

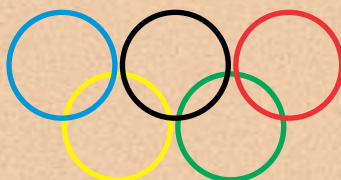
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ



2

КЛАСС





AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ DÖVLƏT HİMNİ

*Musiqisi Üzeyir Hacıbəylinin,
sözləri Əhməd Cavadındır.*

Azərbaycan, Azərbaycan!
Ey qəhrəman övladın şanlı Vətəni!
Səndən ötrü can verməyə cümlə hazırız!
Səndən ötrü qan tökməyə cümlə qadiriz!
Üçrəngli bayrağınla məsud yaşa!
Minlərlə can qurban oldu,
Sinən hər bə meydan oldu!
Hüququndan keçən əsgər!
Hərə bir qəhrəman oldu!

Sən olasan gülüstan,
Sənə hər an can qurban!
Sənə min bir məhəbbət
Sinəmdə tutmuş məkan!

Namusunu hifz etməyə,
Bayrağını yüksəltməyə,
Cümlə gənclər müştəqdir!
Şanlı Vətən, şanlı Vətən!
Azərbaycan, Azərbaycan!

**Фират Гусейнов, Исмаил Исмаилов, Солтан Багиров,
Чингиз Салманов, Ганифа Курбанов**

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

2

**Методическое пособие
учебника по предмету “Физическое воспитание”
для 2-го класса общеобразовательных школ**

Замечания и предложения, связанные
с учебником, просим отправлять на электронные
адреса: yndm21@day.az и derslik@edu.gov.az.
Заранее благодарим за сотрудничество.



Баку - 2018

Содержание

Введение	3
Планирование	7
Первый раздел. Скорость	12
Второй раздел. Скоростно-силовые способности	23
Третий раздел. Сила	32
Четвёртый раздел. Ловкость	41
Пятый раздел. Гибкость	55
Шестой раздел. Выносливость	63

Введение

Современная жизнь характеризуется возрастающей ограниченностью физической активности людей под влиянием внедрения высоких технологий. А это в свою очередь создает условия для возникновения различных проблем со здоровьем, связанных с гиподинамией организма.

Двигательная активность для сформировавшегося и растущего организма имеет различные значения. Если, в первом случае, двигательная активность имеет восстановительный и стабилизирующий характер, то для растущего организма этот фактор становится жизненной необходимостью. Активизация процесса обеспечения отдельных функциональных систем и органов растущего организма необходимыми элементами возможно лишь достаточно интенсивной, дозированной физической нагрузкой.

С другой стороны, методически правильно организованный процесс физического воспитания позволяет правильно определить, прогнозировать и направить психологию учащегося, которую не возможно выявить в обычных условиях.

Активные физические упражнения и игры, создают возможность заметить у учащегося такие качества как : общительность, склонность к сотрудничеству, боевитость, а также некоторые недостатки в общении, таких как: эгоизм, высокомерие, что в свою очередь дает преимущество учителю в выборе эффективных индивидуальных средств и методов воспитания.

Указанные и другие факторы превращают физическое воспитание в очень важный инструмент формирования личности и здоровья человека. Это в свою очередь превращает в актуальную проблему внедрение методики способной решить эти проблемы.

Для этого на каждом уроке для сознательного развития создаются условия **информационного обеспечения** процесса выполнения упражнений формирующих и совершенствующих **навыки и умения** необходимые для развития двигательных способностей. Основной линией, охватывающей весь процесс физического воспитания от начала до конца является формирование **морально-волевых качеств** личности. Каждый урок должен отражать в себе стандарты указанных содержательных линий. В противном случае урок, потеряв свою целостность, не сможет обеспечить осуществление поставленных задач. Основная часть уроков физического воспитания на начальном этапе обучения планируется с использованием "**игрового**" метода.

Содержание и форма проведения каждого урока физического воспитания осуществляется на основании заранее разработанного графика. Стандарты, выбранные для цели урока, охватывая каждую содержательную линию и обеспечивают их взаимосвязь.

На каждом уроке дается краткая, ясная и точная информация о выполняемых упражнениях, играх. Учитывается формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, определяется режим необходимый для развития двигательных способностей (количество повторения движений, интенсивность выполнения, интервалы, между выполняемыми упражнениями и т.д.). Создаются условия для формирования коммуникативности, взаимопонимания, сотрудничества между учащимися в процессе выполнения упражнений и игр.

Стандарты, непосредственно связанные с процессом физического воспитания, к примеру: режим дня, гигиенические требования, использование инвентаря, включение элементов страховки и самостраховки определяются особенностями упражнений, выполняемых в подготовительной и основной частях урока.

Как и в первом классе, так и во втором классе проведение уроков физического воспитания зависит от планирования развития двигательных способностей. Иначе, содержание и форма уроков определяется особенностями развития двигательных способностей учащихся.

Для успешного развития каждой двигательной способности необходимо применение соответствующей методики и режима выполнения.

Эффективность процесса физического воспитания непосредственно зависит от ниже-следующих методических рекомендаций:

1. Упражнения должны подбираться в соответствии с особенностями двигательных способностей, которые предполагается развивать (к примеру, для развития скоростных двигательных способностей необходимо использовать скоростные движения).

2. При выполнении упражнений необходимых для развития каких-либо двигательных способностей следует использовать соответствующие методы.

3. Продолжительность выполнения упражнений, выбранных для развития двигательных способностей должна быть достаточно длительной, чтобы формировать соответствующие изменения в организме (по этой причине в учебном пособии для развития отдельных двигательных способностей предусмотрено определенное количество одно-направленных уроков).

4. До проведения уроков, где планируется развитие отдельных двигательных способностей, проводится диагностическая, а после завершения двигательной единицы проводится формативное оценивание. Это в первом случае дает возможность более эффективного планирования, а во втором случае способствует определению результатов направленной учебной нагрузки.

Хочется надеяться, что использование данного пособия позволит построить по форме, содержанию и структуре уроки физического воспитания в соответствии содержательными стандартами "Курикулума по физическому воспитанию".

Пользование пособием

Планирование уроков физического воспитания во 2-ом классе предусматривает повышение уровня физической подготовленности учащихся, путем развития отдельных двигательных способностей и формированием двигательных умений и навыков.

Количество этих уроков определено особенностями двигательных способностей, целесообразностью развития данной двигательной способности в этой возрастной группе, и естественных природно-климатических условий.

В пособии предложены образцы уроков для развития каждой двигательной способности.

Уроки начинаются с **информационного обеспечения** и формирования **мотива**. Информационное обеспечение кратко, логично раскрывает движения и игры, используемые непосредственно на этом уроке, и показывает ясность стандартов, определенных как **цель урока**.

Мотивация должна быть связана с развитием двигательных способностей, с двигательной деятельностью учащихся на данном уроке, а также патриотизмом, гуманизмом, общечеловеческими идеями.

Вопрос исследования должен развивать у учащегося мышление. А это в свою очередь создает условия для активизации мыслительных (интеллектуальных) процессов, связанных с двигательной деятельностью, усилением двигательной мотивации, осознанием назначения каждого движения, сознательного отношения к нему.

Методическая последовательность уроков физического воспитания рекомендуется:

1. Построение, рапорт, строевые приемы и упражнения.
2. Мотивация, постановка проблемы.
3. Информационное обеспечение.
4. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.
5. Основные упражнения.
6. Восстановительные и дыхательные упражнения.
7. Обобщение и оценивание урока.

До начала проведения урока с целью развития каждой двигательной способности проводится диагностическое оценивание. Показатели учащегося, полученные в этом оценивании фиксируются. По завершении учебного процесса по этой двигательной способности проводится формативное (текущее) оценивание. Затем проводится сравнительный анализ диагностического и формативного оценивания.

В физическом воспитании оценивание по содержательным линиям проводится по четырем уровням. Критерии оценивания представлены в таблице 1.

Оценивание двигательных способностей у учащихся в разделе "демонстрируется" осуществляется в соответствии с нормативами, представленными в соответствующих разделах.

Таблица 1

Содержательные линии	Информационное обеспечение	Умения и навыки	Двигательные способности	Формирование личности
Оценивание	Сообщает о двигательной деятельности	Выполняет	Демонстрирует	- дисциплину - сотрудничество - смелость, боевитость
"3"	Имеет некоторую информацию об упражнениях и играх	Выполняет упражнения с грубой ошибкой	Соответственно нормативам учебного раздела	Удовлетворительно строит свои взаимоотношения с товарищами, в двигательных действиях проявляет неуверенность
"4"	Имеет информацию об упражнениях и играх	При выполнении упражнений допускает мелкие ошибки	Соответственно нормативам учебного раздела	Быстро устанавливает отношения с товарищами, в двигательных действиях проявляет уверенность
"5"	Знает назначение упражнений.	Последовательно выполняет соответствующие упражнения	Соответственно нормативам учебного раздела	С товарищами по команде проявляет взаимопонимание, в двигательных действиях проявляет решимость

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ ПО ПРЕДМЕТУ "ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ" ВО 2-ом КЛАССЕ

К концу 2-го класса учащийся:

- * Демонстрирует владение представлением о значении двигательной деятельности и правильного режима дня в укреплении здоровья.
- * Демонстрирует знания игр с различными назначениями и их правилами.
- * Демонстрирует владение информацией о различных видах спорта и соответствующем инвентаре.
- * Демонстрирует усвоение двигательных навыков.
- * Демонстрирует усвоение необходимыми навыками для игр с различными назначениями.
- * Демонстрирует владение необходимой физической подготовкой в соответствии с возрастной группой в процессе двигательной деятельности.
- * Демонстрирует положительное поведение в процессе двигательной деятельности.

1. Информационное обеспечение и теоретические знания

1.1 Учащийся демонстрирует владение представлением о значении двигательной деятельности и режима дня в укреплении здоровья:

- 1.1.1. Излагает влияние на организм двигательной деятельности.
- 1.1.2. Перечисляет факторы, которые необходимо учитывать при составлении режима дня.
- 1.1.3. Перечисляет простые методы и средства укрепления здоровья.

1.2 Учащийся сообщает о правилах игр с различными назначениями:

- 1.2.1. Излагает особенности подвижных игр.
- 1.2.2. Различает игровые виды спорта по особенностям.
- 1.2.3. Излагает правила знакомых ему игр.
- 1.2.4. Перечисляет необходимые правила безопасности и самостраховки, требуемые в процессе игры.

1.3 Учащийся демонстрирует владение информацией о движениях, относящихся к различным видам спорта:

- 1.3.1. Сообщает о командах, движениях и методах их выполнения.
- 1.3.2. Различает различные виды спорта.
- 1.3.3. Излагает простые методы выполнения движений.
- 1.3.4. Различает основные двигательные способности.

1.4 Учащийся сообщает о морально - волевых качествах;

- 1.4.1. Сообщает о правилах поведения во время индивидуальной и командной деятельности и играх.
- 1.4.2. Демонстрирует владение информацией об умении бороться и уважении к сопернику.
- 1.4.3. Сообщает о взаимосвязи и сотрудничестве с товарищами по команде.

2. Двигательные умения и навыки

2.1 Учащийся демонстрирует овладение двигательными умениями и навыками:

- 2.1.1. Выполняет комплексы утренней гимнастики.
- 2.1.2. Соблюдает составленный режим дня.
- 2.1.3. Использует простые методы и средства для укрепления организма.

2.2 Учащийся демонстрирует усвоение необходимых умений и навыков, относящихся к играм различной направленности:

- 2.2.1. Принимает участие в классических подвижных играх.
- 2.2.2. Принимает участие в подвижных играх, состоящих из элементов различных видов спорта.
- 2.2.3. Участвует в играх различной направленности, в соответствии с их правилами.
- 2.2.4. Соблюдает правила безопасности и самостраховки во время участия в играх.

2.3 Учащийся демонстрирует умение выполнять движения, относящиеся к различным видам спорта:

- 2.3.1. Выполняет команды, строевые и общеразвивающие упражнения в соответствии с образцами.
- 2.3.2. Выполняет простые упражнения, относящиеся к различным видам спорта.
- 2.3.3. Выполняет упражнения, направленные на развитие основных двигательных способностей.

3. Двигательные способности

3.1. Учащийся демонстрирует владение необходимой физической подготовкой в процессе двигательной деятельности:

- 3.1.1. Ловкость в процессе двигательной деятельности.
- 3.1.2. Гибкость в процессе выполнения упражнений и участия в играх.
- 3.1.3. Скорость во время бега в соответствующей возрастной группе.
- 3.1.4. Скоростно-силовые способности в процессе выполнения упражнений и участия в играх.
- 3.1.5. Силу в процессе выполнения упражнений и участия в играх.
- 3.1.6. Выносливость при продолжительном и повторном выполнении упражнений.

Формирование морально-волевых качеств личности

- 4.1. Учащийся демонстрирует положительное поведение в процессе двигательной деятельности.
- 4.2. Во время выполнения упражнений демонстрирует хладнокровие, концентрацию, внимания и мобилизацию силы.
- 4.3. Взаимно сотрудничает с товарищами по команде.

ПЛАНИРОВАНИЕ

предмета "Физическое воспитание" во 2-ом классе по содержательным линиям соответственно учебным стандартам

№ ¹¹	Учебная единица	Тема	Стандарты	Ресурсы	часы
1		Информационное обеспечение	1,1; 1,2; 1,3; 1,4.	-влияние упражнений и игр на организм; -построение режима дня; -средства для укрепления организма и правила их применения; -информация об играх разного назначения; -в коллективной деятельности сотрудничество, общительность, одобрительное поведение	1ч
2		Диагностическое оценивание	- физическое развитие; - двигательные способности: 3.1.3., 3.1.4., 3.1.5.	-рост, вес, рост-весовой индекс; -соответствующие нормативы; -скорость, скоростно-силовые, сила	1ч
3		Диагностическое оценивание	Функциональное развитие; - двигательные способности: 3.1.1., 3.1.2., 3.1.6.	- частота пульса, жизненная емкость легких; -соответствующие нормативы; -ловкость, гибкость, выносливость	1ч

4	Скоростные способности 12 часов	Развитие быстроты двигательной реакции	1.1.3., 3.1.3.,	2.1.1., 4.1.	- стартовые игры из различных исходных положений; - старты различными интервальными сигналами; - игры и эстафеты из простых стартовых положений;	1ч
5		Развитие быстроты двигательной реакции	1.1.2., 2.2.1., 3.1.3.,	1.3.4., 2.2.2., 4.1..	- соревнования с малыми командами, игры, направленные на развитие быстроты двигательной реакции, соревнования малыми командами.	1ч
6		Развитие быстроты двигательной реакции	2.1.1., 3.1.3.,	2.2.2., 4.1	- бег по размеченной дорожке; - игры, направленные на увеличение ряда упражнений в единицу времени.	1ч
7		Развитие быстроты двигательной реакции	2.1.1., 3.1.3.,	2.2.2., 4.1	- ускорение на дистанции 15-20 м; - эстафетные соревнования на короткие дистанции;	1ч
8		Развитие быстроты двигательной реакции	2.1.1., 3.1.3.,	2.2.2., 4.1	- комбинированные эстафеты на короткие дистанции; - гандикапные эстафеты, игры.	1ч
9		Развитие быстроты двигательной реакции	2.1.1., 3.1.3.,	2.2.2., 4.1	- ускорения гандикапом; - эстафеты с короткими этапами;	1ч
10		Развитие быстроты двигательной реакции	1.2.2., 2.2.2., 4.2.	2.1.1., 3.1.3.,	- игры и эстафеты с использованием повторного забега; - соревнования на короткие дистанции.	1ч
11		Развитие скорости движения	2.1.3., 3.1.3.,	2.2.2., 4.2.	- соревнования, эстафеты, ускорения на наклонной беговой дорожке	1ч
12		Развитие скорости движения	1.2.4., 3.1.3.,	2.2.2., 4.1.	- эстафетные забеги специального назначения.	1ч
13		Развитие скорости движения	1.2.2., 3.1.3.,	2.2.3., 4.1.	Соответствующие нормативы - бег на 30м	1ч
14		Скоростные способности М.С.О.-1	1.1.1., 1.3.4., 4.3..	1.2.3., 3,1,3.,		
15	Скоростно-силовые способности 8 часов	Развитие скоростно-силовой способности нижних конечностей	1.1.1., 2.1.1., 3.1.4.,	1.4.1., 2.2.2., 4.3..	- многократные прыжки различной направленности; - прыжки, повторные прыжки в играх и эстафетах; - прыжки с преодолением препятствий с места, с малого разбега в длину, прыжки на время;	1ч
16		Развитие скоростно-силовой способности нижних конечностей	1.2.1., 3.1.4.,	2.2.2., 4.3.	- прыжки, чередуемые бегом;	1ч
17		Развитие скоростно-силовой способности нижних конечностей	1.2.3., 3.1.4.,	2.2.2., 4.3.		1ч
18		Развитие скоростно-силовой способности нижних конечностей	1.2.3., 3.1.4.,	2.2.2., 4.3.		1ч

