

**Фират Гусейнов, Солтан Багиров, Ганифа Курбанов,
Ширин Велиев, Али Алекперов**

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

1

Методическое пособие для учителя
по предмету “Физическое воспитание”
для 1-го класса общеобразовательных школ

Утверждено Министерством образования
Азербайджанской Республики
(Приказ № 354 от 24.05.2016 г.)

XXI
YNE

Баку - 2016

**Фират Гусейнов, Солтан Багиров, Ганифа Курбанов, Ширин Велиев,
Али Алекперов.**

Методическое пособие для учителя по предмету “Физическое воспитание”
для 1-го класса общеобразовательных школ.

Баку, “XXI” YNE, 2016, 56 с.

Научный редактор: доктор филологических наук Чингиз Гусейн-заде

Отзывы, замечания и предложения, связанные с учебником, просим отправ-
лять на электронные адреса: yndm21@day.az и derslik@edu.gov.az.
Заранее благодарим за сотрудничество.

Авторские права защищены. Перепечатывать это издание или какую-либо его
часть, копировать и распространять в электронных средствах информации без
специального разрешения противозаконно.

ISBN 978-9925-419-17-7

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемые учителя! Адресованное Вам учебное пособие, посвящено преподаванию физического воспитания учащимся первых классов начальной школы. Исключительная роль физического воспитания в охране, укреплении и восстановлении здоровья человека относит преподавание физического воспитания к числу стратегически важных задач, так как нарушение экологического равновесия в мире, использование модифицированных продуктов питания, гиподинамия в компьютеризированном обществе и др. сделали укрепление здоровья человека самой актуальной проблемой. Решение этой проблемы проходит через системное управление физического воспитания подрастающего поколения в соответствии с педагогическими принципами.

Физическое воспитание имеет исключительное значение в формировании и развитии различных функциональных систем организма учащихся. В связи с тем, что физическое воспитание учащихся начальных классов проходит в 6-10 лет, в период формирования дыхательной, сердечно-сосудистых и др. систем организма, последовательное и системное физическое воспитание является решающим фактором гармонического развития подрастающего поколения. Начальная физическая подготовка учащихся создает определенные предпосылки для занятий различными видами спорта в период основного и среднего этапа обучения. Это в свою очередь делает возможным создание необходимого резерва для сохранения позиций Азербайджана, как одну из передовых спортивных стран мира. Физическое воспитание занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся к жизнедеятельности и повышению обороноспособности страны. Продолжающаяся оккупация азербайджанских земель со стороны Армении требует обеспечения высокого уровня физического воспитания сегодняшних учащихся, как будущих защитников Родины. Ответственность претворения в жизнь этого вопроса ложится на плечи всех специалистов, работающих в сфере физического воспитания.

Это учебное пособие фактически является первым по физическому воспитанию для начальных классов общеобразовательных школ Азербайджанской Республики. Данное учебное пособие разработано в соответствии с требованиями реформы в общеобразовательных школах на основании курикулума для учащихся первых классов по физическому воспитанию. Процесс физического воспитания учащихся планировался в целях обеспечения развития двигательных способностей учащихся. Предполагаем, что это будет способствовать расширению возможностей выбора средств в процессе физического воспитания и создаст условия к повышению качества преподавания.

Проф. А. Г. Абиев
Заслуженный деятель науки,
Депутат Милли Меджлиса

ВВЕДЕНИЕ

Преподавание физического воспитания на этапе начального обучения регулируется государственным документом "Куррикулум предмета физического воспитания". Куррикулум физического воспитания общеобразовательных школ содержит в себе результаты, содержательные линии, стандарты содержательных линий, критерии оценки результатов на всех этапах обучения и во всех классах.

Преподавание физического воспитания с 1 по 11 классы осуществляется на основании содержательных линий. Прежде чем, разъяснить содержательные линии по физическому воспитанию необходимо дать определения по основным понятиям, часто используемых в учебном процессе.

"Физическое воспитание" - это педагогический процесс, отражающий в себе формирование двигательных умений, навыков и управление процессом развития двигательных способностей.

"Движение" - перемещение тела или конечностей в пространстве и во времени. Движения делятся на произвольные и непроизвольные. В процессе физического воспитания движения имеют практическую значимость.

"Двигательная деятельность" - это целенаправленная двигательная активность для решения двигательных задач. Педагогическая структура двигательной деятельности состоит из мотивов выполнения этой деятельности, определения задач их выполнения; плана решения этих задач и реализации этой деятельности. Каждое двигательное действие состоит из системы движений.

"Двигательное умение" - выполнение упражнений, акцентируя внимание на каждом структурном элементе движения. Это особенность присуща начальному этапу обучения.

"Двигательный навык" - выполнение упражнения, с акцентом на конечный результат. В это время выполнение упражнения автоматизируется, центральная нервная система контролирует не каждый элемент движения, лишь конечный результат и условия выполнения.

"Физическое развитие" - процесс естественного изменения и развития морфо-функциональных особенностей организма человека. Физическое развитие - управляемый процесс. Целенаправленное воздействие на этот процесс осуществляется во время физического воспитания.

"Физическая подготовка" - совершенствование двигательных навыков и повышение работоспособности организма путем применения движений и комплексов упражнений.

"Спорт" - собственно соревновательная деятельность, непосредственная подготовка к ней и совокупность отношений связанных с этой деятельностью.

"Двигательные способности" - унаследованные и приобретенные психофизиологические особенности моторной функции человека, которые определяют качество выполнения движения и двигательную активность. Развитие двигательных способностей обусловлено множеством факторов. Однако, определяющую роль среди этих факторов играет передача генетического потенциала. Проявление отдельных двигательных способностей отражает уровень функционального развития различных систем организма.

Содержательные линии физического воспитания в I классе

Физическое воспитание в 1-ом классе общеобразовательных школ состоит из следующих содержательных линий, обеспечивающих результаты обучения и органически дополняющих друг друга:

- информационное обеспечение;
- двигательные умения и навыки;
- двигательные способности;
- формирование морально-волевых особенностей.

Информационное обеспечение (ИО) - первый и важный этап процесса физического воспитания. В первом классе ИО осуществляется в максимально простой, доступной, легкой форме и обеспечить формирование полного представления о планируемом двигательном действии. В первом классе ИО осуществляется по **трем подстандартам**.

Двигательные навыки и умения - формирование двигательных умений проходит через несколько этапов. Правильно составленное ИО формирует у учащихся двигательное представление, а это в свою очередь создает условия для двигательной программы выполнения упражнений. Этот процесс осуществляется в следующей последовательности: информация о движении, игре и т.д. - формирование двигательного представления - программа действия - попытка первичного выполнения - коррекция в программе действия, концентрация возможностей - умение исполнения - повтор исполнения - элементы навыка. В связи с тем, что по структуре средства физического воспитания в I-ом классе простые и естественные, легко осуществляется формирование умения исполнения движений. На этом этапе обучения редко возникает необходимость раздельного обучения движениям.

Двигательные способности - важнейшим фактором в документе "Куррикулума по предмету физическое воспитание" является ориентирование процесса физического воспитания на развитие двигательных способностей. Исходя из этого, уроки физического воспитания в I-ом классе классифицированы в соответствии с развитием основных двигательных способностей. Предполагаем, что это в определенной степени облегчит учителям физического воспитания выбор средств и упражнений. А это создаст возможности для определения эффективности использованных упражнений, направленных на развитие основных двигательных способностей после определенного количества занятий.

Ловкость - способность легко и быстро усваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями изменяющихся условий. Ловкость это сложная двигательная способность и для ее оценки не существует единого критерия. В отдельных случаях могут быть использованы те или иные критерии и методы оценивания. Нижеперечисленные могут быть использованы в качестве этих критериев:

1. Координационная сложность движения, ориентация в пространстве;
2. Точность и время выполнения движения;
3. Статическое и динамическое равновесие.

Формирование и закрепление ловкости, как двигательной способности, осуществляется на основе раздельного или взаимосвязанного развития его основных компонентов. У учащихся координация формируется во время выполнения упражнений на основе контроля за положением тела и конечностей в пространстве. Чувство пространства наиболее интенсивно развивается у учащихся в возрасте 7-12 лет. Это чувство развивается в несколько этапов. На первом этапе у детей развивается умение оценивать расположение своего тела в пространстве с помощью простых упражнений. К примеру: согнуть руку, ногу, тело на 45° , 90° и удерживать и т.д.. На втором этапе выполнение движений несколько усложняются. К примеру: во время прямолинейного движения, останавливаясь на заранее определенном месте, выполняется поворот на 360° , снова продолжается движение и т.д.. На третьем этапе во время выполнения какого-либо двигательного действия глаза закрываются. Учащийся в этих условиях должен занять определенную позу или по звуковому сигналу определить месторасположение и т.д.. Для формирования чувства ориентации в пространстве координационная

сложность выполняемых движений должна последовательно увеличиваться. Развитие точности временных параметров движения, "чувство времени", направлено на умение дифференцировать временные показатели в процессе двигательной деятельности.

Во время выполнения различных упражнений необходимо удерживать устойчивость (равновесие) тела. Равновесие проявляется в статической и динамической формах. При длительном удержании позы тела проявляется статическое равновесие (например: стойка на лопатках). Эта форма равновесия развивается путем усложнения структуры движения и изменения психофункционального состояния учащихся (например: выполнение движения на подвижной платформе или с закрытыми глазами). Динамическое равновесие проявляется во время удержания поз тела при перемещениях в постоянно изменяющихся условиях (например: при ходьбе, беге и т.д.). Чувство равновесия развивается в процессе всего периода обучения школьников младшего возраста. Умения статического равновесия формируются путем постепенного изменения координационной сложности двигательных действий. Динамическое равновесие характеризуется удержанием поз туловища в пространстве во время двигательных действий. В учебном пособии даны упражнения направленные на формирование, развитие и совершенствование динамического равновесия.

Гибкость - способность выполнения двигательных действий с необходимой амплитудой. Эта способность зависит от двух факторов: подвижности суставов и эластичности мышечно-суставного аппарата. Последнее, в свою очередь, регулируется особенностями мышечных и связочных волокон и мышечного тонуса во время двигательных действий. Недостаточный уровень гибкости усложняет координацию движения, уменьшает возможности свободного перемещения тела в пространстве. Гибкость бывает активной и пассивной. Пассивная гибкость определяется амплитудой движения выполняемых под воздействием внешних сил (например: с помощью преподавателя или своего товарища).

Активная гибкость определяется амплитудой движения выполняемых за счет силы мышц и суставов участвующих в выполнении данного упражнения. Объем пассивной гибкости всегда больше, чем активной гибкости. Под воздействием утомления активная гибкость (из-за уменьшения способности полного расслабления после сокращения мышцы) уменьшается, а пассивная гибкость увеличивается (из-за уменьшения способности сопротивления мышцы к растяжению). В процессе физического воспитания развивается общая и специальная гибкость. Общая гибкость определяется максимальной амплитудой выполненных упражнений на крупных суставах опорно-двигательного аппарата. Специальная гибкость определяется с соответствующей амплитудой техники (способ выполнения) двигательного действия.

У детей в возрасте 6-11 лет гибкость тела интенсивно увеличивается. У девочек в сравнении с мальчиками гибкость тела больше на 20-30%. Основными средствами для развития гибкости являются динамические и статические упражнения, воздействующие на растяжимость мышц. Для развития гибкости в основном используются "повторный" и "серийно-повторный" методы выполнения упражнений. В зависимости от уровня подготовленности учащихся упражнения, направленные на развитие гибкости дифференцируются. При этом необходимо придерживаться некоторых методических указаний. Прежде всего:

- упражнения, направленные на растяжение мышц выполняются после "разогревающих" упражнений и это в свою очередь предотвращает получения травмы;
- подвижность суставов, который является одним из основных показателей гибкости, развивается в первую очередь в больших суставах, и амплитуда исполнения последовательно увеличивается;
- между сериями упражнений, направленных на развитие гибкости выполняются упражнения на расслабление.

Скоростные способности состоят из нескольких составных элементов:

- а) быстрота двигательной реакции;
- б) скорость выполнения одиночного движения;
- в) частота движения.

Основные компоненты скорости входят в структуру других двигательных способностей, в большей степени ловкости. Быстрота двигательной реакции определяется временем между сигналом для начала выполнения двигательного действия и непосредственно началом выполнения движения.

Силовые способности - это умение противостоять или преодолевать внешнее сопротивление за счет силы мышц. Существуют абсолютная, относительная, взрывная, скоростная и др. формы проявления силовых способностей. В зависимости от режима выполнения упражнения различают статическую и динамическую разновидности силовых способностей. В процессе физического воспитания в первом классе для развития силовых способностей предусматривается использование **трех групп** упражнений:

- упражнения на преодоление собственного веса;
- упражнения на преодоление определенных внешних сопротивлений;
- игры, обеспечивающие напряжение в различных группах мышц.

Скоростно-силовые способности - способность проявлять максимальную силу в возможно коротком отрезке времени. Наглядным примером этому является взрывная сила. Эта способность наиболее интенсивно развивается у мальчиков в 10-11 лет, а у девочек в 9-10 лет. Однако динамика развития этой способности различны в отдельных группах мышц. Для развития скоростно-силовых способностей целесообразно использование упражнений с преодолением собственного веса и с незначительными отягощениями в виде малых набивных мячей, прыжков, скачков и т.д.. Для развития этих способностей чаще используются "повторный" и "круговой" методы. Используемые в этих целях упражнения носят скоростную или силовую направленность.

Выносливость — это способность продолжительно выполнять упражнения, относящиеся к различным зонам интенсивности. Это качество может рассматриваться также как способность противостоять утомлению. В процессе физического воспитания используются понятия общая и специальная выносливость.

Общая выносливость — это способность, проявляющееся в процессе выполнения физических нагрузок умеренной интенсивности. Основной задачей в процессе воспитания учащихся является развитие общей выносливости.

Специальная выносливость проявляется в процессе максимального интенсивного выполнения продолжительных физических нагрузок.

Формирование морально-волевых особенностей личности — важнейшая содержательная линия в воспитании учащихся. Уроки физического воспитания отличаются от преподавания других дисциплин своей активностью и подвижностью. А это в свою очередь дает возможность дифференцировать учащихся по типу нервной деятельности и подбирать соответствующие методы воспитания. Одновременно следует отметить, что формирование морально-волевых особенностей возможно при наличии соответствующих условий. Преодоление каких-либо трудностей, противостояние утомлению, выполнение упражнений, требующих определенного риска создают благоприятную почву для формирования волевых качеств. Строгие правила игр и соревнований, их соблюдение формируют дисциплинированность в психологии учащихся. Однако в процессе физического воспитания в центре внимания необходимо сохранять очень важную особенность. Это подбор партнеров соответствующих друг другу по уровню физической подготовленности во время игр, соревнований и выполнения простых упражнений. Учащиеся со слабой физической подготовленностью должен соревноваться с партнером соответствующем его уровню. В процессе урока нельзя допускать к соревнованию учащихся с резко отличающимися уровнями физической подготовленности. В этих случаях есть опасность возникновения синдрома психологической изоляции. Такие учащиеся, как правило, избегают участия на уроках, в играх и соревнованиях, а это недопустимо. Уроки физического воспитания должны быть организованы так, чтобы относительно слабые и имеющие отклонения в состоянии здоровья не были психологически травмированы.

Стандарты содержания

К концу 1-го класса учащийся:

- * Демонстрирует представления о значении режима дня и двигательных действий в укреплении здоровья.
- * Демонстрирует знания о правилах игр различного назначения.
- * Демонстрирует владение информацией о различных видах спорта и спортивном инвентаре.
- * Выполняет упражнения, используя простые способы..
- * Демонстрирует усвоение необходимых навыков для игр различного назначения.
- * Демонстрирует необходимую физическую подготовку в соответствии с возрастной группой в процессе двигательного действия.
- * Демонстрирует одобрительное поведение в процессе двигательной деятельности.

1. Информационное обеспечение и теоретические знания.

1.1 Учащийся демонстрирует владение представлением о значении двигательной деятельности, его организацию и правила выполнения:

- 1.1.1. Знает игры с двигательными действиями.
- 1.1.2. Информирован о значении режима дня в укреплении здоровья.
- 1.1.3. Информирован о значении выполнения гигиенических требований в укреплении здоровья.
- 1.1.4. Информирован о правилах игр, в которых принимает участие.
- 1.1.5. Информирован о необходимости установления взаимоотношений и сотрудничества с членами команды.

2. Двигательные умения и навыки.

2.1 Учащийся демонстрирует усвоение двигательных умений и навыков.

- 2.1.1. Выполняет упражнения в соответствии с образцами и командами.
- 2.1.2. Участвует в играх различного назначения, состоящих из элементов видов спорта.
- 2.1.3. Соблюдает правила безопасности во время игр и при использовании оборудования и инвентаря.

3. Двигательные способности.

