. Закрепить умения выполнять простейшие строевые приемы: размыкание в колонне на вытянутые руки; команды: «Направо!», «Налево!».

2. Научить лазанью:
– по гимнастической стенке, скамейке в упоре стоя на коленях;

- перелезание через скамейку;
- подлезание под гимнастическое бревно, козел и др.

Урок № 29 – 30

1. Закрепить умения выполнять простейшие строевые приемы: размыкание в колонне на вытянутые руки; команды: «Направо!», «Налево!».
2. Научить лазанью:
 - по гимнастической стенке, скамейке в упоре стоя на коленях;
 - перелезание через скамейку;
 - подлезание под гимнастическое бревно, козел и др.
3. Игровые задания на совершенствование изученных навыков: полоса препятствий с лазанием и перелезанием.

Урок № 31 – 32

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Значение физических упражнений для здоровья человека.
2. Оценить степень усвоения танцевальных шагов: шаг с подскоком; приставной; галоп.
3. Закрепить умения выполнять упражнения в равновесии.
4. Игровые задания на совершенствование изученных навыков: эстафета: «Кто лучший!».

Урок № 33

1. Оценить степень усвоения выполнения упражнений в равновесии.
2. Подвижные игры из ранее изученных по выбору учащихся.
3. Подведение итогов.

3.3. Примерное содержание уроков физической культуры на III четверть

Урок № 33

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Правила поведения во время урока физической культуры.

2. Совершенствовать умения и навыки строевых упражнений: основная стойка; построение в шеренгу, колонну по одному.

3. Изучить подвижные игры способствующие развитию координации, быстроты движений, скорости: «Через кочки и пенечки».

4. Обучить элементам спортивных игр: ловля и бросок мяча двумя руками; ловля и бросок мяча правой, левой рукой.

Урок № 34 – 35

1. Совершенствовать умения и навыки строевых упражнений: основная стойка; построение в шеренгу, колонну по одному.

2. Изучить подвижные игры способствующие развитию координации, быстроты движений, скорости: «Через кочки и пенечки».

3. Обучить элементам спортивных игр: ловля и бросок мяча двумя руками; ловля и бросок мяча правой, левой рукой.

Урок № 36

1. Совершенствовать умения и навыки строевых упражнений: основная стойка; построение в шеренгу, колонну по одному.

2. Изучить подвижные игры способствующих развитию силы, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости: «Пустое место».

3. Обучить элементам спортивных игр: ловля и бросок мяча правой, левой рукой.

4. Оценить степень усвоения выполнения ловли и броска мяча двумя руками.

Урок № 37

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Режим дня и личная гигиена школьника.

2. Оценить степень усвоения строевых приемов: основная стойка; построение в шеренгу, колонну по одному.

3. Продолжать разучивать подвижные игры способствующих развитию силы, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости: «Пустое место».

4. Обучить элементам спортивных игр: перебрасывание мяча на различные расстояния; через скамейку, обруч и т.д.;

Урок № 38

1. Совершенствовать умения и навыки строевых упражнений: перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте.
2. Самостоятельная организация игр учащимися способствующих развитию силы, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости: «Пустое место».
3. Продолжать обучение элементам спортивных игр: перебрасывание мяча на различные расстояния через скамейку, обруч и т.д.

Урок № 39

1. Совершенствовать умения и навыки строевых упражнений: перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте.
2. Оценить степень усвоения перебрасывания мяча на различные расстояния через скамейку, обруч и т.д.
3. Проведение спортивной эстафеты с предметами.

Урок № 40 – 41

1. Совершенствовать умения и навыки строевых упражнений: перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте.
2. Проведение спортивной эстафеты с предметами.
3. Проведение игры на развитие внимания.

Урок № 42 – 43

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Значение физических упражнений для здоровья человека.
2. Оценить степень усвоения строевых приемов: перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте.
2. Проведение спортивной эстафеты с предметами.
3. Проведение игры на развитие внимания.

Урок № 44 – 45 – 46

1. Совершенствовать умения и навыки строевых упражнений: размыкание в колонне на вытянутые руки; команды: «Направо!», «Налево!».
2. Провести, мини соревнования используя игры: на удержание правильного положения спины; на удержание равновесия.

Урок № 47

1. Оценить степень усвоения строевых приемов: размыкание в колонне на вытянутые руки; команды: «Направо!», «Налево!».

2. Провести, мини соревнования используя игры: на удержание правильного положения спины; на удержание равновесия.

Урок № 48 – 49

1. Совершенствовать умения и навыки строевых упражнений команд: «На месте – шагом марш!», «Класс, стой!».

2. Провести, мини соревнования используя игры: на удержание правильного положения спины; на удержание равновесия.

Урок № 50 – 51

1. Совершенствовать умения и навыки строевых упражнений команд: «На месте – шагом марш!», «Класс, стой!».

2. Проведение игр с использованием упражнений с мячом: ловля и бросок мяча двумя руками; ловля и бросок мяча правой, левой рукой; перебрасывание мяча: на различные расстояния; через скамейку, обруч и т.д.

3. Проведение эстафеты с предметами.

Урок № 52 – 53

1. Оценить степень усвоения строевых приемов: «На месте – шагом марш!», «Класс, стой!».

2. Организация ранее изученных подвижных игр по желанию учащихся.

3. Подведение итогов.

3.4. Примерное содержание уроков физической культуры на IV четверть

Урок № 54

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Правила поведения во время урока физической культуры.

2. Научить простейшим элементам строя: основная стойка; построение в шеренгу, колонну по одному.

3. Научить разновидностям ходьбы: в колонне; с преодолением препятствий, с различным положением стопы, полуприседе.

4. Научить правильной технике бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега).

5. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «К своим флажкам»; «Два мороза».

Урок № 55– 56

1. Продолжать учить простейшим элементам строя: основная стойка; построение в шеренгу, колонну по одному.

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; с преодолением препятствий, с различным положением стопы, полуприседе.

3. Продолжать учить правильной технике бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега).

4. Провести подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «К своим флажкам»; «Два мороза».

Урок № 57 – 58

1. Продолжать учить простейшим элементам строя: основная стойка; построение в шеренгу, колонну по одному.

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; с преодолением препятствий, с различным положением стопы, полуприседе.

3. Продолжать учить правильной технике бега, в беге с ускорением до 30 м.

4. Разучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «Пятнашки»; «Октябрюта».

Урок № 59 – 60

1. Научить простейшим элементам строя: – перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте.

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; с преодолением препятствий, с различным положением стопы, полуприседе.

3. Научить технике высокого старта, продолжать учить правильной технике бега, в беге с ускорением до 30 м.

4. Провести подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «Два мороза», «Пятнашки».

Урок №61 – 62

1. Продолжать учить элементам строя: перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте.

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; с преодолением препятствий, с различным положением стопы, полуприседе.

3. Продолжать учить технике высокого старта, продолжать учить правильной технике бега, в беге с ускорением до 30 м.

4. Подготовить к выполнению теста по бегу: 30 м не более чем за 6.2 сек (мальчики) и 7.0 сек (девочки).

5. Научить правильно, отталкиваться в прыжках в длину с небольшого разбега правой и левой ногой (вертикальное положение туловища; высокий вынос сильно согнутой маховой ноги, носок на себя) и правильно, приземляться после прыжка в длину (ступни параллельно, примерно на ширине плеч; мягкое приседание с одновременным выносом рук вперед).

6. Разучить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках: «Прыгающие воробышки».

Урок № 63

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Режим дня и личная гигиена школьника.

2. Оценить уровень усвоения элементов строя: перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте.

3. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; с преодолением препятствий, с различным положением стопы, полуприседе.

4. Подготовить к выполнению теста по бегу: 30 м не более чем за 6.2 сек (мальчики) и 7.0 сек (девочки);

5. Научить правильно, отталкиваться в прыжках в длину с небольшого разбега правой и левой ногой (вертикальное положение туловища; высокий вынос сильно согнутой маховой ноги, носок на себя) и правильно, приземляться после прыжка в длину

(ступни параллельно, примерно на ширине плеч; мягкое приседание с одновременным выносом рук вперед); Подготовить к выполнению теста по прыжкам в длину с места (см): не менее 130 (мальчики) и 120 (девочки).

6. Разучить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках: «Зайцы в огороде».

Урок № 64

1. Продолжать учить элементам строя: размыкание в колонне на вытянутые руки; команды: «Направо!», «Налево!».

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; с преодолением препятствий, с различным положением стопы, полуприседе.

3. Определение уровня физической подготовленности: тест бег 30 м. не более чем за 6.2сек (мальчики) и 7.0 сек (девочки).

4. Подготовить к выполнению теста по прыжкам в длину с места (см): не менее 130 (мальчики) и 120 (девочки).

5. Разучить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках: «Лиса и куры».

Урок № 65

1. Продолжать учить элементам строя: размыкание в колонне на вытянутые руки; команды: «Направо!», «Налево!».

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; с преодолением препятствий, с различным положением стопы, полуприседе.

3. Определить уровень физической подготовленности: тест прыжок в длину с места (см): не менее 130 (мальчики) и 120 (девочки).

4. Научить метанию малого мяча способом из-за спины через плечо с места в цель; Подготовить к выполнению теста по метанию малого мяча: не менее чем на 20 м (мальчики) и 15м (девочки); Подвижные игры на совершенствование навыков в метании: «Кто дальше бросит».

Урок № 66

1. Продолжать учить элементам строя: размыкание в колонне на вытянутые руки; команды: «Направо!», «Налево!».

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; с преодолением препятствий, с различным положением стопы, полуприседе.

3. Подготовить к выполнению теста по бегу: 6-ти минутный бег не менее 800м. (мальчики) и 600м. (девочки);

4. Научить метанию малого мяча способом из-за спины через плечо с места в цель; Подготовить к выполнению теста по метанию малого мяча: не менее чем на 20м (мальчики) и 15м (девочки); Подвижные игры на совершенствование навыков в метании: «Точный расчет».

Урок № 67

1. Продолжать учить элементам строя: выполнение команд: «На месте – шагом марш!», «Класс, стой!».

2. Подготовить к выполнению теста по бегу: 6-ти минутный бег не менее 800 м (мальчики) и 600м (девочки).

3. Определение уровня физической подготовленности: тест метание малого мяча: не менее чем на 20м (мальчики) и 15м (девочки); Подвижные игры на совершенствование навыков в метании: «Метко в цель».

Урок № 68

1. Продолжать учить элементам строя: выполнение команд: «На месте – шагом марш!», «Класс, стой!».

2. Определение уровня физической подготовленности: тест 6-ти минутный бег не менее 800 м. (мальчики) и 600м. (девочки).

3. Проведение подвижных игр изученных ранее по выбору учащихся.

4. Подведение итогов.

Раздел 4.

СОДЕРЖАНИЕ УРОКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 2 КЛАССА

4.1. Примерное содержание уроков физической культуры на I четверть

Урок №1

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Правила поведения учащихся на уроке физической культуры.

2. Напомнить элементы строя, изученные в первом классе: основная стойка; построение в шеренгу, колонну по одному.

3. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

4. Научить разновидностям ходьбы: в колонне; с различным положением стопы; в приседе; широким шагом.

5. Напомнить технику бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега);

6. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «белые медведи».

Урок № 2

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Правила поведения учащихся на уроке физической культуры.

2. Напомнить элементы строя, изученные в первом классе: основная стойка; построение в шеренгу, колонну по одному.

3. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

4. Научить разновидностям ходьбы: в колонне; с различным положением стопы; в приседе; широким шагом.

5. Напомнить технику высокого старта, следить за правильным выполнением техники бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега).

6. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «белые медведи».

Урок № 3

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Правила поведения учащихся на уроке физической культуры.

2. Напомнить элементы строя, изученные в первом классе: основная стойка; построение в шеренгу, колонну по одному.

3. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

4. Научить разновидностям ходьбы: в колонне; с различным положением стопы; в приседе; широким шагом.

5. Напомнить технику высокого старта, следить за правильным выполнением техники бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега).

6. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «бездомный заяц».

Урок № 4

1. Напомнить элементы строя, изученные в первом классе: перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте;

2. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

3. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; с различным положением стопы; в приседе; широким шагом.

4. Напомнить технику высокого старта, следить за правильным выполнением техники бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега); продолжать учить правильной технике в беге с ускорением до 30 м.

5. Подготовить к выполнению теста по бегу: 30 м. не более чем за 6.5 сек. (мальчики) и 7.0 сек. (девочки).

6. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «бездомный заяц».

Урок № 5 – 6

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

2. Напомнить элементы строя, изученные в первом классе: перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте.

3. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

4. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; с различным положением стопы; в приседе; широким шагом.

5. Напомнить технику высокого старта, следить за правильным выполнением техники бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега); продолжать учить правильной технике в беге с ускорением до 30 м.

6. Подготовить к выполнению теста по бегу: 30 м. не более чем за 6.5 сек. (мальчики) и 7.0 сек. (девочки).

7. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «караси и щука».

Урок № 7 – 8

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; с различным положением стопы; в приседе; широким шагом.

3. Оценить усвоение техники бега с ускорением до 30 м.

4. Научить правильно, отталкиваться в прыжках в длину с небольшого разбега правой и левой ногой (вертикальное положение туловища; высокий вынос сильно согнутой маховой ноги, носок на себя); Напомнить технику прыжков в длину: правильно, приземляться после прыжка в длину (ступни параллельно, примерно на ширине плеч; мягкое приседание с одновременным выносом рук вперед).

5. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках: «воробышки и кот».

Урок № 9 – 10

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн.

2. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).

3. Научить технике бега с изменением направления: челночный бег 4×9 м.

4. Подготовить к выполнению теста по прыжкам в длину с места (см): не менее 135 см (мальчики) и 130см (девочки).

5. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках: «волк во рву».

Урок № 11 – 12

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы.

3. Продолжать учить технике бега с изменением направления: челночный бег 4×9 м; преодолением препятствий;

4. Определить уровень физической подготовленности: тест по прыжкам в длину с места (см): не менее 135 см (мальчики) и 130см (девочки).

Урок № 13

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы.

3. Оценить усвоение техники бега с изменением направления: челночный бег 4×9 м

4. Проведение подвижных игр по выбору учащихся из ранее изученных.

Урок № 14 – 15

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы;

3. Научить технике бега до 1,5 км (без учета времени) – 6-ти минутный бег не менее 850 м (мальчики) и 700 м (девочки).

4. Научить метанию малого мяча способом из-за спины через плечо с места в цель; Подготовить к выполнению теста по метанию малого мяча: не менее чем на 16 м (мальчики) и 11 м (девочки).

5. Проведение подвижной игры на совершенствование навыков в метании: «Попади в мяч».

Урок №16

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы.

3. Научить технике бега до 1,5 км (без учета времени) – 6-ти минутный бег не менее 850 м. (мальчики) и 700 м. (девочки).

4. Оценить уровень физической подготовленности: тест по метанию малого мяча – не менее чем на 16 м (мальчики) и 11 м (девочки).

5. Проведение подвижной игры на совершенствование навыков в метании: «подвижная цель».

Урок № 17 – 18

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы.

3. Определить уровень физической подготовленности: тест – 6-ти минутный бег не менее 850 м (мальчики) и 700 м (девочки).

4. Проведение подвижных игр по выбору учащихся.

5. Подведение итогов.

4.2. Примерное содержание уроков физической культуры на II четверть

Урок № 19 – 20

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики.
2. Научить простейшим элементам строя: размыкание в шеренге приставными шагами и смыкание.
3. Обучить танцевальному шагу: шаг с подскоком; приставной.
4. Подготовить к тесту на силу: поднимание согнутых ног до угла 90° и выше в вися на гимнастической стенке: (М) не менее 9 раз; (Д) не менее 8 раз.

Урок № 21

1. Научить простейшим элементам строя: размыкание в шеренге приставными шагами и смыкание.
2. Обучить танцевальному шагу: шаг с подскоком; приставной.
3. Провести игровые задания на совершенствование полученных навыков.
4. Определить уровень физической подготовленности: тест на силу – поднимание согнутых ног до угла 90° и выше в вися на гимнастической стенке: (М) не менее 9 раз; (Д) не менее 8 раз.

Урок № 22

1. Повторить правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики.
2. Продолжить обучение размыканию и смыканию приставными шагами в шеренге.
3. Закрепить умение выполнения техники танцевальных шагов: с подскоком, приставной.
4. Подготовить к выполнению теста на силу: Подтягивание на высокой перекладине (М) не менее 3 раз; Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (Д) не менее 12 раз.

Урок № 23

1. Разучить комплекс упражнений с малым обручем.

2. Совершенствование техники размыкания и смыкания приставными шагами в шеренге.

3. Совершенствование техники выполнения танцевальных шагов: с подскоком, приставной.

4. Подготовить к выполнению теста на силу: Подтягивание на высокой перекладине (М) не менее 3 раз; Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (Д) не менее 12 раз.

5. Обучение техники выполнения акробатических упражнений: перекат вперед и назад в группировке, кувырок вперед.

Урок № 24

1. Совершенствовать технику перестроения из колонны по одному в колонну по два.

2. Обучение выполнению танцевального шага: галоп.

3. Обучение техники выполнения акробатических упражнений: перекат вперед и назад в группировке, кувырок вперед.

4. Определить уровень физической подготовленности: тест на силу подтягивание на высокой перекладине (М) не менее 3 раз; Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (Д) не менее 12 раз.

5. Научить сохранять правильную осанку и равновесие: упражнения с удержанием груза весом 150-200 гр. на голове (передвижение вправо и влево по гимнастической скамейке с поворотами на 360° ; передвижение по наклонной плоскости – скамейка, доска и т.д.).

Урок № 25

1. Продолжить совершенствование техники перестроения из колонны по одному в колонну по два.

2. Учить комплексу упражнений с мячами.

3. Продолжить учить кувырку вперед, обучение стойке на лопатках согнув ноги; Учить висам и упорам: Упражнения в висе, упоре, упоре стоя и лежа.

4. Продолжать учить сохранять правильную осанку и равновесие: упражнения с удержанием груза весом 150-200 гр. на голове (передвижение вправо и влево по гимнастической скамейке с поворотами на 360° ; передвижение по наклонной плоскости – скамейка, доска и т.д.).

5. Подготовить к выполнению теста на гибкость: Наклон вперед из положения сидя (М) не менее +6 см; (Д) не менее + 9 см.

Урок № 26

1. Совершенствование техники перестроения из колонны по одному в колонну по два.

2. Повторить комплекс упражнений с мячами.

3. Оценить степень усвоения техники кувырка вперед, стойки на лопатках согну ноги. Учить висам и упорам: Упражнения в вися, упоре, упоре стоя и лежа.

4. Оценить умение сохранять правильную осанку и равновесие: упражнения с удержанием груза весом 150–200 г. на голове (передвижение вправо и влево по гимнастической скамейке с поворотами на 360°; передвижение по наклонной плоскости – скамейка, доска и т.д.).

5. Подготовить к выполнению теста на гибкость: Наклон вперед из положения сидя (М) не менее +6 см; (Д) не менее + 9 см.

Урок № 27

1. Учить перестроению из одной шеренге в две и обратно.

2. Учить технике выполнения танцевальных упражнений третьей позиции ног, переменному шагу.

3. Оценить технику выполнения висов и упоров: Упражнения в вися, упоре, упоре стоя и лежа.

4. Оценить технику выполнения акробатических упражнений: кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги.

5. Определить уровень физической подготовленности: тест на гибкость – наклон вперед из положения сидя (М) не менее +6 см; (Д) не менее + 9 см.

Урок № 28

1. Дальнейшее обучение перестроению из одной шеренге в две и обратно.

2. Продолжить обучение технике выполнения танцевальных элементов: третьей позиции ног, переменному шагу.

3. Научить сохранять правильную осанку и равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом и приседанием; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Урок № 29

1. Совершенствование техники ходьбы: по гимнастической скамейки с поворотом и приседанием, по рейке гимнастической скамейки.

2. Совершенствование техники танцевальных шагов: третьей позиции ног, переменного шага.

3. Научить лазанью: по гимнастической стенке, скамейке в упоре стоя на коленях; перелазание через скамейку; подлезание под гимнастическое бревно, козел и др.

4. Разучить подвижную игру «Мяч среднему».

Урок № 30

1. Учить технике, держать равновесие при ходьбе по бревну, скамейке с перешагивание через набивные мячи (2-3 шт.). Соскок с приземление на обе ноги.

2. Оценить технику выполнения танцевальных элементов: третья позиция ног, переменный шаг.

3. Научить лазанью: по гимнастической стенке, скамейке в упоре стоя на коленях; перелазание через скамейку; подлезание под гимнастическое бревно, козел и др.

Урок № 31

1. Продолжить обучение технике держания равновесия при ходьбе по бревну, скамейке с перешагивание через набивные мячи (2-3 шт.). Соскок с приземление на обе ноги.

2. Учить технике лазанию: по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейки (20°) – подтягивание лежа на животе.

3. Игровые задания на совершенствование изученных навыков: полоса препятствий с лазанием и перелазанием.

Урок № 32

1. Дальнейшее обучение технике лазания: по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейки (20°), подтягивание лежа на животе.

2. Оценить технику держания равновесия при ходьбе по бревну, скамейке с перешагивание через набивные мячи (2-3 шт.). Соскок с приземление на обе ноги.

3. Разучить эстафету с лазанием и перелазанием.

Урок № 33

1. Совершенствование техники перелазания через скамейку, подлезания под бревно, козел.
2. Оценить технику лазания по гимнастической лестнице, по наклонной гимнастической скамейке (20°), подтягивание, лежа на животе.
3. Провести подвижную игру по желанию.

Урок № 32

1. Провести подвижные игры (2–3) по желанию учащихся.
2. Итоговый урок.

4.3. Примерное содержание уроков физической культуры на III четверть

Урок № 33

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Правила поведения во время урока физической культуры.
2. Совершенствовать умения и навыки строевых упражнений: Размыкание в шеренге приставными шагами и смыкание.
3. Изучить подвижные игры способствующие развитию координации, быстроты движений, скорости.
4. Обучить элементам спортивных игр: ловля и бросок мяча двумя руками; ловля и бросок мяча правой, левой рукой, перебрасывание мяча: на различные расстояния; через скамейку, обруч и т.д.

Урок № 34 – 35

1. Совершенствовать умения и навыки строевых упражнений: Размыкание в шеренге приставными шагами и смыкание.
2. Изучить подвижные игры способствующие развитию координации, быстроты движений, скорости.
3. Обучить элементам спортивных игр: ловля и бросок мяча двумя руками; ловля и бросок мяча правой, левой рукой, перебрасывание мяча: на различные расстояния; через скамейку, обруч и т.д. Проведение эстафеты с предметами.
4. Проведение игры на внимание.

Урок № 36

1. Совершенствовать умения и навыки строевых упражнений: Размыкание в шеренге приставными шагами и смыкание.
2. Изучить подвижные игры способствующих развитию силы, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости.
3. Обучить элементам спортивных игр: ловля и бросок мяча правой, левой рукой, перебрасывание мяча: на различные расстояния; через скамейку, обруч и т.д.
4. Оценить степень усвоения выполнения ловли и броска мяча двумя руками. Проведение эстафеты с предметами.
5. Проведение игры на удержание равновесия.

Урок № 37

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Режим дня и личная гигиена школьника.
2. Оценить степень усвоения строевых приемов: Размыкание в шеренге приставными шагами и смыкание.
3. Продолжать разучивать подвижные игры способствующих развитию силы, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости.
4. Обучить элементам спортивных игр: перебрасывание мяча на различные расстояния; через скамейку, обруч и т.д.
5. Проведение игры на удержание равновесия.