19		Развитие скоростно-силовой способности нижних конечностей	1.4.3., 2.2.3., 3.1.4., 4.1..	- левой-правой, только на левой, только на правой прыжками бег на определенных расстояния, соревнования.	1ч
20		Развитие скоростно-силовой способности верхних конечностей	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.4., 4.3.		1ч
21		Развитие скоростно-силовой способности верхних конечностей	1.2.1., 1.2.2., 2.2.3., 3.1.4., 4.3.	-эстафеты, командные соревнования, выполняемые индивидуально, группами бросками легких мячей левой и правой рукой на дальность;	1ч
22		Развитие скоростно-силовой способности верхних конечностей	1.2.1., 1.2.2., 2.2.3., 3.1.4., 4.3..	- эстафеты, соревнования, выполняемые толканием и бросками мячей.	1ч
23		Скоростно-силовые способности М.С.О. - 2	1.1.2., 1.1.3., 1.2.2., 3.1.4.	Соответствующие нормативы: - прыжок в длину с разбега; - информация об упражнениях, играх; - поведение учащихся.	1ч
24	Силовые способности 7 часов	Развитие силы верхних конечностей и передней поверхности туловища	1.1.1., 1.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.1..	- эстафеты и игры, выполняемые при переноске грузов с малым весом;	1ч
25		Развитие силы верхних конечностей и передней поверхности туловища	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.3.	- игры и эстафеты отталкивая с выносом, вытягиванием из размеченной площадки соперника или команды;	1ч
26		Развитие силы верхних конечностей и передней поверхности туловища	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.3.	-силовые упражнения, выполняемые индивидуально со своим весом;	1ч
27		Развитие силы нижних конечностей и задней поверхности туловища	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.3.	- повторно выполняемые силовые упражнения, входящие в игры и эстафеты, выполняемые по кругу.	1ч
28		Развитие силы нижних конечностей и задней поверхности туловища	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.3.		1ч
29		Развитие силы нижних конечностей и задней поверхности туловища	2.3.1., 2.3.3., 3.1.5., 4.3.		1ч
30		Силовые способности М.С.О. - 3	1.1.1., 1.1.3., 1.2.4., 3.1.5	Соответствующие нормативы: - на перекладине - из положения виса подтягивание (мал.); - на низкой перекладине - подтягивание (дев.).	1ч
	Большое суммативное оценивание 1-ое полугодие	Б.С.О. - 1		- бег на 30 м; - прыжок в длину с места; - подтягивание на перекладине.	1ч
31	Ловкостные способности 16 часов	Развитие динамического равновесия	1.1.1., 1.2.2., 1.2.4., 2.2.2., 3.1.1., 4.3.	- вращений каких-либо предметов в процессе передвижений, поворотов;	1ч
32		Развитие динамического равновесия	1.1.1., 1.2.2., 1.2.4., 2.2.2., 3.1.1., 4.3.	- сохранение равновесия тела и конечностей в определенных положениях;	1ч

33		Развитие динамического равновесия	1.4.3., 2.2.3., 2.2.4., 3.1.1., 4.3..	- соревнования, эстафеты в играх с сохранением равновесия.	1ч
34		Развитие точности выполнения	1.4.3., 2.2.3., 2.2.4., 3.1.1., 4.3..	- передача и прием, броски мяча разного веса руками и ногами на определенные расстояния; - соревнования и эстафеты в играх на попадание или на определенном расстоянии бросок мяча в цель.	1ч
35		Развитие точности выполнения	1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3..		1ч
36		Развитие точности выполнения	1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3..		1ч
37		Развитие координации	1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3..		1ч
38		Развитие координации	1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3..	- сохраняя определенные положения тела и конечностей передвижения, повороты, вращения на ограниченной поверхности; - игры и эстафеты с элементами подачи и приема мяча.	1ч
39		Развитие координации	1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3..		1ч
40		Совершенствование ловкости	1.3.4., 2.2.1., 2.2.3., 3.1.1., 4.3..		1ч
41		Совершенствование ловкости	1.3.4., 2.2.1., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.	- подвижные и спортивные игры с упрощенными правилами; - комбинированные и специально составленные эстафеты; - перестроение двигательной деятельности, обусловленные специальными упражнениями, играми.	1ч
42		Совершенствование ловкости	1.3.4., 2.2.1., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.		1ч
43		Совершенствование ловкости	1.3.4., 2.2.1., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.		3ч
44		Совершенствование ловкости	1.3.4., 2.2.1., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.		
45		Совершенствование ловкости	1.3.4., 2.2.1., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.		
46		Малое суммативное оценивание ловкости М.С.О - 4	1.1.1., 1.1.2., 1.2.3., 3.1.1.,	Соответствующие нормативы: - челночный бег; - информация об играх на ловкость.	1ч
47	Гибкостные способности 12 часов	Развитие подвижности в суставах	1.1.1., 1.2.4., 2.2.1., 2.2.2., 2.3.1., 4.1.	- динамические упражнения, направленные на развитие подвижности отдельных суставов; - статические упражнения для сохранения определенных положений; - пассивные сгибания, растягивание; - размахивание конечностей широкой амплитудой.	1ч
48		Развитие подвижности в суставах	1.1.1., 1.2.4., 2.2.1., 2.2.2., 2.3.1., 4.1.		1ч
49		Развитие подвижности в суставах	1.1.1., 1.2.4., 2.2.1., 2.2.2., 2.3.1., 4.1.		1ч
50		Развитие эластичности мышц конечностей и туловища	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.	- повторный метод при выполнении статических и динамических упражнений;	1ч

51		Развитие эластичности мышц верхних конечностей и туловища	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.	- командные игры и эстафеты, включающие многократные наклоны, сгибания, вращения, повороты; - наклоны, растягивание, выполняемые с помощью.	1ч
52		Развитие эластичности мышц туловища и задней поверхности тела	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.		1ч
53		Развитие эластичности мышц туловища и задней поверхности тела	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.2., 4.1.		1ч
54		Совершенствование гибкости	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.2., 4.1.	- размахивание широкой амплитудой конечностей; - динамические упражнения, направленные на развитие подвижности отдельных суставов; - пассивные сгибания, растягивание;	1ч
55		Совершенствование гибкости	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.2., 4.1.		1ч
56		Совершенствование гибкости	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.2., 4.1.		1ч
57		Совершенствование гибкости	1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.2., 4.1.		1ч
58		Гибкость М.С.О - 5	1.1.1., 1.2.4., 3.1.2.	Соответствующие нормативы: - из положения сидя, наклон вперед.	1ч
59	Выносливость 10 часов	Развитие общей выносливости, кроссовый бег	1.1.1., 1.2.2., 2.2.1., 2.2.2., 3.1.6., 4.3.	- бег, выполняемый в 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; - кроссовые забеги.	1ч
60		Развитие общей выносливости, кроссовый бег	1.1.1., 1.2.2., 2.2.1., 2.2.2., 3.1.6., 4.3.		1ч
61		Развитие общей выносливости, кроссовый бег	1.2.2., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.6., 4.3.		1ч
62		Развитие общей выносливости, многоэтапный эстафетный бег	1.2.2., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.6., 4.3.		1ч
63		Развитие общей выносливости, многоэтапный эстафетный бег	1.2.2., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.6., 4.3.		1ч
64		Развитие общей выносливости, бег на длинные дистанции	1.2.2., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.6., 4.3.		1ч
65 66 67		Развитие общей выносливости, бег на длинные дистанции	1.2.2., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.6., 4.3.		3ч
68		Выносливость М.С.О - 6	1.1.1., 1.2.4., 3.1.6.	Соответствующие нормативы: 6-ти минутный бег или бег на 1000 метров.	1ч
	Большое суммативное оценивание 2-ое полугодие	Б.С.О - 2	- физическое развитие; - функциональное развитие; - двигательные способности: 3.1.1., 3.1.2., 3.1.6.	Соответствующие нормативы: Б.С.О. - челночный бег 3x10; - наклон вперед - из положения сидя; - бег на 1000 м.	

ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ

Скоростная двигательная способность – комплексное качество, состоящее из нескольких компонентов физической подготовки учащегося. По этой причине уровень этой двигательной способности непосредственно зависит от степени приспособления учащегося к этим компонентам. Сюда следует отнести скрытый период двигательной реакции, скорость выполнения одиночного движения и быстроту выполнения движений. Однако следует учесть, что и быстрота выполнений одиночного движения, а также быстрота движений зависит от нескольких компонентов: скоростной силы мышц, быстроты, силы, эластичности мышц и т. д. Данная особенность обязательно должна учитываться при проведении уроков для развития скоростных двигательных способностей. То есть, преподаватель строит последовательность уроков на основе последовательной работы над быстротой реакции движения, быстротой выполнения одиночного движения и быстротой движения. Основным фактором обуславливающим развитие скоростных способностей является создание необходимых условий для этого процесса: обеспечение выполнения движений с использованием максимальной быстроты каждым учащимся.

Комплекс уроков, рекомендуемых для развития скоростных способностей

Урок № 4

Тема. Развитие быстроты двигательной реакции.

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

Цель: развитие скоростных способностей.

Задачи урока:

1. Сообщить о составлении режима дня.
2. Сообщить о скоростной способности.
3. Сообщить о значении упражнений, выполняемых для развития двигательной реакции.
4. Выполнять упражнения и участвовать в играх, направленных на развитие скорости.
5. Строить сотрудничество с товарищами во время командной деятельности.

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

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, в малых группах.

Методы работы: изложение, формирование двигательного мышления, демонстрация.

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, флажки.

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт.

Строевые упражнения и команды.

Мотивация. Хочешь ли стать быстрым?

Вопрос исследования: “Как должны выполняться упражнения и игры (в каком темпе) для того чтобы стать быстрым?”

Информационное обеспечение. Учитель отмечает значение правильного составления режима дня учащихся для успешной организации их в повседневной деятельности. Затем он дает информацию о скоростной способности. Отмечает, что двигательная реакция является важным составным элементом этой способности. Сообщает, что сегодняшний урок направлен на развитие двигательной реакции. Результат каждого, а также всей команды будет зависеть от быстроты реакции при выполнении команды начала движения и игры. Для достижения победы вашей команде во время игры надо тесно сотрудничать с членами команды и бороться за победу до конца.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения:



Ходьба на месте, поднимание бедра на каждом третьем шаге



Активное движение руками, бег с подниманием бедра свободной ноги



Касание руками колен во время ходьбы и бега с подниманием колен

Общеразвивающие упражнения: (в зависимости от времени выделяемого в основной части урока на игру количество упражнений может изменяться)

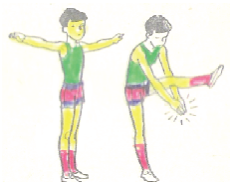
Информация для учителя: (здесь и на последующих уроках) упражнения повторяются 4-6 раз в разомкнутом строю.



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

Основная часть: 15-20 мин.

Развитие скоростных способностей.

Подготовительные упражнения:



Старт из упора присев спиной в направлении бега x 2-3

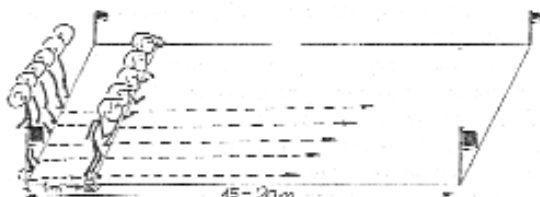


Старт из седа на пятках x 2-3



Старт из упора сидя x 2-3

Основное упражнение:



Одновременный старт бегунов, стоящих в двух шеренгах, на расстоянии 1м друг за другом. Бегуны из второй шеренги должны догнать стартующих перед ними на дистанции 15-20 м.

Информация для учителя. На этом и последующих уроках в обеих командах (или в команде) при организации игр стараться выбирать учеников одинаковых по уровню физической подготовки. И в этой связи соответственно, например: двое сильных для обеих команд, двое средней силы, двое сравнительно слабых и т.д., выбирают учеников для каждой команды.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель дает короткую информацию о задачах поставленных на уроке, отмечает о необходимости гигиены в режиме дня, и в этой связи напоминает каким необходимым гигиеническим правилам надо следовать после урока. Объясняет ученикам о выполняемых упражнениях и играх развивающих быстроту двигательной реакции.

Урок № 5

Тема. Развитие быстроты двигательной реакции.

Стандарты: 1.1.2., 1.3.4, 2.2.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.1

Цель: развитие скоростных способностей.

Задачи урока:

1. Информировать о способах укрепления организма.
2. Информировать о быстроте двигательной реакции.
3. Выполнить общеразвивающие упражнения.
4. В процессе выполнения упражнений и игр демонстрировать скорость.
5. Демонстрировать показательный поступок во время двигательной деятельности.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 1.3., 2.1., 3.1., 4.1.

Формы работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, флажки.

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Строевые упражнения и команды.

Мотивация. Стань быстрым.

Вопрос исследования: “Ты быстрый?”

Информационное обеспечение. Учитель отмечает об укрепляющих организм средствах: упражнения, солнце, воздух, вода, питание, роль сна и их место в режиме дня. Отмечает роль скоростных способностей в укреплении организма, о выполняемых упражнениях и играх влияющих на развитие скоростной способности.

Подготовительная часть: 8-10 мин

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

Общеразвивающие упражнения: 5-й комплекс (здесь и на последующих уроках в зависимости от времени выделяемого в основной части урока на игру количество упражнений может изменяться)

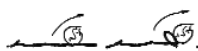
Информация для учителя: (здесь и на последующих уроках) упражнения повторяются 2-4 раза в разомкнутом строю.

Основная часть: 15-20 мин.

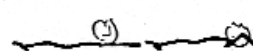
Подготовительные упражнения:



Бег из положения упор лежа на локтях

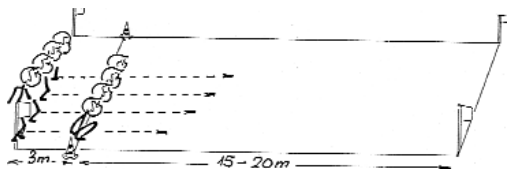


Бег из положения лежа на животе руки впереди



Бег из положения лежа на спине руки за головой

Основное упражнение:



Одновременный старт бегунов стоящих в двух шеренгах. Первая шеренга бежит с низкого старта, вторая - с высокого и расстояние между ними до 3-х метров. Бегуны из второй шеренги должны догонять стартующих перед ними на дистанции 10-15 м. Расстояние между шеренгами можно изменять в зависимости от подготовленности учеников.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Итоги и обобщение. Учитель коротко характеризует ход урока и задает классу вопрос: “Какие средства для укрепления организма вы знаете? Какие двигательные способности мы старались развить?” На формирование правильности ответов учеников направляет учитель.

Урок № 6

Тема. Развитие быстроты двигательной реакции.

Стандарты: 2.1.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.1.

Цель: развитие скоростных способностей.

Задачи урока:

1. Информировать о быстроте двигательной реакции.
2. Выполнить общеразвивающие упражнения.
3. В процессе выполнения упражнений и игр демонстрировать скорость.
4. Во время двигательной деятельности мобилизовать свои силы, умение сосредоточить внимание.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.3., 4.2.

Формы работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: изложение, формирование двигательного мышления, повтор.

Инвентарь: свисток, рулетка, пирамида, секундомер.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения и команды:

Мотивация. Стань быстрым.

Вопрос исследования: "Ты быстрый?"

Информационное обеспечение. Учитель напоминает, что их скорость зависит от нескольких компонентов. Один из них - это насколько быстро вы отреагируете на подаваемую команду. На этом уроке мы будем выполнять упражнения и игры, чтобы приблизиться к умению быстро реагировать. Победа команды зависит от результата каждого.