3.1. Учащийся в процессе двигательной деятельности демонстрирует необходимую физическую подготовку:

- 3.1.1. Ловкость в процессе двигательной деятельности.
- 3.1.2. Гибкость в процессе выполнения упражнений и участия в играх.
- 3.1.3. Скорость в соответствии с возрастной группой при беге и играх.
- 3.1.4. Скоростно-силовую способность в процессе игр и выполнении упражнений.
- 3.1.5. Силу в процессе игр и выполнении упражнений.
- 3.1.6. Выносливость при продолжительном и повторном выполнении упражнений.

Формирование морально-волевых качеств личности.

- 4.1. Устанавливает взаимоотношение и сотрудничает с товарищами по команде.
- 4.2. Демонстрирует удовлетворительное поведение во время двигательной деятельности.

Система оценивания

Оценивание достижений учащихся осуществляется в соответствии с «Концепцией оценивания в системе общего образования Азербайджанской Республики» утверждённый Кабинетом Министров Азербайджанской Республики 13 января 2009-го года. В 1-ом классе двигательная деятельность учащихся оценивается по 4-ём уровням. Нормативы оценивания этой деятельности были составлены таким образом, что первому и второму уровню соответствуют 75-80% учащихся, а третьему и четвёртому уровню – 20-25% всех учащихся.

Годовое тематическое планирование

№	Учебная единица	Тема	Стандарты	Ресурсы	Учебные часы
1	2	3	4	5	6
1		Информационное обеспечение	1,1,2; 1,1,3; 1,1,5	значение двигательной деятельности в правильно составленном режиме дня, в сохранении и укреплении здоровья; - общение в коллективе, уважение к сопернику, одобрение поступка, боевитость.	1ч
2		Диагностическое оценивание	физич. развитие -функциональные -двигательные способности: 3.1.1., 3.1.2, 3.1.3., 3.1.4., 3.1.5, 3.1.6.	-рост, вес, росто-весовой индекс; -частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких; -Использование соответствующих нормативов	1ч
3-5	Скоростные способности 12 ч	Развитие двигательной реакции	1.1.3., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.3., 4.1.	- стартовые игры из различных исходных положений; -стартовые игры различными интервальными сигналами; -игры гандикапной направленности.	3ч
6-8		Развитие частоты движения	2.1.1., 2.1.2., 3.1.3., 4.1.	- бег по размеченной дорожке; - игры, направленные на увеличение ряда упражнений в единицу времени; - ускорение на дистанции 15-20 м.	3ч
9-10		Развитие скорости движения	1.1.4, 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.3., 4.1.	- гандикапные игры; - ускорение на дистанции 15-20 м; - эстафетные соревнования на короткие дистанции; - комплексы специально подобранных упражнений.	2ч
11-13		Совершенствование скорости движения	1.1.4, 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.3., 4.1.	- ускорения гандикапом; - игры эстафетного типа на (10-15м) на короткие дистанции. - игры с использованием повторного забега; - соревнования на кор. дистанции.	3ч
14		Малое суммативное оценивание	3.1.3.	Соответствующие нормативы	1ч
15-16	Скоростно-силовые способности 6 ч	Развитие скоростно-силовых способностей нижних конечностей	1.1.2., 1.1.3., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.4., 4.1.	- многоскоки различной направленности; - прыжки, повторные прыжки в играх; - прыжки с преодолением препятствий с места, с малого разбега в длину; - прыжки, чередуемые бегом.	2ч
17-18		Совершенствование скоростно-силовых способностей верхних конечностей	2.1.1., 2.1.2., 3.1.4., 4.1.	- метание легких мячей левой и правой рукой на дальность; - толкание и метание мячей; - игры с элементами метания; - игры с элементами метания, построенные при повторном выполнении упражнений.	2ч
19		Совершенствование скоростно-силовых способностей	1.1.4., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.4., 4.1.	-комбинированные игры состоящие из прыжков и метаний	1ч
20		Малое суммативное оценивание	3.1.4	Соответствующие нормативы	1ч
21-23	Силовые способности 8 saat	Развитие силы нижних конечностей	1.1. 2., 2.1.1., 2.1.2. 3.1.5., 4.1.	-игры и силовые упражнения, повторно выполняемые своим весом; - игры с переноской малых грузов; - упраж. на подтягивание и толкание.	3ч
24-25		Развитие силы верхних конечностей	1.1. 2., 2.1.1., 2.1.2. 3.1.5., 4.1.	- игры метанием на дальность маленьких мячей; - комплексы упражнений по кругу с силовыми "станциями".	2ч
26-27		Совершенствование силовых способностей	2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.5., 4. 2.	- игры с преодолением сопротивления собственного веса; - игры с переноской легкого веса; - упражнения на подтягивание и толкание.	2ч

28		Малое суммативное оценивание	3.1.5	Соответствующие нормативы	1ч
		Суммативное оценивание за 1-ое полугодие		Результаты достижений учащегося по трем двигательным способностям	
29-32	Ловкость 20 ч	Развитие динамического равновесия	1.1.2., 1.1.4., 1.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.	- вращений каких-либо предметов в процессе передвижений, поворотов; - сохранение равновесия тела и конечностей в определенных положениях.	4ч
33-36		Развитие точности выполнения движения	2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.1., 4.1.	- метание и прием, передача мяча разного веса руками и ногами на определенные расстояния; - на определенном расстоянии попадание или метание мяча в цель.	4ч
37-40		Развитие координации	2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.1., 4.1.	- сохраняя определенные положения тела и конечностей передвижения, повороты и вращения на ограниченной поверхности; - эстафеты с элементами подачи и приема мяча.	4ч
41-47		Совершенствование ловкости	1.1.1, 2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.	- спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам - специально составленные и комбинированные эстафеты; - перестроение двигательной деятельности, обусловленных специальными упражнениями и играми.	7ч
48		Малое суммативное оценивание	3.1.1	Соответствующие нормативы	1ч
49-50	Гибкостные способности 10 ч	Развитие подвижности суставов	1.1.2., 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.	- динамические упражнения, направленные на развитие подвижности отдельных суставов; - статические упражнения для сохранения определенных положений; - пассивные сгибания, растягивание.	2ч
51-54		Развитие эластичности мышц конечностей и туловища	1.1.2., 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.	- повторный метод выполнения статических и динамических упражнений; - командные игры и эстафеты, включающие многократные наклоны, сгибания, вращения, повороты.	4ч
55-57		Совершенствование гибкости	2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.	- размахивание широкой амплитудой конечностей; - повторный метод при выполнении статических и динамических упражнений; - командные игры и эстафеты, включающие многократные наклоны, сгибания, вращения, повороты; - выполняемые с помощью наклоны и растягивание ;	3ч
58		Малое суммативное оценивание	3.1.5	Соответствующие нормативы	1ч
59-65	Выносливость 8 ч	- бег, выполняемый длительное время в медленном темпе; - игры команд с малым составом участников на стандартной площадке.	1.1.2., 1.1.5., 2.1.2., 3.1.6., 4.2.	- бег, выполняемый длительное время в медленном темпе; - игры команд с малым составом участников на стандартной площадке; - комбинированные игры, игры повторным забегом и эстафеты с этапами (одна сторона стадиона, круг в зале) относительно длинные дистанции; - бег на короткие и длинные дистанции.	3ч
66		Малое суммативное оценивание	3.1.6	Соответствующие нормативы	1ч
67-68		Итоговое оценивание	- физ.развитие; - функциональное развитие; 3.1.1.,3.1.2., 3.1.3.,3.1.4., 3.1.5.,3.1.6.	Соответствующие нормативы	2ч

УРОК № 1.

Тема. Информационное обеспечение

Стандарты: 1,1,2; 1,1,3; 1,1,5.

Цель: формировать представления о двигательной деятельности, о физической подготовке, о двигательных способностях и о необходимости их развития.

Формы работы: групповой

Методы работы: изложение

Ход урока: - о значении двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья, о правильно составленном режиме дня;
 - о физической подготовке и ее компонентах, двигательных способностях и развивающие их упражнения, игры, эстафеты и комбинированные эстафеты;
 - в коллективной деятельности общение, об уважении к сопернику, об одобряющих поступках, о бойцовских качествах.

Заключительная часть: 5-8 мин.

Обобщение и оценивание: Учитель с помощью вопросов и ответов проверяет усвояемость поставленных перед учениками задач.

УРОК № 2.

Тема. Диагностическое оценивание

Стандарты: 3.1.1., 3.1.2, 3.1.3., 3.1.4., 3.1.5., 3.1.6.

Цель: определить уровень физической, функциональной и двигательной способностей

Ресурсы: нормативы, соответствующие данной возрастной группе

Двигательные способности	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности							
		Мальчики				Девочки			
		У.О.1	У.О.2.	У.О.3.	У.О.4.	У.О.1.	У.О.2.	У.О.3	У.О.4.
Скорость	Бег на 30м, сек	7,5 и >	7,4-6,2	6,1<5,7	5,6 и <	7,6 и <	7,5-6,4	6,3-5,9	ор7
Скоростно-силовая	Прыжок в длину с места, см	70 и >	71-80	81< 90	91 и <	60 и >	61-70	71-80	81 и <
Сила	Подтягивание на высокой перекладине	1	2	3	4 и >				
	Из упора лежа сгибание-разгибание рук	1	2-3	4-5	6-8				
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа					1-2	3-7	8-11	12 и >
	Из упора лежа сгибание-разгибание рук					1-2	3-4	5-7	8-10
Ловкость	Челночный бег 3х10м. сек.	11,2 и >	11,0-10,5	10,4<10,0	9.9 и <	11,7 и >	11,6-11,0	10,9<10,3	10,2 и <
Гибкость	Наклон вперёд, из положения упора сидя	1 и <	3-5	6-8	9 и >	2 и <	6-9	10-11	11,5 и >
Выносливость	6-ти минутный бег, м	700 и <	710-900	910-1000	1050 и >	500 и <	550-700	750-900	950 и >

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ

ОБРАЗЦЫ УРОКОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

УРОК № 3-5

Тема: Развитие скорости двигательной реакции.

Стандарты: 1.1.3., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.3., 4.1.

Цели:

1. Информировать о необходимости следовать гигиеническим требованиям во время двигательной деятельности;
2. Информировать о значении упражнений на скорость в укреплении здоровья;
3. Обеспечить активность учащихся при выполнении игр скоростной направленности;
4. Создать условия между учащимися для общения и активного сотрудничества;
5. Оценивание деятельности учащегося.

Внутрипредметная интеграция: 1.1.; 2.1.; 3.1.; 4.1.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, в малых группах.

Методы работы: изложение, формирование двигательного мышления, демонстрация, повтор.

Ресурсы: -старты-игры из различных исходных положений;
-старты - игры различными интервальными сигналами;
-игры гандикапной направленности.

Необходимые инвентарь и оборудование: свисток, мел, рулетка, схема игры.

Ход урока.

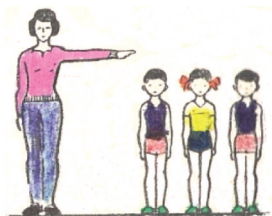
Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу.

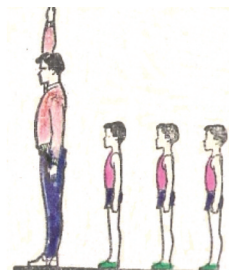
Строевые приемы:



Основная стойка



Построение в шеренгу



Построение в колонну

Мотивация, постановка проблемы: Ты знаком с быстрыми существами?

Вопрос исследования: Что надо сделать, чтобы быть быстрым?

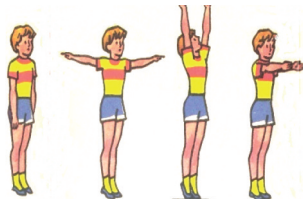
Информационное обеспечение. Учитель доводит до сведения учащихся, что здоровье человека зависит от нескольких факторов. К этим факторам относят: правильно составленный режим дня и питание, двигательная активность, следование гигиеническим требованиям, наследственный потенциал и др. Современный образ жизни современного человека значительно ограничивает его двигательную активность. И в этой связи двигательная активность каждого человека имеет особое значение для его здоровья. Двигательная активность может иметь несколько направлений. Мы сегодня для развития скоростной способности будем выполнять упражнения и игры являющиеся составным элементом физической подготовки человека. Наряду с тем, что скоростные действия как способность человека привлекают к себе внимание и занимают особое место, как фактор активности. В окружающем мире есть живые существа отличающиеся скоростью. Быстрый полет сокола, стремительный бег гепарда и газели, скоростное плавание дельфина и др. – все эти особенности отличают их. Каждый человек обладает двигательным потенциалом. Системно и последовательно развивающие этот потенциал спортсмены могут показать результат 12,5м/сек. на Олимпийских Играх, на чемпионатах Мира в беге на короткие дистанции. Мы постараемся на нескольких наших уроках развить у вас имеющийся скоростной потенциал. Если вы желаете быстро бегать, то

необходимо выполняемые на уроке упражнения и игры исполнить как можно с большей скоростью. Затем выполняются строевые упражнения.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения: Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): (учитель, здесь и в последующем, в зависимости от времени выделяемого на основную часть урока, количество общеразвивающих упражнений может изменить).



И.П. - О.С.

1. Руки в стороны.
2. Поднимаясь на носки, руки вверх и подтянуться - вдох.
3. Опуститься на полную ступню, руки вперед.
4. И.П. - выдох.



И.П. - О.С., руки на пояс.

1. Правая в сторону на носок, наклон вправо, левая рука за голову.
2. И.П.
- 3-4. Тоже, в другую сторону.



И.П. - Широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.

1. Наклон туловища вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, левую руку в сторону-назад - выдох.
2. И.П.
- 3-4. Тоже, левой рукой.



И.П. - стойка на коленях, палка за головой на плечах.

1. Повернуть туловище направо, палка вверх.
2. И.П.
- 3-4. Тоже, в другую сторону.



И.П. - Сед, палка впереди.

- 1-2. Сгибая одну ногу, продеть ее над палкой и выпрямить вперед вверх.
- 3-4. И.П.
- 5-8. Тоже, другой ногой.



И.П. - Упор присев.

1. Правую ногу в сторону на носок
2. И.П.
- 3-4. Тоже, левой ногой.

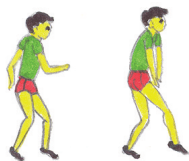


И.П. - О.С., руки на пояс, палка на полу справа.

1. Прыжок через палку вправо.
2. Прыжок через палку влево.

Примечание: В целях обеспечения слитности урока рекомендуется выполнение указанных упражнений в строю и в шеренге.

Подготовительные упражнения:



Бег на месте с опущенными вниз руками х 2-3 раза



Бег с высоким забрасыванием голени назад х 2-3 раз



Бег с высоким подниманием бедра х 2-3 раза



После кувырка вперед бег с ускорением х 2-4

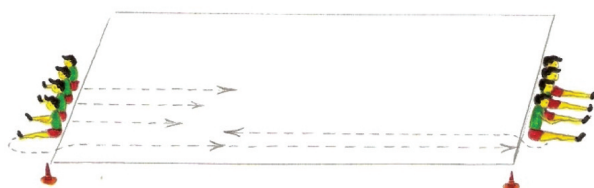


По команде "МАРШ!" стартующий касается ладонями стоящего впереди товарища х 2-4



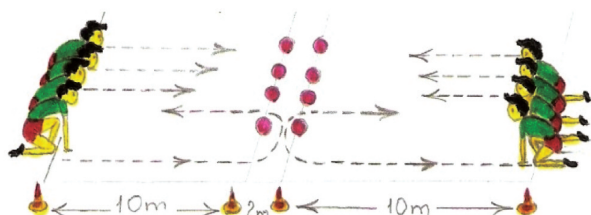
Старт из упора присев спиной в направлении бега х 2-4 раза

Основная часть: 15-20 мин.



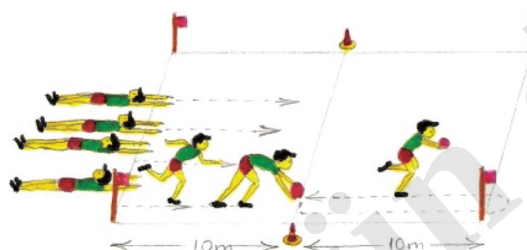
кающая финишную линию считается победителем.

Класс делится на команды, состоящие из 5-6 учеников. Команды располагаются на линиях старта в положении сидя на расстоянии 20м спиной по направлению друг-другу. По сигналу участники команд встают, поворачиваются кругом и стартуют. Пройдя мимо соперников (линии построения соперников) и пересекают финишную линию. Команда быстрее пересе-



и обегает установленный предмет на линии и возвращается в сторону старта. Команда считается победителем быстрее занявшая исходное положение.

Класс в зависимости от количества учеников может делиться на две и более команды. Команды располагаются на параллельных линиях старта друг против друга на расстоянии 22м. Перед каждым участником на расстоянии 10м ставится флажок, мяч или другой предмет. Расстояние между предметами 2м. По команде каждый из участников стартует

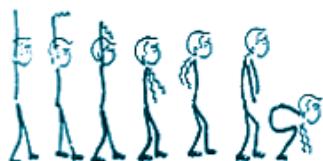


направлению бега и в др. исходных положениях. По команде первый участник пробегает дистанцию 10м берет мяч, бежит, обегает линию поворота, оставляет мяч в первоначальном месте и бежит в сторону товарищей по команде. Касается его рукой и, становится в шеренгу или в колонну. Команда быстрее преодолевшая дистанцию считается победителем.