Урок № 38

1. Совершенствовать умения и навыки строевых упражнений: Перестроения из колонны по одному в колонну по два.
2. Самостоятельная организация игр учащимися способствующих развитию силы, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости.
3. Продолжать обучение элементам спортивных игр: перебрасывание мяча на различные расстояния через скамейку, обруч и т.д.
4. Проведение эстафеты с предметами.

Урок № 39

1. Совершенствовать умения и навыки строевых упражнений: Перестроения из колонны по одному в колонну по два.

2. Оценить степень усвоения перебрасывания мяча на различные расстояния через скамейку, обруч и т.д.
3. Проведение спортивной эстафеты с предметами.

Урок № 40 – 41

1. Совершенствовать умения и навыки строевых упражнений: Перестроения из колонны по одному в колонну по два.
2. Проведение спортивной эстафеты с предметами.
3. Проведение игры на развитие внимания.
4. Способствующих развитию силы, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости.

Урок № 42 – 43

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Значение физических упражнений для здоровья человека.
2. Оценить степень усвоения строевых приемов: Перестроения из колонны по одному в колонну по два.
3. Проведение спортивной эстафеты с предметами.
4. Проведение игры на развитие внимания.
5. Игры на удержание правильного положения спины.

Урок № 44 – 45 – 46

1. Совершенствовать умения и навыки строевых упражнений: Перестроения из одной шеренги в две.
2. Провести, мини соревнования используя игры: на удержание правильного положения спины; на удержание равновесия.
3. Провести подвижные игры способствующих развитию силы, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости.

Урок № 47

1. Оценить степень усвоения строевых приемов: Перестроения из одной шеренги в две.
2. Провести, мини соревнования используя игры: на удержание правильного положения спины; на удержание равновесия.
3. Провести подвижные игры способствующих развитию силы, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости.

Урок № 48 – 49

1. Совершенствовать умения и навыки строевых упражнений команды: Перестроения из одной шеренги в две.
2. Провести, мини соревнования используя игры: на удержание правильного положения спины; на удержание равновесия.
3. Провести подвижные игры способствующих развитию силы, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости.

Урок № 50 – 51

1. Совершенствовать умения и навыки строевых упражнений команды: Перестроения из одной шеренги в две.
2. Проведение игр с использованием упражнений с мячом: ловля и бросок мяча двумя руками; ловля и бросок мяча правой, левой рукой; перебрасывание мяча: на различные расстояния; через скамейку, обруч и т.д.
3. Проведение эстафеты с предметами.

Урок № 52 – 53

1. Оценить степень усвоения строевых приемов: Перестроения из одной шеренги в две.
2. Организация ранее изученных подвижных игр по желанию учащихся.
3. Подведение итогов.

4.4. Примерное содержание уроков физической культуры на IV четверть

Урок № 54

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Правила поведения учащихся на уроке физической культуры.
2. Напомнить элементы строя, изученные в первом классе: основная стойка; построение в шеренгу, колонну по одному.
3. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.
4. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; с различным положением стопы; в приседе; широким шагом.
5. Напомнить технику бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на перед-

ную часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега).

6. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «Два мороза».

Урок № 55

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Правила поведения учащихся на уроке физической культуры.

2. Напомнить элементы строя: Размыкание в шеренге приставными шагами и смыкание.

3. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

4. Научить разновидностям ходьбы: в колонне; с различным положением стопы; в приседе; широким шагом.

5. Напомнить технику высокого старта, следить за правильным выполнением техники бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега).

6. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «Два мороза».

Урок № 56

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Правила поведения учащихся на уроке физической культуры.

2. Напомнить элементы строя: Размыкание в шеренге приставными шагами и смыкание.

3. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

4. Научить разновидностям ходьбы: в колонне; с различным положением стопы; в приседе; широким шагом.

5. Напомнить технику высокого старта, следить за правильным выполнением техники бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега).

6. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «Пятнашки».

Урок № 57

1. Напомнить элементы строя, изученные в первом классе: размыкание в шеренге приставными шагами и смыкание.

2. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

3. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; с различным положением стопы; в приседе; широким шагом.

4. Напомнить технику высокого старта, следить за правильным выполнением техники бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега); продолжать учить правильной технике в беге с ускорением до 30 м.

5. Подготовить к выполнению теста по бегу: 30 м не более чем за 6.2 сек (мальчики) и 6.7 сек (девочки).

6. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «Пятнашки».

Урок № 58 – 59

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

2. Напомнить элементы строя, изученные в первом классе: перестроения из колонны по одному в колонну по два.

3. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

4. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; с различным положением стопы; в приседе; широким шагом.

5. Напомнить технику высокого старта, следить за правильным выполнением техники бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега); продолжать учить правильной технике в беге с ускорением до 30 м.

6. Подготовить к выполнению теста по бегу: 30 м не более чем за 6.2 сек (мальчики) и 6.7 сек (девочки);

7. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «Октябрюта».

Урок № 60 – 61

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.
2. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; с различным положением стопы; в приседе; широким шагом.
3. Оценить усвоение техники бега с ускорением до 30 м.
4. Научить правильно, отталкиваться в прыжках в длину с небольшого разбега правой и левой ногой (вертикальное положение туловища; высокий вынос сильно согнутой маховой ноги, носок на себя); Напомнить технику прыжков в длину: правильно, приземляться после прыжка в длину (ступни параллельно, примерно на ширине плеч; мягкое приседание с одновременным выносом рук вперед).
5. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках: «Прыгающие воробышки».

Урок № 62 – 63

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн.
2. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).
3. Научить технике бега с изменением направления: челночный бег 4×9 м.
4. Подготовить к выполнению теста по прыжкам в длину с места (см.): не менее 140 см (мальчики) и 135 см (девочки);
5. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках: «Зайцы в огороде».

Урок № 64 – 65

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).
2. Продолжать учить разновидностям ходьбы.
3. Продолжать учить технике бега с изменением направления: челночный бег 4×9; преодолением препятствий.
4. Определить уровень физической подготовленности: тест по прыжкам в длину с места (см.): не менее 140 см (мальчики) и 135 см (девочки).

Урок № 66

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).
2. Продолжать учить разновидностям ходьбы.
3. Научить технике бега до 1,5 км (без учета времени) – 6-ти минутный бег не менее 900 м (мальчики) и 750. (девочки).
4. Научить метанию малого мяча способом из-за спины через плечо с места в цель; Подготовить к выполнению теста по метанию малого мяча: не менее чем на 20 м (мальчики) и 15 м (девочки).
5. Проведение подвижной игры на совершенствование навыков в метании: «точный расчет».

Урок № 67

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).
2. Продолжать учить разновидностям ходьбы.
3. Научить технике бега до 1,5 км (без учета времени) – 6-ти минутный бег не менее 900 м (мальчики) и 750 м (девочки).
4. Оценить уровень физической подготовленности: тест по метанию малого мяча – не менее чем на 20м (мальчики) и 15м (девочки).
5. Проведение подвижной игры на совершенствование навыков в метании: «кто дальше бросит».

Урок № 68

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).
2. Продолжать учить разновидностям ходьбы.
3. Определить уровень физической подготовленности: тест – 6-ти минутный бег не менее 900 м (мальчики) и 850 м (девочки).
4. Проведение подвижных игр по выбору учащихся.
5. Подведение итогов.

Раздел 5.

СОДЕРЖАНИЕ УРОКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 3 КЛАССА

5.1. Примерное содержание уроков физической культуры на I четверть

Урок №1

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Двигательный режим школьника.

2. Напомнить элементы строя, изученные во втором классе: основная стойка; построение в шеренгу, колонну по одному.

3. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов;

4. Научить разновидностям ходьбы: в колонне; ходьба с изменением длины и частоты шага; с высоким подниманием бедра.

5. Напомнить технику бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега).

6. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «Салки».

Урок № 2

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Правила дыхания во время ходьбы и бега.

2. Напомнить элементы строя: основная стойка; построение в шеренгу, колонну по одному.

3. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов;

4. Научить разновидностям ходьбы: в колонне; ходьба с изменением длины и частоты шага; с высоким подниманием бедра.

5. Напомнить технику высокого старта, следить за правильным выполнением техники бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега).

6. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «Салки».

Урок № 3

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Правила поведения учащихся на уроке физической культуры.

2. Напомнить элементы строя: основная стойка; построение в шеренгу, колонну по одному.

3. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов;

4. Научить разновидностям ходьбы: в колонне; ходьба с изменением длины и частоты шага; с высоким подниманием бедра.

5. Напомнить технику высокого старта, следить за правильным выполнением техники бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега).

6. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «Команда быстрых».

Урок № 4

1. Напомнить элементы строя: перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте.

2. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов;

3. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне ходьба с изменением длины и частоты шага; с высоким подниманием бедра.

4. Напомнить технику высокого старта, следить за правильным выполнением техники бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега); продолжать учить правильной технике в беге с ускорением до 30 м.

5. Подготовить к выполнению теста по бегу: 30 м. не более чем за 6.0 сек. (мальчики) и 6.5 сек. (девочки).

6. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «Команда быстроногих».

Урок № 5 – 6

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Значение правильной осанки для здоровья школьников.

2. Напомнить элементы строя перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте.

3. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов;

4. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; ходьба с изменением длины и частоты шага; с высоким подниманием бедра.

5. Напомнить технику высокого старта, следить за правильным выполнением техники бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега); продолжать учить правильной технике в беге с ускорением до 30 м.

6. Подготовить к выполнению теста по бегу: 30 м не более чем за 6.0 сек (мальчики) и 6.5 сек (девочки).

7. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «Вызов номеров».

Урок № 7 – 8

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; ходьба с изменением длины и частоты шага; с высоким подниманием бедра.

3. Оценить усвоение техники бега с ускорением до 30 м.;

4. Научить правильно, отталкиваться в прыжках в длину с небольшого разбега правой и левой ногой (вертикальное положение туловища; высокий вынос сильно согнутой маховой ноги, носок на себя); Напомнить технику прыжков в длину: правильно, приземляться после прыжка в длину (ступни параллельно, примерно на ширине плеч; мягкое приседание с одновременным выносом рук вперед).

5. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках: «прыжки по полоскам».

Урок № 9 – 10

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Значение правильной осанки для здоровья школьников;

2. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).

3. Научить технике бега с изменением направления: челночный бег 4×9 м.

4. Подготовить к выполнению теста по прыжкам в длину с места (см.): не менее 145 см. (мальчики) и 140 см. (девочки).

5. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках: «лиса и куры».

Урок № 11 – 12

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы.

3. Продолжать учить технике бега с изменением направления: челночный бег 4×9 м; преодолением препятствий.

4. Определить уровень физической подготовленности: тест по прыжкам в длину с места (см.): не менее 145 см. (мальчики) и 140 см. (девочки).

Урок № 13

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).
2. Продолжать учить разновидностям ходьбы.
3. Оценить усвоение техники бега с изменением направления: челночный бег 4×9 м.
4. Проведение подвижных игр по выбору учащихся из ранее изученных.

Урок № 14 – 15

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).
2. Продолжать учить разновидностям ходьбы;
3. Научить технике бега до 1,5 км (без учета времени) – 6-ти минутный бег не менее 950 м (мальчики) и 850 м (девочки).
4. Научить метанию малого мяча способом из-за спины через плечо с места в цель; Подготовить к выполнению теста по метанию малого мяча: не менее чем на 18 м (мальчики) и 16 м (девочки).
5. Проведение подвижной игры на совершенствование навыков в метании: «выбивало».

Урок №16

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).
2. Продолжать учить разновидностям ходьбы.
3. Научить технике бега до 1,5 км (без учета времени) – 6-ти минутный бег не менее 950 м (мальчики) и 850 м (девочки).
4. Оценить уровень физической подготовленности: тест по метанию малого мяча – не менее чем на 18 м (мальчики) и 16 м (девочки).
5. Проведение подвижной игры на совершенствование навыков в метании: «меткий стрелок».

Урок № 17 – 18

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).
2. Продолжать учить разновидностям ходьбы.