Подготовительная часть: 8-10 мин

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

Общеразвивающие упражнения: 6-й комплекс

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:



Старт из седа спиной в направлении бега х 2-

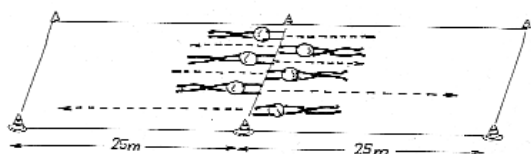


Бег после положения лежа на спине х 2-3



Бег с ускорением после кувырка назад х 2-3

Основное упражнение:



Класс делится на две команды, состоящие из 3-5 учеников. На площадке расположенной друг от друга на расстоянии 25 м проводятся две параллельные линии. Между сторонами проводится линия старта. Первые соревнующиеся две команды на линии старта располагаются сидя или лежа на спине. По команде участники обеих команд, вставая, бегут в сторону финишной линии. Выигрывает команда быстрее перешедшая финишную линию. Если количество команд много, то соревнование проводятся несколько этапов. В финале участвуют две сильнейшие команды. В этом случае победитель определяется по результату секундомера. Для каждой команды результат определяется после сигнала "МАРШ" и последнего участника пересекшего линию финиша.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель задает классу вопрос: "На этом уроке для развития двигательных способностей, какие игры и упражнения были использованы и, формирует у учащихся правильные ответы?". Отмечает членов команды, которые для победы приложили больше сил и труда. Наиболее слабым ученикам дает домашнее задание.

Урок № 7

Тема. Совершенствование быстроты двигательной реакции.

Стандарты: 2.1.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.1

Цель: развитие скоростных способностей.

Задачи урока:

1. Информировать о необходимости двигательной деятельности в режиме дня.
2. Информировать о частоте движений.
2. Выполнить общеразвивающие упражнения.
3. В процессе выполнения упражнений и игр демонстрировать скорость.
4. Во время двигательной деятельности умение концентрировать внимание и мобилизовать силу.

Внутрипредметная интеграция: 1.1.2., 1.3.4., 2.1.2., 3.1.3., 4.2.

Формы работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Методы работы: изложение, формирование двигательного мышления, повтор.

Инвентарь: свисток, рулетка, пирамида или флажки, секундомер.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения и команды:

Мотивация. Стань быстрым.

Вопрос исследования: "Ты быстрый?"

Информационное обеспечение. Учитель напоминает, что двигательная деятельность в режиме дня для каждого ученика должна занять особое место. Ваше здоровье больше зависит от этого компонента. Затем задает классу вопрос: "Кто выполняет упражнения утренней гимнастики?" На прошлом уроке, чтобы приблизиться к скорости реакции мы выполняли действия. Теперь мы постараемся их совершенствовать. Будьте как можно внимательными, мобилизуйте все силы.

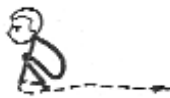
Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения: Строевые приемы, передвижения: ходьба, бег, прыжки. Общеразвивающие упражнения: 7-й комплекс.

Подготовительные упражнения:



По команде "МАРШ" стартующий касается ладонями стоящего впереди товарища по команде

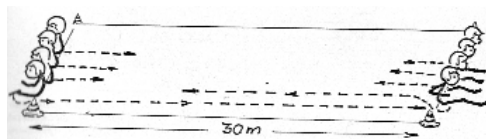


Старт из седа спиной в направлении бега



Бег после положения лежа на спине

Основное упражнение:



Класс делится на команды, состоящие из 5-6 учеников. Команды располагаются на линиях старта на расстоянии 20 м спиной по направлению друг другу. По команде участники поворачиваются кругом и стартуют. Стараются, пройдя мимо соперников (линию построения соперников) пересечь финишную линию.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель дает краткую характеристику урока, обращает внимание учеников на средства для решения основных задач. Формирует у учеников правильное понятие о скорости двигательной реакции, выполняемых действиях. При выполнении игр и подготовительных упражнениях слабым ученикам определяет домашнее задание.

Урок № 8

Тема. Совершенствование быстроты двигательной реакции.

Стандарты: 2.1.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.1.

Цель: развитие скоростных способностей.

Задачи урока:

1. Информировать о движениях, развивающих скорость.
2. Выполнить общеразвивающие и подготовительные упражнения.
3. Участвовать в играх развивающих быстроту двигательной реакции.
4. Во время подготовительных действий и игр демонстрировать скорость.
5. В процессе соревнований взаимно сотрудничает с товарищами по команде.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.3., 4.3.

Формы работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, флажки.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения и команды:

Мотивация. Стань быстрым.

Вопрос исследования: “Ты быстрый?”

Информационное обеспечение. Учитель, отмечает значение выполняемых последовательно на уроке упражнений и игр, излагает цель в развитии скорости. Во время игры перечисляет формы сотрудничества членов команды.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 5-й комплекс.

Основная часть: 15-20 мин.

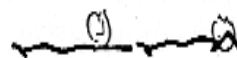
Подготовительные упражнения:



Старт из положения упор лежа на локтях в направлении

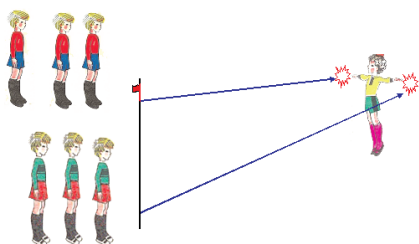


Старт из положения лежа на животе в направлении бега



Старт из положения лежа на спине руки за головой в направлении бега

Основное упражнение:



Класс делится на команды, состоящих из 5-6 учеников. Проводится линия старта. Ученик относительно подготовленный становится в основной стойке, руки в стороны на расстоянии 10 м от линии старта. Команды строятся в колонну на стартовой линии на расстоянии 3 м друг от друга. По команде соревнующая первая пара участников бежит в сторону стоящего руки врозь, чтобы коснуться рук. Вторые участники только после касания рук могут начать бег. Участники команд быстрее коснувшиеся руки считаются победителями.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Урок № 9

Тема. Развитие быстроты двигательной реакции.

Стандарты: 2.1.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.1.

Цель: развитие скоростных способностей.

Задачи урока:

1. Информировать о упражнениях, развивающих быстроту двигательной реакции.
2. Выполнить общеразвивающие и подготовительные упражнения.
3. Участвовать в играх развивающих быстроту двигательной реакции.
4. Во время подготовительных упражнений и игр демонстрировать скорость.
5. В процессе соревнований взаимно сотрудничать с товарищами по команде.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4., 2.1.3., 3.1.3., 4.3.

Формы работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, флажки, секундомер.

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения и команды:

Мотивация. Ты быстрый.

Вопрос исследования: “Ты можешь продемонстрировать свою быстроту?”

Информационное обеспечение. Учитель сообщает, что для выполнения скоростных действий, после реакции движения следует фактор быстроты. Для развития быстроты необходимы специальные упражнения и игры, выполняемые в максимальном темпе. На этом уроке мы планируем выполнить эти упражнения и игры.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 5-й комплекс.

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:



Бег, ходьба с высоким подниманием бедра и касанием рук коленом



Бег с высоким забрасыванием голени назад



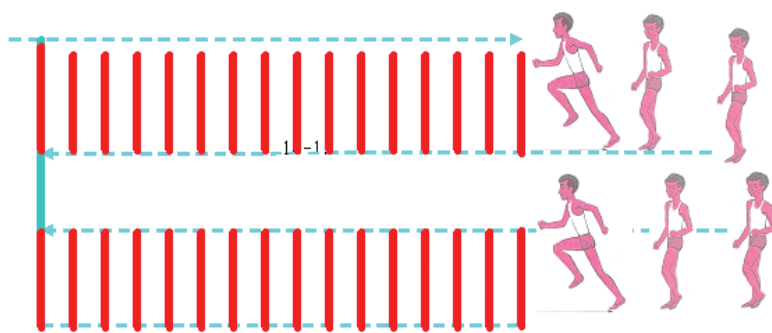
Бег на месте с опущенными вниз руками



Легкий бег с наклоном туловища вперед - бег с ускорением

Информация для учителя: подготовительные упражнения проводятся парами и малыми группами в форме игр-соревнований.

Основное упражнение:



На расстоянии 8 - 10 м друг от друга проводят линии старта и финиша. Между стартом и финишем на расстоянии 30 см друг от друга шириной 2 м чертят линии. Класс, делят на команды состоящий из 5-6 учеников и строятся в одну колонну. Первые участники команд по сигналу начинают бег к финишу, наступая на поперечные линии. Не наступив, получают штрафное очко. Вторым

участник начинает бег только после прохождения его товарищем линии финиша. Быстрее всех, добежав до финиша и получив наименьшее количество штрафных очков, считается победителем. Игра может продолжаться несколько раз. Выбирается наилучший результат команды.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель отмечает учеников, наиболее быстро завершивших дистанцию и без штрафных очков. Отличившиеся команды поощряются.

Урок № 10

Тема. Развитие быстроты двигательной реакции.

Стандарты: 1.1.2., 1.3.4., 2.1.3., 2.2.2., 3.1.3., 4.2.

Цель: развитие скоростных способностей.

Задачи урока:

1. После выполнения упражнений следовать гигиеническим требованиям.
2. Информировать о скорости движения.
3. Выполнить общеразвивающие и подготовительные упражнения.
4. Во время подготовительных упражнений и игр демонстрировать скорость;
5. Концентрировать внимание на мобилизацию силы.

Внутрипредметная интеграция: 1.1.2., 1.3.4., 2.1.3., 3.1.3., 4.2.

Формы работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, флажки, секундомер.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения и команды:

Мотивация. Ты быстрый.

Вопрос исследования: "Ты можешь продемонстрировать свою быстроту?"

Информационное обеспечение: Для развития быстроты реакции необходимы специальные упражнения и игры, выполняемые максимальном темпе.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 5-й комплекс.

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:



Бег, ходьба с высоким подниманием бедра и касанием рук коленом



Бег с высоким забрасыванием голени назад

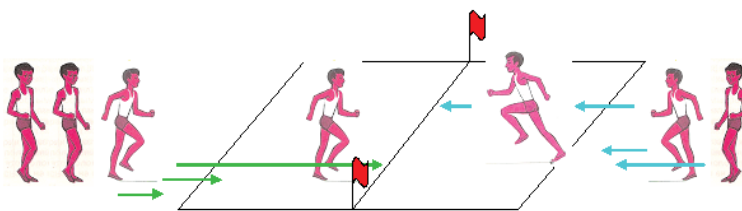


Бег на месте с опущенными вниз руками



Легкий бег с наклоном туловища вперед - бег с ускорением

Основное упражнение:



Класс делится на две равные по количеству команды. Команды строятся в колонну друг против друга. От двух линий старта проводится средняя линия и по их краям ставятся флажки. Расстояние между линией старта и средней

линией определяется по уровню физической подготовленности учащихся. По команде участники начинают бег в сторону средней линии. Участник первым пересекающий среднюю линию получает одно очко. Затем соревнуется следующая пара. Команда, набравшая наибольшее количество очков считается победителем.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание: После урока учитель напоминает ученикам о необходимых гигиенических правилах. Дает краткую характеристику претворяемых задач урока и задает классу вопрос: "Сегодня, для какой двигательной способности были выполнены игры и упражнения?". Направляет учеников на формирование правильных ответов. Отмечает наиболее отличившихся учеников и команды, реализуемых свой потенциал.

Урок № 11

Тема. Развитие быстроты двигательной реакции.

Стандарты: 2.1.3., 2.2.2., 3.1.3., 4.2.

Цель: развитие скоростных способностей.

Задачи урока:

1. Выполнить общеразвивающие и подготовительные упражнения.
2. Во время подготовительных упражнений и игр демонстрировать скорость.
3. Во время выполнения упражнений быть внимательным и рационально использовать свой потенциал.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4., 2.1.3., 3.1.3., 4.3.

Формы работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, флажки, секундомер.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт. Строевые упражнения и команды:

Мотивация. Стань быстрым.

Вопрос исследования. “Ты быстрый?”

Информационное обеспечение: для развития быстроты двигательной реакции (скорости) последовательно излагает упражнения и правила игры.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, передвижения: ходьба, бег, прыжки. Общеразвивающие упражнения: 9 комплекс.

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:



Бег на месте с опущенными вниз руками



Бег с высоким забрасыванием голени назад

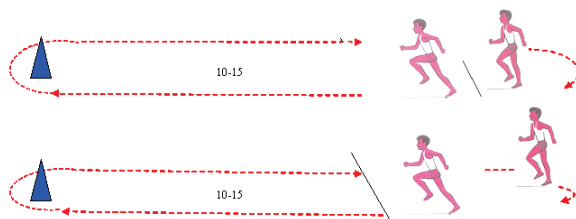


Легкий бег с наклонном туловища вперед - бег с ускорением



Бег или ходьба с высоким подниманием бедра и касанием рук коленом

Основное упражнение:



Класс делится на команды, состоящие из 5 учеников. На расстоянии 10 - 15 м друг от друга чертят линию старта и поворота. По команде первые участники бегут в сторону поворота, вокруг поставленной пирамиды, возвращаются в сторону старта, касаясь рукой товарища, становятся в конце колонны. Команда считается победителем, быстрее принявшая исходное положение.

Информация для учителя: чтобы урок прошел интересно рекомендуется проводить его в несколько этапов.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель отмечает отличившиеся команды. Выделяет учеников, наиболее рационально реализующих свой потенциал, продуктивно сотрудничающих с товарищами по команде.

Урок № 12

Тема. Развитие быстроты двигательной реакции.

Стандарты: 1.3.4, 2.1.3., 2.2.2., 3.1.3., 4.2.

Цель: развитие скоростных способностей.

Задачи урока:

1. Информировать о движениях и играх, развивающих быстроту двигательной реакции.
2. Выполнить общеразвивающие, подготовительные упражнения и игры.
3. Во время подготовительных упражнений и игр демонстрировать быстроту.
4. Во время выполнения упражнений быть внимательным и рационально использовать свой потенциал.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4., 2.1.3., 2.2.2., 3.1.3., 4.2.

Формы работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, флажки, секундомер.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт.

Строевые упражнения и команды:

Мотивация и постановка проблемы. Стань быстрым.

Вопрос исследования. "Ты быстрый?"

Информационное обеспечение: для развития быстроты двигательной реакции (скорости) учитель излагает упражнения и игры по правилам в последовательности.

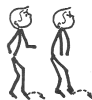
Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: - 9 комплекс.

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:



Бег на месте с опущенными вниз руками



Бег с высоким забрасыванием голени назад

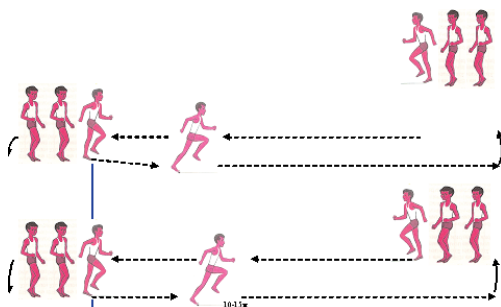


Ааа ñ аўññèè ïïäè-
ìäìèäì äääöä



Èääèèè äää ñ ìäèèìì
òòèìäèüä äïäöää - äää ñ
òñèìðäìèäì

Основное упражнение:



Класс делится на команды состоящие из 4-6 учеников. По жребью определяются соревнующиеся пары команд. Соревнующиеся команды на расстоянии 10-15 м начерченных линий старта становятся друг против друга. По команде одновременно первые участники начинают бег в сторону соперника и становятся в конце колонны. Как только первый участник становится сзади колонны, второй участник начинает бег. Победителем становится команда быстрее принявшая исходное положение.

Информация для учителя. При составлении команд необходимо стараться, чтобы их уровень подготовки был одинаков. Обратит внимание на то, чтобы следующий участник стартовал только после того, как товарищ по команде занял свое место в строю.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель выделяет отличившиеся команды и участников в составе команды, показавшие хорошие результаты.

Урок № 10

Тема. Развитие быстроты двигательной реакции.

Стандарты: 1.3.4, 2.1.3., 2.2.2., 3.1.3., 4.2.

Цель: развитие скоростных способностей.

Задачи урока: 1. Информировать об упражнениях и играх, развивающих быстроту двигательной реакции.

2. Совершенствовать выполнения общеразвивающих, подготовительных упражнений, игр;

3. Во время выполнения упражнений и игр демонстрировать быстроту.
4. Во время выполнения упражнений быть внимательным и рационально использовать свой потенциал.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4., 2.1.3., 2.2.2., 3.1.3., 4.2.

Формы работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, рулетка, флажки, секундомер.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Строевые упражнения и команды:

Мотивация и постановка проблемы. Стань быстрым.