Класс делится на команды, состоящие из 4-5 учеников. На площадке длиной 20м, шириной 10м проводят линии старта и поворотов, отмечают флажками. На середине дистанции проводят линию и согласно количеству команд размещают мячи. Состязующиеся команды на линии старта располагаются в разных исходных положениях: лежа на спине, лопатками по

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные упражнения:



Стоя руки вверх. Поочередное расслабление предплечий и упор присед.



Стоя ноги врозь, руки вверх, пальцы разведены. Потряхивание предплечьями.

Обобщение и оценивание

Учитель спрашивает у класса: "В чем заключается роль двигательной активности в укреплении здоровья, гигиенических требований?", "Какие существуют гигиенические требования?" "Какие вы выполняли упражнения и для чего?" и способствует формированию правильных ответов у учеников.

Домашнее задание:

- Бег с высоким подниманием бедра;
- Бег спиной в направлении движения;
- Ходьба с энергичной работой рук.

УРОК № 6 - 8

Тема. Развитие частоты движения.

Стандарты: 2.1.1., 2.1.2., 3.1.3., 4.1.

Цель: развитие скоростной способности.

Задачи урока:

- Информировать об играх и эстафетных играх, направленных на развитие скорости двигательной реакции;
- Организовать и провести игры и эстафеты направленные на развитие скорости двигательной реакции;
- Регулировать и дать оценку деятельности учащегося.

Внутри предметная интеграция: 2.1.-3.1.- 4.1.

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: изложение, формирование двигательного представления, повтор, демонстрация.

Ресурсы: - бег на местности с отметками;

- игры с многочисленными движениями в единицу времени;

- бег с ускорениями на дистанции 10-15 метров.

Необходимые инвентарь и оборудование: свисток, пирамида, мел, рулетка, схема игры, флажки, мяч.

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы: Назовите самых медленных и быстрых животных? Хочешь ли быть быстрым?

Вопрос исследования: Что необходимо делать, чтобы стать быстрым?

Информационное обеспечение: учитель на уроке информирует о играх и об правилах игры, командах и об условиях награждения.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения: строевые упражнения, передвижения (прямо, по диагонали, по кругу): ходьба, бег, прыжки. Размыкание.

Общеразвивающие упражнения: Смыкание в колоннах и в шеренгах.

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:



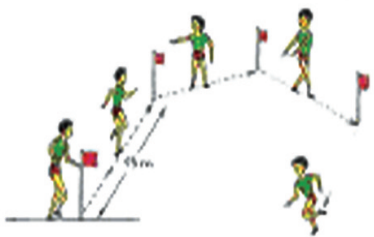
Бег или ходьба с высоким подниманием бедра и касанием рук коленей



Бег из различных исходных позиций

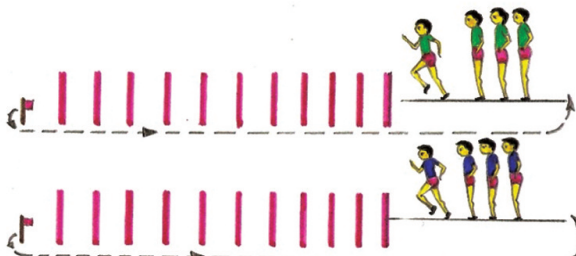


Бег спиной назад



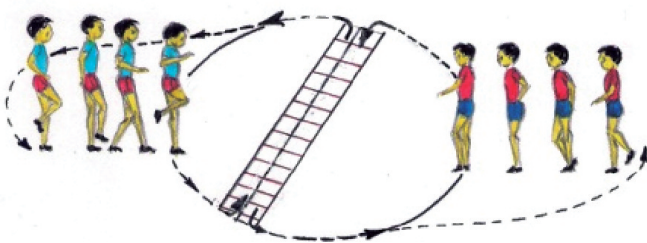
Бег прямо, боком и скрестными шагами между флажками.

Основное упражнение.



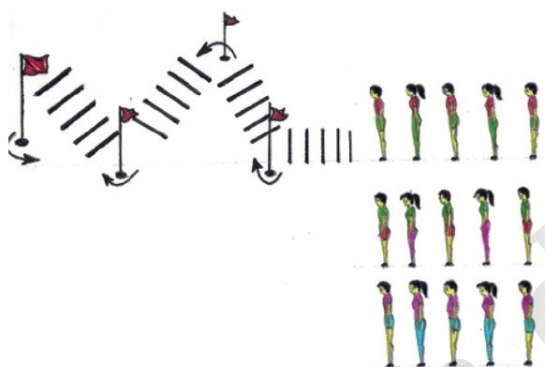
На расстоянии 8-10м друг от друга проводят линии старта и поворотов. Между стартом и финишем длиной 30см и шириной 5см проводят линии. Класс делит на команды, из 5-6 учеников и на линии старта строятся в колоннах. Первые участники команд по сигналу, бегут, наступая носками на проведенные продольно линии до поворота и, обегая флажок, возвращаются к своей коман-

де. Касаются товарища, стоящего на линии старта и проходят к концу строя. Не наступившему на какую-либо линию, участнику команды начисляется одно штрафное очко. Таким образом, для каждой команды определяется количество штрафных очков. Побеждает команда, быстрее дошедшая до финиша и имеющая меньше штрафных очков.



Класс делится на две команды и как на рисунке выстраиваются за кругом друг против друга. Первые участники команд, справа по кругу, по разметкам расположенных по диаметру круга наступая на них, бегут, поворачиваясь налево, и становятся в конце строя. Разметки можно преодолевать и

прямо, и приставными шагами. Победителем считается команда, получившая наименьшее количество штрафных очков и быстрее преодолевшая дистанцию.



Класс делится на равные по количеству учащихся команды. Перед каждой командой, указанной рисунком, строится пространство с разметками и флажками. По команде, первый участник по разметкам преодолевает дистанцию. Бежит в сторону своей команды, касается первого участника, становится в конце строя. Штрафное очко получает участник, нарушивший направление, или проходит дистанцию не по разметкам. Победителем считается команда, получившая наимень-

шее количество штрафных очков и быстрее занявшая исходное положение.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Обобщение и оценивание: Учитель отмечает точно и быстро выполнивших упражнение и каждого ученика индивидуально и в командной деятельности.

Домашнее задание:

- Утренняя гимнастика - 2-ой комплекс;
- Ловля маленького мяча после отскока от стенки;
- Бег с касанием голени;
- Бег с высоким подниманием бедра.

УРОК № 9-10

Тема. Развитие скорости движения.

Стандарты: 1.1.4, 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.3., 4.1.

1. Информировать об упражнениях, играх и эстафетах, развивающих скорость.

2. Организовать и провести игры и эстафетные игры, развивающие скорость.

3. Регулировать и дать оценку деятельности учащегося.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 2.1., 3.1., 4.1

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, в малых группах.

Методы работы: изложение, демонстрация, повтор, оценивание.

Ресурсы: - гандикапные игры;

- ускорения на дистанции 15-20м;

- эстафетные игры на короткие дистанции;

- специально подобранные комплексы упражнений.

Необходимые инвентарь и оборудование: свисток, мел, рулетка, пирамиды или флажки, секундомер.

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Назовите самых медленных и быстрых животных? Хочешь ли быть быстрым?

Вопрос исследования: Что необходимо делать, чтобы стать быстрым?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): 2-ой комплекс.

Основная часть: 20-25 мин.

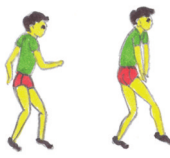
Подготовительные упражнения:



Бег или ходьба с высоким подниманием бедра и касанием рук колен



Бег с высоким забрасыванием голени назад х 2-3

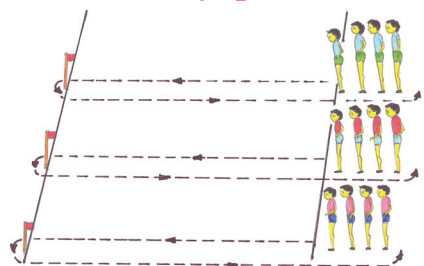


Бег на месте с опущенными вниз руками х 2-3

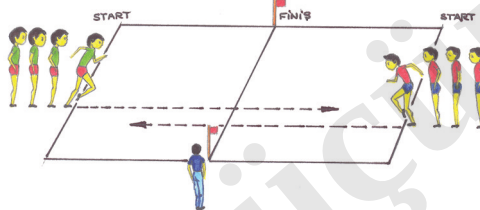


Легкий бег с наклоном туловища вперед - бег с ускорением х 2-3

Основное упражнение:



Класс делится на команды из равных участников, и строится на линии старта. По команде первые участники стартуют на 10-15м, оббегают установленные флажки или пирамиды бегут в сторону своей команды. Касаются рукой товарища на линии старта и проходят к концу строя. Побеждает команда, занявшая быстрее исходное положение.



Класс делится на две команды из равных участников. Команды строятся друг против друга на параллельно рисованных линиях. На одинаковом расстоянии от линии старта посередине рисуется линия. На каждой стороне линии ставятся флажки. Расстояние между линией старта и средней линией определяется учителем в зависимости от уровня подготовки учащихся. По команде первые участники стартуют в сторону средней линии. Участник, первым перешедший среднюю линию, зарабатывает одно очко. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем.

Информация для учителя: при определении состава команд необходимо стремиться к равноценной подготовленности участников.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель отмечает отличившиеся команды и каждого ученика индивидуально.

УРОК 11-13

Тема. Совершенствование скорости движения.

Стандарты: 1.1.4, 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.3., 4.1.

Цель: совершенствование скорости бега.

Задачи урока:

1. Информировать о эстафетных играх, об упражнениях и играх, направленных на совершенствование скорости движения;
2. Организовать и провести эстафеты и игры на скорость движения;
3. Оценивать и управлять двигательную деятельность учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.2., 2.1., 3.1., 4.1.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, в малых группах.

Методы работы: изложение, формирование двигательного мышления, демонстрация, повтор, оценивание.

Ресурсы: - игры гандикапом;
- ускорения на дистанцию 15-20м;
- соревнования на короткие дистанции;
- специально подобранные комплексы упражнений.

Необходимые инвентарь: свисток, мел, флажки, секундомер, рулетка.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт.

Мотивация, постановка проблемы: Ты можешь быть быстрым?

Вопрос исследования: Что необходимо делать, чтобы стать быстрым?

Двигательные умения: строевые приемы, ходьба, бег, прыжки.

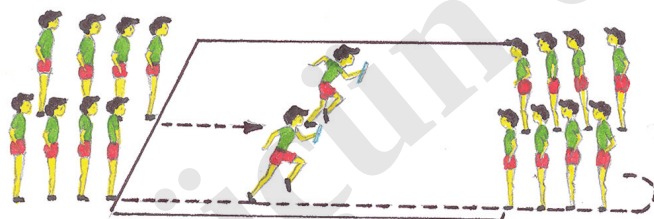
Подготовительная часть: 8-10 мин.

Основная часть: 20-25 мин.

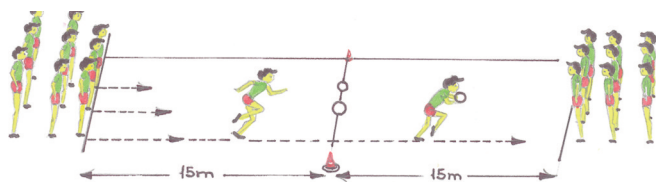
Подготовительные упражнения:



Основное упражнение:



Класс делится на команды, состоящие из парного количества учеников. На площадке, расположенных на расстоянии 10-15м друг от друга, чертят две параллельные линии старта. В свою очередь каждая команда делится на две, располагаясь за линией старта, друг против друга. По команде первые участники стартуют в сторону товарищей по команде, стоящих напротив. Касаются его рукой (или передают ему эстафетную палку) и становятся в конце строя. Меняясь местами, выигрывает команда, наиболее быстро занимающая исходное положение.

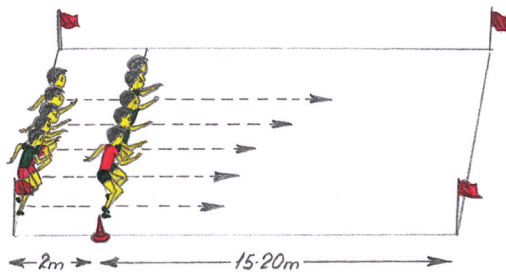


Каждая команда делится на две и располагается на площадке параллельно расчерченных линиях старта друг против друга на расстоянии 30м. На середине стартовых линий ставится один мяч (флажок или

пирамида). По команде первые участники стартуют, берут мяч и бегут в сторону, напротив стоящих товарищей, передают мяч и становятся в конце строя. Получивший мяч, бежит и ставит его в центр на место и бежит в противоположную сторону, касается стоящего на старте товарища и становится в конце строя. Последующие участники продолжают игру по тому же правилу. Команда быстрее принявшая исходное положение считается победителем.



Класс делится на команды, состоящие из 8-10 учеников. На площадке между ними на расстоянии 20м рисуются две параллельные линии старта. С каждой стороны линии старта с одинаковым расстоянием с каждой стороны (например, 5м) ставятся 6 флажков с интервалом 2м. Каждая команда делится на две, и становятся на линии старта в строю друг против друга. По команде первые участники, проходя между флажками, бегут в сторону стоящих товарищей по команде, касаются его рукой и становятся в конце строя. Второй участник повторяет упражнение в противоположном направлении. Команда, быстрее занявшая исходное положение, считается победителем.



Учащиеся делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги на расстоянии 2м. По команде, бегущие сзади догоняют бегущих впереди. Участник получает очко, коснувшись впереди бегущего ученика. Затем участники меняются местами. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Информация для учителя: беговая дистанция и расстояние между учениками может изменяться в зависимости от уровня подготовки учащихся.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание: Учитель отмечает, что для развития вашей скоростной способности мы на нескольких уроках выполнили соответствующие игры и упражнения. Во время этих уроков учитель отмечает учеников достигших наибольшего развития.

УРОК 14

МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ

Тема. Оценивание скоростных способностей школьников.

Стандарты: 3.1.3.

Цель. Оценивание скоростных способностей учеников соответственно нормативам данной возрастной группы.

Формы работы: индивидуально, в малых группах.

Методы работы: проверка.

Ресурсы: - согревающие упражнения;
- ускорения на дистанцию 15-20м;
- игры с повторным бегом;
- бег на 30 м.

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт.

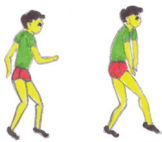
Мотивация: Ты можешь демонстрировать свои скоростные способности?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения: Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



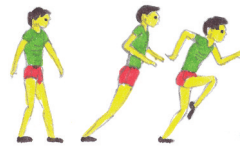
Бег или ходьба с высоким подниманием бедра и касанием рук колен



Бег с высоким забрасыванием голени назад х 2-3



Бег на месте с опущенными вниз руками х 2-3



Легкий бег с наклоном туловища вперед - бег с ускорением х 2-3

Информация для учителя: для оценивания скоростных способностей учеников определяется соревнующаяся пара. При этом необходимо стремиться, чтобы соревнующиеся пары были близки по уровню своей подготовки.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель отмечает, что для развития вашей скоростной способности мы на нескольких уроках выполнили соответствующие игры и упражнения. Во время этих уроков учитель отмечает учеников достигших наибольшего развития.

Оценочная таблица

Таблица 1.

Двигательные способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень подготовки							
			Мальчики				Девочки			
			О.У.1.	О.У.2.	О.У.3.	О.У.4.	О.У.1.	О.У.2.	О.У.3.	О.У.4.
Скорость	Бег на 30 м, сек	7	7,5 и >	7,4-6,2	6,1<5,7	5,6 и <	7,6 и >	7,5-6,4	6,3<5,9	5,8 и <

ВТОРАЯ ЧАСТЬ

ОБРАЗЦЫ КОНСПЕКТОВ УРОКОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ СПОСОБНОСТИ

УРОК № 15-16

Тема. Развитие скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей.

Стандарты: 1.1.2., 1.1.3., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.4., 4.1.

Цель. Развитие скоростно-силовых способностей.

Задачи урока:

1. Информировать о необходимости следовать гигиеническим требованиям при выполнении упражнений скоростно-силовой направленности
2. Информировать о значении физической подготовки и в укреплении здоровья скоростно-силовых упражнений;
3. Обеспечить в играх со скоростно-силовой направленностью нижних конечностей активное участие, дружбу и сотрудничество учащихся;
4. Оценивание деятельности учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.2., 2.1., 3.1., 4.1.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, в малых группах.

Методы работы: изложение, формирование двигательного мышления, демонстрация, повтор, оценивание.