3. Определить уровень физической подготовленности: тест – 6-ти минутный бег не менее 950 м. (мальчики) и 850м. (девушки).
4. Проведение подвижных игр по выбору учащихся.
5. Подведение итогов.

5.2. Примерное содержание уроков физической культуры на II четверть

Урок № 19

1. Напомнить правила поведения на уроках гимнастики в спортивном зале.
2. Научить выполнению команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!».
3. Научить висам «Хвост сверху», «Хвост снизу».
4. Обучить лазанию по канату произвольным способом.

Урок № 20

1. Повторить правила поведения на уроках гимнастики в спортивном зале.
2. Продолжить учить выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!».
3. Продолжить учить висам «Хвост сверху», «Хвост снизу».
4. Дальнейшее обучение лазанию по канату произвольным способом.
5. Подготовить к тесту на гибкость: наклон вперед из положения сидя – (М) не менее +7 см; (Д) не менее + 13 см.

Урок № 21

1. Совершенствование умения и навыка выполнения команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!».
2. Продолжить учить висам «Хвост сверху», «Хвост снизу».
3. Закрепить умение и навык выполнения лазания по канату произвольным способом.
4. Подготовить к тесту на гибкость: наклон вперед из положения сидя – (М) не менее +7 см; (Д) не менее + 13 см.

Урок № 22

1. Разучить строевые упражнения: «На первый – второй рассчитайсь!», построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга.

2. Обучить танцевальному шагу польки, напомнить технику танцевальных шагов: с подскоком, приставной, галоп.

3. Научить технике выполнения упоров: о бревно, скамейку, козел.

4. Учить техники выполнения акробатических упражнений: перекаты назад в группировке с последующей опорой рук за головой.

5. Подготовить к тесту на гибкость: наклон вперед из положения сидя – (М) не менее +7 см; (Д) не менее + 13 см.

Урок № 23

1. Продолжить изучение строевых упражнений: «На первый – второй рассчитайсь!», построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга.

2. Продолжить обучение танцевального шага польки.

3. Дальнейшее обучение техники выполнения упоров: о бревно, скамейку, козел.

4. Дальнейшее обучение техники выполнения акробатических упражнений: перекаты назад в группировке с последующей опорой рук за головой.

5. Определить уровень физической подготовленности – тест на гибкость: наклон вперед из положения сидя – (М) не менее +7 см; (Д) не менее + 13 см.

Урок № 24

1. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений: «На первый-второй рассчитайсь!», построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга.

2. Оценить технику выполнения танцевального шага польки.

3. Совершенствование техники выполнения упоров: о бревно, скамейку, козел.

4. Дальнейшее обучение техники акробатических упражнений: перекаты назад в группировке с последующей опорой рук за головой.

Урок № 25

1. Обучение техники передвижения (ходьбы) по диагонали, противоходом, змейкой.

2. Научить сохранению правильной осанки и равновесию в ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом и приседанием. Ходьбе на носочках по рейке гимнастической скамейки.

3. Оценить технику выполнения акробатических упражнений: перекаты назад в группировке с последующей опорой рук за головой.

4. Подготовить к тесту на силу: подтягивание из виса на высокой перекладине (М) – не менее 4 раз; подтягивание из виса лежа (Д) – не менее 15 раз.

Урок № 26

1. Обучить техники выполнения акробатических упражнений: два кувырка вперед, стойке на лопатках.

2. Продолжить обучение техники передвижения (ходьбы) по диагонали, противоходом, «змейкой».

3. Обучить сохранению правильной осанки и равновесию в ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом и приседанием. Ходьбе на носочках по рейке гимнастической скамейки.

4. Подготовить к тесту на силу: подтягивание из виса на высокой перекладине (М) – не менее 4 раз; подтягивание из виса лежа (Д) – не менее 15 раз.

Урок № 27

1. Дальнейшее обучение техники акробатических упражнений: два кувырка вперед, стойке на лопатках.

2. Дальнейшее обучение умения и навыка в воспитании правильной осанки и равновесию в ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом и приседанием. Ходьбе на носочках по рейке гимнастической скамейки.

3. Оценить умение выполнения техники передвижения (ходьбы) по диагонали, противоходом, «змейкой».

4. Подготовить к тесту на силу: подтягивание из виса на высокой перекладине (М) – не менее 4 раз; подтягивание из виса лежа (Д) – не менее 15 раз.

Урок № 28

1. Обучение техники выполнения акробатических упражнений: «мост» из положения лежа на спине.
2. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений: два кувырка вперед, стойке на лопатках.
3. Оценить умение удержания правильной осанки и равновесию в ходьбе по рейке гимнастической скамейки и гимнастической скамейке с приседанием и поворотом на 180° .
4. Определить уровень физической подготовленности – подтягивание из виса на высокой перекладине (М) – не менее 4 раза; подтягивание из виса лежа (Д) – не менее 15 раз.

Урок № 29

1. Дальнейшее обучение техники выполнения акробатических упражнений – «мост» из положения, лежа на спине.
2. Оценить умение выполнения техники акробатических упражнений: два кувырка вперед, стойка на лопатках.
3. Подготовить к тесту на силу: поднимание согнутых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке: (М) не менее – 10 раз; (Д) не менее – 15 раз.

Урок № 30

1. Дальнейшее обучение технике лазанию по наклонной гимнастической скамейке: в упоре стоя на коленях, на животе. Повторить умение подлезание под гимнастическое бревно, козел и т. д.
2. Оценить технику выполнения акробатических упражнений: «мост» из положения, лежа на спине.
3. Подготовить к тесту на силу: поднимание согнутых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке: (М) не менее – 10 раз; (Д) не менее – 15 раз.

Урок № 31

1. Продолжать учить технике лазанию по наклонной гимнастической скамейке: в упоре стоя на коленях, на животе.
2. Определить уровень физической подготовленности – тест на силу: поднимание согнутых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке: (М) не менее – 10 раз; (Д) не менее – 15 раз.
3. Провести подвижные игры – эстафеты с элементами акробатических упражнений.

Урок № 32

1. Оценить технику выполнения лазания в упоре стоя на коленях и на животе по наклонной гимнастической скамейке.
2. Провести подвижные игры по выбору учащихся.

5.3. Примерное содержание уроков физической культуры на III четверть

Урок № 33

1. Повторить правила поведения на уроках физической культуры в спортивном зале.
2. Совершенствование умения выполнения строевых упражнений: основная стойка, построение в шеренгу, колону по одному.
3. Учить элементам владения мячом – ловля и передача мяча двумя руками в подвижной игре «Передал – садись».

Урок № 34

1. Совершенствование умения выполнения строевых упражнений: основная стойка, построение в шеренгу, колону по одному.
2. Продолжить обучение элементам владения мячом – ловля и передача мяча двумя руками в подвижной игре «Передал – садись».

Урок № 35

1. Совершенствование умения выполнения строевых упражнений: основная стойка, построение в шеренгу, колону по одному.
2. Разучить комплекс упражнений с большими мячами;
3. Закрепить умение и навык владения мячом ловля и передача мяча двумя руками в игре «Передача мяча в колонне».

Урок № 36

1. Повторить комплекс упражнений с большими мячами.
2. Закрепить умение и навык владения мячом – ловля и передача мяча двумя руками в игре «Передача мяча в колонне».

Урок № 37

1. Повторить правила поведения на уроках физической культурой.
2. Разучить комплекс упражнений с большими мячами.
3. Оценить умение выполнения техники строевых упражнений: основная стойка, построение в шеренгу, колону по одному.

Урок № 38

1. Повторить комплекс упражнений с большими мячами.
2. Совершенствование умения строевых упражнений: перестроение в колону по два, по три, повороты на месте.
3. Совершенствование умения владения мячом – передача правой, левой рукой, ловля двумя в игре «Кто быстрее?».

Урок № 39

1. Совершенствование умения строевых упражнений: перестроение в колону по два, по три, повороты на месте.
2. Совершенствование умения владения мячом – передача правой, левой рукой, ловля двумя в игре «Кто быстрее?».

Урок № 40

1. Повторить строевых упражнений: перестроение в колону по два, по три, повороты на месте.
2. Совершенствование умения владения мячом – передача правой, левой рукой, ловля двумя в игре «Мяч по кругу».

Урок № 41

1. Разучить комплекс упражнений с большими мячами.
2. Повторить умения и навыка владения мячом – передача правой, левой рукой, ловля двумя в игре «Мяч по кругу».

Урок № 42

1. Рассказать о режиме дня и гигиене школьника.
2. Повторить комплекс упражнений с большими мячами.
3. Оценить умения владения мячом – передача правой, левой рукой, ловля двумя.

Урок № 43

1. Совершенствование умения и навыка выполнения строевых упражнений: размыкание в колонне на вытянутые руки, команды «Налево!», «Направо!».

2. Продолжить обучение техники перебрасывания мяча на различные расстояния.

3. Совершенствовать умение перебрасывания мяча в игре «Охотники и утки».

Урок № 44

1. Повторить комплекс упражнений ранее изученных.

2. Продолжить обучение техники перебрасывания мяча на различные расстояния.

3. Совершенствовать умение перебрасывания мяча в игре «Охотники и утки».

Урок № 45

1. Совершенствовать перебрасывания мяча на различные расстояния через скамейку, обруч.

2. Провести игру – эстафету с перебрасыванием мяча через скамейку.

Урок № 46

1. Совершенствование техники размыкания в колонне на вытянутые руки.

2. Научить техники владения мячом: ведение правой, левой рукой на месте и в движении в эстафете с элементами баскетбола.

Урок № 47

1. Повторить технику выполнения упражнений размыкания в колонне на вытянутые руки.

2. Продолжить обучение техники владения мячом: ведение правой, левой рукой на месте и в движении в эстафете с элементами баскетбола.

Урок № 48

1. Напомнить технику выполнения строевых команд «Шире шаг!», «На месте шагом – Марш!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «Класс стой!».

2. Разучить комплекс упражнений с мячами.

3. Продолжить обучение техники владения мячом: ведение правой, левой рукой на месте и в движении в эстафете с элементами баскетбола.

Урок № 49

1. Повторить технику выполнения команд пройденных на предыдущем уроке.

2. Совершенствовать выполнения техники владения мячом: ведение правой, левой рукой на месте и в движении в эстафете с элементами баскетбола.

Урок № 50

1. Совершенствование техники выполнения разученных ранее строевых команд.

2. Оценить степень усвоения техники владения мячом в эстафете с элементами баскетбола.

Урок № 51

1. Повторить комплекс упражнений с мячами.

2. Провести мини соревнования по баскетболу.

Урок № 52

1. Провести обще развивающие упражнения с мячами из ранее изученных.

2. Провести 2-3 подвижные игры по желанию учащихся.

3. подвести итоги за четверть.

5.4. Примерное содержание уроков физической культуры на IV четверть

Урок № 53

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Двигательный режим школьника.

2. Напомнить элементы строя, изученные в 2 четверти.

3. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

4. Научить разновидностям ходьбы: в колонне; ходьба с изменением длины и частоты шага; с высоким подниманием бедра.

5. Напомнить технику бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега).

6. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «Салки».

Урок № 54

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Правила дыхания во время ходьбы и бега.

2. Напомнить элементы строя: основная стойка; построение в шеренгу, колонну по одному.

3. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

4. Научить разновидностям ходьбы: в колонне; ходьба с изменением длины и частоты шага; с высоким подниманием бедра.

5. Напомнить технику высокого старта, следить за правильным выполнением техники бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега).

6. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «Салки».

Урок № 55

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Правила поведения учащихся на уроке физической культуры.

2. Напомнить элементы строя: основная стойка; построение в шеренгу, колонну по одному.

3. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

4. Научить разновидностям ходьбы: в колонне; ходьба с изменением длины и частоты шага; с высоким подниманием бедра.

5. Напомнить технику высокого старта, следить за правильным выполнением техники бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега).

6. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «Команда быстроногих».