Вопрос исследования: "Ты быстрый?"

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 10-й комплекс.

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:



Бег на месте с опущенными вниз руками



Бег с высоким забрасыванием голени назад

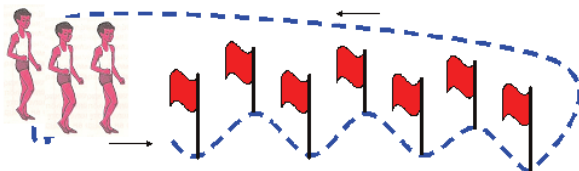


Бег с высоким подниманием бедра



Легкий бег с наклоном туловища вперед - бег с ускорением

Основное упражнение:



Класс делится на команды, состоящие из 4-5 учеников. На площадке на расстоянии друг от друга устанавливаются флажки или пирамиды. Соревнующимся двум командам строится соревновательные площадки. По команде первые участники, пройдя между флажками, после поворота повторяют движения также и становятся в конце колонны.

Команда быстрее завершившая дистанцию считается победителем.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель выделяет отличившиеся команды и участников в составе команды, показавшие хорошие результаты, отмечает, что для развития скоростных способностей был использован ряд соответствующих упражнений и игр.

Оценивание

Перед началом учебного процесса для развития каждого из планируемых на уроке двигательных способностей учитель проводит диагностическое оценивание. Для этой оценки фиксируются показатели учеников. После окончания учебного процесса для данной двигательной способности проводится формативное оценивание. Затем сравнивают результаты анализа диагностического и формативного оценивания. Оценивание физического воспитания проводится по четырем содержательным линиям. Критерии оценивания представлены в таблице 1. Оценивание двигательных способностей у учащихся в разделе "демонстрируется" осуществляется в таблице 2.

Таблица 2

Двигательные способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень подготовленности							
			мальчики				девочки			
			"2"	"3"	"4"	"5"	"2"	"3"	"4"	"5"
скорость	30м бег, сек	8	7,6 è >	7.1 - 7.6	7.0 - 6.0	5.4 è <	8,0 è >	7.3 - 8.0	7.2 - 6.2	5,6 è >

ВТОРОЙ РАЗДЕЛ

Скоростно-силовые способности – это способность проявлять максимальную силу в возможном коротком отрезке времени. Эту двигательную способность в определенном смысле можно рассматривать компонентом скоростной способности или для его развития как средство, оказывающее влияние на подготовку. С правильностью методики учебного процесса, наряду с направленностью урока скоростно-силовые способности, у учеников параллельно развиваются и скоростные способности.

Комплекс уроков, рекомендуемых для развития скоростно-силовых способностей

Урок № 16

Тема. Развитие скоростно-силовой двигательной способности.

Стандарты: 1.1.1., 1.4.1., 2.1.1., 2.2.2., 3.1.4., 4.3.

Цель: развитие скоростно-силовых способностей.

Задачи урока:

1. Владеть информацией о влиянии на организм упражнений скоростно-силовой направленности.
2. Владеть информацией о скоростно-силовых способностях.
3. Участвовать в играх скоростно-силового характера, состоящих из элементов различных видов спорта.
4. Демонстрировать скоростно-силовые способности при выполнении упражнений.

Внутрипредметная интеграция: 1.1.1., 2.1.3., 3.1.4.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: флажки, свисток, рулетка, пирамида, мяч, мел, гимнастическая скамейка, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт.

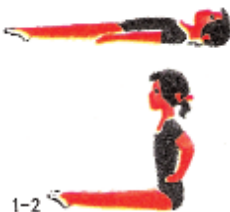
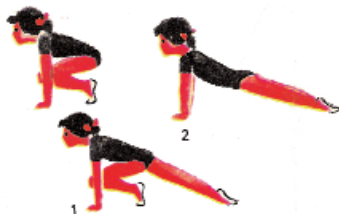
Мотивация, постановка проблемы. Чем отличается сильный и быстрый человек от других?

Вопрос исследования: "На какую высоту и длину ты можешь прыгнуть?"

Информация для учителя. Информировать о скоростно-силовой способности, его необходимости в физической подготовке, роли в повседневной жизни и здоровья, применяемых упражнениях учениками на уроках для развития скоростно-силовой способности, играх.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, передвижения: ходьба, бег, прыжки. Размыкания. Общеразвивающие упражнения: 1-й комплекс



И. п. - руки на поясе.

1. Вставая на носки, разведи пятки как можно больше в стороны и опустишь на них, локти и плечи подай вперед, округли спину и выдохни.

2. Стоя на пятках, разведи пошире носки и встань на полную ступню, локти и плечи отведи как можно больше назад, вдохни поглубже.

3-4. Повтори все это еще раз. Обратным движением возвратись в и.п.

И. п. - упор присев.

1. Выпрями правую ногу назад и обопрись носком.

2. Сделай то же левой ногой. Подними голову. Руки, прямые.

3-4. Обратными движениями прими и. п.

И. п.- присядь на правой ноге пониже на носке, а прямую левую ногу отведи в сторону и обопрись носком о пол, руки на поясе.

1-2. Медленно выпрямляй правую ногу и сгибай левую, передавая на нее тяжесть тела. При этом не поднимай тело, удерживай таз пониже.

3-4. Обратным движением вернись в и. п. Если это очень трудно, то опирайся руками о пол, переступай ими влево и вправо.

И. п. - стойка на коленях, руки за голову, пальцы сплетены.

1. Повернись налево и, выпрямляя левую руку, коснись ею правой пятки, посмотри на нее.

2. И. п.

3-4. Сделай то же самое в другую сторону.

И. п. - лежа на спине.

1-2. Сядь, руки на пояс.

3-4. Медленно, не ударяясь о коврик спиной, прими и. п. В положении лежа сделай вдох, садясь,- выдох.

И. п. - упор присев.

1. Выпрямляя левую ногу, отведи ее в сторону.

2. И. п.

3-4. Сделай то же правой ногой. Маховая нога прямая, носок оттянут. Голову держи прямо.

И. п. -упор сидя.

1. Согни ноги, касаясь бедрами туловища.

2. Выпрями ноги повыше.

3-4. Медленно опусти их прямыми.



И. п. - упор сидя с отведенной подальше в сторону левой ногой, колено согнуто под тупым углом, левая рука на поясе.

1-2. Прогибаясь, приподнимись повыше, опираясь на правую руку и обе ступни, левая рука вверх. 3. Вернись в и. п.

4. Поменяй положение рук и ног, чтобы на следующие 4 счета сделать то же с опорой на левую руку.

И. п. - руки на поясе.

1-3 - Три прыжка на месте, четвертым прыжком поворот кругом: 4 раза (16 прыжков).

В колоннах и шеренгах смыкание.

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

Основная часть: 15-18 мин.

Подготовительные упражнения:



Прыжок с махом руками вверх.

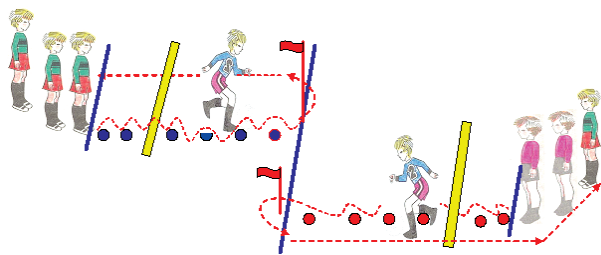


Бег с прыжками на одной ноге



Легкий бег с наклоном туловища - бег с ускорением

Основное упражнение:



Участники команд в колоннах выстраиваются на противоположенных линиях площадки, размеры которой зависят от количества играющих. По сигналу первые из каждой команды перепрыгивают с ноги на ногу через гимнастические скамейки и мячи. Обегают вокруг флажков, вновь перепрыгивают через мячи и скамейки и становятся в конце своей колонны. Выигрывает команда,

которая первой закончит эстафету, с наименьшим количеством штрафных очков.

Информация для учителя. В зависимости от физической подготовки участников, игра может проводиться в различных вариантах. Например: участники выполняют дистанцию до поворота прыжками, обратно бегом. Необходимо обратить внимание на то, что следующий участник команды начинает движение после того, как стартующий пересечет линию старта.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель обращается с вопросом к классу: "Что надо делать, чтобы быть быстрыми и сильными?". Учитель выделяет отличившихся учеников. Учащиеся в процессе двигательной деятельности осознают значение скоростно-силовых способностей.

Урок № 17

Тема. Развитие скоростно-силовой двигательной способности.

Стандарты: 1.2.1., 2.2.2., 3.1.4., 4.3.

Цель: развитие скоростно-силовых способностей.

Задачи урока:

1. Демонстрировать владение информацией о скоростно-силовой способности.
2. Владеть безопасными правилами при использовании снарядов и предметов.
3. Участвовать в играх скоростно-силового характера.
4. Сотрудничать с товарищами в командной деятельности.
5. Демонстрировать скоростно-силовые способности при выполнении упражнений и игр.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4., 2.1.4., 3.1.4., 4.3.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: флажки, свисток, рулетка, пирамида, мяч, мел, гимнастическая скамейка, схема игры.

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 выполняет движения кенгуру?"

Информация для учителя: информирует о скоростно-силовой способности, его необходимости в физической подготовке, роли в повседневной жизни и здоровья, применяемых упражнениях учениками на уроках для развития скоростно-силовой способности, играх.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения: Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. 1-й комплекс общеразвивающих упражнений. Смыкание в колоннах и шеренгах.

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

Основная часть: 15-18 мин.

Подготовительные упражнения:



Из приседа выпрыгивание вверх

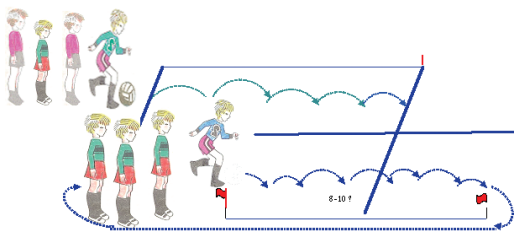


Прыжки на двух ногах вперед и в сторону



Многократные прыжки на двух ногах влево-вправо

Основное упражнение:



Класс делится на команды, состоящие из 5-6 учеников. На площадке на расстоянии 10-12 м проводится линии старта и финиша. По команде первые участники прыжками на одной ноге приближаются к финишу, обходя пирамиду установленную на финише, бегут назад и становятся в колонну за товарищами. Затем команды преодолевают дистанцию прыжками на другой ноге. Быстрее преодолевающая дистанцию команда

считается победителем.

Заключительная часть: 3-5 мин.

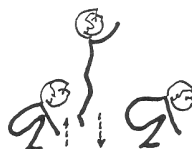
Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Ученик осознает о необходимости скоростно-силовых способностей в двигательном процессе.

Домашнее задание: нижеследующие упражнения и 1-й комплекс ОРУ.



Многократные прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами



Из приседа выпрыгивание вверх

Урок № 18

Тема. Развитие скоростно-силовой двигательной способности.

Стандарты: 1.2.3., 2.2.2., 3.1.4., 4.3.

Цель: развитие скоростно-силовых способностей.

Задачи урока:

1. Знать правила безопасности использования снарядов и предметов.
2. Участвовать в играх скоростно-силового характера.
3. Сотрудничать с товарищами в командной деятельности.

Внутрипредметная интеграция: 2.1.3., 2.2.2., 3.1.4, 4.2.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: флажки или пирамида, свисток, рулетка, мел, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Отличие сильного и быстрого человека от других?

Вопрос исследования: Что необходимо сделать для выполнения быстрых движений?

Информация для учителя. Информировать о применяемых упражнениях и играх.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения.

Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. 3-й комплекс общеразвивающих упражнений. Смыкание в колоннах и шеренгах.

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

Основная часть: 15-18 мин.

Подготовительные упражнения:



Многочисленные прыжки, отталкиваясь одной ногой, с акцентом на продвижение вперед x 2-3

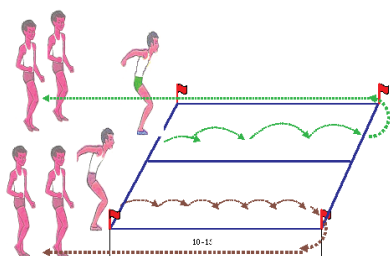


Прыжки вперед в полуприседе x 2-3



Многочисленные прыжки вперед в приседе x 2-3

Основное упражнение:



Первый вариант.

Класс делится на команды, состоящие из 4-5 учеников. На площадке на расстоянии 10-12 м проводится линия старта и поворота. По команде первые участники прыжками на двух приближаются к повороту, обходя флажок, бегут и становятся в колонну за товарищами. Второй участник начинает преодолевать дистанцию. Если первый участник еще не занял свое место в строю, а следующий участник стартует команда получает штрафное очко. Быстрее преодолев дистанцию и получив наименьшее количество очков, команда считается победителем.

Второй вариант.

Класс делится на команды из 4-5 учеников. На площадке проводится линия старта и поворота, расстояние между которыми 10-12 м. По команде первые участники прыжками на двух пытаются как можно дальше прыгнуть и преодолеть дистанцию. Для каждой команды суммируется количество прыжков отдельных участников. Общее количество прыжков суммируется и выигрывает команда с наименьшим количеством прыжков.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Ученик осознает о необходимости скоростно-силовых способностей в двигательном процессе.

Урок № 19

Тема. Развитие скоростно-силовой двигательной способности.

Стандарты: 1.3.4., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.4., 4.1.2.

Цель: развитие скоростно-силовых способностей.

Задачи урока:

1. Выполнить строевые упражнения, соответственно подаваемым командам.
2. Участвовать в подвижных играх, состоящих из элементов различных видов спорта.
3. Демонстрировать скоростно-силовые способности в ходе упражнений и игр.
4. Демонстрировать в составе команды начальные умения (место, задачи и совместные действия).

Внутрипредметная интеграция: 1.3., 2.1., 3.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: флажки или пирамида, свисток, рулетка, мел, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Раппорт.

Мотивация, постановка проблемы. Сильный и быстрый человек, чем он отличается от других?

Вопрос исследования: “Что необходимо сделать для выполнения быстрых движений?”

Информация для учителя: информирует о применяемых упражнениях и играх на уроке.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, передвижения: ходьба, бег, прыжки. Размыкания. 4-й комплекс общеразвивающих упражнений. Смыкание в колоннах и шеренгах.

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

Основная часть: 15-18 мин.

Подготовительные упражнения:



Многократные прыжки вверх отталкиваясь двумя ногами

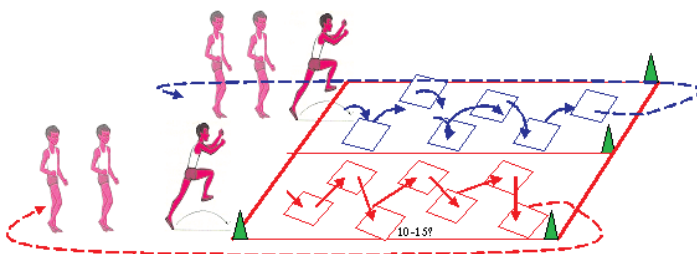


Многократные прыжки вверх отталкиваясь одной ногой



Многократные прыжки двумя ногами в стороны

Основное упражнение:



Класс делится на две команды, состоящие из 5-6 учеников. На площадке на расстоянии 6-8 метров друг от друга чертят линию старта и поворота. На линии поворота ставят флажки или пирамиды. От старта до финиша на расстоянии 0,3х0,5 м друг от друга располагают в шахматном порядке квадраты. Каждый участник,

по команде бегом по квадратам преодолевает дистанцию, доходит до финиша делает поворот вокруг и продолжает бег. Добегает до товарища по команде, касается его руки, и второй участник продолжает игру и т.д. вышедший за пределы квадрата получает штрафное очко. Выигрывает команда, быстрее преодолевшая дистанцию с наименьшими очками считается победителем.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Ученик осознает о необходимости скоростно-силовых способностей в двигательном процессе.

Дополнительные образцы уроков для развития скоростно-силовых способностей

Образец урока № 1

Тема. Развитие скоростно-силовой двигательной способности.

Стандарты: 1.2.1., 1.2.2., 2.2.3., 3.1.4., 4.3.

Цель: развитие скоростно-силовых способностей.

Задачи урока:

1. Информировать о проводимых подвижных играх.
2. Выполнить представленные упражнения и игры.
3. Демонстрировать скоростно-силовые способности при выполнении упражнений и игр.
4. Сотрудничать с товарищами в команде, мобилизуя свои возможности.