Ресурсы: - многоскоки различной направленности;
- прыжки, повторные прыжки в играх;
- прыжки с преодолением препятствий с места, с малого разбега в длину;
- прыжки, чередуемые бегом.

Необходимые инвентарь и оборудование: свисток, секундомер, мел, рулетка, пирамиды, флажки, мел, схема игры.

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация. Чем отличается быстрый и сильный человек от других?

Вопрос исследования. На какую высоту и длину ты можешь прыгнуть?

Информационное обеспечение: Учитель информирует о скоростно-силовой способности, её значение в физической подготовке и её роли в повседневной жизни человека, об упражнениях и играх, применяемых учащимися на уроке для развития скоростно-силовой способности.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения: Строевые приемы, передвижения: ходьба, бег, прыжки. Размыкание в колоннах и шеренгах.

Общеразвивающие упражнения: И.П. - О.С.



И.П. - О.С.

1-4. Ходьба на носках, поднимая руки вверх.

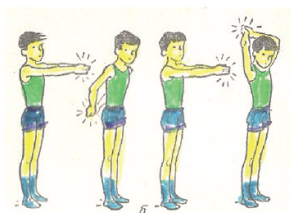
5-8. Обычная ходьба, опуская руки вниз.



И.П. - Лежа на животе, руки вдоль туловища.

1-2. Прогнуться, поднимая голову, руки и ноги назад - вдох.

3-4. И.П. - выдох.



И.П. - О.С.

1. Хлопок впереди.

2. Хлопок внизу за туловищем.

3. Хлопок впереди.

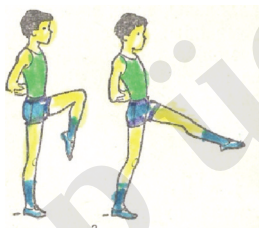
4. И.П.



И.П. - Узкая стойка ноги врозь, руки впереди, пальцы сжаты в кулаки.

1. Полуприсед с наклоном вперед, руки вниз-назад - выдох.

2. И.П. - вдох



И.П. - О.С., руки согнуты за спину.

1. Согнуть левую ногу, поднять колено повыше.

2. Выпрямляя ногу вперед, вытянуть носок.

3. Держать.

4. И.П.

5-8. Тоже, правой ногой.

Основная часть: 15-20 мин
Подготовительные упражнения:



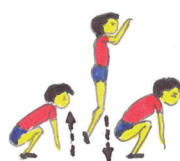
Бег с прыжками на одной ноге



Легкий бег с наклоном туловища - бег с ускорением



Прыжок с взмахом руками вверх.



Из приседа прыжки вверх с приземлением на две ноги

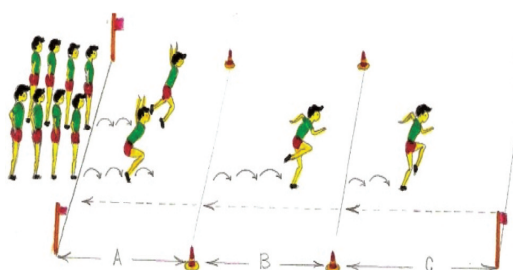


Многократные прыжки на двух ногах влево, вправо

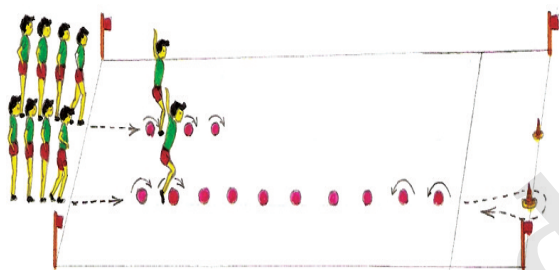
Основное упражнение:



Класс делится на команды, состоящие из 4-6 учеников. Для каждой команды на полу, на расстоянии 30-40 см друг от друга чертят 4 круга диаметром 50см. По команде первые участники толчком двух ног прыжками проходят круги, возвращаясь бегом, касаются товарища по команде, стоящего на линии старта и становятся в конце строя. Побеждает команда быстрее преодолевшая дистанцию.



На площадке или в зале на расстоянии 6м (в зависимости от подготовки учащихся) чертят 4 параллельные линии. 4-я линия поворота и для каждой команды ставится пирамида. Команды строятся на линии старта. По команде первые участники преодолевают зону "А" прыжками на двух, зону "В" прыжками с одной на другую, зону "С" прыжками на одной ноге. Обегают вокруг пирамиды, бегут в сторону своей команды и становятся в конце строя. Только после пересечения участником линии старта, следующий участник начинает движение. Команда, быстрее преодолевшая дистанцию, считается победителем.



На площадке или в зале на расстоянии 20м (в зависимости от уровня физической подготовки учащихся эта дистанция может меняться) чертят линию старта и финиша. Перед каждой командой на расстоянии 0,5 м выстраивают 10 мячей или иные препятствия. Мячи выстраиваются таким образом, чтобы последний мяч и линия поворота составляла 10 м-ую дистанцию. По команде первые участники, отталкиваясь двумя ногами, прыгают через мячи, преодолевают последние 10 метров бегом и, обегая пирамиды, далее прыжками через мячи возвращаются на линию старта. Участник за каждое касание мяча получает штрафное очко. Команда быстрее преодолевшая дистанцию с наименьшими штрафными очками считается победителем.

Информация для учителя: в зависимости от подготовки участников игры можно проводить в различных вариантах. Например: участники до поворота преодолевают препятствие прыжками, далее возвращаются бегом. Необходимо обратить внимание на то, чтобы последующий участник начал свое движение после прохождения товарищем по команде стартовой линии.

Заключительная часть: 3-5 мин.
Восстановительные упражнения:



Стойка на лопатках, одна нога согнута. Круговые движения расслабленными мышцами ногами.



Стоя одна нога сзади на носке. Круговые движения стопой с расслаблением мышц ноги.



Лежа на спине ноги вверх. Опускание ног с расслаблением мышц

Обобщение и оценивание. Учитель задает классу вопрос: "Какие двигательные способности развивают выполняемые упражнения?" Оценивает отличившихся. Ученики осознают в двигательной деятельности значение скоростно-силовой способности.

Домашнее задание:

- из приседа прыжок вверх с приземлением в присед на две ноги;
- толчком двух ног прыжки вперед и в стороны;
- толчком двух ног многократные прыжки вправо-влево.

УРОК № 17-18

Тема. Развитие скоростно-силовой способности мышц верхних конечностей.

Стандарты: 2.1.1., 2.1.2., 2.1.5., 3.1.4., 4.1.

Цель. Развитие скоростно-силовых способностей.

Задачи урока:

- Организовать и провести игры, направленные на развитие скоростно-силовой подготовки верхних конечностей;
- Обеспечить дружбу и сотрудничество, активное участие между учениками во время игр скоростно-силовой направленности верхних конечностей;
- Оценивание двигательной деятельности учеников.

Внутрипредметная интеграция: 2.1.-3.1.-4.1.

Форма работы: фронтальная, индивидуальная, группами.

Способы работы: изложение, демонстрация, повтор.

Ресурсы: - метание легких мячей левой и правой рукой на дальность;
- толкание и метание мячей;
- игры с элементами метания;
- игры с элементами метания, с повторным выполнением упражнений.

Необходимые инвентарь и оборудование: мел, схема игры, свисток, секундомер, рулетка, мячи.

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Чем отличается сильный и быстрый человек от других?

Вопрос исследования. Как далеко ты можешь метнуть мяч?

Информационное обеспечение: информирует о правилах проведения игр и применяемых упражнениях.

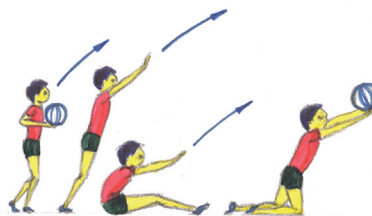
Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, передвижения: ходьба, бег, прыжки. Размыкания.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:

Из положения: стоя, стоя на коленях, сидя, толкание мяча (вес мяча выбирается в зависимости от подготовки учащихся)

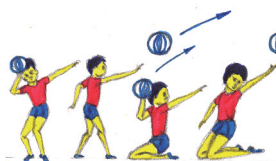




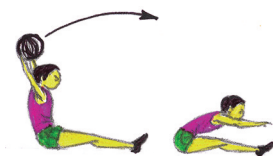
Бросок мяча (наполненный ветошью) назад над головой.



Из положения, лежа на спине бросок мяча (наполненный ветошью)

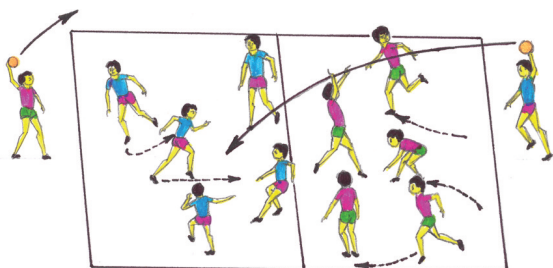


Из разных исходных положений толкание, бросок мяча (наполненный ветошью)



Из положения сидя, бросок мяча (наполненный ветошью) из-за головы

Основное упражнение:



Класс делится на команды, состоящие из равного числа участников. Размеры площадки определяются учителем и отмечаются флажками. Площадку делят линией на равные участки. На этих площадках размещаются команды "красных" и "зеленых". Представитель каждой команды с мячом в руках располагается за командой соперника. По команде участник с мячом

через команду соперника передает мяч своим товарищам. Участник, получивший мяч бьет соперника, расположенного на соседней площадке. За каждого сбившего участника дается одно очко. После каждой удачной попытки, мяч вновь вбрасывается в игру. В это время участники команды соперника могут перехватить мяч. В этом случае тоже, участник, поймав мяч, зарабатывает одно очко.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения

Обобщение и оценивание. Отличившиеся ученики и команды награждаются. В процессе двигательной деятельности ученик осознает значение скоростно-силовой способности.

Домашнее задание:

- Утренняя гимнастика 2-ой комплекс;
- Метание малого мяча на дальность.

УРОК № 19

Тема. Совершенствование скоростно-силовой способности.

Стандарты: 1.1.4., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.4., 4.1.

Цели. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Задачи урока:

- Организовать и провести упражнения, игры совершенствующие скоростно-силовые способности учащихся;
- Направлять и оценивать деятельность учащихся.

Внутри предметная интеграция: 1.1., 2.1., 3.1., 4.1

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

Способы работы: изложение, демонстрация, формирование двигательного представления, повтор.

Ресурсы: комбинированные игры состоящие из прыжков и метаний

Необходимые инвентарь: свисток, секундомер, мел, рулетка, пирамиды, флажки, схема игры, мячи.

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин. Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация: Чем отличается сильный и быстрый человек от других?

Вопрос исследования: Что необходимо, чтобы ты был быстрым и сильным?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Общеразвивающие упражнения.

Основная часть: 15-20 мин

Подготовительные упражнения:



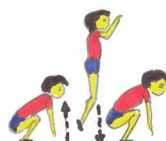
Бег с прыжками на одной ноге



Легкий бег с наклоном туловища - бег с ускорением



Прыжок с взмахом руками вверх



Из приседа прыжки в вверх с приземлением на две ноги

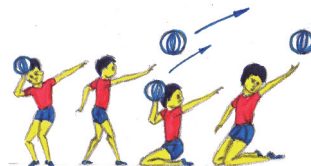


Многократные прыжки на двух ногах влево, вправо

Основное упражнение:



Из положения: стоя, стоя на коленях, сидя, толкание мяча (вес мяча выбирается в зависимости от подготовки учащихся)



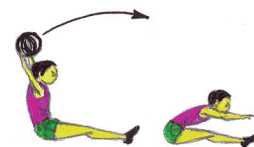
Из разных исходных положений толкание, бросок мяча (наполненный ветошью).



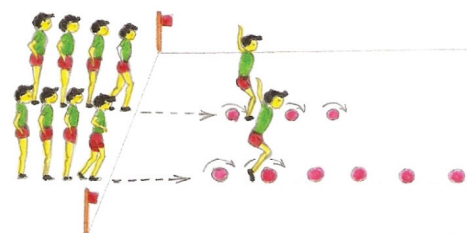
Бросок мяча (наполненный ветошью) назад над головой



Из положения, лежа на спине бросок мяча (наполненный ветошью)



Из положения сидя, бросок мяча (наполненный ветошью) из-за головы



Класс делят на несколько команд близких по уровню подготовки и равных по количеству участников. На расстоянии 6-8 метров перед каждой командой с дистанцией 40-50 см друг от друга выстраивают пирамиды (или мячи). Каждому участнику на стартовой линии дается мяч. По команде первый участник прыжками на двух ногах преодолевает препятствия, поворачивается и бросает мяч товарищу у стартовой линии, затем бегом становится в конце строя. Получивший мяч участник повторяет упражнение. Команда, потерявшая мяч получает штрафное очко. Победителем считается команда, быстрее занявшая исходное положение и с наименьшим числом штрафных очков.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение: ученик осознает значение скоростно-силовой способности.

УРОК № 20

МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ

Тема. Оценивание скоростно-силовой способности.

Стандарты: 3.1.4.

Цели. Развитие скоростно-силовой выносливости.

1. Оценивание скоростно-силовых способностей учащихся соответственно нормативам данной возрастной группы.

Внутри предметная интеграция: 1.1., 2.1., 3.1., 4.1

Форма работы: малыми группами, индивидуально.

Способы работы: проверка.

Ресурсы: - согревающие упражнения;
 - ускорения на короткие дистанции;
 - комбинированные игры состоящие из прыжков и метаний.

Ход урока.

Подготовительная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу.

Мотивация, постановка проблемы: Ты можешь продемонстрировать свою силу и скорость?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения: строевые приемы, передвижения, ходьба, бег, прыжки.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения.

Оценочная таблица

Двигатель- ные способнос- ти	Контроль- ное упражне- ние	Уровень подготовки							
		Мальчики				Девочки			
		О.У.1.	О.У.2.	О.У.3.	О.У.4..	О.У.1.	О.У.2.	О.У.3.	О.У.4..
Скоростно- силовая	Прыжок в длину с места, дм	70 и >	71-80	81<90	91и >	60 и >	61-70	71<80	81 и >

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель отмечает, что сегодня на нескольких уроках, выполняя игры скоростно-силовой направленности вы продемонстрировали скоростно-силовые способности и поощряет отличившихся учеников.

ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ

ОБРАЗЦЫ КОНСПЕКТОВ УРОКОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

УРОК № 21-23

Тема. Развитие силы мышц нижних конечностей.

Стандарты: 1.1.2., 2.1.1., 2.1.2. 3.1.5., 4.1.

Цель. Развитие силовой способности.

Задачи урока:

1. Информировать о значении силовых упражнений в укреплении здоровья и физической подготовки;
2. Организовать игры силовой направленности и добиваться активности у учащихся;
3. Во время двигательной деятельности проявить активность и сотрудничество.
4. Оценивание деятельности учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 2.1., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

Способы работы: изложение, демонстрация, повтор.

Ресурсы: - игры и силовые упражнения, повторно выполняемые;

- игры, с переноской малых грузов;

- упражнения на подтягивание и толкание.

Необходимый инвентарь и оборудование: свисток, мел, флажки или пирамиды, рулетка, гимнастическая палка.

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Мотивация, постановка проблемы: Ты хочешь быть сильным?

Вопрос исследования: Какие преимущества дает человеку сила?

Информационное обеспечение: дает информацию о снарядах и инвентаре. Отмечает значение силы в формировании осанки, что он основа всех двигательных способностей, перечисляет упражнения и игры для его развития. Информирован об известных Азербайджанских борцах.

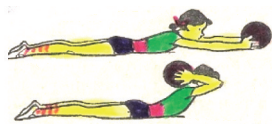
Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения: Строевые приемы. Размыкание в колоннах и шеренгах.

Общеразвивающие упражнения:



И.П. - Стойка ноги врозь, мяч на полу слева.
1. Наклон туловища вперед-влево и взять мяч- выдох
2. Выпрямиться, мяч в руках - вдох.
3. Наклон туловища вперед-вправо и положить мяч сбоку-выдох.
4. И.П. - вдох.



И.П. - Лежа на животе, мяч сверху на полу.
1-2. Мяч за голову и, поднимая плечи прогнуться - выдох.
3-4. И.П. - вдох.



И.П. - Упор на коленях, касаясь лежащего на полу мяча.
1-2. Выпрямляясь в стойку на коленях, поднимая мяч вверх, прогнуться, голову назад - вдох.
3-4. И.П. - выдох.



И.П. - Упор сидя сзади, мяч между стопами.
1. Согнуть ноги и приблизить мяч к ягодицам.
2. И.П.



И.П. - О.С., руки на поясе, мяч на полу слева.
1-4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь около мяча по кругу.
5-8. Тоже, в правую сторону.

Информация для учителя: упражнения выполняются 4-6 раз в разомкнутом строю.

Основная часть: 15-20 мин

Подготовительные упражнения:



Из основной стойки, сесть, встать.