Урок № 56

1. Напомнить элементы строя: – перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте.

2. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

3. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне ходьба с изменением длины и частоты шага; с высоким подниманием бедра.

4. Напомнить технику высокого старта, следить за правильным выполнением техники бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю часть, вынос бедра вперед–вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега); продолжать учить правильной технике в беге с ускорением до 30 м.

5. Подготовить к выполнению теста по бегу: 30 м. не более чем за 5.8 сек. (мальчики) и 6.2 сек. (девочки).

6. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «Команда быстроногих».

Урок № 57– 58

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Значение правильной осанки для здоровья школьников.

2. Напомнить элементы строя перестроение в колонну по два, по три; повороты на месте.

3. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

4. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; ходьба с изменением длины и частоты шага; с высоким подниманием бедра.

5. Напомнить технику высокого старта, следить за правильным выполнением техники бега (правильная осанка, работа полусогнутыми руками, параллельная постановка стопы на переднюю

часть, вынос бедра вперед-вверх, широкий свободный шаг, техника дыхания во время бега); продолжать учить правильной технике в беге с ускорением до 30 м.

6. Подготовить к выполнению теста по бегу: 30 м не более чем за 5.8 сек (мальчики) и 6.2 сек (девочки).

7. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве: «Вызов номеров».

Урок № 59 – 60

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы: в колонне; в колонне; ходьба с изменением длины и частоты шага; с высоким подниманием бедра.

3. Оценить усвоение техники бега с ускорением до 30 м.

4. Научить правильно, отталкиваться в прыжках в длину с небольшого разбега правой и левой ногой (вертикальное положение туловища; высокий вынос сильно согнутой маховой ноги, носок на себя); Напомнить технику прыжков в длину: правильно, приземляться после прыжка в длину (ступни параллельно, примерно на ширине плеч; мягкое приседание с одновременным выносом рук вперед).

5. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках: «прыжки по полоскам».

Урок № 61 – 62

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Значение правильной осанки для здоровья школьников.

2. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).

3. Научить технике бега с изменением направления: челночный бег 4×9 м.

4. Подготовить к выполнению теста по прыжкам в длину с места (см): не менее 150 см (мальчики) и 145 см (девочки).

5. Изучить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках: «лиса и куры».

Урок № 63

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).
2. Продолжать учить разновидностям ходьбы.
3. Продолжать учить технике бега с изменением направления: челночный бег 4×9 м; преодолением препятствий.
4. Определить уровень физической подготовленности: тест по прыжкам в длину с места (см.): не менее 150 см. (мальчики) и 145 см. (девочки);

Урок № 64

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).
2. Продолжать учить разновидностям ходьбы.
3. Оценить усвоение техники бега с изменением направления: челночный бег 4×9 м.
4. Проведение подвижных игр по выбору учащихся из ранее изученных.

Урок № 65

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).
2. Продолжать учить разновидностям ходьбы.
3. Научить технике бега до 1,5 км (без учета времени) – 6-ти минутный бег не менее 1000 м. (мальчики) и 900 м. (девочки).
4. Научить метанию малого мяча способом из-за спины через плечо с места в цель; Подготовить к выполнению теста по метанию малого мяча: не менее чем на 18 м (мальчики) и 16 м (девочки).
5. Проведение подвижной игры на совершенствование навыков в метании: «выбивало».

Урок № 66

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).
2. Продолжать учить разновидностям ходьбы.
3. Научить технике бега до 1,5 км (без учета времени) – 6-ти минутный бег не менее 1000 м. (мальчики) и 900 м. (девочки).

4. Оценить уровень физической подготовленности: тест по метанию малого мяча – не менее чем на 18 м (мальчики) и 16 м (девочки).

5. Проведение подвижной игры на совершенствование навыков в метании: «меткий стрелок».

Урок № 67– 68

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: с предметами (с мячами, обручем, гимнастической палкой).

2. Продолжать учить разновидностям ходьбы.

3. Определить уровень физической подготовленности: тест – 6-ти минутный бег не менее 1000 м (мальчики) и 900 м (девочки).

4. Проведение подвижных игр по выбору учащихся.

5. Подведение итогов.

Раздел 6.

СОДЕРЖАНИЕ УРОКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 4 КЛАССА

6.1. Примерное содержание уроков физической культуры на I четверть

Урок № 1

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Значение закаливания для организма школьника.

2. Напомнить элементы строя, изученные в 3 классе.

3. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

4. Научить технике бега с изменением направления: челночный бег 4×9 м.

5. Подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве по выбору из ранее изученных.

Урок № 2 – 3

1. Напомнить элементы строя, изученные в 3 классе.

2. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

3. Научить технике бега с изменением направления: челночный бег 4×9 м.

4. Подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве по выбору из ранее изученных.

Урок № 4

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.
2. Научить правильной технике бега с ускорением до 60 м.
3. Продолжать учить технике бега с изменением направления: челночный бег 4×9 м.
4. Подготовить к тесту по бегу – 30 м не более чем за 5.6 сек (мальчики) и 5.8 сек (девочки).
5. Подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве по выбору из ранее изученных.

Урок № 5

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.
2. Продолжать учить правильной технике бега с ускорением до 60 м.
3. Определить уровень физической подготовленности в беге с изменением направления: челночный бег 4×9 м (М) не более 11.4 сек; (Д) – 11.8 сек.
4. Подготовить к тесту по бегу – 30 м не более чем за 5.6 сек (мальчики) и 5.8 сек (девочки).
5. Подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве по выбору из ранее изученных.

Урок № 6

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.
2. Продолжать учить правильной технике бега с ускорением до 60 м.
3. Учить технике бега до 2.2 км (без учета времени).
4. Подготовить к тесту по бегу – 30 м не более чем за 5.6 сек (мальчики) и 5.8 сек (девочки).
5. Подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве по выбору из ранее изученных.

Урок № 7– 8

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов;
2. Продолжать учить правильной технике бега с ускорением до 60 м.

3. Учить технике бега до 2.2 км (без учета времени).
4. Подготовить к тесту по бегу – 30 м не более чем за 5.6 сек (мальчики) и 5.8 сек (девочки).
5. Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках по выбору из ранее изученных.

Урок № 9 – 10

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.
2. Продолжать учить правильной технике бега с ускорением до 60 м.
3. Учить технике бега до 2.2 км (без учета времени).
4. Определить уровень физической подготовленности – тест по бегу – 30 м не более чем за 5.6 сек (мальчики) и 5.8 сек (девочки).
5. Научить правильной технике при прыжках в высоту с прямого (бокового разбега).
6. Подготовить к выполнению теста по прыжкам в длину с места (см): не менее 155 см (мальчики) и 150 см (девочки).
7. Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках по выбору из ранее изученных.

Урок № 11 – 12

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Основные виды закаливания.
2. Учить технике бега до 2.2 км (без учета времени).
3. Определить уровень физической подготовленности – прыжки в длину с места не менее 155 см (мальчики) и 150 см (девочки).
4. Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках по выбору из ранее изученных.

Урок № 13 – 14

1. Продолжать учить комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.
2. Продолжать учить метанию малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность и с места в цель.
3. Подготовить к выполнению теста по метанию малого мяча: не менее чем на 20 м (мальчики) и 18 м (девочки).

4. Подвижные игры на совершенствование навыков в метании по выбору из ранее изученных.

Урок № 15 – 16

1. Продолжать учить комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.

2. Продолжать учить метанию малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность и с места в цель.

3. Подготовить к выполнению теста по метанию малого мяча: не менее чем на 20 м (мальчики) и 18 м (девочки).

4. Подвижные игры на совершенствование навыков в метании по выбору из ранее изученных.

5. Подготовить к тесту по бегу: 6-ти минутный бег не менее 1050 м (мальчики) и 950 м (девушки).

Урок № 17

1. Продолжать учить комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.

2. Продолжать учить метанию малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность и с места в цель.

3. Определить уровень физической подготовленности – тест по метанию малого мяча: не менее чем на 20 м (мальчики) и 18 м (девочки).

4. Подвижные игры на совершенствование навыков в метании по выбору из ранее изученных.

5. Подготовить к тесту по бегу: 6-ти минутный бег не менее 1050 м (мальчики) и 950 м (девушки).

Урок № 18

1. Продолжать учить комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.

2. Определить уровень физической подготовленности – тест по бегу: 6-ти минутный бег не менее 1050 м. (мальчики) и 950 м. (девушки).

3. Итоговый урок.

6.2. Примерное содержание уроков физической культуры на II четверть

Урок № 19

1. Повторить правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале.
2. Научить выполнению команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
3. Учить технике выполнению висов: вис согнув ноги, завесам двумя, на согнутых руках, согнув ноги.
4. Подготовить к тесту на гибкость – наклон вперед из положения сидя: (М) не менее +8 см; (Д) не менее +14 см.

Урок № 20

1. Повторить правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале.
2. Продолжить обучение умения и навыка выполнения команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
3. Дальнейшее обучение технике выполнения висов: вис согнув ноги, завесам двумя, на согнутых руках, согнув ноги.
4. Подготовить к тесту на гибкость – наклон вперед из положения сидя: (М) не менее +8 см; (Д) не менее +14 см.

Урок № 21

1. Научить выполнению команд: Рапорт, повороты кругом на месте, расчет по порядку.
2. Обучить технике выполнения акробатическому упражнению: – кувырок назад.
3. Обучить технике лазания по канату в три приема.
4. Подготовить к тесту на гибкость – наклон вперед из положения сидя: (М) не менее +8 см; (Д) не менее +14 см.

Урок № 22

1. Учить выполнению команд: Рапорт, повороты кругом на месте, расчет по порядку.
2. Дальнейшее обучение акробатического упражнения: кувырок назад.
3. Совершенствовать выполнение техники лазания по канату в три приема.

4. Определить уровень физической подготовленности – тест на гибкость: наклон вперед из положения сидя: (М) не менее +8 см; (Д) не менее +14 см.

Урок № 23

1. Изучить комплекс упражнений на удержание равновесия: ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор на колено.

2. Закрепить умение и навык выполнения акробатического упражнения: кувырок назад.

3. Дальнейшее обучение техники лазания по канату в три приема.

4. Подготовить к тесту на силу – поднятие согнутых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке: (М) не менее 12 раз; (Д) не менее 18 раз.

Урок № 24

1. Продолжить обучение комплексу упражнений на удержание равновесия: ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор на колено.

2. Совершенствование техники акробатического упражнения – два кувырка вперед.

3. Оценить степень усвоения выполнения техники лазания по канату в три приема.

4. Оценить степень усвоения выполнения техники акробатического упражнения: кувырок назад.

5. Подготовить к тесту на силу – поднятие согнутых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке: (М) не менее 12 раз; (Д) не менее 18 раз.

Урок № 25

1. Учить технике выполнения строевых упражнений: перестроевание из одной шеренге в три уступом, из колонны по одному в колонну по три, четыре в движении с поворотом.

2. Обучить технике выполнения элементов опорного прыжка: вскок в упор, стоя на коленях и соскока взмахом рук.

3. Продолжать учить выполнению комплекса упражнений на равновесие: ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор на колено.

4. Подготовить к тесту на силу – поднимание согнутых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке: (М) не менее 12 раз; (Д) не менее 18 раз.

Урок № 26

1. Продолжить изучение техники выполнения строевых упражнений: перестроение из одной шеренге в три уступом, из колонны по одному в колонну по три, четыре в движении с поворотом.

2. Продолжить обучение выполнения элементов опорного прыжка: вскок в упор, стоя на коленях и соскока взмахом рук.

3. Определить уровень физической подготовленности – тест на силу – поднимание согнутых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке: (М) не менее 12 раз; (Д) не менее 18 раз.

Урок № 27

1. Рассказать о правилах гигиены при выполнении физических упражнений.

2. Совершенствовать выполнение строевых упражнений: перестроение из одной шеренге в три уступом, из колонны по одному в колонну по три, четыре в движении с поворотом.