Внутрипредметная интеграция: 2.1.3., 2.2.2., 3.1.4, 4.2.

Форма работы: фронтальная, индивидуальная, в группах.

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

Ресурсы: свисток, рулетка, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт.

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

Вопрос исследования: "Чтобы быть сильным и быстрым, что необходимо делать?"

Информация для учителя. Информирует о применяемых упражнениях и играх на уроке.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. 5-й комплекс общеразвивающих упражнений. Смыкание в колоннах и шеренгах.

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

Основная часть: 15-18 мин.

Подготовительные упражнения:



Многократные прыжки, отталкиваясь одной ногой, с акцентом на продвижение вперед

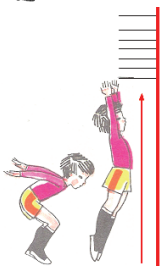


Многократные прыжки вперед в приседе

Основное упражнение:



Ученики делятся на команды, состоящие из 4-6 участников. Участники, держась одной рукой за носок, преодолевают прыжками расстояние 15 м. Для каждой команды определяют общее количество выполненных прыжков. Победитель определяется по наименьшему количеству прыжков.



Класс делят на команды, состоящие из 6-8 участников. Ученики, толчком ног прыгают вверх и касаются планки, шириной 10 см, расположенной вертикально вверх, под углом 90° (можно у стены от пола 150 см начертить горизонтальные линии на расстоянии 10 см друг от друга). Результаты участников каждой команды складываются и определяется победитель.

Информация для учителя. Игра, выполняемая учащимися, направлена на более быстрые и мощные прыжки.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Упражнения на расслабление.

Обобщение и оценивание. Ученик осознает о необходимости скоростно-силовых способностей в двигательной деятельности.

Образец урока № 2

Тема. Развитие скоростно-силовой двигательной способности.

Стандарты: 1.1.1., 1.4.1., 2.1.1., 2.2.2., 3.1.4., 4.3.

Цель: развитие скоростно-силовых способностей.

Задачи урока: 1. Перечислить основные двигательные способности.

2. Выполнить строевые упражнения, соответствующим командам.

3. Выполнить общеразвивающие упражнения.

4. Демонстрировать скоростно-силовые способности при выполнении упражнений и игр.

5. Демонстрировать соблюдение правила поведения в двигательной деятельности.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.- 2.1.- 3.1.

Форма работы: фронтальная, индивидуальная, в группах.

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

Инвентарь: свисток, рулетка, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт.

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

Вопрос исследования: “Чтобы быть сильным и быстрым, что необходимо делать?”

Информация для учителя. Информировать на уроке о применяемых упражнениях и играх.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. 6-й комплекс общеразвивающих упражнений. Смыкание в колоннах и шеренгах.

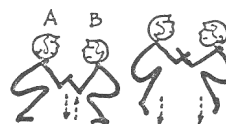
Информация для учителя: упражнения в разомкнутом строю выполняются 4-6 раз.

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:

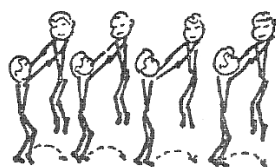


Присед, расставив ноги, взяться за стопы
- передвигаться вперед



Учащиеся в приседе лицом друг к другу, взявшись за руки, прыгают согнутыми двумя ногами вверх

Основное упражнение:



На площадке на расстоянии 5-6 м чертят линии старта и финиша. Класс делится на команды, состоящие из 6-8 учеников. Каждая команда выстраивается на линии старта в две шеренги лицом друг другу, взявшись за руки. По команде первые пары прыжками в стороны доходят до финиша, и каждый в отдельности поворачиваясь, добегают и становятся в конце своей колонны. Победителем считается команда, быстрее завершившая дистанцию.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Ученик в процессе двигательной деятельности осознает о необходимости скоростно-силовых способностей.

Домашнее задание: нижеследующие упражнения и 2-й комплекс ОРУ.



Многократные прыжки в разные стороны, отталкиваясь двумя ногами

Урок № 7

Тема. Развитие скоростно-силовой двигательной способности.

Стандарты: 2.1.3., 2.2.2., 3.1.4., 4. 2.

Цель: развитие скоростно-силовых способностей.

Задачи урока:

1. Выполнить упражнения и игры согласно образцам.
2. Участвовать в играх с элементами атлетики.
3. Демонстрировать скоростно-силовые способности при выполнении упражнений и игр.
4. Мобилизовать силы для победы в командной деятельности.

Внутрипредметная интеграция: 2.1.3, 3.1.4, 4.2.

Форма работы: фронтальная, индивидуальная, в группах.

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

Инвентарь: свисток, рулетка, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт.

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

Вопрос исследования: “Что необходимо делать, чтобы быть сильным и быстрым?”

Информация для учителя: информирует о применяемых упражнениях и играх на уроке.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Размыкания. 6-й комплекс общеразвивающих упражнений.

Смыкание в колоннах и шеренгах.

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

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:



Передвижение
в приседе



Из основной стойки прыжком
ноги врозь руки
в стороны, прыжком
основная стойка

Основное упражнение:



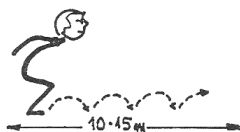
На площадке на расстоянии 5-6 м друг от друга чертят линии старта и финиша. Класс делится на команды, состоящие из 5 учеников. Команды выстраиваются на линии старта в приседе, взявшись руками за плечи. По команде участники команды толчком ног, прыжками передвигаются к финишу. Выигрывает команда быстрее преодолевшая дистанцию.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Ученик в процессе двигательной деятельности осознает о необходимости скоростно-силовых способностей.

Домашнее задание:



Многократные прыжки на
расстоянии 10-15м, сгибая ноги в
коленях, отталкиваясь двумя
ногами



Многократные прыжки по
кругу отталкиваясь двумя
ногами, сгибая ноги в
коленях

Оценивание

После завершения планируемых уроков для определения изменений в развитии скоростно-силовых способностей проводится оценивание с помощью таблицы 3.

Полученные показатели диагностического оценивания сравниваются с результатами начала учебного года. Для каждого учащегося определяется динамика результатов скоростно-силовых способностей.

Двигательные способности	Контрольное упражнение	Л Е Т	Уровень подготовленности							
			мальчики				девочки			
			2	3	4	5	2	3	4	5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	8	109 è <	110-124	125-163	165 è >	99 è <	100-124	125-154	155 è >

ТРЕТИЙ РАЗДЕЛ

Силовые способности – умение противостоять и преодолевать внешнее сопротивление за счет силы мышц. Эта способность является базовой для всех двигательных способностей. Человек не может совершить движение без силы мышц. В сфере физического воспитания и спорта существуют различные виды подготовки. Огромную роль в определении видов силовой подготовки в начале года играет диагностическое оценивание.

Основная цель общей силовой подготовки в общеобразовательной школе направлена на развитие силы в учебном процессе. Наряду с этим диагностическое оценивание, дает возможность учащимся дифференцировать силовую подготовку и это в свою очередь развивать необходимый вид силы. В этом случае претворение в жизнь силовой подготовки осуществляется рационально и точно.

Вес тела является наиболее доступным способом силовой подготовки учащихся этой возрастной группы, выполняемый "повторным", "повторно-серийным" методами.

Урок № 1

Тема. Развитие силовой способности.

Стандарты: 1.1.1., 1.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.1.

Цель: развитие силовых способностей.

Задачи урока:

1. Дать сведения о правилах гигиены.
2. Дать сведения о силе.
3. Выполнить упражнения для развития силы согласно образцам.
4. Демонстрировать боевитость во время командной деятельности.
4. Демонстрировать боевитость во время командной деятельности.

Внутрипредметная интеграция: 1.1.2.-2.1.3.-3.1.5-4.2.

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, повтор.

Инвентарь: свисток, мяч, мел, рулетка, флажки или пирамиды, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Ты хочешь быть сильным?

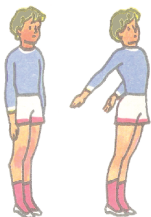
Вопрос исследования: "Как выполнить упражнения, чтобы стать сильным?"

Информация для учителя: учитель отмечает особенно о выполнении силовых упражнений, затем о необходимости знаний правил гигиены. Для развития силы определяет преодолевающие сопротивления: вес тела, показывает важность преодоления сопротивления товарища и отягощений. Для полезности этих упражнений, утверждает о необходимости повторного выполнения.

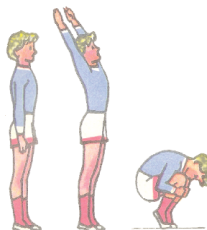
Отмечает, что для победы члены команды должны вести борьбу до конца, о необходимости сотрудничества между товарищами.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. 7-й комплекс общеразвивающих упражнений (количество общеразвивающих упражнений может быть изменено в зависимости от времени, использованного в основной части урока). Смыкание в колоннах и шеренгах.



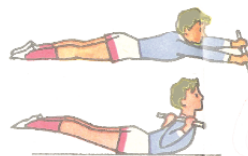
И.П. - О.С.
1. Руки вниз-назад, прогнуться - вдох.
2. И.П. - выдох



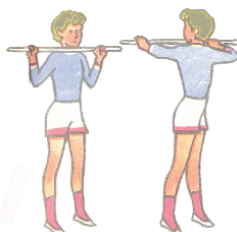
И.П. - О.С.
1-2. Руки дугами вперед-вверх - вдох.
3. Присед, обхватить руками колени - выдох.
4. И.П.



И.П. - Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.
1. Наклон туловища влево, хлопок над головой - выдох.
2. И.П. - вдох.
3-4. Тоже, в другую сторону



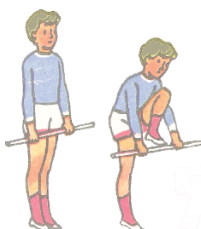
И.П. - лежа на животе, палка вверх.
1-2. Прогнуться, палка за голову на лопатках. 3-4. И.П.



И.П. - Стойка ноги врозь, палка на груди.
1. Повернуть туловище налево, выпрямляя левую руку, палку к плечу влево.
2. И.П.
3-4. Тоже, в другую сторону.



И.П. - Стоя на левой ноге, согнутую правую назад и носком зацепить за палку.
1-4. Прыжок на левой ноге. Тоже, повторить правой ногой.



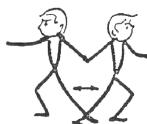
И.П. - О.С., палка внизу.
1-2. Сгибая левую ногу, перешагнуть через палку.
3-4. И.П.
5-8. Тоже, правой ногой.

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:



Опираясь друг другу руками вывести товарища из равновесия

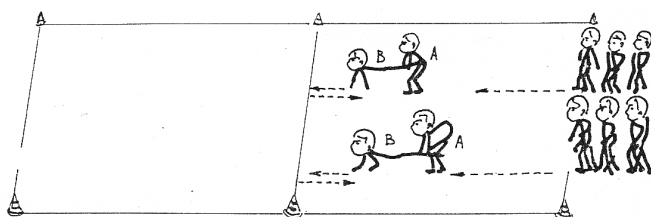


Стоя друг другу боком держась за руку тянуть товарища в свою сторону, оказывающего сопротивление



Стоя на ногах на полной ступне вывести товарища из равновесия

Основное упражнение:



Класс делится на равные по числу участников команды. На площадке на расстоянии 5 м чертят линию старта и линию поворота. Первые участники по команде двигаются в сторону поворота на руках. Вторые участники держат первых за ноги. При достижении

поворота участники меняются местами, второй на руках - первый держит за ноги и они двигаются в сторону своей команды. Команды, первые дошедшие до поворота и до своих товарищей получают одно очко.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель задает классу вопрос: "На развитие каких способностей были направлены упражнения и игры"? Затем, направляет учащихся на правильность ответа. Отличившихся и победителей поощряет. Отмечает наиболее активных и боевитых в команде.

Домашнее задание:



Из упора лежа сгибание и разгибание рук.



В стойке - сгибание и разгибание ног.



Из основной стойки - упор присев - упор лежа - упор лежа на груди

Урок № 2

Тема: Развитие силы верхних конечностей и передней поверхности туловища.

Стандарты: 1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.3.

Цель: Развитие силовой способности.

Задачи урока:

1. Дать сведения о силе;
2. Выполнить упражнения для развития силы согласно образцам;
3. Демонстрировать силу при выполнении упражнений и игр;
4. Демонстрировать бойцовские качества во время командной деятельности.

Внутрипредметная интеграция: 1.2.-2.2-3.1-4.3.

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, повтор.

Инвентарь: гимнастическая скамейка, маты, свисток, медбол, мел, флажки, рулетка.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы: Ты хочешь быть сильным?

Вопрос исследования: Что ты должен делать, чтобы стать сильным?

Информация для учителя: учитель дает информацию о выполняемых на уроке упражнениях, играх, об их назначениях, отмечает о необходимости борьбы в командной деятельности.

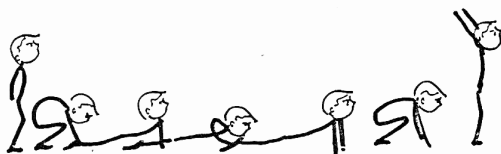
Подготовительная часть: 8-10 мин

Двигательные умения: Строевые приемы, : ходьба, бег, прыжки. Размыкания. Комплекс общеразвивающих упражнений (количество общеразвивающих упражнений может быть изменено в зависимости от времени, использованного в основной части урока).

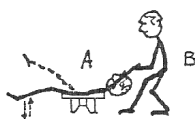
Информация для учителя: упражнения в разомкнутом строю выполняются 4-6 раз
Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 15-20 мин

Подготовительные упражнения:



Основная стойка - упор присев - упор лежа - согнув руки упор лежа - выпрямляя руки упор лежа - упор присев - основная стойка - руки вверх



"А" лежит спиной на скамейке, поднимает и опускает ноги. "В" держит партнера за руки



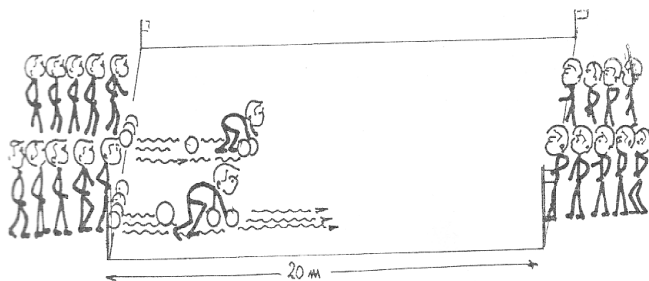
"А" животом на скамейке, руки впереди. "В" коленями поддерживает партнера за бедра и руками за спину. "А" наклоняется вперед назад



В седе с упором сзади, упираясь стопами сопротивление партнеров

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

Основное упражнение:



На расстоянии 10 м друг от друга чертят линии старта и поворота. Класс делится на две равные по количеству участников команды. Сами команды делятся на равные по количеству участников на линиях старта и поворота друг против друга. По команде первые участники катят два мяча в противоположную сторону и передают своему товарищу, становясь в конце колонны. Получивший мяч участник продолжает

движение в противоположную сторону. Выигрывает команда первой принявшей исходное положение.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель задает классу вопрос: "Какие двигательные способности вы знаете?". Затем направляет учеников на правильность ответа.

Домашнее задание:



À õïðà ëàæà - ñàëààíëà è ðàçëàààíëà ðóë



À òüëëà - ñàëààíëà è ðàçëàààíëà ïà



Ëç ïñíàííëë òüëëë - õïð ïðëàà - õïð ëàæà - õïð ëàæà ïà àðóàë.

Урок № 3

Тема: Развитие силы верхних конечностей и передней поверхности туловища.

Стандарты: 1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.3.

Цель: Развитие силовой способности.

Задачи урока:

1. Дать сведения о упражнениях развивающих силу;
2. Дать сведения о самостраховке при выполнении силовых упражнений;
3. Выполнить упражнения согласно образцам для развития силы;
4. Демонстрировать силу при выполнении упражнений и игр;

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4., 2.2.2, 3.1.5.

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, повтор.

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, флажки.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы: Ты хочешь быть сильным?

Вопрос исследования: Что тебе дает выполнение силовых упражнений?

Информация для учителя: учитель о выполняемых на уроках упражнениях, играх, их назначениях дает информацию, отмечает о необходимости командной борьбы.

Подготовительная часть: 8-10 мин

Двигательные умения: Строевые приемы, передвижения: ходьба, бег, прыжки. Размыкания. Комплекс общеразвивающих упражнений (количество общеразвивающих упражнений может быть изменено в зависимости от времени, использованного в основной части урока).