В приседе хватом за икры передвижение



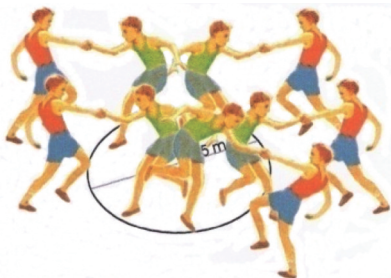
Пердвижение в приседе



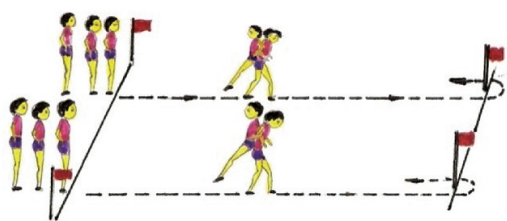
Из положения скрестной стойки ног, сесть, встать.



Класс делятся на равные по числу участников команды. По жеребьевке определяются соревнующиеся пары. Соревнующиеся команды строятся друг против друга в строю. Первые участники хватают гимнастическую палку и упираются ступнями, другие держатся друг за друга. По команде, каждая сторона старается перетянуть другую команду в свою сторону. Затем соревнуется другая пара. Самая сильная пара команд встречается в финале.



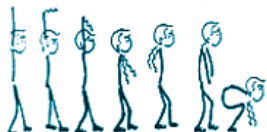
Игра проводится на площадке или в зале проводится круг диаметром 5м. класс делится на две команды. Одна команда располагается внутри круга, вторая команда вокруг него. По сигналу участники стараются подхватить соперника втянуть его в круг, а участники другой команды стараются вытянуть соперника из круга. За каждого соперника, втянутого в круг или из круга дается одно очко. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем.



Класс делится на команды, равные по количеству участников и строятся на линии старта. Первая соревнующаяся пара скрепляют руки и первый берет второго на спину. В таком положении доходят до флажка, расположенного на линии поворота (5м). Меняются местами, обойдя флажок, возвращаются в сторону своей команды. При достижении линии старта, начинает соревнование вторая пара.

Побеждает команда быстрее преодолевшая дистанцию.

Информация для учителя: выполнение силовых упражнений и количество повторений зависит от уровня подготовки учащихся и может изменяться. Основное внимание уделяется режиму выполнения, количеству повторений и времени отдыха. Выполнение упражнений можно проводить в форме соревнований.



Стоя руки вверх с поочередным расслаблением предплечий и в приседе



Ходьба с поочередным потряхиванием ног



Бег трусцой с забрасыванием голени, наклонив туловище со свободно опущенными руками вниз.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные упражнения:

Обобщение и оценивание. Учитель задает классу вопрос: "На какие двигательные способности направлены выполняемые упражнения на уроке?", "Чем отличаются упражнения силовой направленности?". Направляет учащихся к правильному ответу. Оценивает отличившихся учеников и команды.

Домашнее задание:



Стойка -ноги врозь, взмахи рук вверх, вниз



Взмах ногой, хлопок руками под коленом

УРОК № 24-25

Тема. Развитие силы мышц верхних конечностей.

Стандарты: 1.1. 2., 2.1.1., 2.1.2. 3.1.5., 4.1.

Цель: развитие силовых способностей.

Задачи урока:

1. Информировать об упражнениях силовой направленности и их выполнения;
2. Организовать и провести игры силовой направленности;
3. Построение активного сотрудничества и общения;
4. Оценивание деятельности учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 2.1., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

Способы работы: изложение, демонстрация, формирование двигательного представления, повтор.

Ресурсы: - игры с метанием маленьких мячей на дальность;
- комплексы упражнений по кругу с силовыми "станциями".
- преодоление сопротивления соперника, игры с переноской соответствующих тяжестей на расстояние.

Необходимое оборудование и инвентарь: свисток, мел, рулетка, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу.

Мотивация, постановка проблемы: Ты хочешь быть сильным?

Вопрос исследования: Что ты делаешь, чтобы быть сильным?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения.

Общеразвивающие упражнения: комплекс ОРУ.



И.П. - О.С.

1-4. Ходьба на носках, поднимая руки вверх.

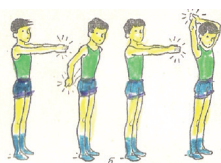
5-8. Обычная ходьба, опуская руки вниз.



И.П. - Лежа на животе, руки вдоль туловища.

1-2. Прогнуться, поднимая голову, руки и ноги назад - вдох.

3-4. И.П. - выдох.



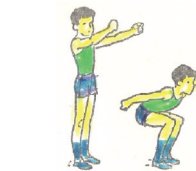
И.П. - О.С.

1. Хлопок впереди.

2. Хлопок внизу за туловищем.

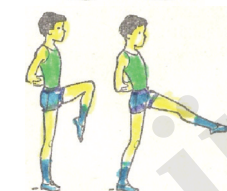
3. Хлопок впереди.

4. И.П.



И.П. - Узкая стойка ноги врозь, руки впереди, пальцы сжаты в кулаки.

1. Полуприсед с наклоном вперед, руки вниз-назад - выдох.



И.П. - О.С., руки согнуты за спину.

1. Согнуть левую ногу, поднять колено повыше.

2. Выпрямляя ногу вперед, вытянуть носок.

3. Держать.

4. И.П.

5-8. Тоже, правой ногой.

Смыкание в колоннах и шеренгах.

Информация для учителя: упражнения выполняются 4-6 раз.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения :



Стойка ноги врозь, мяч впереди в руках. Повороты туловища влево и вправо.



Из седа, вставая бросок мяча из-за головы и вернуться в и.п



Стойка ноги врозь передача мяча над головой от одной руки к другой



Стойка ноги врозь, мяч вращает вокруг таза



Стойка ноги врозь, мяч над головой. Пружинные наклоны туловища.



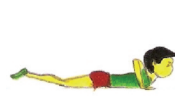
Стойка ноги врозь, мяч над головой. Круговые вращения мяча



Из различных положений упора лежа ногами на гимнастическую скамейку сгибание-разгибание рук



Из положения, лежа на груди, разгибание, сгибание рук



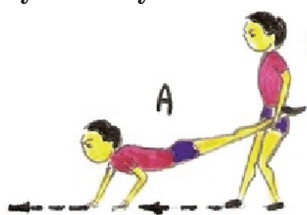
Из положения, лежа на мяче разгибание, сгибание рук



Основное упражнение:



Класс делится на равные по количеству участников команды и на площадке строятся друг против друга. От команд на расстоянии 3м проводят среднюю линию. Первые участники , соревнующихся команд становятся за средней линией, взявшись за руки. По команде они начинают тянуть соперника в свою сторону. Вытянувший участник в свою сторону соперника, получает одно очко.



Класс делится на равные по количеству участников, команды. Перед каждой командой на расстоянии 3-5м чертят линии старта и поворота. Соревнующиеся первые пары, один взяв за ноги другого, становится на линии старта. По команде первые участники на руках преодолевают расстояние, дойдя до линии поворота, меняются местами и возвращаются в сторону своей команды. Вторая пара начинает соревнование. Команда быстрее, преодолевшая дистанцию считается победителем.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель выделяет отличившихся и победителей. Выражает свое мнение по каждому ученику на основе наблюдений в процессе сотрудничества и борьбы.

УРОК № 26-27

Тема. Совершенствование силовой способности.

Стандарты: 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.5., 4. 2.

Цель: развитие силовой способности.

Задачи урока:

1. Организовать и провести игры силовой направленности;
2. В процессе двигательной деятельности активное сотрудничество и общение;
3. Оценивание деятельности учащегося.

Внутрипредметная интеграция: 2.1., 3.1., 4.2.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

Способы работы: демонстрация, формирование двигательного представления.

Ресурсы: - игры с преодолением собственного веса и сопротивления соперника;
- игры с переноской легкого веса;
- упражнения на подтягивание и толкание

Необходимый инвентарь и оборудование: свисток, мел, рулетка, булавы или наполненные ветошью мячи.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

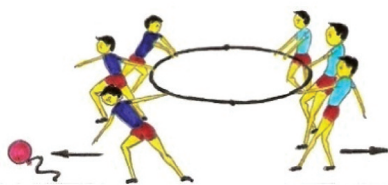
Мотивация, постановка проблемы. Ты хочешь быть сильным?

Вопрос исследования. Что тебе даст быть сильным?

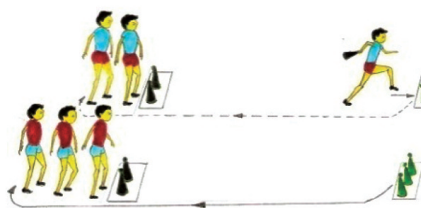
Подготовительная часть: 8-10 мин.

Основная часть: 20-25 мин.

Основное упражнение:



Игра проводится на площадке или в зале. проводится круг диаметром 5м. класс делится на две команды. Одна команда располагается внутри круга. вторая команда вокруг него. По сигналу участники стараются подхватить соперника втянуть его в круг, а участники другой команды стараются вытянуть соперника из круга. За каждого соперника, втянутого в круг или из круга дается одно очко. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем.



Класс делится на равные по количеству команды. По жеребьевке определяется соревнующаяся пара команд. Соревнующиеся команды строятся друг против друга в колонну по одному. Первые участники, держась за гимнастическую палку, опираются ступнями ног, другие участники держатся друг за друга. По команде соревнующиеся команды стараются перетянуть соперника в свою сторону. Затем соревнуется другая пара. Самые сильные команды соревнуются в финале.

Заключительная часть: 3-5мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание: Учитель отмечает отличившихся и победителей на уроке. На основе своих наблюдений выражает свое мнение о каждом ученике, о его силовом потенциале.

УРОК № 28

МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ

Тема. Оценивание силовой способности учащегося.

Стандарты: 3.1.5.

Цель: оценивание силовой способности учащихся нормативами согласно их возрасту.

Форма работы: малыми группами, индивидуально.

Способы работы: проверка.

Ресурсы:

- согревающие упражнения;
- ускорения на короткие дистанции;
- нормативно-проверочные упражнения.

Ход урока.

Подготовительная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу.

Мотивация, постановка проблемы: Ты можешь продемонстрировать свою силу?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения: строевые приемы, ходьба, бег, прыжки.

Общеразвивающие упражнения.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения.

Оценочная таблица

Двигательные способности	Контрольное упражнение	Уровень подготовки							
		мальчики				девочки			
		О.У.1.	О.У.2.	О.У.3.	О.У.4.	О.У.1.	О.У.2.	О.У.3.	О.У.4.
С и л а	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	2	3	4 и >				
	Из упора лежа сгибание и разгибание рук	1	2-3	4-5	6-8				
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа					1-2	3-7	8-11	12 и >
	Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание-разгибание рук					1-2	3-4	5-7	8-10

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные упражнения

ЧЕТВЕРТАЯ ЧАСТЬ

ОБРАЗЦЫ УРОКОВ, НАПРАВЛЕННЫХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

УРОК № 29-32

Тема. Развитие динамического равновесия.

Стандарты: 1.1.2., 1.1.4., 1.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.

Цель: развитие ловкости.

Задачи урока:

1. Информировать о значении упражнений для ловкости в укреплении здоровья и физической подготовки;
2. Организовать и добиться активного участия учащихся в играх, направленных для развития ловкости;
3. Оценивание деятельности учащихся.

Внутри предметная интеграция: 1.1., 2.1., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, малыми группами, индивидуально.

Способы работы: изложение, демонстрация, повтор.

Ресурсы: - вращений каких-либо предметов в процессе передвижений, поворотов;
- сохранение равновесия тела и конечностей в определенных положениях;

Необходимый инвентарь и оборудование: свисток, мяч, гимнастическая скамейка, палка, пирамида, палочки, флажки, секундомер.

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу.

Мотивация. Какие живые существа отличаются ловкостью?

Вопрос исследования. Что необходимо делать, чтобы быть ловким?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения: Строевые приемы, прыжки.

Информационное обеспечение: учитель ученикам сообщает, что основными показателями здоровья человека и его физической подготовки являются двигательные способности. Среди этих способностей особое место занимает ловкость. Ловкий человек выделяется быстротой и точностью. В нашей жизни есть много

Общеразвивающие упражнения:

A cartoon illustration of a person standing on a small, dark, irregular base. The person is wearing a blue tank top and red shorts. Their arms are extended horizontally to the sides, and a dashed line indicates the path of movement or a target position for the arms.

A stylized illustration of a person standing on a black base, wearing a blue tank top, red shorts, and yellow leggings. The person's right arm is raised straight up towards the top of the frame, while their left arm is bent at the elbow with the hand near their hip. This represents the starting position for the 'Standing Posture' exercise.

A yellow stick figure is shown in a side lunge position. The figure is wearing a blue tank top and red shorts. The right leg is bent at a 90-degree angle, and the left leg is extended straight back. The arms are extended horizontally to the sides, parallel to the ground. The figure is standing on a black line representing the ground.



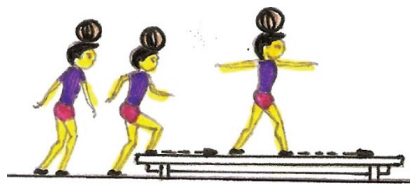
Подготовительные упражнения.

A diagram showing a person from the side, walking on a narrow beam. The person is wearing a blue shirt, red shorts, and yellow leggings. Three curved arrows below the beam indicate the path of the feet, showing a heel-to-toe walking motion.

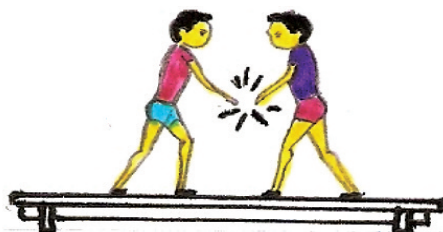
An illustration showing a person in a purple tank top and blue shorts performing a single-leg squat on a balance board. The person is shown in three sequential positions: standing on one leg, lowering into a squat, and rising back to the starting position. A dashed line indicates the path of the foot during the squat.

33

Основное упражнение:

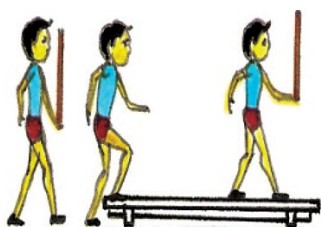


настической скамейке. Передает мяч товарищу по команде и становится в конце строя. Участник, получивший мяч, в том же положении возвращается в противоположную сторону, передает мяч товарищу и проходит в конец строя. Участнику, сошедшему со скамейки или уронившему мяч, начисляется штрафное очко. Команда быстрее занявшая исходное положение считается победителем.



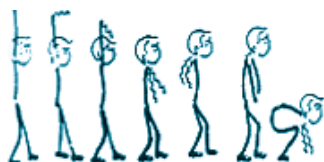
Класс делится на две команды. Каждая команда тоже делится на две, и строятся на противоположных сторонах гимнастической скамейки (или на узко начерченной линии на полу). Первые участники команд, в положении руки в стороны, удерживая мяч на голове (или удерживая мяч сверху на вытянутых руках) передвигаются по гимнастической скамейке. Передает мяч товарищу по команде и становится в конце строя. Участник, получивший мяч, в том же положении возвращается в противоположную сторону, передает мяч товарищу и проходит в конец строя. Участнику, сошедшему со скамейки или уронившему мяч, начисляется штрафное очко. Команда быстрее занявшая исходное положение считается победителем.

Класс делится на две команды, и располагаются на противоположных концах скамейки друг против друга. Участник каждой команды становится на скамейку. Они стараются скинуть со скамейки правой рукой друг друга. Скинувшему соперника со скамейки дается одно очко. Очки складываются. Команда победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков.



Класс делится на две команды, которые также делятся на две группы и располагается на противоположных концах скамейки. Первый участник каждой команды держит на вытянутой правой руке гимнастическую палку в вертикальном положении. Пройдя гимнастическую скамейку, передает палку своему товарищу и становится сзади колонны. Участник, получивший гимнастическую палку, передвигается в противоположную сторону скамейки, передает палку своему товарищу по команде и становится сзади колонны. Побеждает команда быстрее занявшая исходное положение.

Заключительная часть: 3-5 мин.



Стоя руки вверх. Поочередное расслабление предплечий и в приседе.



Наклон вперед, расслабление опущенных вниз рук с поворотом туловища влево-вправо



Бег трусцой с забрасыванием голени, наклонив туловище, руки свободно опущены вниз

Обобщение и оценивание: Учитель направляет внимание учащихся на ловкостные способности. Разъясняет учащимся о необходимости развития ловкости. Отмечает отличившиеся команды и участников.

Домашнее задание:



Вращательное движение рук



Движение вперед сидя и держась за голень

УРОК № 33-36

Тема. Развитие точности выполнения движения.

Стандарты: 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.1., 4.1.

Цель: развитие ловкости.

Задачи урока:

1. Организовать и добиться активного участия учащихся в играх, направленные для развития ловкости;
2. Во время двигательной деятельности создание между учащимися общения и активности;
3. Оценивание деятельности учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 2.1., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, малыми группами, индивидуально.

Способы работы: изложение, демонстрация, формирование двигательного представления, повтор.