3. Продолжать учить выполнению элементов опорного прыжка: вскок в упор, стоя на коленях и соскока взмахом рук.

4. Подготовить к тесту на силу – подтягивание из виса на высокой перекладине (М) не менее 5 раз; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (Д) не менее 18 раз.

Урок № 28

1. Обучить технике выполнения акробатического упражнения «мост» с помощью, у стенки.

2. Обучить технике выполнения танцевальных шагов: галопа и польки.

3. Оценить степень усвоения выполнения ранее изученных команд и строевых упражнений.

4. Подготовить к тесту на силу – подтягивание из виса на высокой перекладине (М) не менее 5 раз; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (Д) не менее 18 раз.

Урок № 29

1. Дальнейшее обучение технике выполнения танцевальных шагов: галопа и польки.

2. Совершенствование выполнения техники акробатического упражнения «мост».

3. Оценить технику выполнения упражнений на удержание равновесия: ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор на колено, поворот прыжком.

4. Подготовить к тесту на силу – подтягивание из виса на высокой перекладине (М) не менее 5 раз; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (Д) не менее 18 раз.

Урок № 30

1. Совершенствование технике выполнения танцевальных шагов: галопа и польки.

2. Совершенствование технике выполнения акробатических упражнений: кувырок вперед, назад, стойки на лопатках, «мост».

3. Определить уровень физической подготовленности – тест на силу: подтягивание из виса на высокой перекладине (М) не менее 5 раз; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (Д) не менее 18 раз.

Урок № 31

1. Совершенствование технике выполнения акробатических упражнений: кувырок вперед, назад, стойки на лопатках, «мост».

2. Оценить технику выполнения танцевальных шагов: галопа и польки.

3. Напомнить комбинации изученные ранее: перекаты назад в группировке с последующей опорой рук за головой; два кувырка вперед; стойка на лопатках; из положения лежа на спине «мост».

Урок № 32

1. Оценить технику акробатических упражнений ранее изученных.

2. Провести подвижную игру по желанию учащихся.

3. Подведение итогов и выставление оценок за четверть.

6.3. Примерное содержание уроков физической культуры на III четверть

Урок № 33

1. Рассказать о правилах поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

2. Дальнейшее обучение технике владения мячом средством подвижных игр: перебрасывание правой, левой рукой, ловя двумя в подвижной игре «Пионербол».

Урок № 34

1. Продолжить обучение технике перебрасывание мяча на различные расстояния правой, левой рукой, ловя двумя в игре «Пионербол».

2. Учебная игра «Пионербол».

Урок № 35

1. Продолжить обучение технике перебрасывание мяча на различные расстояния правой, левой рукой, ловя двумя в игре «Пионербол».

2. Учебная игра «Пионербол».

Урок № 36

1. Совершенствование умения и навыка выполнения техники перебрасывание мяча правой, левой рукой, ловя двумя в игре «Пионербол».

2. Учебная игра «Пионербол».

Урок № 37

1. Дальнейшее обучение технике перебрасывание мяча на различные расстояния в игре «Перестрелка».

2. Оценить технику перебрасывание мяча правой, левой рукой, ловя двумя.

3. Учебная игра «Пионербол».

Урок № 38

1. Продолжить обучение технике перебрасывание мяча на различные расстояния в игре «Перестрелка».

2. Учебная игра «Пионербол».

Урок № 39

1. Продолжить обучение технике перебрасывание мяча на различные расстояния в игре «Перестрелка».
2. Учебная игра «Пионербол».

Урок № 40

1. Совершенствование техники перебрасывание мяча на различные расстояния в игре «Пионербол», «Перестрелка», «Охотники и утки».
2. Учебная игра «Пионербол».

Урок № 41

1. Совершенствование техники передачи мяча правой, левой рукой в игре «Мяч капитану».
2. Учебная игра «Пионербол».

Урок № 42

1. Рассказать о двигательном режиме дня и личной гигиене школьника. Техники безопасности.
2. Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками в игре «Охотники и утки».
3. Учебная игра «Пионербол».

Урок № 43

1. Дальнейшее совершенствование технике передачи и ловли мяча двумя руками в подвижных играх «Перестрелка», «Мяч капитану».
2. Учебная игра «Пионербол».

Урок № 44

1. Дальнейшее обучение технике ведения мяча на месте и в движении во встречных эстафетах.
2. Проведение эстафет с предметами.

Урок № 45

1. Закрепить умение и навык выполнения техники ведения мяча на месте и в движении во встречных эстафетах.
2. Проведение эстафет с предметами.

Урок № 46

1. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой в шаге и бегом.
2. Проведение эстафет с предметами.

Урок № 47

1. Совершенствование техники ведения мяча в движении с последующим броском одной рукой в движении.
2. Проведение эстафет с предметами.

Урок № 48

1. Совершенствование техники ведения мяча в движении, технике броска одной рукой в движении.
2. Мини соревнования с предметами.

Урок № 49

1. Совершенствование техники ведения мяча на месте, технике броска одной рукой в движении, на месте.
2. Мини соревнования с предметами.

Урок № 50

1. Совершенствование техники ведения мяча на месте, технике броска одной рукой в движении, на месте.
2. Мини соревнования с предметами.

Урок № 51

1. Оценить технику ведения мяча правой, левой рукой на месте, в движении.
2. Оценить технику ведения мяча на месте, в движении с последующим броском одной рукой на месте и в движении.
3. Игры по выбору учащихся.

Урок № 52

1. Провести подвижные игры на совершенствование выполнения техники пройденных элементов спортивных игр в подвижных играх ранее изученных.
2. Итоговый урок.

6.4. Примерное содержание уроков физической культуры на IV четверть

Урок № 52

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Значение закаливания для организма школьника.
2. Напомнить элементы строя, изученные в 2 четверти.
3. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.
4. Научить технике бега с изменением направления: челночный бег 4×9 см.
5. Подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве по выбору из ранее изученных.

Урок № 53

1. Напомнить элементы строя, изученные в 2 четверти.
2. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.
3. Научить технике бега с изменением направления: челночный бег 4×9 см.
4. Подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве по выбору из ранее изученных.

Урок № 54

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.
2. Научить правильной технике бега с ускорением до 60 м.
3. Продолжать учить технике бега с изменением направления: челночный бег 4×9 см.
4. Подготовить к тесту по бегу – 30 м не более чем за 5.4 сек (мальчики) и 5.6 сек (девочки).
5. Подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве по выбору из ранее изученных.

Урок № 55

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

2. Продолжать учить правильной технике бега с ускорением до 60 м.

3. Определить уровень физической подготовленности в беге с изменением направления: челночный бег 4×9 м – (М) не более 11.0 сек.; (Д) – 11.4 сек.

4. Подготовить к тесту по бегу – 30 м не более чем за 5.4 сек (мальчики) и 5.6 сек (девочки).

5. Подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве по выбору из ранее изученных.

Урок № 56

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

2. Продолжать учить правильной технике бега с ускорением до 60 м.

3. Учить технике бега до 2.2 км (без учета времени).

4. Подготовить к тесту по бегу – 30 м не более чем за 5.4 сек (мальчики) и 5.6 сек (девочки).

5. Подвижные игры на совершенствование навыков в беге и ориентированию в пространстве по выбору из ранее изученных.

Урок № 57 – 58

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

2. Продолжать учить правильной технике бега с ускорением до 60 м.

3. Учить технике бега до 2.2 км (без учета времени).

4. Подготовить к тесту по бегу – 30 м не более чем за 5.4 сек (мальчики) и 5.6 сек (девочки).

5. Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках по выбору из ранее изученных.

Урок № 59 – 60

1. Изучить комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов.

2. Продолжать учить правильной технике бега с ускорением до 60 м.

3. Учить технике бега до 2.2 км (без учета времени).
4. Определить уровень физической подготовленности – тест по бегу – 30 м не более чем за 5.4 сек (мальчики) и 5.6 сек (девочки).
5. Научить правильной технике при прыжках в высоту с прямого (бокового разбега).
6. Подготовить к выполнению теста по прыжкам в длину с места (см.): не менее 165 см. (мальчики) и 160 см. (девочки).
7. Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках по выбору из ранее изученных.

Урок № 61 – 62

1. Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: Основные виды закаливания
2. Учить технике бега до 2.2 км (без учета времени).
3. Определить уровень физической подготовленности – прыжки в длину с места не менее 165 см. (мальчики) и 160 см. (девочки).
4. Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках по выбору из ранее изученных.

Урок № 63 – 64

1. Продолжать учить комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.
2. Продолжать учить метанию малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность и с места в цель.
3. Подготовить к выполнению теста по метанию малого мяча: не менее чем на 22 м (мальчики) и 20 м (девочки).
4. Подвижные игры на совершенствование навыков в метании по выбору из ранее изученных.

Урок № 65 – 66

1. Продолжать учить комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.
2. Продолжать учить метанию малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность и с места в цель.
3. Подготовить к выполнению теста по метанию малого мяча: не менее чем на 22 м (мальчики) и 20 м (девочки).

4. Подвижные игры на совершенствование навыков в метании по выбору из ранее изученных.

5. Подготовить к тесту по бегу: 6-ти минутный бег не менее 1100 м. (мальчики) и 1050 м. (девушки).

Урок № 67

1. Продолжать учить комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.

2. Продолжать учить метанию малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность и с места в цель.

3. Определить уровень физической подготовленности – тест по метанию малого мяча: не менее чем на 22 м (мальчики) и 20 м (девочки).

4. Подвижные игры на совершенствование навыков в метании по выбору из ранее изученных.

5. Подготовить к тесту по бегу: 6-ти минутный бег не менее 1100 м. (мальчики) и 1050 м. (девушки).

Урок № 68

1. Продолжать учить комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.

2. Определить уровень физической подготовленности – тест по бегу: 6-ти минутный бег не менее 1100 м (мальчики) и 1050 м (девушки).

3. Итоговый урок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахмерова И.Э. Физкультура в 1 классе. – Волгоград: «Учитель», 2004.
2. Блудилина М.С., Емельянов С.В. Физкультура 3 класс. – Волгоград: «Учитель», 2004.
3. Блудилина М.С., Емельянов С.В. Физкультура 4 класс. – Волгоград: «Учитель», 2003.
4. Должиков И.И. Физкультура 2 класс. – М.: «Айрис ПРЕСС», 2003.
5. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – М.: «Академия», 2004.
6. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: «Академия», 2004.
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1–4 классы. – М.: «ВАКО», 2005.
8. Матвеев Л.Г. Теория и методика физической культуры. – М.: «ФКиС», 1991.
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: «Владос», 2003.
10. Працко Ю.Ф., Семикол А.Ф. Уроки легкой атлетики в школе. – Минск: «Полымя», 1989.
11. Программа для образовательных организаций «Физическая культура для учащихся I – XI классов». – Тирасполь: РИО ПГУ, 2004.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: «Академия», 2004.