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

Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 15-20 мин

Подготовительные упражнения:

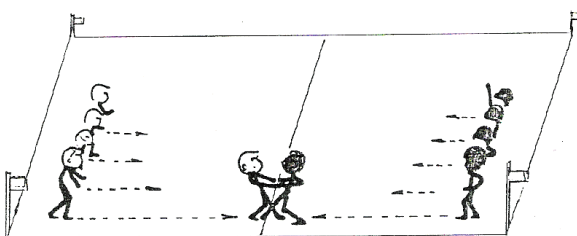


Лежа на животе прогнуться руки за спиной.



Упор присев - упор лежа - упор присев

Основное упражнение:



Класс делят на две команды и близко по уровню их подготовленности. Первая пара участников команды, расположенные на линиях старта по сигналу приближаются к центральной линии и начинают тянуть соперника в свою сторону. Вытащивший соперника в свою сторону получает одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество.

Информация для учителя: для проведения этой игры, при делении по командам участников делят по парам, согласно их физической подготовке.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание: Учитель поощряет отличившихся учеников и победителей. На основании своих наблюдений высказывает свое мнение о каждом ученике в результате борьбы и взаимного сотрудничества.

Завершение урока и определение победителей.

Домашнее задание:



Передвижение вперед в приседе



Передвижение в приседе хватом за носки, передавая тяжесть тела с одной ноги на другую



Из скрестного седа махом рук, встать вверх

Урок № 4

Тема: Развитие силы нижних конечностей и задней поверхности туловища.

Стандарты: 1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.3.

Цели: Развитие силовой способности.

Задачи урока:

1. Дать сведения об упражнениях и играх для развития силы.
2. Выполнить упражнения для развития силы согласно образцам.
3. Демонстрировать силу при выполнении упражнений и игр.
4. Демонстрировать боевитость в командной деятельности.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4.-2.1.3-3.1.5-4.2

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, повтор.

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, булавы или флажки.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Ты хочешь быть сильным?

Вопрос исследования: “Какое преимущество дает человеку сила?”

Информация для учителя. Учитель о выполняемых на уроках упражнениях, играх, об их назначениях дает информацию, отмечает о необходимости борьбы в командной деятельности.

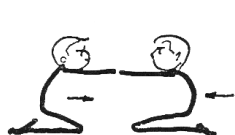
Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. 4-ый комплекс общеразвивающих упражнений (количество общеразвивающих упражнений может быть изменено в зависимости от времени, использованного в основной части урока). Смыкание в колоннах и шеренгах.

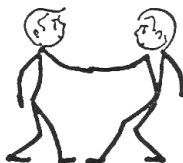
Информация для учителя: упражнения в разомкнутом строю выполняются 4-6 раз

Основная часть: 15-20 мин.

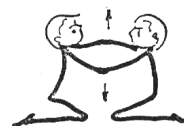
Подготовительные упражнения:



В седе на коленях, лицом друг другу, взяться за руки. Перетягивание партнера в свою сторону



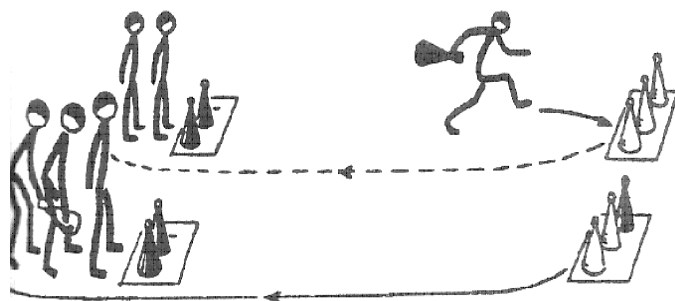
Сопровождение партнеру руками в стойке



В седе на пятках. Разведение рук в стороны с сопротивлением партнера

Основное упражнение:

Первый вариант.



Класс делится на равные по количеству участников команды. В зале или на площадке на расстоянии 10 м друг от друга чертят линии старта и поворота и между ними на расстоянии 2 м в размере 1х0,4м чертят 4 квадрата. На линии старта на квадратах располагаются 5 цветных булав. В том же количестве, но других цветов на линиях поворотов располагаются 5 булав. По команде каждый из участников,

взяв одну булаву из квадрата старта, бегом переносит в квадрат поворота, затем булаву другого цвета из квадрата поворота переносит в квадрат старта и становится в конце колонны. В тот же миг начинается движение следующий участник. Выигрывает команда, которая быстрее перенесет предметы и займет исходное положение.

Второй вариант. Игру можно проводить с мячами.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. В процессе урока ученик понимает значение силовой способности. Учитель поощряет отличившихся и победителей. На основании своих наблюдений, высказывает мнение о взаимной поддержке во время соревнований.

Урок № 5

Тема. Развитие силы нижних конечностей и задней поверхности туловища.

Стандарты: 1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.5., 4.3.

Цель: Развитие силовой способности.

Задачи урока:

1. Демонстрировать знания о силовых упражнениях, играх и самостраховке.
2. Выполнять силовые упражнения согласно образцам, применяя способы самостраховки.
3. Демонстрировать решительность ради общих интересов в командной борьбе.

Внутрипредметная интеграция: 1.2.3., 2.1.4., 4.2.

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, повтор.

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, булавы или флажки.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Ты хочешь быть сильным?

Вопрос исследования: “Какое преимущество дает человеку сила?”

Информация для учителя: учитель о выполняемых на уроках упражнениях, играх, об их назначениях дает информацию, отмечает о необходимости борьбы в командной деятельности.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. Комплекс общеразвивающих упражнений (количество общеразвивающих упражнений может быть изменено в зависимости от времени, использованного в основной части урока).

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

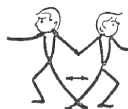
Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:



В упоре лежа - сгибание и разгибание рук



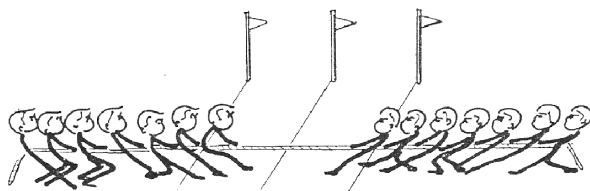
Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу



Сопротивление партнеру, стоя на одной ноге, другая сцеплена с ногой партнера в коленном суставе

Основное упражнение:

Первый вариант.



Класс делится на две команды. На площадке на расстоянии 1м друг от друга чертят 3 параллельные прямые. В конце каждой прямой втыкают флажки. Команды выстраиваются на крайних линиях и хватают за канат. По сигналу каждая команда начинает тянуть в свою сторону (команду противника) канат. Вытянувший команду противника вперед за центральную линию считается командой победителем.

Второй вариант. Первые участники команд держатся за гимнастическую палку.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. В процессе урока ученик понимает значение силовой способности. Учитель поощряет отличившихся и победителей. На основании своих наблюдений, высказывает мнение о соревнующихся и взаимной поддержке.



В упоре лежа - сгибание и разгибание рук

Урок № 6

Тема. Развитие силы нижних конечностей и задней поверхности туловища.

Стандарты: 2.3.1., 2.3.3., 3.1.5., 4.3.

Цель: Развитие силовой способности.

Задачи урока:

1. Демонстрировать знания о силовых упражнениях, играх и самостраховке;
2. Выполнять силовые упражнения согласно образцам, применяя способы самостраховки;

3. Демонстрировать решительность ради общих интересов в командной борьбе.

Внутрипредметная интеграция: 1.2.3., 2.1.4., 4.2.

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, демонстрация, повтор.

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, гимнастическая палка, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы.

Ты хочешь быть сильным?

Вопрос исследования: “Ты можешь себя защитить?”

Информация для учителя. Учитель о выполняемых на уроках упражнениях, играх, об их назначениях дает информацию, отмечает о необходимости борьбы в командной деятельности.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

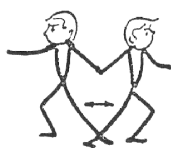
Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. Комплекс общеразвивающих упражнений (количество общеразвивающих упражнений может быть изменено).

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

Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:



Перетягивание одной рукой стоя боком друг к другу

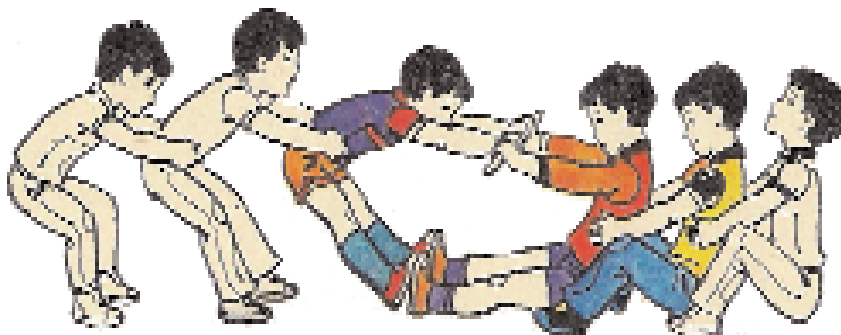


Выведение партнера из равновесия, упираясь стопами



Из приседа на одной ноге другой, упираясь стопами друг другу оказывать сопротивление

Основное упражнение:



Класс делится на равные по числу учеников команды. По жеребьевке определяются соревнующиеся команды. Команды выстраиваются друг против друга в одну колонну. Первые участники, держась за гимнастическую палку, упираются ступнями, остальные участники держатся друг за друга. По сигналу команды пытаются вытянуть к себе противника. Затем соревнуются следующие пары команд. Две самые сильные команды соревнуются в финале.

Информация для учителя: уровень физической подготовки команд стараться подбирать близко друг к другу. Во время игры нельзя толкать, ударять противника.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. В процессе урока ученик понимает значение силовой способности. Учитель поощряет отличившихся и победителей. На основании своих наблюдений высказывает мнение о соревнующихся и взаимной поддержке.

Домашнее задание:



Из положения стоя прыжки с круговыми движениями рук.



Передвижение в приседе хватом за носки, передавая тяжесть тела с одной ноги на другую.



Из скрестного седа махом рук, встать вверх

Оценивание

Двигательные способности	Контрольное упражнение	Год								
			Мальчики				Девочки			
			"2"	"3"	"4"	"5"	"2"	"3"	"4"	"5"
Сила	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	8	0	1	2	3 и >				
	На низкой перекладине, упираясь ногами (девочки)	8					1	2-4	5-7	8-10

ЧЕТВЕРТЫЙ РАЗДЕЛ

Ловкость - способность легко и быстро усваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями изменяющих условий. В этом классе в планируемых уроках для развития гибкости используются в качестве критерия: точность выполнения, статическое и динамическое равновесие, координация движения. Учебный процесс в такой последовательности считается целенаправленной.

Примерный комплекс уроков, рекомендуемых для развития ловкости

Урок № 1

Тема. Развитие двигательной способности - ловкость (равновесие).

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

Цель: Развитие ловкости

Задачи:

1. Выполнить строевые и общеразвивающие упражнения соответственно образцам.
2. Выполнить упражнения в равновесии соответственно образцам.
3. Демонстрировать ловкость при выполнении упражнений.

Внутрипредметная интеграция: 2.1.2, 3.1.1.

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, повтор.

Инвентарь свисток, мяч, гимнастическая скамейка, маты, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт.

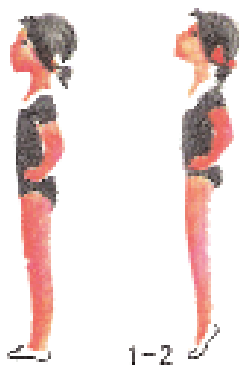
Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее ловок?

Вопрос исследования: "Что тебе дает равновесие?"

Информация для учителя: учитель отмечает о необходимости отдельных двигательных способностей в физической подготовке и в том числе ловкости.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. 1-й комплекс общеразвивающих упражнений. Смыкание в колоннах и шеренгах.



И. п.-руки на поясе. Подними голову.

1. Делая вдох, поднимись на носках как можно выше.

2. Задержись в этом положении.

3-4. Выдыхая, прими и. п.



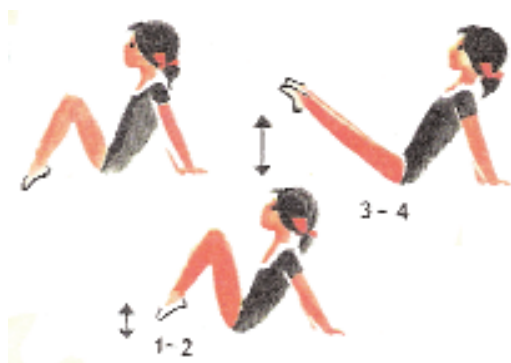
И. п. - сядь на коврик, выпрями и сомкни ноги, обопрись руками сзади. Запомни, это положение называется "упор сидя".

1. Наклони голову вперед до касания подбородком груди.

2. Наклони голову назад до касания затылком шеи.

3. Наклони голову вправо, коснись ухом плеча.

4. То же влево.



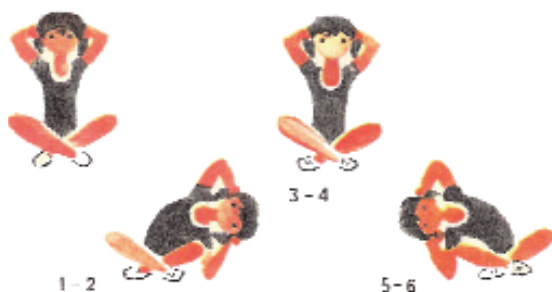
И. п. - сядь на коврик, выпрями и сомкни ноги, обопрись руками сзади. Запомни, это положение называется "упор сидя".

1. Наклони голову вперед до касания подбородком груди.

2. Наклони голову назад до касания затылком шеи.

3. Наклони голову вправо, коснись ухом плеча.

4. То же влево.



И. п. - сед ноги скрестно, руки за голову. Локти отведи в стороны, голову подними и упирайся затылком в ладони.

1-2. Вдохни и, выдыхая, наклонись влево до касания локтем коврика.

3-4. Прими и. п. Последи, чтобы оно было правильным.

5-8. То же в другую сторону.



И. п. - сед согнув ноги, но колени разведи пошире, чтобы подошвы полностью соприкасались. Упрись локтями в бедра около коленей, а пальцами возьми за голеностопные суставы.

1-3. Сделай три пружинящих нажима локтями, пытаясь коленями коснуться коврика.

4. Ослабь нажим, выпрямись, сделай паузу для вдоха.



И. п. - сед (это значит, что ноги прямые и сомкнутые).

1. Согни левую ногу, возьми руками за ступню, ближе к пятке.

2. Выпрямляя, подними ногу повыше, наклонись к ней до касания лицом.

3-4. Отпусти и опусти прямую ногу медленно, без удара о пол, выпрямись и -вдохни. Проделай то же самое правой ногой.



И. п. - стойка на коленях. Выпрямись, ноги сомкни. Сделай вдох.

1-2. Выдыхая, сядь на правое бедро, справа от ног (колени не выпрямляй).

3-4. Прими и. п.

5-6. Сядь на левое бедро.



И. п. - стань на колени, сядь на пятки (это положение называется "сед на пятках") и возмись за них.

1-2. Приподнимаясь с пяток, прогнись как можно больше, выпрямляя руки и откидывая голову назад (пятки не отпускать).

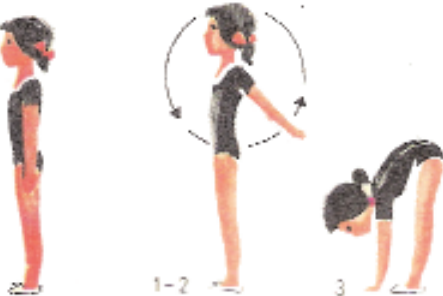
3-4. И. п.



И. п. - упор сидя (руки поставь подальше назад). Вдох.

1-2. Приподнимая таз, выпрями тело так, чтобы туловище, ноги и голова составляли прямую линию. Задержи дыхание.

3-4. Выдох и и. п.



И. п. - о. с.

1-2. Два круга руками назад. Из положения руки внизу (о. с.) отведи их назад, затем вверх, вперед и вниз. Это и будут круги назад.

3. Заканчивая круги, резко наклонись вперед и коснись ладонями пола (колени не сгибай).

4. И. п.



И. п. - лежа лицом вниз, руки вверх. Ноги сомкнуты, руки прямые. Вдохни.

1-2. Прогнись как можно больше, приподнимая плечи, голову и прямые руки, а также прямые ноги. Задержи дыхание в этом положении.