Необходимый инвентарь и оборудование: мячи, кегли, гимнастическая палка, свсток, мел, рулетка.

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее меткий?

Вопрос исследования. Что тебе дает ловкость?

Информационное обеспечение: В режиме дня учащихся важную роль играют личная гигиена, утренняя гимнастика, закаливание организма, правильное питание и как гигиеническое требование, сон. Во время спортивных занятий возрастает потребность в чистой и опрятной одежде, умывание после занятий, отдых - для восстановления организма, правильное и качественное питание. Сегодня вы будете участвовать в игре для развития ловкости - точности выполнения.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

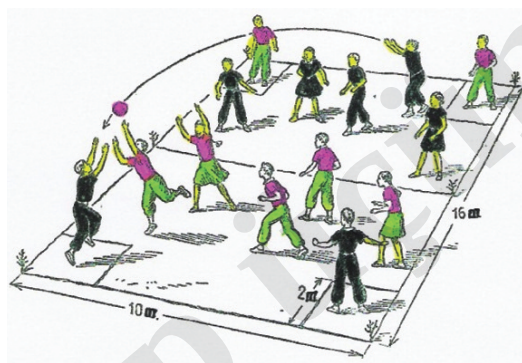
Двигательные умения: Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:

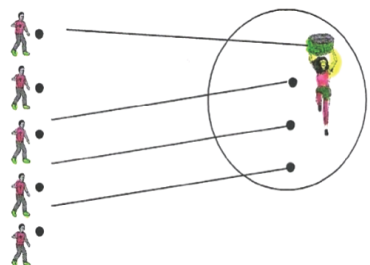


Основные упражнения:



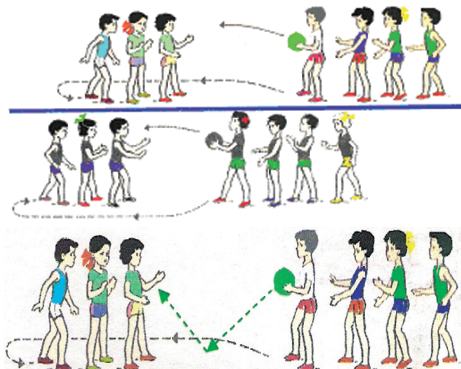
Игра проводится в зале или на площадке. Ученики делятся на две команды, которые стоят на волейбольной площадке. За каждой командой рисуется два квадрата размером 2х2 м. В этих квадратах стоят игроки противоположной команды. Игроки каждой команды, стараются передать мяч своему игроку, стоящего на квадрате. Игроки не имеют права выходить за линию квадрата. Побеждает команда, чьи игроки произвели больше передач своим игрокам, находящимся в квадрате.

Информация для учителя: рекомендуется с целью облегчения управления игрой число участников команды не должно превышать 5 учеников. В зависимости от уровня подготовки учащихся размер площадки может изменяться.



- Игра проводится на площадке или в зале.
- Соревнующиеся команды строятся в шеренгах напротив друг друга на расстоянии 6-8 метров.
- В центре проводится круг радиусом 3м.
- Участник каждой команды получает по одному мячу одинакового цвета. Один участник игры, держа корзину над головой, ходит по кругу.
- Игроки каждой команды пытаются бросить свой мяч в корзину. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков, которая определяется количеством мячей одного цвета.

набравшая наибольшее количество очков, которая определяется количеством мячей одного цвета.



Учащиеся образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2 - 3 м. После сигнала водящий передает мяч стоящему первым в противоположной колонне игроку, а сам бежит в конец этой колонны, т. е. вслед за мячом. Поймавший также передает мяч напротив стоящему, и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки вернутся на свои места, а мячи возвратятся водящим. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание: Учитель обращается к классу: "проводимые на этом уроке упражнения и игры направлены на развитие каких двигательных способностей?". "Какие игры были использованы для развития ловкости?". Учащиеся осознают различие в применяемых упражнениях и играх, развивающие отдельные двигательные способности.

Домашнее задание:



Из положения стойки ноги врозь наклоны вперед мяч над головой



Из положения стойки ноги врозь передача мяча над головой из руки в руку

УРОК № 37-40

Тема. Развитие координационных способностей.

Стандарты: 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.1., 4.1.

Цель: развитие ловкости.

Задачи урока:

1. Информировать об упражнениях и правилах выполнения игр;
2. Организовать и добиться активности у учащихся в играх координационной направленности;
3. Построить общение и активное сотрудничество во время игр;
4. Оценить деятельность учащегося.

Внутрипредметная интеграция: 2.1., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, повтор.

Ресурсы: - повороты, вращений на ограниченной поверхности;
- этапные эстафеты с элементами подачи и приема мяча;

Необходимый инвентарь: мяч, кегли, шапка, мел, свисток, камушки.

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Чем отличается ловкий человек?

Вопрос исследования. У тебя есть ловкие друзья?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения: Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки.

Общеразвивающие упражнения.

Основная часть: 15-20 мин

Подготовительные упражнения:



Со стойки на коленях, кувырок вперед в положение упора сидя



Из приседа кувырок вперед в положение приседа



Лежа на спине согнувшись руки вверх, перекаат вперед согнув ноги, стойка, прыжок вверх прогнувшись



Из приседа, вывести соперника из равновесия

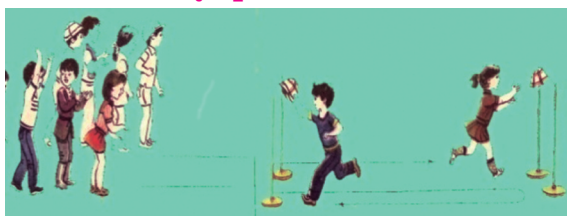


Из различных исходных положений вывести соперника из равновесия



Из различных исходных положений вывести соперника из равновесия

Основное упражнение:



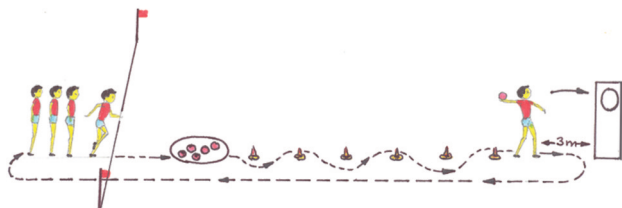
Класс делится на команды состоящие из 5-6 учеников. Перед каждой командой втыкают в землю на расстоянии 5 м от линии старта высотой 1м палку (или стул), на расстоянии 10 м от линии старта вторую палку (или стул). На каждую палку (или стул), на дальнем конце от линии старта, кладется одна шапка. По команде первые участники шапку с дальнего конца палки бегом перекадывают шапку на ближнюю палку, и быстро касаются плеча стоящего впереди товарища и становятся в конце строя. Второй участник, взяв шапку с ближней палки, переносит его на дальнюю (или стула), возвращаясь бегом касается последующего товарища и, становится в конце строя и, т.д. Команда быстрее занявшая исходное положение считается победителем.



второго участника и становятся в конце строя.

Класс делится на команды из 5-6 учеников. Для каждой команды от линии старта на расстоянии 8-10 метров, диаметром 15 см рисуется пять маленьких кружков. Каждой команде дается 5 маленьких теннисных мячей или камушков (камушки можно собирать в мешочек). По команде первые участники бегом теннисные мячи (камушки) в кружок (в каждый круг по одной по одному мячу или камушек) выстраивают и бегом в сторону своей команды, касаются

Второй участник, бегом собрав камушки (мячи) возвращается в сторону своей команды и передает их своему товарищу, становясь в конце строя. Третий участник бегом вновь выстраивает камушки (мячи) внутри кружков и т.д. Команда быстрее занявшая исходное положение считается победителем.



Класс делится на команды, состоящие из равного числа участников. На площадке чертят линии старта и поворота, расстояние между которыми 15-20м. На расстоянии 3м от линии поворота на стенке диаметром 50 см чертят круг. По команде, первые участники как показано на графике, пробежав расстояние 3-5м, берут из

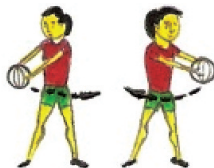
корзины мяч, бегут между пирамидами, добежав до линии поворота, мячом бьют по кругу на стене, повернувшись, бегут в сторону своей команды. Касается рукой товарища по команде, стоящего на линии старта и становится в конце строя.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Ученики в двигательной деятельности практически осознают значение координации.

Домашнее задание - для развития ловкости нижеследующее упражнение и 1-й комплекс утренней гимнастики.



О.С.-ноги врозь, махи
мячом влево, вправо

УРОК № 41-47

Тема. Совершенствование ловкости.

Стандарты: 1.1.1., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.

Цель: развитие ловкости.

Задачи урока:

1. Информировать об упражнениях, играх и правилах их выполнения совершенствующих ловкость;
2. Организовать и добиваться активного участия учащихся в играх направленных на ловкость;
3. Создать коллективную деятельность и сотрудничество во время игр;
4. Оценивание деятельности учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 2.1., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, повтор.

Ресурсы: - подвижные и спортивные игры упрощенными правилами;

- комбинированные и специально составленные эстафеты;

- перестроение двигательной деятельности, обусловленные специальными упражнениями, играми.

Необходимый инвентарь и оборудование: мячи, пирамиды, флажки, кегли, корзина, гимнастическая скамейка, маты, свисток, мел.

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы: Кто более ловок?

Вопрос исследования: Что тебе дает ловкость?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения: Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки.

Общеразвивающие упражнения.

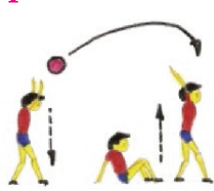
Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Подбросить мяч вверх в полу-приседе поймать.



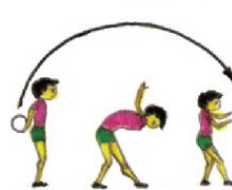
Подбросить мяч вверх, сесть - встать и поймать мяч



Бросок мяча в прыжке толчком двух ног - поймать мяч

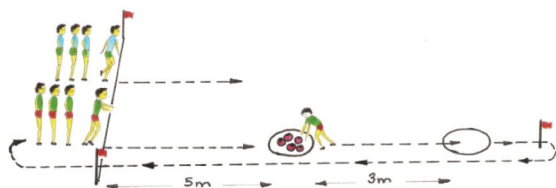


Подбросить мяч от груди вверх, сделать поворот на 360° и поймать



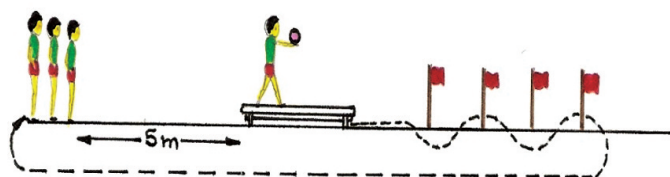
Подбросить мяч одной рукой сзади вверх-вперед и поймать

Основное упражнение:



Класс делится на команды равные по количеству учащихся. Перед каждой командой на расстоянии 10м чертят линии старта и поворота. От линии старта на расстоянии 5 и 8 метров чертят два круга диаметром в 1м. в первом круге ставят 5 мячей. По команде первый участник бегом с

первого круга собирает мячи во второй круг, обходит флажок и касается товарища стоящего на линии старта и проходит в конец строя. Второй участник бегом переносит мяч в первоначальный круг и как показано на рисунке повторяет все упражнения. Команда считается победителем, чей последний участник быстрее соберет мячи в круг.



Класс делится на команды, состоящие из равного количества учащихся. На территории 15-20м как показано на рисунке строится игровое поле. По команде первый участник берет мяч и передвигается по скамейке, проходит между флажками, и бегут в сторону своей команды. Передает мяч товарищу, стоящего на линии старта и становится в конце строя.

Передает мяч товарищу, стоящего на линии старта и становится в конце строя.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель обращается к классу: "С какой целью были выполнены на уроке эти упражнения?". "Для развития ловкости, какие игры были использованы?". Отличившиеся ученики и команды оцениваются.

УРОК № 48

МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ

Тема. Оценивание ловкости.

Стандарты: 3.1.1.

Цель: оценивание ловкости учащихся нормативами согласно возрасту.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

Способы работы: проверка.

Ресурсы: - разогревающие упражнения;

- специально подготовительные упражнения;

- нормативно-проверочные упражнения.

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы: Ты можешь продемонстрировать свою ловкость?

Вопрос исследования: Что тебе дает ловкость?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения: Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки.

Общеразвивающие упражнения.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения.

Нормативно-проверочные упражнения:

Оценочная таблица

Двигательные способности	Контрольное упражнение	Уровень подготовки							
		мальчики				девочки			
		О.У.1.	О.У.2.	О.У.3.	О.У.4.	О.У.1.	О.У.2.	О.У.3.	О.У.4.
Ловкость	Челночный бег (3х10м) сек.	11,2 и >	11,0-10,5	10,4<10	9.9 и <	11,7 и >	10,9<10,3	10,9<10,3	10,2 и <

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель в процессе реализации учебной единицы ловкость при выполнении упражнений и игр отмечает отличившихся учащихся.

ПЯТАЯ ЧАСТЬ

ОБРАЗЦЫ КОНСПЕКТОВ УРОКОВ, НАПРАВЛЕННЫХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

УРОК № 49-50

Тема. Развитие подвижности в суставах.

Стандарты: 1.1.2., 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.

Цель: развитие гибкости.

Задачи урока:

1. Информировать о значении гибкости в укреплении организма и физической подготовке;
2. Организовать и добиться активности в играх гибкостной направленности;
3. Построить активное сотрудничество во время двигательной деятельности;
3. Оценить деятельность учащегося.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 2.1., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, повтор.

Ресурсы: - динамические игры и упражнения, направленные на развитие подвижности отдельных суставов;

- маховые упражнения конечностей на широкой амплитуде;
- статические упражнения для сохранения определенных положений;
- пассивные сгибания, растягивание;

Необходимый инвентарь и оборудование: мячи, кегли, гимнастическая палка, свисток, мел, рулетка.

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы: От чего зависит свободное и последовательное выполнение упражнений?

Вопрос исследования: Ты можешь продемонстрировать свою эластичность и подвижность?

Информация для учителя: Учитель отмечает значение отдельных двигательных способностей в физической подготовке учащихся, в том числе гибкости, информирует об упражнениях и играх развивающих гибкость и подвижность в суставах. Объясняет о различии этой способности у людей в возрасте и у детей.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения: Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки.

Общеразвивающие упражнения:



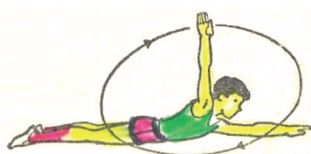
И.П. - Широкая стойка ноги врозь.
1. Наклон туловища влево, левая рука скользит по ноге вниз, правая, сгибаясь по телу вверх - выдох.
2. И.П. - вдох.
3-4. Тоже, в другую сторону



И.П. - Упор стоя на коленях.
1-2. Выпрямить ноги, принять положение согнувшись - выдох.
3-4. И.П. - вдох.



И.П. - О.С., руки в стороны.
1. Мах левой вперед и хлопок под ногой - выдох.
2. И.П. - вдох.
3-4. Тоже, правой ногой.



И.П. - лежа на животе, руки вверх, ладони на полу.
1. Поворачивая правую руку ладонью наружу, отвести в сторону и вниз к бедру - выдох.
2. И.П. - выдох.
3-4. Тоже, левой рукой.



И.П. - Узкая стойка ноги врозь.
1. Глубокий присед, опираясь ладонями на колени - выдох.
2. И.П. - вдох

Информация для учителя: упражнения выполняются 4-6 раз в разомкнутом строю.

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:



Наклоны головы вперед и назад в движении

Наклоны головы в стороны

Повороты головы влево и вправо в движении

Круговые движения руками



Из положения сидя, достаются до носков, лежа на спине, ногами коснуться пола за головой



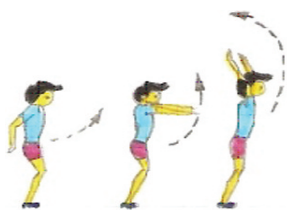
Из положения лежа на спине, вставая достаются до носков



Из положения лежа на спине, ногами коснуться пола за головой



Из положения лежа на спине, отведение ног влево и вправо



Из основной стойки махи руками вверх и вниз



Из основной стойки махи руками вверх и назад

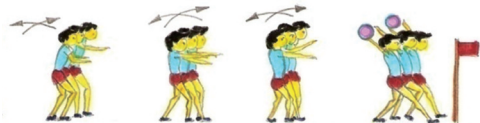


Широкая стойка ноги врозь. Дугами движения руками вверх, вниз



Из основной стойки мах ногой вперед и хлопок под ней

Основное упражнение:



Класс делится на команды из 6-8 учеников. Команды выстраиваются рядом в строю на расстоянии 1м между участниками. Каждой команде дается по одному мячу. По команде первые участники передают мяч сверху через голову сзади стоящему. При получении последним участником мяча, команды поворачиваются кругом и участники, наклоняясь, передают мяч между ногами сзади стоящему. Победителем считается команда, быстрее передавшая мяч первому участнику.