**Определение уровня физической подготовленности
у учащихся 1-ых классов**

уровень	Бег 30м. (сек.)		Челночный бег 4х9м. (сек.)		Прыжок в длину с места (см)		6-ти минутный бег (м)		Наклон вперед из положения сидя (см)		Подтягивание на перекладине сред- ней (М), низкой (Д)		Поднимание согну- тых ног до угла 90° (К-во раз)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
высокий	5,6	5,8	11,8	12,2	155	150	1100	900	9	12,5	4	12	7	12
	6,2	6,4	–	–	135	130	900	800	8	11	–	8	6	8
	6,3	6,7	–	–	130	125	870	750	7	9	3	7	–	7
	6,5	6,9	11,9	12,3	125	120	850	700	6	8	–	6	–	6
средний	6,7	7,1	–	–	120	115	800	650	5	7	–	5	–	5
	6,9	7,2	12,0	12,4	115	110	750	600	4	6	2	4	5	4
	7,1	7,4	–	–	110	100	745	590	3	5	–	–	–	–
низкий	7,3	7,3	12,1	12,5	107	95	730	560	2	4	–	3	–	3
	7,4	7,5	–	–	103	90	715	530	–	3	–	–	–	–
	7,5	7,6	12,2	12,6	100	85	700	500	1	2	1	2	4	2

**Определение уровня физической подготовленности
у учащихся 2-ых классов**

уровень	Бег 30м. (сек.)		Челночный бег 4х9м. (сек.)		Прыжок в длину с места (см)		6-ти минутный бег (м)		Наклон вперед из по- ложения сидя (см)		Подтягивание на пе- рекладине средней (М), низкой (Д)		Поднимание согнутых ног до угла 90° (К-во раз)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
высокий	5,4	5,6	11,6	12,0	165	155	1150	950	+7,5	11,5	4	14	9	14
	6,0	6,2	11,8	12,2	145	140	950	850	5	8	–	10	8	10
	6,1	6,3	–	–	140	–	–	800	4,5	7,5	3	9	–	9
	6,4	6,6	–	12,3	135	135	850	750	4	7	–	8	–	8
средний	6,7	6,9	–	–	130	130	–	700	3,5	6	–	7	–	7
	7,0	7,2	11,9	12,4	125	125	800	650	3	5	2	6	7	6
	–	–	–	–	120	115	700	–	2,5	4,5	–	–	–	–
низкий	–	–	–	–	115	110	–	600	2	4	–	5	–	5
	–	–	–	–	–	100	–	–	1,5	3	–	4	–	4
	7,1	7,3	12,0	12,5	110	90	750	550	1	2	1	3	6	3

**Определение уровня физической подготовленности
у учащихся 3-их классов**

уровень	Бег 30м. (сек.)		Челночный бег 4х9м. (сек.)		Прыжок в длину с места (см)		6-ти минутный бег (м)		Наклон вперед из положения сидя (см)		Подтягивание на перекладине сред- ней (М), низкой (Д)		Поднимание согну- тых ног до угла 90° (К-во раз)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
высокий	5,1	5,3	11,4	11,8	175	160	1200	1000	7,5	13,0	5	16	11	16
	5,7	6,0		11,9	150	–	1000	900	5	9	4	11	10	11
	5,9	6,2	–	–	145	–	950	850	4,5	8,5	–	10	–	10
	6,1	6,4	–	–	140	–	900	800	4	8	3	9	–	9
средний	6,3	6,6	–	–	135	–	–	750	3,5	7	–	8	–	8
	6,7	6,9	11,6	12,0	130	–	850	700	3	6	2	7	9	7
	–	–	–	12,1	–	–	–	–	2,5	5	–	6	–	6
низкий	–	–	–	12,2	125	120	–	650	2	4	–	5	–	5
	–	–	–	12,3	–	115	–	–	1,5	3	–	4	–	4
	6,8	7,0	11,8	12,4	120	110	800	600	1	2	1	3	8	3

**Определение уровня физической подготовленности
у учащихся 4-ых классов**

уровень	Бег 30м. (сек.)		Челночный бег 4х9м. (сек.)		Прыжок в длину с места (см)		6-ти минутный бег (м)		Наклон вперед из положения сидя (см)		Подтягивание на перекладине сред- ней (М), низкой (Д)		Поднимание согну- тых ног до угла 90° (К-во раз)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
высокий	5,1	5,2	11,2	11,5	185	170	1250	1050	8,5	14,0	5	18	13	18
	5,6	5,6	–	11,6	160	150	1050	950	6	10	4	13	12	13
	5,7	5,8	11,3	–	155	–	1000	900	5,5	9,5	–	12	–	11
	5,9	6,0	–	11,7	150	145	970	850	5	9	3	11	–	10
средний	6,2	6,3	–	–	145	–	950	800	4,5	8	–	10	–	9
	6,5	6,5	11,4	11,8	140	140	900	750	4	7	2	8	11	8
	–	–	–	11,7	–	135	880	740	3,5	6	–	7	–	7
низкий	–	–	11,5	11,5	135	130	870	710	3	5	–	6	–	6
	–	–	–	11,3	–	125	860	680	1,5	4	–	5	–	5
	6,6	6,6	11,6	12,2	130	120	850	650	2	3	1	4	10	4

План-конспект по физической культуре для 1 класса

Задачи урока:

1. Образовательная:

- а) Закрепить навыки построения в колонну по одному.
- б) Ознакомить с комплексом общеразвивающих, имитационных упражнений.

2. Оздоровительная:

- а) Способствовать формированию правильной осанки.
- б) Способствовать развитию ловкости и прыгучести, используя ранее изученные подвижные игры.

3. Воспитательная:

- а) Способствовать воспитанию положительных эмоций и любви к развитию физических упражнений.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: гимнастические обручи, музыкальное оформление.

Части урока	Содержание	Дозировка	О.М.У.
1	Подготовительная часть 15'		
	1. Построение. Сообщение задач урока.	1'	Учащиеся строятся в одну шеренгу, проверить наличие спортивной формы.
	2. Ходьба по кругу, выполняя круги согнутыми руками, изображая поезд.	15»	Следить за осанкой, подбородок приподнят, руки согнуты в локтевых суставах, круги по наибольшей амплитуде.
	– Закрепление навыка построения в колонну.	3'	Учитель: «Давайте договоримся. Дима сегодня наш капитан. Он все

	<p>3. Дети играют в игру «Класс становись!».</p> <p>Слова учителя.</p> <p>Разновидности ходьбы.</p> <p>Медведь – ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс.</p> <p>Жираф – ходьба на носках, руки вверх.</p> <p>Ёжик – ходьба в полуприсяде, руки на коленях.</p> <p>4. Разновидности бега.</p> <p>Мышки – бег на носках.</p> <p>Лошади – бег с высоким подниманием бедра, руки за спину.</p> <p>Слоны – «тяжелый</p>	<p>10»</p> <p>15»</p> <p>15»</p> <p>15»</p> <p>20»</p> <p>20»</p> <p>20»</p> <p>15»</p>	<p>время стоит первым, а все остальные должны услышать впереди стоящего. Как только я говорю – За капитаном, вы строитесь в одну шеренгу».</p> <p>Молодцы! Я вижу, что вы запомнили свои места. А теперь, осторожно мы входим в лес (звучит музыка – звуки леса).</p> <p>Дети идут по лесу, изображая животных.</p> <p>Спина прямая, максимально колени развести в стороны, подбородок приподнять.</p> <p>Руки не сгибать, смотреть вперед, тянуться вверх.</p> <p>Спина прямая, подбородок приподнят, постановка ног на переднюю часть стопы.</p> <p>Спина прямая, постановка ноги с передней части стопы.</p> <p>Поднимать колени до уровня живота, спина прямая, смотреть вперед.</p> <p>Постановка ноги на всю стопу, работа рук размеренная.</p>
--	---	---	---

<p>бег».</p> <p>5.Плавно бег переходит в ходьбу.</p> <p>6 . Ознакомление с комплексом общеразвивающих – имитационных упражнений.</p> <p>«Здравствуйте».</p> <p>И.П. – О.С.</p> <p>1– руки вперед 2 – руки вверх 3 – руки в стороны 4 – руки вниз</p> <p>Слова учителя.</p> <p>«Обними плечи».</p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны</p> <p>1 – обнять плечи, скрестить руки 2 – и.п.</p> <p>Слова учителя.</p> <p>«Тик – так».</p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1 – наклон вправо 2 – наклон влево</p> <p>Слова учителя.</p>	<p>б'</p> <p>3–4 раза</p> <p>3–4 раза</p> <p>3–4 раза</p>	<p>Восстановление дыхания.</p> <p>1 – вдох, 2 – выдох.</p> <p>Учитель: «На этой опушке стоит домик, где живет старичок–боровичок». Давайте зайдём к нему в гости и поздороваемся с дедушкой.</p> <p>Спина прямая, подбородок приподнят, руки не сгибать.</p> <p>«Ребятюшки, дедушка хочет обнять каждого из вас».</p> <p>Спина прямая, ноги не сгибать, руки максимально завести за плечи.</p> <p>«Давайте посмотрим, есть ли у нас время задержаться у лесовика?».</p> <p>С речитативом «Тик – так», тик – так, целый день вот так. Поочередные наклоны влево и вправо. Спина прямая, амплитудные наклоны.</p> <p>«Ребята, дедушка старенький, давайте поможем ему: накачаем воду в бидоны, принесем её, наколем дров и сложим их».</p>
--	---	--

2	Основная часть 20'		
	<p>Общеразвивающие – имитационные упражнения.</p> <p>«Насос». И.П. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – наклон вперед, правая рука скользит вниз по ноге, левая рука сгибаясь, скользит по телу вверх. 2 – тоже в другую сторону.</p> <p>«Кувшин на голове». И.П. – стойка пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. 1–2 – медленно присесть 3–4 – медленно встать.</p> <p>«Дровосек». И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх–»взамок». 1– со словом «ух» наклон вперед, руки вниз 2 – выпрямится в и.п.</p> <p>«Укладка дров» И.П. – стойка ноги врозь, руки вниз 1 – наклон вперед, руками коснуться пола 2 – выпрямить руки, со-</p>	<p>8'–10'</p> <p>3–4 раза</p> <p>3–4 раза</p> <p>3–4 раза</p> <p>3–4 раза</p>	<p>Спина прямая, подбородок приподнят, смотреть вперед. Наклоны амплитудные скользящие вниз рука прямая, вверх согнутая.</p> <p>Спина прямая, свести лопатки вместе, присесть до 90°, при приседании пятки не отрывать от пола.</p> <p>Спина прямая, руки не сгибать, энергичные наклоны вперед, ноги не сгибать.</p> <p>Спина прямая, наклоны амплитудные. Ноги не сгибать, касаться пола.</p>

	<p>гнуть перед грудью 3 – наклон к левой ноге, коснуться пола 4 – выпрямить руки вниз 5 – тоже в другую сторону.</p> <p>Слова учителя.</p> <p>«До свидания!». И.П. – О.С. 1 – прыжок ноги врозь, руки вверх 2 – прыжок ноги вместе, руки вниз.</p> <p>Слова учителя.</p> <p>Школьники играют в игру «Совушка». Дети днем изображают «Зайцев» – прыжки в полуприсяде, руки перед собой. «Лягушек» – прыжки в глубоком присяде. «Кузнечиков» – подскоки. Ночью все неподвижно замирают, а сова ловит тех, кто шевелится.</p>	<p>3-4 раза</p> <p>б'</p>	<p>«Ну вот дедушка, мы тебе помогли, а теперь пойдем дальше путешествовать по лесу». Учащиеся выполняют упражнения.</p> <p>Спина прямая, руки не сгибать. Прыжки энергичные.</p> <p>Слышите, сова спит. Она охотится только ночью (звучит музыка с уханием совы). Давайте представим разных животных и насекомых. Днем вы будете резвиться. Днем вы будете резвиться, а ночью сова будет на вас охотиться.</p>
--	--	---------------------------	--

	<p>Учитель.</p> <p>«Имитация прыжков в длину».</p> <p>Слова учителя.</p> <p>Игра «Бездомный заяц». Количество домиков (обручей) на одно меньше, чем количество учащихся. Все прыгают и бегают по спортивному залу, а по свистку занять свободный домик.</p>	<p>1'</p> <p>Учащиеся прыгают толчками обеими ногами с приземлением на ноги из одного гимнастического круга в другой.</p> <p>«А вот ещё одна лужайка. Сколько на ней зайцев, давайте поиграем с ними».</p> <p>6'</p> <p>Кто остался без домика, выходит из игры. Каждый раз убирается один круг – игра идет пока не останется 3 шустрых зайца.</p>
3	Заключительная часть 2'–3'	
	<p>Слова учителя.</p> <p>Упражнение на расслабление. «Деревья качаются». И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх.</p>	<p>5–6 раз</p> <p>Посмотрите, уже темнеет, ветер становится сильнее, а нам пора домой. Звучит музыка – шум леса.</p> <p>Спина прямая, руки не сгибать, кисти рук расслаблены.</p>

	<p>1 – наклон влево 2 – наклон вправо</p> <p>«Листопад» И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх Медленно опустить кисти, предплечья, плечи и голову.</p> <p>Слова учителя.</p>	<p>4–5 раз</p>	<p>Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Постепенно расслабить кисти.</p> <p>«Скорей на поезд и домой!» Учащиеся стоятся в колонну по одному и изображая поезд, выходят из спортивного зала.</p>
--	---	----------------	---

План-конспект урока по физической культуре для 2 класса.