3-4. Принимая и. п., выдохни и полностью расслабься.



И. п. - о. с.

1. Прыгни как можно выше, в воздухе выпрямись и напрягись.

2-4. Сделай три невысоких прыжка с расслабленными руками, туловищем, ногами. Постепенно перейди на ходьбу.

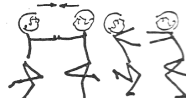
Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:

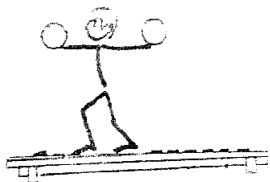


В приседе вывести соперника из равновесия



Из упора стоя на одной ноге вывести соперника из равновесия

Основное упражнение:



Класс делится на две команды. Каждая команда также делится на две группы и располагается на противоположных концах скамейки. Первый участник каждой команды, держа на вытянутых в стороны руках мячи передвигаясь по гимнастической скамейке, передают мячи следующему участнику игры, и становятся сзади колонны. Остальные участники повторяют тоже. Сход с гимнастической скамейки и потеря мяча оцениваются штрафными очками. Побеждает команда быстрее занявшая исходное положение.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. В процессе игры учащиеся осознают значение равновесия в двигательной деятельности.

Домашнее задание: для развития ловкости необходимы нижеследующие упражнения - утренняя гимнастика - 1-й комплекс.



Из упора присев ноги врозь отведение ноги (левая, правая) в стороны. Тяжесть тела переносить в сторону отведенной ноги.

Урок № 2

Тема. Развитие двигательной способности - ловкость (равновесие).

Стандарты: 1.3.4., 2.1.3., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.

Цель: Развитие ловкости

Задачи:

1. Демонстрировать знания о равновесии.
2. Выполнить упражнения в равновесии соответственно образцам.
3. Демонстрировать ловкость при выполнении упражнений.
4. Сотрудничать продуктивно с товарищами во время командных действий.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4, 3.1.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, повтор.

Инвентарь свисток, мяч, гимнастическая скамейка, рулетка, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу.

Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее ловок?

Вопрос исследования: "Что тебе дает ловкость?"

Информация для учителя: учитель отмечает о необходимости отдельных двигательных способностей в физической подготовке и в том числе ловкости.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Размыкания. 1-й комплекс общеразвивающих упражнений.

Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:



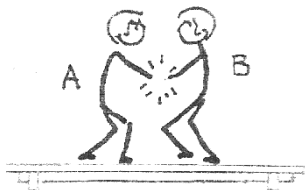
Соперники, стоя друг против друга в упоре на коленях одной рукой, свободной рукой стараются вывести друг друга из равновесия



Держась за руки, соперники стараются носками вывести друг друга из равновесия

Основное упражнение:

Класс делится на команды и располагается на противоположных концах гимнастической скамейки. Первые участники каждой команды поднимаются на гимнастическую скамейку. Став на середину скамейки, стараются выбить противника со скамейки, прилагая усилие правой рукой. Побеждает команда, чьи участники большее количество раз, вывели противника из равновесия.



Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. В процессе игры учащиеся осознают значение ловкости - координации в двигательной деятельности.

Домашнее задание: для развития ловкости нижеследующие упражнения - 1-й комплекс утренней гимнастики.

Урок № 3

Тема. Развитие двигательной способности - ловкость (точность выполнения).

Стандарты: 1.3. 4., 2.2.2., 3.1.1., 4.3.

Цель: Развитие ловкости

Задачи:

1. О точности выполнения упражнений и игр дать информацию.
2. Выполнить упражнения и игры, состоящие из элементов спортивных игр.
3. Демонстрировать ловкость при выполнении упражнений и игр.
4. Сотрудничать с товарищами во время командных действий.

Внутрипредметная интеграция: 1.2.2, 2.1.3., 3.1.1.

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, повтор.

Инвентарь свисток, мяч, мел, рулетка, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее ловок?

Вопрос исследования: "Что дает ловкость человеку?"

Информация для учителя. Учитель сообщает ученикам, что с вами в прошлых уроках для развития скорости и ловкости мы организовали игры. Для развития скорости в прошлых уроках были использованы игры типа эстафет. Для ловкости выполнены упражнения и игры, развивающие координационные способности и точность. На этом уроке для развития ловкости-координации мы выполним упражнения.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. 7-й комплекс общеразвивающих упражнений

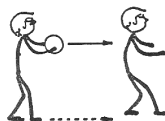
Информация для учителя: упражнения в разомкнутом строю выполняются 4-6 раз
Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:



Бросок мяча одной рукой с боку



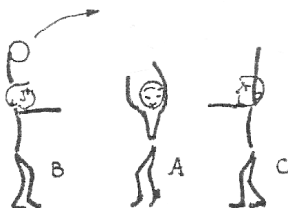
Àdîñîê ÿ÷à ðòèàîè òòòàè



Ñòîéèà ìà ìàîî èîèàîá - ádîñîèòù ÿ÷ ìàîîè ðòèéè

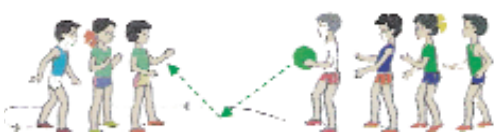
Основное упражнение:

Первый вариант.



Класс делится на команды состоящие из трех учеников. С помощью жеребьевки определяется позиции команд. На расстоянии 5 м друг против друга становятся участники "В" и "С". Третий участник "А" становится между ними. "В" бросает мяч "С", "А" стремится поймать мяч. При ловле мяча меняется позиции играющих. Одновременно могут играть несколько команд.

Второй вариант.



Ученики делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2-3 м. После сигнала водящий броском о пол передает мяч первому в противоположной колонне, а сам бежит в конец этой колонны. Поймавший мяч также передает мяч напротив стоящему, и отправляется за мячом. Игра

заканчивается тогда, когда все вернутся на свои места, а мячи возвратятся водящим.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель обращается к классу: "На развитие каких способностей были направлены упражнения и игры"? "Какие игры были использованы для развития ловкости"?

Учащиеся осознают и различают, используемые игры и упражнения для развития отдельных двигательных способностей.

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



Бросок мяча - поворот кругом -поймать мяч

Урок № 4

Тема: Развитие двигательной способности - ловкость (точность выполнения).

Стандарты: 1.2.2., 1.3.4., 2. 2.1., 3.1.1., 4.2.

Цель: Развитие ловкости

Задачи:

1. Иметь информацию об играх и упражнениях из элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол);
2. Информировать об упражнениях развивающих ловкость;
3. Участвовать в играх, состоящих из элементов спортивных игр;
4. Демонстрировать точность при выполнении упражнений.

Внутрипредметная интеграция: 1.2.2., 2.1.1., 3.1.1., 4.2.

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, повтор.

Инвентарь свисток, мяч, мел, рулетка, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу.

Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее ловок?

Вопрос исследования: "Что дает ловкость человеку?"

Информация для учителя: учитель сообщает ученикам, что мы с вами на прошлых уроках для развития скорости и ловкости организовали игры. Для развития скорости были использованы игры типа эстафет. Для ловкости выполнены упражнения и игры, развивающие координационные способности и точность. На этом уроке для развития ловкости-координации мы выполним упражнения.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

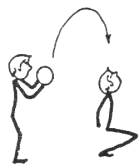
Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. 7-й комплекс общеразвивающих упражнений (количество общеразвивающих упражнений может быть изменено в зависимости от времени, использованного в основной части урока).

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

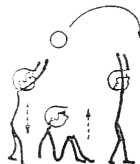
Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 15-20 мин.

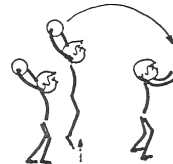
Подготовительные упражнения:



Стойка - подбросить мяч вверх - удар по нему головой в полуприседе.



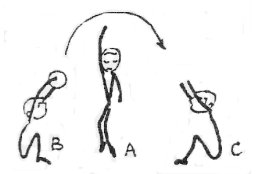
Стойка - подбросить мяч вверх, присесть - встав поймать мяч.



Бросок мяча в прыжке толчком двух ног - поймать мяч.

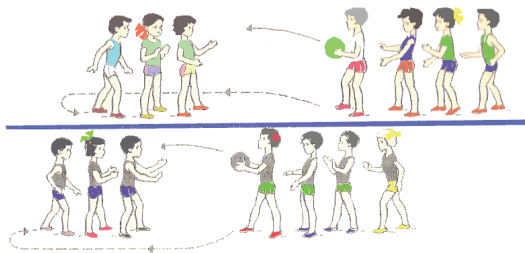
Основное упражнение:

Первый вариант.



Класс делится на команды, состоящие из трех учеников. С помощью жеребьевки определяется позиции команд. На расстоянии 5 м друг против друга располагаются в седе участники "В" и "С". Третий участник "А" стоя становится между ними. "В" бросает мяч "С", "А" стремится поймать мяч. При ловле мяча меняется позиции играющих. Одновременно могут играть несколько команд.

Второй вариант.



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 стоящего, 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.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель задает классу вопрос: "Какие были выполнены упражнения для развития двигательной способности"? Получив соответствующий ответ, задает вопрос: "Какое значение имеет режим дня"?

Домашнее задание: нижеследующее упражнение и 1-й комплекс утренней гимнастики.



Сидя, удары мячом об пол. Сильным ударом - встать и продолжать дриблинг

Урок № 5

Тема. Развитие двигательной способности - ловкость (координация).

Стандарты: 1.3.4., 2.1.2., 2.1.3., 2.2.2., 3.1.1.

Цель: Развитие ловкости

Задачи:

1. Дать информацию об упражнениях развивающие координационные способности.
2. Выполнить соответственно образцам общеразвивающие и подготовительные упражнения.
3. Участвовать в подвижных играх, состоящих из элементов гимнастики.
4. Демонстрировать ловкость при выполнении упражнений и игр.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4.-2.1.3-2.2.2.-3.1.1.

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, повтор.

Инвентарь свисток, гимнастическая скамейка, палка, маты, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее ловок?

Вопрос исследования: "Что дает тебе ловкость?"

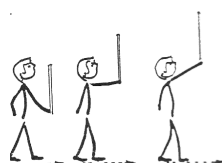
Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. 1-й комплекс общеразвивающих упражнений.

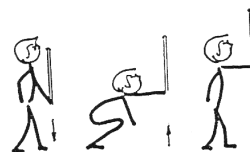
Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:

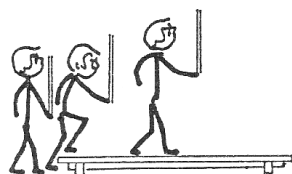


Вертикально держа гимнастическую палку, во время ходьбы менять высоту



Из положения стоя палка в руках. Ходьба опусканием в присев и вставанием.

Основное упражнение:



Класс делится на две команды. Каждая команда также делится 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.

Информация для учителя: при выполнении упражнений обратить внимание на сохранение вертикального положения гимнастической палки.

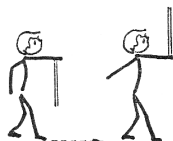
Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание.

В процессе игры ученики осознают значение равновесия в двигательной деятельности.

Домашнее задание: нижеследующее упражнение и 1-й комплекс утренней гимнастики.



Во время ходьбы гимнастическую палку из положения внизу поднять в вертикальное

Урок № 6

Тема. Развитие двигательной способности - ловкость (координация).

Стандарты: 1.3.4., 2.1.2., 2.2.2., 3.1.1.

Цель: Развитие ловкости

Задачи:

1. Дать информацию об упражнениях развивающие координационные способности.
2. Выполнить соответственно образцам общеразвивающие и подготовительные упражнения.

3. Участвовать в подвижных играх, состоящих из элементов гимнастики.

4. Демонстрировать ловкость при выполнении упражнений и игр.

5. Демонстрировать ловкость при выполнении простых действий.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.1.

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, повтор.

Инвентарь свисток, гимнастическая скамейка, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее ловок?

Вопрос исследования: "Что дает тебе ловкость?"

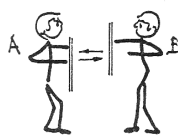
Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. 1-й комплекс общеразвивающих упражнений (количество общеразвивающих упражнений может быть изменено в зависимости от времени, использованного в основной части урока).

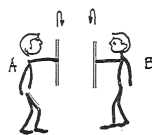
Информация для учителя: упражнения в разомкнутом строю выполняются 4-6 раз. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:

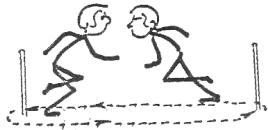


Стоя лицом напротив "А" и "Б" быстро передают друг-другу гимнастическую палку



Стоя лицом напротив "А" и "Б" бросают вверх гимнастическую палку. "А", "Б"-ю палку и "Б", "А"-ю палку ловят

Основное упражнение:



Класс делится на две команды. Определяются соревнующиеся пары. На расстоянии 1,20-1,50м чертятся две параллельные линии. Каждый участник команды на линии устанавливает в руках вертикально гимнастическую палку. По команде участник "А" "Б"-ю, "Б" в "А"-ю в сторону палки бежит, чтобы его поймать. Каждой паре дается три попытки. Поймавший палку в вертикальном положении присуждают одно очко. Очки всей команды прибавляются, и выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Информация для учителя. Необходимо обратить внимание на то, чтобы команды менялись местами.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. В процессе игры ученики осознают значение ловкости в двигательной деятельности.

Домашнее задание: следующее упражнение и 1-й комплекс утренней гимнастики.



Кувырок вперед из упора присев

Урок № 7

Тема. Развитие двигательной способности - ловкость (координация).

Стандарты: 1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.

Цель: Развитие ловкости

Задачи:

1. В простой форме информировать о назначениях игр и упражнений.
2. Выполнить по образцам общеразвивающие и подготовительные упражнения.
3. Участвовать в эстафетах, состоящих из элементов спортивных игр и атлетики.
4. Демонстрировать ловкость при выполнении упражнений и игр.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4., 2.2.1., 3.1.1.

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, повтор.

Инвентарь свисток, гимнастическая скамейка, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее ловок?

Вопрос исследования: "Что дает тебе ловкость?"

Подготовительная часть: 8-10 мин.

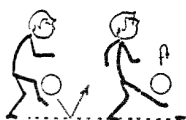
Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. 1-й комплекс общеразвивающих упражнений (количество общеразвивающих упражнений может быть изменено в зависимости от времени, использованного в основной части урока).

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

Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:



Удар мячом об пол -
удар по мячу ногой -
ловля мяча руками



Ведение мяча руками -
подбивание мяча ногой



Удар по мячу ногой вверх
поймать мяч в воздухе

Основное упражнение:



На расстоянии 10-15м друг от друга проводится линия старта - финиша. В игре могут принимать участие 2 и более команд, каждая из которых делится на две группы, занимающие места на противоположенных линиях. По сигналу, стартующие игроки ведут мяч внутренней частью стопы доходят до своего партнера, отдают мяч ему и становятся в

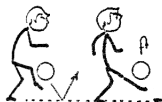
конце колонны. Выигрывает команда, чьи участники быстрее поменяются исходными положениями.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. В процессе игры ученики практически осознают значение ловкости в двигательной деятельности.

Домашнее задание: следующее упражнение и 1-й комплекс утренней гимнастики.



Удар по мячу ногой вверх поймать мяч в воздухе

Урок № 8

Тема. Развитие двигательной способности - ловкость (координация).

Стандарты: 1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.

Цель: Развитие ловкости

Задачи:

1. В простой форме информировать о назначениях игр и упражнений на уроке.
2. Выполнить по образцам общеразвивающие и подготовительные упражнения.
3. Демонстрировать ловкость и участвовать в подвижных играх.
4. Рационально действовать в составе команды.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4.-2.2.1.-3.1.1., 4.2.

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, повтор.

Инвентарь свисток, мяч, мел, рулетка, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее ловок?

Вопрос исследования: "Что дает тебе ловкость?"

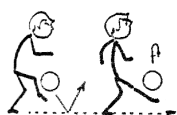
Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. 1-й комплекс общеразвивающих упражнений.

Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 15-20 мин.