Методическое указание: Расстояние между учащимися изменяется в зависимости от уровня подготовки учащихся. Команды при повороте кругом могут использовать вариант передачи мяча между ногами.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.



Стоя, одна нога согнута поднята вверх, потряхивание ноги с опусканием вниз.



Расслабленные прыжки вверх на двух ногах сочетая с махами расслабленных рук вперед-назад.



Легкие прыжки - расслаблением мышц рук и ног.

Обобщение и оценивание. Учитель задает вопрос классу: какие двигательные способности вы знаете? Над развитием какой способностью вы трудились?

Домашнее задание:



Прыжки



УРОК № 51-54

Тема. Развитие эластичности мышц туловища и конечностей.

Стандарты: 1.1.2., 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.

Цель: развитие гибкости.

Задачи урока:

1. Информировать об упражнениях, играх и правилах их выполнения развивающих гибкость;
2. Организовать и добиться активного участия учащихся в играх развивающих эластичность мышц туловища и конечностей;
3. Оценить деятельность учащихся

Внутрипредметная интеграция: 1.1-2.1.-3.1.-4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

Способы работы: изложение, демонстрация, повтор.

Ресурсы: - командные игры и эстафеты, включающие многократные наклоны, сгибания, вращения, повороты;

- наклоны, растягивание, выполняемые с помощью;

Необходимый инвентарь и оборудование: маты, мячи, свисток, мел, рулетка, схема игры.

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

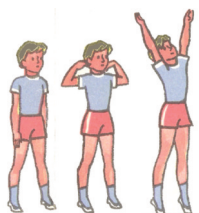
Мотивация, постановка проблемы: На сколько ты эластичен?

Вопрос исследования: Отчего зависит эластичность?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

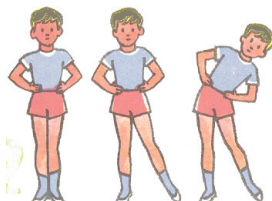
Двигательные умения.

Общеразвивающие упражнения:



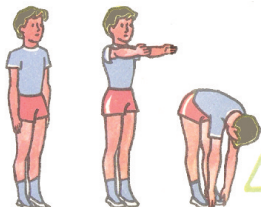
И.П. - Стойка ноги врозь

1. Руки к плечам.
2. Поднимаясь на носки, руки вверх-наружу, подтянуться-вдох.
3. Опуститься на полную ступню.
4. И.П. - выдох.



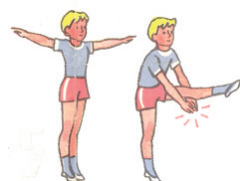
И.П. - О.С., руки на пояс

1. Левую ногу в сторону на носок.
- 2-3. Два пружинящих наклона влево.
4. И.П.
- 5-8. Упражнение выполнить в другую сторону.



И.П. - О.С.

1. Руки вперед - вдох.
- 2-3. Два пружинящих наклона вперед, коснуться руками носков.
4. И.П.



И.П. - О.С., руки в стороны.

1. Мах левой вперед и хлопок под ногой - выдох.
2. И.П. - вдох.
- 3-4. То же самое выполнить правой ногой.



И.П. - О.С., руки на пояс.

1. Прыжок ноги врозь.
2. Прыжок И.П.

Информация для учителя: упражнения выполняют в разомкнутом строю 4-6 раз.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Из положения сидя, дотянуться до носков, лежа на спине, ногами коснуться пола за головой



Из положения лежа на спине, ногами коснуться пола за головой



Из положения лежа на спине, отведение ног влево и вправо



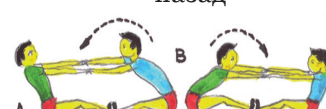
"А" лежа на животе, вытягивает руки вперед, "Б", взяв товарища за плечи, поднимает его вверх-назад



Из положения, сидя спиной друг другу поднять руки вверх и взяться за руки. Упираясь спиной к товарищу, наклоняя туловище вперед и назад, оказывают друг другу сопротивление



"А" лежа на животе, вытягивает руки вперед, "Б", взяв товарища за плечи, поднимает его вверх-назад

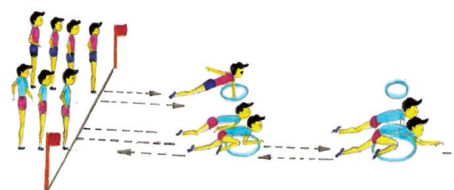


Сидя ноги врозь лицом друг другу "А" и "Б" упираются ступнями и держатся за руки. Многократно наклоняют туловище "А" назад, "Б" вперед-назад

Основное упражнение:



Класс делится на команды из 6-8 учащихся. Команды бок о бок строятся в строю на линии старта на расстоянии 1м друг от друга. Каждой команде дается по одному мячу. По команде первые участники, повернувшись, передают мяч стоящему сзади. (Положение ступни ног не меняется. При повороте поворачивают только туловище и руки). При получении последним участником мяча вся команда поворачивается, и мяч передается назад. Выигрывает команда, быстрее передавшая мяч первому участнику.



Класс делится на команды из 5-6 учеников. На площадке на расстоянии 15-20м друг от друга чертят линии старта и поворота. От линии старта на расстоянии 5м - первый, на расстоянии 10м - второй ставятся гимнастические обручи для каждой команды. По команде первые соревнующиеся участники проходят сквозь обручи, обходят линию поворота (флажок или пирамиду), обойдя его, бегут в сторону своей команды, касаются рукой стоящего на старте товарища и становятся в конце строя. Выигрывает команда быстрее занявшая исходное положение.

Информация для учителя: расстояние между учащимися может изменяться в зависимости от уровня подготовки. Команды, при повороте кругом могут использовать вариант передачи мяча над головой.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные упражнения.



Бег трусой назад с поднятием и опусканием плеч.



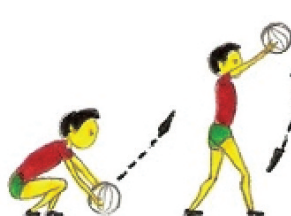
Стоя ноги врозь подъем и опускание согнутых рук



Ходьба с очередным потряхиванием ногами

Обобщение и оценивание: Учитель задает классу вопрос: "Какие двигательные способности вы знаете?" Направляет внимание учащихся на выполнение упражнений на широкой амплитуде, отмечает отличившихся. Учащиеся осознают значение гибкостных способностей "широко выполнять" в процессе двигательной деятельности.

Домашнее задание: упражнения с мячом.



УРОК № 55-57

Тема. Совершенствование гибкости.

Стандарты: 2.1.1., 2.1.2., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.

Цель: развитие гибкости.

1. Информировать об упражнениях, играх и правилах их выполнения совершенствующих гибкость;
2. Организовать и добиваться активного участия учащихся в играх, совершенствующих гибкость;
3. Добиваться сотрудничества и коллективных действий в процессе игры;
4. Оценивание деятельности учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 2.1., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, парами, индивидуальная.

Способы работы: анализ, изложение, формирование двигательного представления, демонстрация, повтор.

Ресурсы: -размахивание широкой амплитудой конечностей;

- командные игры и эстафеты, включающие многократные наклоны, сгибания, вращения, повороты;

- выполняемые с помощью наклонов и растягивания;

Необходимый инвентарь и оборудование: мяч, свисток, мел, рулетка, флажки, гимнастическая палка, маты, секундомер.

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы: От чего зависит свободное последовательное выполнение упражнений?

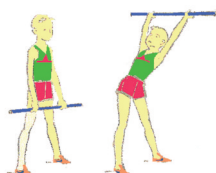
Вопрос исследования: Ты можешь продемонстрировать свою эластичность ?

Информация для учителя: информирует о применяемых на уроке упражнениях, играх и правилах их применения.

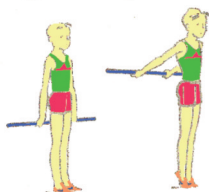
Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения: Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки.

Общеразвивающие упражнения:



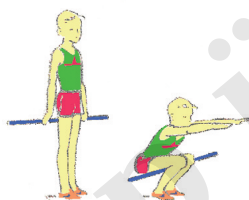
И. п.- стойка ноги врозь, палка внизу,
1-2 - поднимая палку вверх, поворот туловища направо с наклоном назад - вдох;
3-4 - исходное положение - выдох. То же с поворотом налево.
Методическое указание. Движение лучше начинать с поворота, делая затем наклон назад. Руки должны оставаться прямыми. Ноги с места не сдвигать.



И. п. - стойка ноги вместе, палка внизу сзади, хват немного шире плеч.
1-2 - отвести палку назад, подняться на носки и потянуться - вдох;
3-4 - исходное положение - выдох.
Методическое указание. Движение выполнять прямыми руками, не наклоняясь вперед. Вначале можно дать потягивание стоя на полной ступне



И. п.- стойка ноги вместе, палка вертикально за спиной, руки согнуты.
1-2 - присесть - выдох; 3-4 - встать - вдох.
Методическое указание. Палку прижимать к голове и спине, контролируя сохранение вертикального положения туловища. После нескольких повторений упражнение можно делать на два счета.



И. п. - стойка ноги вместе, палка внизу сзади.
1 - приседая, подвести палку под колени;
2 - зажав палку под коленями, закончить присед, руки вперед;
3-4 - опустить руки, взять палку и встать.
Методическое указание. Приседая на носках, колени держать вместе, а спину прямой. Дыхание равномерное.



И. п.- стойка ноги вместе, палка вертикально впереди. 1-2 - поднимая правую ногу назад с наклоном вперед, равновесие ("ласточка") на левой, опираясь на палку;
3-4 - исходное положение. То же на правой ноге.

Методическое указание. Дыхание равномерное. Вариант: в положении равновесия два-три рывковых движения прямой ногой назад-вверх.



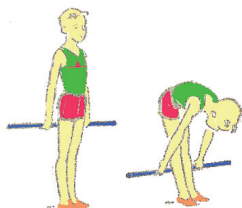
И. п.- лежа на спине, палка впереди, хват на ширине плеч.
1-2 - сгибая ноги вперед, продеть их между рук и подвести палку под колени - выдох
3-4 - исходное положение - вдох.

Методическое указание. Чтобы легче продеть НОГИ и, нужно принять положение группировки, наклоняя голову и плечи вперед.



И.п. - стойка на правой (левой) ноге, держась одной рукой за вертикально стоящую сбоку палку, другая рука на поясе. Прыжки на одной ноге вокруг палки.

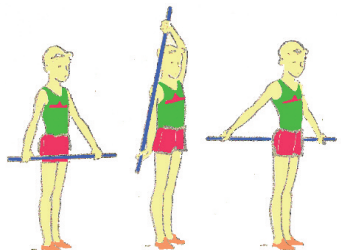
Методическое указание. Продвигаясь прыжками по кругу, нужно чувствовать опору на палку и не сдвигать ее с места. Нogu менять через каждые шесть - восемь прыжков, а через один-два круга и направление движения. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.



И. п. - стойка ноги вместе, палка внизу сзади.

1-2 - пружинистый наклон вперед, палка скользит сзади по ногам к пяткам - выдох;
3-4 - выпрямиться - вдох.

Методическое указание. При наклоне ноги не сгибать. Амплитуда движений должна нарастать постепенно. Варианты: два-три пружинистых наклона подряд; усиление наклона за счет сгибания рук (притягиванием).



И. п.- стойка ноги вместе, палка внизу.

1-палку вертикально к правому боку, левую руку согнуть над головой;
2 - палку горизонтально вниз-назад, делая выкрут;
3 - палку вертикально к левому боку, правую руку согнуть над головой;
4 - палку горизонтально вниз.

Методическое указание. Движение палки идет как бы по кругу. Когда упражнение освоено, делать его следует без остановок. Направление движений можно менять. Дыхание равномерное.

Основная часть: 20-25 мин

Подготовительные упражнения:



Наклоны головы назад и в стороны.



Наклоны головы вперед и в стороны



Повороты туловища вправо и влево.



Повороты туловища в стороны



Из основной стойки махи ногами на большой амплитуде



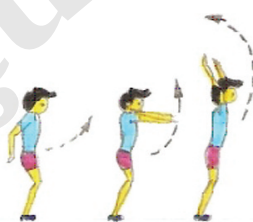
Из стойки ноги врозь мах левой (правой) касаясь правой (левой) руки



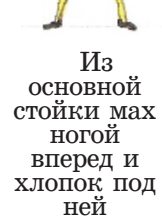
Широкая стойка ноги врозь. Дугавые движения руками вверх, вниз



Из основной стойки махи руками вверх и назад



Из основной стойки махи руками вверх и вниз

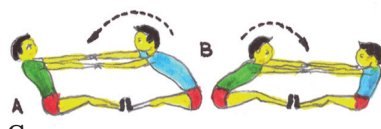


Из основной стойки мах ногой вперед и хлопок под ней





"А" лежа на животе, вытягивает руки вперед, "Б", взяв товарища за плечи, поднимает его вверх-назад

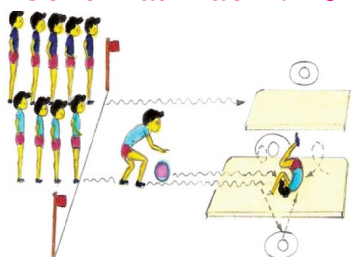


Сидя ноги врозь лицом друг другу "А" и "Б" упираются ступнями и держатся за руки. Многократно наклоняют туловище "А" назад, "Б" вперед-назад



"А" лежа на животе, вытягивает руки вперед, "Б", взяв товарища за плечи, поднимает его вверх-назад

Основная часть: 20-25 мин.



Класс делится на равные команды. От линии старта на расстоянии 10м для каждой команды ставится гимнастический мат. Рядом с матами чертят круг диаметром в 1м. В центр круга ставится мяч, наполненный ветошью. Команды строятся на линии старта. Перед каждой командой ставится мяч. По команде первые участники катят мяч до мата. Дойдя до матов, выполняют кувырок вперед и назад, берут мяч и кладут в круг. Мяч находившийся в кругу, катят и возвращаются обратно. Передают мяч товарищу, становятся в конце строя. Команда считается победителем, быстрее преодолевшая дистанцию.



Партнеры стоят боком к стенке. В вытягивает левую ногу назад, А левой рукой берется за рейку на уровне бедра, а правой - держит партнера за стопу. В также держится за рейку. Наклоны партнеров вперед-назад.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения № 8, 10 (см. стр ...).

Обобщение и оценивание. Учитель отмечает победителей, дает домашнее задание - утренняя гимнастика 2-й комплекс.

УРОК № 58

МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ

Тема. Оценивание гибкости.

Стандарты: 3.1.2.

Цель: оценивание гибкости учащихся нормативами согласно возрасту.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

Способы работы: проверка.

Ресурсы: - разогревающие упражнения;

- маховые упражнения на широкой амплитуде верхних и нижних конечностей;
- многократные наклоны, группировки, вращения, повороты, содержащие в себе индивидуальные и командные игры и эстафеты;
- динамические и статические упражнения, направленные на развитие подвижности отдельных суставов;
- нормативно-проверочные упражнения.

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация: Ты можешь продемонстрировать свою эластичность и подвижность?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения: Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки.

Общеразвивающие упражнения.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения.

Нормативно-проверочные упражнения

Оценочная таблица

Двигательные способности	Контрольное упражнение	Уровень подготовки							
		мальчики				девочки			
		О.У.1.	О.У.2.	О.У.3.	О.У.4.	О.У.1.	О.У.2.	О.У.3.	О.У.4.
Гибкость	Из положения сидя наклон вперед	1 и <	3-5	6-8	9 и >	2 и <	6-9	10-11	11,5 и >

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения

Обобщение и оценивание. В процессе реализации учебной единицы гибкость учитель, отмечает отличившихся при выполнении упражнений и игр.

ШЕСТАЯ ЧАСТЬ

ОБРАЗЦЫ КОНСПЕКТОВ УРОКОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

УРОК № 59-61

Тема. Развитие общей выносливости.

Стандарты: 1.1.2., 1.1.5., 2.1.2., 3.1.6., 4.2.

Цель: развитие выносливости.

Задачи урока:

1. Информировать о значении выносливости в укреплении здоровья и физической подготовки;
2. Организовать и добиваться активного участия учащихся в играх развивающие выносливость;
3. Оценивание деятельности учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 2.1., 3.1., 4.2.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

Способы работы: изложение, демонстрация, формирование двигательного представления, повтор.

Ресурсы: - бег, выполняемый длительное время в медленном темпе;

- игры команд на стандартной площадке с малым составом участников;
- комбинированные игры, игры повторным забегом и эстафеты с этапами (одна сторона стадиона, круг в зале) относительно на длинные дистанции;
- бег на короткие и длинные дистанции;

Необходимый инвентарь и оборудование: флажки, свисток, рулетка, мел, схема игры

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы: какие живые существа ты знаешь, которые преодолевают длинные расстояния? Ты вынослив?

Вопрос исследования: Что надо делать, чтобы быть выносливым?