Образовательная

1. Обучение технике прыжков в длину с места.
2. Подбрасывание мяча и его ловля после отскока.

Двигательная

1. Развитие навыков пространственной ориентировки.
2. Развитие прыгучести и ловкости.

Воспитательная

1. Воспитать чувство ритма и такта.
2. Воспитание позитивных чувств на уроке.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: 2–3 скамейки, мячи по числу детей, 2 игрушки большого размера 2 малого, музыкальное сопровождение.

Части урока	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Подготовительная часть 15'	1. Построение.	2–3'	Проверить наличие спортивной формы
	2. Сообщение задач урока.	2–3'	
	3. ОРУ на скамейках «Выше руки».	8'	
	– И.П. – сесть на скамейку верхом, руки на пояс 1 – поднять руки через стороны вверх, посмотреть на них 2 – Опустить руки. «Ладочки на скамейку».	4 – 6 раз	Следить за прямой спиной. Потянуться вверх, вытянуться.
	И.П. – лицом к скамейке, руки за спину. 1 – наклонится, поставить ладочки на скамейку, смотрим на свои ручки. 2 – И.П. «Ноги на скамейку»	4–6 раз	Ноги не сгибаем в коленном суставе, голову не опускать.
	И.П. – Сесть на пол лицом к	3–6 раз	Следить за осанкой, смотреть вперед.

	<p>скамейке, ноги согнуты, стопы на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять ноги выпрямить, положить на скамейку 2 – И.П. «Приседания» 1 – Присесть, руки на пояс 2 – И.П.</p>	8 – 10 раз	<p>Ноги в этот момент выпрямляются. Спину держать прямо. Смотреть вперед.</p>
Основная часть 25'	<p>4. Подвижная игра «Бегите в домик».</p> <p>5. Восстановления дыхания.</p> <p>6. Игра музыкально–ритмическая «Бабуля».</p> <p>Речевка: Баба шла – (приставной вправо) Шла, шла (приставной влево) Пирожок нашла (смена мест) Села (шаг вправо, присед, встать) Поела (шаг влево, присед, встать) Опять пошла (смена мест)</p>	<p>10' – 12'</p> <p>1' – 2'</p> <p>10' – 12'</p>	<p>В домиках (на противоположной стороне зала) стоят большие игрушки. Вы берете миниатюрные игрушки. После бега по сигналу «ОП» бегите в соответствующий домик. Можно менять игрушки во время игры. Медленная ходьба, руки вверх – вдох, вниз – выдох. Построить в две шеренги, играет музыка. Задание: приставной шаг влево и вправо, затем меняются местами с партнером в шеренге напротив, выполняя 4 шага с правой ноги, шаг вправо – присед, встать, шаг влево – присед, встать. Смена места в шеренге.</p>
Заключительная часть 5'	<p>Построение. Подведение итогов.</p>	5'	<p>Следить за правильностью переставления ног и за выполнением ритма и темпа во время движения.</p>

План-конспект урока по физической культуре для 3 класса.

Интегрированный урок.

Задачи урока:

1. Определить теоретические знания учащихся о физической культуре в интеллектуальных играх-конкурсах. Содействовать развитию межпредметных связей на уроках ФК.

2. Воспитывать умения концентрирования, находчивости и смекалки.

3. Воспитание чувства коллективизма.

Место проведения: спортивный зал Инвентарь: листы бумаги, ручки.

Части урока	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Часть 5' Подготовительная	1. Построение. Сообщение задач урока. 2. Разделение класса на 6 равные команды, раздача ручек и листов.		Проверить посещаемость и готовность к уроку Освобожденных привлечь к судейству и организации урока. Объяснить правила игры-конкурсов; требовать дисциплины и соблюдения правил.
Основная часть 30'	3. Рассаживание на скамейки, выбор капитана. 4. «Здоровый человек это –».	Подготовка 2.30»	Команда после короткой подготовки по очереди называют слова для характеристики здоровья человека. Пример: сильный, румяный, с хорошим аппетитом. Побеждает команда сказавшая слово последней. 1–очко – победителю, 0 – очков проигравшей команде. Далее определение победителей в каждом конкурсе (аналогично).

	<p>– Общеразвивающие упражнения.</p>	<p>4' Подготовка 1'</p>	<p>Назвать и показать как можно больше ОРУ, следить, чтобы их не путали с другими видами упражнений.</p>
	<p>– Города.</p>	<p>4' Подготовка 1'</p>	<p>Команды по очереди называют больше городов.</p>
	<p>– Подвижные игры.</p>	<p>2' Подготовка 1'</p>	<p>Команды называют различные игры, при этом учитель может спросить цель игры и правила.</p>
	<p>– Транспорт.</p>	<p>4' Подготовка 1'</p>	<p>Назвать различные средства передвижения. Конкурс проводится по примеру «мозговой атаки», т.е. можно придумывать новые виды, но изобретённые человеком.</p>
	<p>– Песни о видах спорта.</p>	<p>4' Подготовка 1'</p>	<p>Команды должны спеть строчку из песни, в которой упоминается любой вид спорта. Пример: «Пусть бегут неуклюже, капитаны по лужам...» (легкая атлетика).</p>
	<p>– Правила поведения в спортивном зале.</p>	<p>4' Подготовка 1'</p>	<p>Называют правила: что запрещено, а что разрешено (проверяются знания по ТБ в спортивном зале).</p>
	<p>– Виды спорта.</p>	<p>4' Подготовка 1'</p>	<p>Называют известные им виды спорта или придумывают новые («мозговая атака»).</p>

Заключительная часть 5'	Подведение итогов конкурсов, определение победителей.	2'	Побеждает команда, набравшая большее количество очков в конкурсах при равенстве очков – «дружба».
	– Выставление оценок, выявление самых активных участников.	2'	Выставляются оценки с учетом правильности ответов, активности лучших учащихся.
	– Домашнее задание.	1'	Каждому ученику придумать подобную игру-конкурс.

План-конспект урока по физической культуре для 4 класса

Задачи урока:

1. Образовательная: дальнейшее обучение прыжкам в длину с места.
2. Двигательная: развитие прыгучести, гибкости, силы, меткости.
3. Воспитательная: развитие чувства красоты движения, воспитание дисциплинированности, коллективизма.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: мячи, гимнастические скамейки, шведская лестница.

Части урока	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Подготовительная часть 12'	I. Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения.	1'-2'	«По правой стороне зала в одну шеренгу становись». «Налево», «Направо».
	II. Ходьба и её разновидности:		Следить за осанкой, смотреть вперед.
	– на носках, руки к плечам;	20»	Спина прямая, руки прямые, соединить лопатки
	– на пятках, руки назад;	20»	
	– в полуприсяде, руки на пояс.	20»	
	III. Бег и его разновидности:		
	– бег трусцой	30»	Легко бежать, помогать себе руками, максимально отталкиваться.
	– приставным шагом (правым и левым боком)	30»	
	– ходьба с восстановлением дыхания	1'	
	1 – поднять руки вверх 2 – опустить руки		Вдох Выдох
IV. V. Комплекс ОРУ:			
– И.П. – О.С	4–6 раз	Подтянуться вверх, руки прямые, смотреть вперед, не терять равновесия.	
1 – подняться на носки, руки вверх			
2 – И.п.			
3 – подняться на носки, руки в стороны.			
– И.П. – стойка ноги врозь, руки перед грудью	4–6 раз	Руки на уровне плеч, стараться соединить лопатки.	
1–2 – рывки согнутыми руками назад			

	<p>3–4 рывки прямыми руками назад.</p> <p>– И.П. – стойка, ноги врозь 1 – круговые вращения рук вперед 5–8 тоже назад.</p> <p>– И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон вправо 2 – И.п. 3 – наклон влево 4 – И.п.</p>	<p>4–6 раз</p> <p>4–6 раз</p>	<p>Амплитудные вращения прямыми руками.</p> <p>Туловище не разворачивать, смотреть вперед, глубокие наклоны.</p>
Основная часть 22' – 24'	<p>V. Перестроение класса в одну шеренгу и деление на 4 подгруппы.</p> <p>1 станция: Развитие прыгучести – Прыжки в длину с места.</p> <p>2 станция: Развитие гибкости – Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке</p> <p>3 станция: Развитие силы: Поднимание и опускание ног до угла 90° в висе на шведской лестнице (количество раз и количество подходов).</p> <p>4 станция: Развитие меткости – метание набивного мяча в цель из положения сед ноги врозь.</p>	<p>5 раз</p> <p>3x3 раза</p> <p>3–x5 раз</p> <p>3–5 раз</p>	<p>Каждая команда идет на свою станцию и выполняет задание.</p> <p>Ученики выполняют прыжки в длину с места. Следить за правильным выполнением прыжка, за постановкой ног при приземлении и отталкивании.</p> <p>Во время наклона ноги в коленном суставе не сгибать, кистями рук необходимо тянуться как можно ниже к полу.</p> <p>Во время поднимания ноги не сгибаются.</p> <p>Цель: из 5 попыток ученику необходимо попасть 5 раз в кружки нарисованные на полу на расстоянии ~ 2–3м.</p>
Заключительная часть	<p>Построение. Подведение итогов, домашнее задание.</p>	<p>3'–4'</p>	

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Раздел 1. ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
1.1. Уроки изучения нового материала	5
1.2. Уроки совершенствования полученных умений	6
Раздел 2. ОСОБЕННОСТИ ПОСТАНОВКИ ЗАДАЧ К УРОКУ ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ПЛАНА-КОНСПЕКТА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ	7
2.1. Методика определения образовательных задач.....	7
2.2. Методика определения задач физического развития	8
2.3. Методика определения воспитательных задач	8
Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ УРОКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 1 КЛАССА	10
3.1. Примерное содержание уроков физической культуры на I четверть	10
3.2. Примерное содержание уроков физической культуры на II четверть	14
3.3. Примерное содержание уроков физической культуры на III четверть	17
3.4. Примерное содержание уроков физической культуры на IV четверть	20
Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ УРОКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 2 КЛАССА	25
4.1. Примерное содержание уроков физической культуры на I четверть	25
4.2. Примерное содержание уроков физической культуры на II четверть	30
4.3. Примерное содержание уроков физической культуры на III четверть	34
4.4. Примерное содержание уроков физической культуры на IV четверть	37

Раздел 5. СОДЕРЖАНИЕ УРОКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 3 КЛАССА	43
5.1. Примерное содержание уроков физической культуры на I четверть	43
5.2. Примерное содержание уроков физической культуры на II четверть	48
5.3. Примерное содержание уроков физической культуры на III четверть	52
5.4. Примерное содержание уроков физической культуры на IV четверть	55
Раздел 6. СОДЕРЖАНИЕ УРОКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 4 КЛАССА	61
6.1. Примерное содержание уроков физической культуры на I четверть	61
6.2. Примерное содержание уроков физической культуры на II четверть	65
6.3. Примерное содержание уроков физической культуры на III четверть	69
6.4. Примерное содержание уроков физической культуры на IV четверть	72
ЛИТЕРАТУРА	76
ПРИЛОЖЕНИЯ	77

Учебно-методическое пособие

Трусова Оксана Владимировна
Ковалева Роза Ефимовна

**Содержание уроков по предмету
«Физическая культура» для 1-4 классов**

Издается в авторской редакции

Подписано в печать **25.03.2017 г.**

Формат 60x84/16. Усл. Печ. л. 6. Тираж 100 экз. № 4335

*Отпечатано в Изд-ве «Valinex»
MD-2068, г. Кишинев ул. Академика А. Сахарова, 11/3*