Информация для учителя: информирует о двигательных способностях. Отмечает о взаимосвязи дыхательной системы с выносливостью, информирует об развивающих его упражнениях, о выносливых спортсменах и животных.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

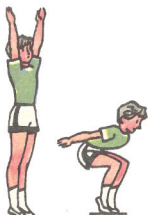
Двигательные умения: Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки.

Общеразвивающие упражнения:



И.П. - О.С.

1. Руки за голову.
2. Правая нога назад на носок, руки вверх, подтянуться - вдох.
3. Приставить ногу, руки за голову.
4. И.П. - выдох.



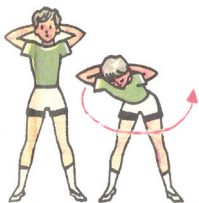
И.П. - О.С.

1. Руки вверх - вдох.
2. Полуприсед на носках, руки вниз - назад - выдох.
3. Выпрямиться, руки вперед-вдох.
4. И.П. - выдох.



И.П. - Стойка ноги врозь, руки за голову.

1. Наклон туловище влево, руки вверх.
2. И.П.
- 3-4. То же самое выполнить в правую сторону.



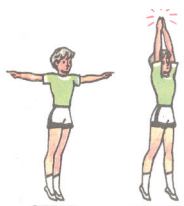
И.П. - Стойка ноги врозь, руки за голову.

- 1-4. - Круговые движения туловищем влево.
- 5-8. - То же самое выполнить вправо.



И.П. - Упор стоя на коленях

- 1-2. Разгибая правую ногу и поднимая ее назад-вверх, согнуть руки до касания грудью пола - выдох.
- 3-4. - И.П.
- 5-8. То же самое выполнить левой ногой.



И.П. - О.С., руки в стороны.

1. Прыжок ноги врозь хлопок над головой.
2. Прыжок И.П.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



+ Ритмичный бег на 120м.



+

Бег с захлестыванием голени назад



+

Бег с приставными шагами



Пружинными шагами выпады



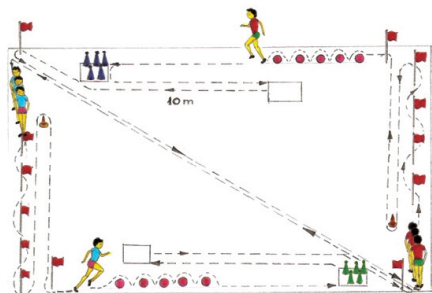
Из широкой стойки ноги врозь, пружинные выпады в стороны



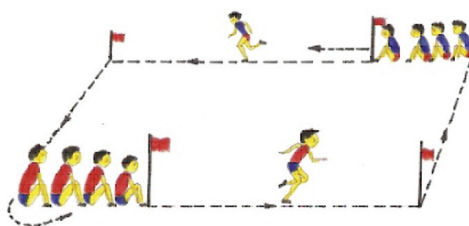
+

Высоко поднимая колени бег.

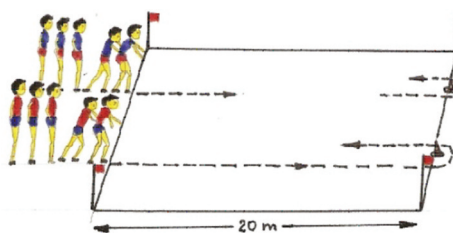
Основное упражнение:



Класс делится на две команды, равные по уровню подготовленности. Площадка размером 20х30м отмечается флажками. По диагонали разделяют линией на две равные площадки. Команды располагаются на противоположных сторонах диагонали. Как указано на рисунке перед каждой командой располагают по 5 флажков, мячей и булавы. По команде первые участники стартуют между флажками, обегая последний флажок, возвращаются к пирамиде, вновь обегая, проходят мимо флажка, расположенного в углу, прыжками преодолевая мячи, переносят булавы в противоположную сторону, на конце диагонали обогнув флажок, возвращается в сторону своей команды. Касается рукой, стоящего впереди товарища и становится в конце строя.

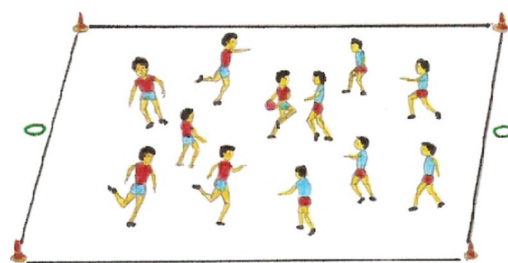


Выделенная для игры площадка отмечается флажками. Расстояние между флажками определяет учитель. Команды соперников садятся в строю на противоположных углах. По команде участник команды бежит по периметру площадки в сторону своей команды. Проходит мимо команды соперников и садится сзади товарища своей команды. Выигрывает команда, быстрее преодолевшая дистанцию.



Площадка размером 20х10м отмечается флажками. Рисуется линии старта и поворотов. Для каждой команды на линии поворота ставится пирамида. По команде первые участники, обогнув пирамиды, бегом возвращаются в сторону своей команды, кладут руки на плечи стоящего на старте товарища, преодолевая дистанцию, возвращаясь, третий участник и т.д. присоединяются к ним.

Таким образом, последний этап преодолевает вся команда вместе.



В зависимости от количества учеников в классе определяются размеры площадки и отмечаются флажками или пирамидами. Для попадания мячом на лицевых сторонах площадки ставят какой-либо предмет или чертят круг диаметром в 1м. Учащиеся делятся на две команды. Они должны на территории команды соперника сбить предмет мячом или положить мяч в круг. При касании мячом предмета (поло-

живший мяч в круг) команда зарабатывает одно очко. Команда, набравшая наибольшее количество очков считается победителем.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.



Стоя одна нога сзади на носке. Круговые движения стопой с расслаблением мышц ноги



Стойка на лопатках, одна нога согнута. Круговые движения расслабленными ногами.



Лежа на спине ноги вверх. Опускание ног с расслаблением мышц

Обобщение и оценивание. После этих учебных единиц выносливость учащихся оценивается с использованием предложенных нормативов. В этом случае на последнем уроке после выполнения подготовительных упражнений

оценивание проводится с использованием тестовых нормативов. Полученные показатели сравниваются и анализируются с результатами проведенного диагностического оценивания в начале года.

Домашнее задание:

Наклоны головы
назад и в стороны.



Наклоны головы
вперед и в стороны

УРОК № 62

МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ

Тема. Оценивание выносливости учащихся.

Стандарты: 3.1.6.

Цель: оценивание выносливости учащихся нормативами согласно возрасту.

Форма работы: фронтальная, малыми группами, индивидуальная.

Способы работы: проверка.

Ресурсы: - разогревающие упражнения;

- бег, выполняемый длительное время в медленном темпе;

- игры команд на стандартной площадке с малым составом участников;

- комбинированные игры, игры повторным забегом и эстафеты с этапами

(одна сторона стадиона, круг в зале) относительно на длинные дистанции;

- бег на короткие и длинные дистанции;

- нормативно-проверочные упражнения.

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация: Ты можешь продемонстрировать свою выносливость?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения: Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки.

Общеразвивающие упражнения.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения.

Нормативно-проверочные упражнения:

Оценочная таблица

Двигательные способности	Контрольное упражнение	Уровень подготовки							
		мальчики				девочки			
		О.У.1.	О.У.2.	О.У.3.	О.У.4.	О.У.1.	О.У.2.	О.У.3.	О.У.4.
Выносливость	6-минутный бег, м	700 и <	710-900	910-1000	1050 и >	500 и <	550-700	750-900	950 и >

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. В процессе реализации учебной единицы гибкость учитель, отмечает отличившихся при выполнении упражнений и игр.

ИТОГОВОЕ ОЦЕНИВАНИЕ

УРОК № 63

Тема. Итоговое оценивание

Стандарты: 3.1.1., 3.1.2., 3.1.3.

Цель: определение уровня скоростной, скоростно-силовой и силовой способностей.

Форма работы: малыми группами, индивидуально.

Способы работы: проверка.

Двигательная способность	Контрольное упражнение	Уровень подготовки							
		мальчики				девочки			
		О.У.1.	О.У.2.	О.У.3.	О.У.4.	О.У.1.	О.У.2.	О.У.3.	О.У.4.
Скорость	Бег на 30 м, сек	7,5 и >	7,4-6,2	6,1< 5,7	5,6 и <	7,6 и >	7,5< 6,4	6,3< 5,9	5,8 и <
Скоостно-силовая	Прыжок в длину с места	60	61-70	71-80	81-90	70 и <	71-80	81-90	91-100
Сила	Из виса на высокой перекладине подтягивание	1	2	3	4 и <				
	Из упора лежа сгибание и разгибание рук	1	2-3	4-5	6-8				
	На низкой перекладине из положения лежа подтягивание					1-2	3-7	8-11	12 и >
	Из упора лежа руками о гимнастическую скамейку сгибание					1-2	3-4	5-7	8-10

Ресурсы: Нормативы соответственно возрастной группе.

УРОК № 64

Тема. Итоговое оценивание

Стандарты: 3.1.4., 3.1.5. 3.1.6.

Цель: определение уровня гибкости, ловкости и выносливости.

Форма работы: малыми группами, индивидуально.

Способы работы: проверка.

Ресурсы: нормативы соответственно возрастной группе.

Двигательная способность	Контрольное упражнение	Уровень подготовки							
		мальчики				девочки			
		О.У.1.	О.У.2.	О.У.3.	О.У.4.	О.У.1.	О.У.2.	О.У.3.	О.У.4.
Ловкость	Челночный бег (3х10) сек	11,2 и >	11,0-10,5	10,4<10,0	9,9 и <	11,7 и >	11,6-11,0	10,9<10,3	10,2 и <
Гибкость	Из положения сидя наклон вперед	1 и <	3-5	6-8	9 и >	2 и <	6-9	10-11	11,5 и >
Выносливость	6 минутный бег, м	700 и <	710-900	910-1000	1050 и >	500 и <	550-700	750-900	950 и >

СТРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Команды подаваемые во время строевых приемов:

1. "В одну шеренгу - СТАНОВИСЬ!"
2. "РАВНЯЙСЬ!"
3. "СМИРНО!"
4. "ВОЛЬНО!"
5. "РАЗойДИСЬ!"
6. "На первый-второй - РАССЧИТАЙСЬ!"
7. "По порядку - РАССЧИТАЙСЬ!"
8. "Полповорота - нале-ВО!"
9. "Полповорота - напра-ВО!"
10. "Переступанием нале-ВО!"
11. "Переступанием напра-ВО!"
12. "На месте шагом - МАРШ!"
13. "СТОЙ!"
14. "ОТСТАВИТЬ!"

Команды подаваемые во время ходьбы:

1. "Шагом - МАРШ!"
2. "Налево в обход шагом - МАРШ!"
3. "На носках - МАРШ!"
4. "На пятках - МАРШ!"
5. "Направляющий, на месте".
6. "ПРЯМО!"
7. "Влево приставными шагами - МАРШ!"
8. "Вправо приставными шагами - МАРШ!"
9. "По кругу - МАРШ!"
10. "Походным (обычным) шагом - МАРШ!"

Команды подаваемые во время бега:

1. "Бегом - МАРШ!"
2. "Обычным бегом - МАРШ!"
3. "По кругу - МАРШ!"

Команды подаваемые во время прыжков:

1. "Прыжком на левой - МАРШ!"
2. "Прыжком на правой - МАРШ!"
3. "Прыжком на двух - МАРШ!"
4. "Прыжком в полуприседе - МАРШ!"

Команды подаваемые во время размыкания:

1. Влево приставными шагами на вытянутые руки - Разом - КНИСЬ!
2. Вправо приставными шагами на вытянутые руки - разом - КНИСЬ!

Команды подаваемые во время смыкания:

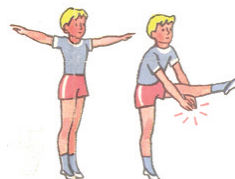
1. "Вперед и влево сом - КНИСЬ!"
2. "Влево приставными шагами сом - КНИСЬ!"
3. "Вправо приставными шагами сом - КНИСЬ!"
4. "Вперед сом - КНИСЬ!"

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

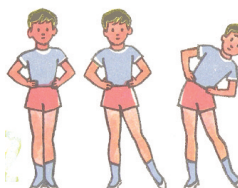
1-й комплекс



И.П. - Стойка ноги врозь
1. Руки к плечам.
2. Поднимаясь на носки, руки вверх-наружу, подтянуться-вдох.
3. Опуститься на полную ступню.
4. И.П. - выдох.



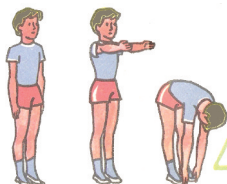
И.П. - О.С., руки в стороны.
1. Мах левой вперед и хлопок под ногой - выдох.
2. И.П. - вдох.
3-4. То же самое выполнить правой ногой.



И.П. - О.С., руки на пояс
1. Левую ногу в сторону на носок.
2-3. Два пружинящих наклона влево.
4. И.П.
5-8. Упражнение выполнить в другую

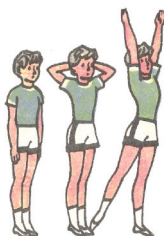


И.П. - О.С., руки на пояс.
1. Прыжок ноги врозь.
2. Прыжок И.П.



И.П. - О.С.
1. Руки вперед - вдох.
2-3. Два пружинящих наклона вперед, коснуться руками носков.
4. И.П.

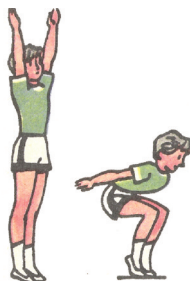
2-й комплекс



И.П. - О.С.
1. Руки за голову.
2. Правая нога назад на носок, руки вверх, подтянуться - вдох.
3. Приставить ногу, руки за голову.
4. И.П. - выдох



И.П. - Стойка ноги врозь, руки за голову.
1-4. - Круговые движения туловищем влево.
5-8. - То же самое выполнить вправо



И.П. - О.С.
1. Руки вверх - вдох.
2. Полуприсед на носках, руки вниз - назад - выдох.
3. Выпрямиться, руки вперед-вдох.
4. И.П. - выдох.



И.П. - Упор стоя на коленях
1-2. Разгибая правую ногу и поднимая ее назад-вверх, согнуть руки до касания грудью пола- выдох.
3-4. - И.П.
5-8. То же самое выполнить левой ногой.



И.П. - О.С.
1. Руки вверх - вдох.
2. Полуприсед на носках, руки вниз - назад - выдох.
3. Выпрямиться, руки вперед-вдох.
4. И.П. - выдох.



И.П. - О.С., руки в стороны.
1. Прыжок ноги врозь хлопок над головой.
2. Прыжок И.П.

Список использованной литературы:

1. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin Konsepsiyası (Milli Kurikulum). "Kurikulum" jurnalı, 2008, № 1.
2. Ümumtəhsil məktəblərinin I-IV sinifləri üçün fənn kurikulumları. Bakı, "Təhsil", 2008.
3. "Təhsil haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanunu. "Kurikulum" jurnalı, 2009, № 4.
4. Fiziki tərbiyənin tədrisinin problemləri və perspektivləri. Elmi-praktik konfransın materialları. Azərbaycan Respublikasının Gənclər və İdman Nazirliyi, Bakı, 2009.
5. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası. Bakı, , 2009, № 9.
6. "Fiziki tərbiyə". Müəllimlər üçün dərs vəsaiti. Bakı, 2008. "Müəllim" nəşriyyatı.
7. "Теория и Методика Физической культуры". Л.П. Матвеев, "Физкультура и Спорт". Москва, 1991.
8. Комплексная программа физического воспитания. Издательство "Просвещение", Москва, 2010.
9. "Физическое воспитание детей младшего школьного возраста". "Феникс", 2006.
10. "Методика физического воспитания в начальной школе". "Владос пресс", 2003.

Оглавление

Предисловие.....	3
Введение.....	4
Стандарты содержания	8
Первая часть. Образцы уроков, направленных на развитие скоростных способностей	12
Вторая часть. Образцы конспектов уроков, направленных на развитие скоростно-силовой способности	20
Третья часть. Образцы конспектов, направленных на развитие силовых способностей	26
Четвёртая часть. Образцы уроков, направленных для развития ловкости	32
Пятая часть. Образцы конспектов уроков, направленных для развития гибкости	40
Шестая часть. Образцы конспектов уроков для развития выносливости	48
Итоговое оценивание	52
Общеразвивающие упражнения рекомендуемые для утренней гимнастики	54

Фират Гусейнов, Солтан Багиров, Ганифа Курбанов,
Ширин Велиев, Али Алекперов

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

1 класс

Методическое пособие для учителя
по предмету “Физическое воспитание”
для 1-го класса общеобразовательных школ

Редактор: Ш.Гусейн-заде
Художник: Н.Алиева

Формат 57x82 $\frac{1}{8}$.

Офсетная бумага. Офсетная печать.

Физ. печ. листов - 7. Тираж 670.

Отпечатано в типографии **Чашыюглу**
г. Баку, ул. М.Мушфига 2А, Тел.: 502-46-91