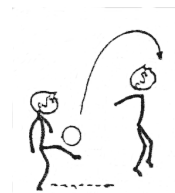
Подготовительные упражнения:



Удар мячом об пол -
удар по мячу ногой
- ловля мяча
руками



Ведение мяча руками -
подбивание мяча ногой



Удар по мячу ногой вверх
поймать мяч в воздухе

Основное упражнение:



Класс делится на команды, состоящие из 5-6 учеников. Перед каждой командой на расстоянии 5 м и высотой 1 м в землю втыкается палка (или стул) и от линии старта на расстоянии 10 м вторая палка. На каждой из дальних палок от старта одеваются черные папахи. По команде первые участники бегом хватают папахи от дальних палок и одевают на ближние палки, затем добегают до своих товарищей,

касаются их руки и становятся в конце колонны. Следующий участник переносит папки с ближней палки (стула) на дальнюю. Выигрывает команда, первая принявшая исходное положение.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. В процессе игры ученики на практике осознают значение ловкости в двигательной деятельности.

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



Бросить мяч за голову, резко повернуться и поймать отскочивший мяч

Урок № 9

Тема. Развитие двигательной способности - ловкость (координация).

Стандарты: 1.4.1., 1.4.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.1., 4.3.

Цель: Развитие ловкости

Задачи:

1. В простой форме информировать о назначении игры и упражнений на уроке;
2. Выполнить по образцам общеразвивающие и подготовительные упражнения;
3. Демонстрировать ловкость и участвовать в подвижных играх;
4. Рационально действовать в составе команды.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4., 2.2.1., 3.1.1., 4.2.

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, повтор.

Инвентарь свисток, мяч, мел, мешочки, рулетка, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее ловок?

Вопрос исследования: “Что дает тебе ловкость?”

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. 1-й комплекс общеразвивающих упражнений.

Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 15-20 мин.

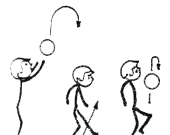
Подготовительные упражнения:



Удар мячом об пол -
удар по мячу ногой -
ловля мяча руками



Ведение мяча руками -
подбивание мяча ногой



Удар по мячу ногой вверх
поймать мяч в воздухе

Основное упражнение:



Класс делится на команды, состоящие из 5 учеников. От стартовой линии на расстоянии 8-10 м для каждой команды чертят малые круги диаметром 15 см. каждой команде дается по 5-ти теннисных мячей или камушков. (камушки (мячи) можно собирать в мешочек). По команде первые участники бегом кладут мячи (камушки) в круг и бегут в сторону своих товарищей. Рукой касаются своего товарища и становятся в конце колонны. Вторые участники, бегом собрав мячи (камушки)

возвращаются обратно, передают мячи (камушки) своим товарищам и становятся в конце колонны, третьи вновь кладут мячи (камушки) в круг и т.д. При падении мяча (или камушка) участник его подбирает и игра продолжается. Выигрывает команда, принявшая быстро исходное положение.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. В процессе игры ученики на практике осознают значение ловкости-координации в двигательной деятельности.

Домашнее задание: для развития ловкости ниже следующее упражнение и 1-й комплекс утренней гимнастики.



Бросить мяч за голову, резко повернуться и поймать отскочивший мяч

Урок № 10

Тема. Развитие двигательной способности - ловкость (точность выполнения).

Стандарты: 1.3.4., 2.2.1., 2. 2.3., 3.1.1., 4.2.

Цель: Развитие ловкости

Задачи:

1. Информировать в простой форме, проводимых на уроке об упражнениях и играх;
2. Выполнить соответственно образцам подготовительные упражнения, состоящие из элементов спортивных игр и общеразвивающих упражнений;
3. Демонстрировать ловкость и участвовать в подвижных играх;
4. Проявить максимум усердие для победы команды.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4., 2. 2.1., 3.1.1., 4.3.

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, повтор.

Инвентарь свисток, мяч, мел, рулетка, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее ловок?

Вопрос исследования: "Что дает ловкость человеку?"

Информация для учителя. Учитель сообщает ученикам, что в прошлых уроках для развития скорости и ловкости мы организовали игры. Для развития скорости были использованы игры типа эстафет. Для ловкости выполнены упражнения и игры, развивающие координационные способности и точность. На этом уроке для развития ловкости-координации мы выполним упражнения.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. 7-й комплекс общеразвивающих упражнений.

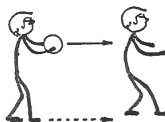
Информация для учителя: упражнения в разомкнутом строю выполняются 4-6 раз. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:



Бросок мяча одной рукой с боку



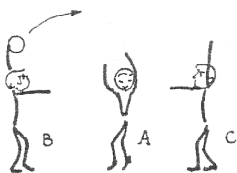
Бросок мяча руками от груди



Стойка на одном колене - бросить мяч одной рукой

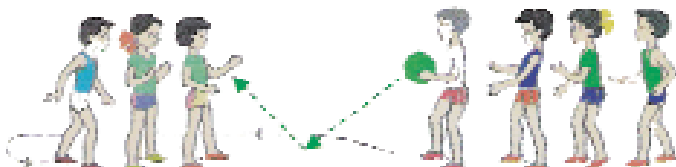
Основное упражнение:

Первый вариант.



Класс делится на команды состоящие из трех учеников. С помощью жеребьевки определяется позиции команд. На расстоянии 5 м друг против друга становятся участники "В" и "С". Третий участник "А" становится между ними. "В" бросает мяч "С", "А" стремится поймать мяч. При ловле мяча меняется позиция играющих. Одновременно могут играть несколько команд.

Второй вариант.



Ученики делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2-3 м. После сигнала водящий броском о пол передает мяч стоящему первым в противоположной колонне ученику, 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 вернутся на свои места, а мячи возвратятся водящим.

Информация для учителя: расстояние между учащимися, зависит от уровня их подготовленности.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель обращается к классу: "Для развития каких способностей были направлены упражнения и игры"? "Какие игры были использованы для развития ловкости"?

Учащиеся осознают и различают используемые игры и упражнения для развития отдельных двигательных способностей.

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



Бросок мяча - поворот кругом -поймать мяч

Оценивание

Таблица 5

Двигательные способности	Контрольное упражнение	Л е т	Уровень подготовленности					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	адекватный	низкий	средний	высокий
Ловкость	Челночный бег 3x10м, сек.	7	11,2 è >	10,8 -10,3	9,9 è <	11,7 è >	11,3 -10,6	10,2 è <
		8	10,4 è >	10,0 - 9,5	9,1 è <	11,2 è >	10,7 -10,1	9,7 è <

ПЯТЫЙ РАЗДЕЛ

Гибкость — это способность свободно выполнять упражнения на широкой амплитуде. Как и в первом классе, согласно этому возрасту для развития гибкости эта способность планомерно, системно под контролем претворяется в жизнь. С этой целью выполняются динамические согревающие упражнения, затем статические - пассивно.

Примерный конспект урока для развития двигательной способности - гибкость

Урок № 1

Тема. Развитие двигательной способности - гибкость (подвижность в суставах).

Стандарты: 1.1.1., 1.2.4., 2.2.1., 2.2.2., 2.3.1., 2.4.1.

Цель: Развитие гибкости

Задачи:

1. Демонстрировать понятие о подвижности суставов.
2. Выполнить упражнения и игры для развития гибкости.
3. Демонстрировать гибкость при выполнении упражнений и игр.

Внутри предметная интеграция: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.2., 4.2.

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

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

Инвентарь: мяч, свисток, рулетка, флажки, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация проблемы. Отчего зависит свободное и плавное выполнение упражнений?

Вопрос исследования: “Ты можешь демонстрировать свою эластичность и подвижность суставов?”

Информация для учителя. Учитель отмечает, что в физической подготовке учащихся необходимо гибкость, информирует об упражнениях для развития эластичности мышц и подвижности суставов. Объясняет разницу этой способности у детей и взрослых.

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



И.П. - О.С., руки в стороны мяч в правой руке.

1. Глубокий присед руки вниз, передать мяч в левую руку - выдох
2. Встать, руки в стороны - вдох.
- 3-4. Тоже, передавая мяч в правую руку.



И.П. - Ноги врозь, мяч в левой руке.

1. Наклон туловища вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку.
2. Выпрямиться руки вниз.
- 3-4. Тоже, в другую сторону, передавая мяч в левую руку.



И.П. - Стойка ноги врозь, мяч в руках в низу.

1. Повернуть туловище направо, бросить мяч вверх.
2. Поймать его двумя руками и вернуться в И.П.
- 3-4. Тоже, в другую сторону.



И.П. - Стойка ноги врозь руки на поясе, мяч на полу между ногами.

1. Прыжком левую ногу вперед, правую назад.
2. Прыжком ноги врозь.
3. Прыжком правую ногу вперед, левую назад.
4. Прыжком ноги врозь.



И.П. - О.С., мяч в левой руке внизу.

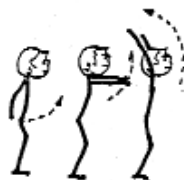
- 1-2. Руки вверх, передать мяч в правую руку - вдох.
- 3-4. Опустить руки вниз - выдох.
- 5-8. Тоже, передавая мяч в левую руку.

Смыкание в колоннах и шеренгах.

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

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:



Из основной стойки махи руками вперед,



Из основной стойки круговые вращения рук дугами вперед вверх, назад



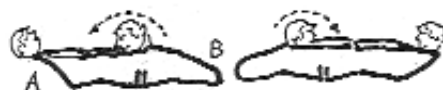
Из основной стойки махом ноги вперед, хлопок ладонями под ней



Широкая стойка ноги врозь. Круговые движения руками вперед



"А" находится в седе, руки вперед, "В" нажимает ладонями на спину партнера. Пружинящие наклоны туловища вперед.



Партнеры в седе ноги врозь лицом друг к другу взявшись за руки, помогают друг другу, "А" наклоняется назад, "В" вперед и наоборот

Основное упражнение:



Класс в зависимости от количества делится 3-5 команд. Команды выстраиваются в колонны. Первые в колоннах держат мяч в руках. По сигналу они передают мячи двумя руками над головой назад своим партнерам, которые поочередно передают мячи следующим игрокам. Когда последний в колонне получает мяч, команда поворачивается кругом и игра продолжается. Выигрывает команда, первой закончив игру.

Информация для учителя. При повороте кругом участники могут передавать мяч между ногами.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель задает классу вопрос: "Какие двигательные способности вы знаете?". Затем направляет учеников на правильность ответа.

Домашнее задание:



Из основной стойки махом ноги вперед, хлопок ладонями под ней



Упор присев, палка в руках перед стопами. Выпрямление ног

Урок № 2

Тема. Развитие двигательной способности - гибкость (подвижность в суставах).

Стандарты: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.2., 4.1.

Цель: Развитие гибкости

Задачи:

1. Демонстрировать понятие о подвижности суставов..
2. Выполнить строевые упражнения, соответствующим командам.
3. Выполнить общеразвивающие упражнения.
4. Демонстрировать гибкость при выполнении упражнений.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4.-2.2.2.-3.1.2.-4.1

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

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

Инвентарь: мяч, мел, свисток, рулетка, флажки, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Отчего зависит выполнение упражнений свободно и плавно?

Вопрос исследования: "Насколько ты эластичен и подвижен?"

Информация для учителя: учитель информирует о применяемых на уроках упражнениях и играх.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. 2-ой комплекс общеразвивающих упражнений. Смыкание в колоннах и шеренгах.

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

Основная часть: 15-20 мин.

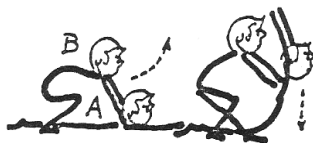
Подготовительные упражнения:



Из положения стойка ноги врозь мах правой (левой) коснуться левой (правой) кисти



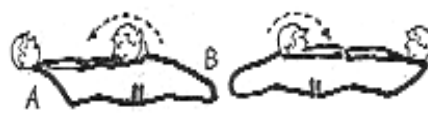
Из положения стойка ноги врозь мах назад правой (левой) коснуться левой (правой) кисти



"А" лежит на животе.
"В", взяв за плечи приподнимает партнера.



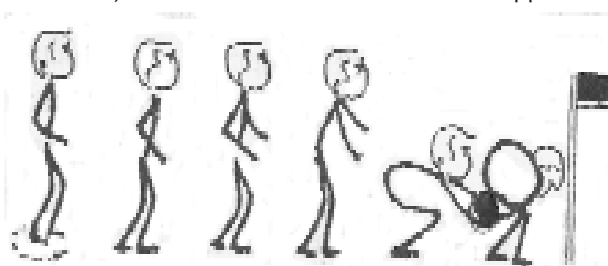
"А" находится в седе, руки вперед, "В" нажимает ладонями на спину партнера. Пружинящие наклоны туловища вперед.



Партнеры в седе ноги врозь лицом друг к другу взявшись за руки, помогают друг другу, "А" наклоняется назад, "В" вперед и наоборот

Основное упражнение:

Класс, в зависимости от количества делится на 3-5 команд. Команды строятся в колонны.



Стоящие первыми держат в руках по набивному мячу. По сигналу игрок передает мяч между ног назад своему партнеру. Остальные игроки повторяют это упражнение. Когда последний в колонне получает мяч, вся команда поворачивается кругом и передача мяча продолжается в обратном направлении. Выигрывает команда первой закончившая передачу.

Информация для учителя: дистанция между участниками зависит от уровня подготовленности учащихся и может изменяться. При повороте кругом участники могут передавать мяч между ногами.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Упражнения на расслабление.

Итоги и обобщение. Учитель задает классу вопрос: "Какие двигательные способности развивают выполняемые на уроке упражнения и игры?". Направляет внимание учащихся на выполнение упражнений на широкой амплитуде и отмечает отличившихся.

Домашнее задание:



Лежа на спине, палка на бедрах. Сгибая левую ногу в колене, перенести ее через палку, правую прямо. Тоже, правой ногой.

Урок № 3

Тема. Развитие двигательной способности - гибкости (подвижность в суставах).

Стандарты: 1.3.4., 2.1.3., 2.2.2., 3.1.2., 4.1.

Цель: Развитие гибкости

Задачи:

1. Демонстрировать понятие о подвижности суставов.
2. Выполнить строевые упражнения, соответственно подаваемым командам.
3. Выполнить общеразвивающие упражнения.
4. Демонстрировать гибкость при выполнении упражнений.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4.-2.2.2.-3.1.2.-4.1

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

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

Инвентарь: мяч, мел, свисток, рулетка, флажки, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Отчего зависит выполнение упражнений свободно и плавно?

Вопрос исследования: "Продемонстрируй свою эластичность и подвижность?"

Информация для учителя: учитель информирует о применяемых на уроках правилах, упражнениях и играх.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. 4-ой комплекс общеразвивающих упражнений. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 15-20 мин.



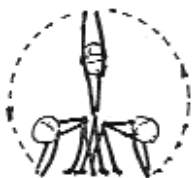
Из основной стойки махи руками вперед вверх назад



Широкая стойка ноги врозь. Круговые движения руками вперед



Из положения стоя ноги врозь руки за головой наклоны



Стоя ноги врозь руки вверх, наклоны туловища влево и вправо, колени не сгибать



Из основной стойки махи ногой вперед и назад с хлопками ладоней под ними



Из упора на коленях поочередно отведение ног назад

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель задает классу вопрос: "Какие двигательные способности мы развили на уроке?". Направляет внимание учащихся на выполнение упражнений на широкой амплитуде и отмечает отличившихся. При выполнении упражнений учащиеся в процессе двигательной деятельности осознают значение гибкости.

Домашнее задание: утренняя гимнастика - 2-ой комплекс.

Урок № 4

Тема. Развитие двигательной способности - гибкости (подвижность в суставах и эластичность мышц).

Стандарты: 1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.

Цель: Развитие гибкости

Задачи:

1. Демонстрировать понятие о подвижности суставов.
2. Выполнить упражнения для развития подвижности в суставах и эластичности мышц.
3. Демонстрировать гибкость при выполнении упражнений.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.2.

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

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

Инвентарь: мяч, мел, свисток, рулетка, флажки, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Отчего зависит выполнение упражнений свободно и плавно?

Вопрос исследования: "Продемонстрируй свою эластичность и подвижность?"

Информация для учителя: учитель информирует о применяемых на уроках упражнениях и играх.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. 3-ой комплекс общеразвивающих упражнений. Смыкание в колоннах и шеренгах.

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

Основная часть: 15-20 мин.

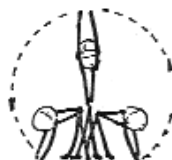
Подготовительные упражнения:



Из основной стойки махи руками вперед вверх назад



Из положения стоя ноги врозь руки за головой наклоны туловища



Из положения стоя ноги врозь руки вверх, наклоны туловища влево и вправо



Из упора на коленях дугами махи руками

Основное упражнение:



Класс делится на две команды равных по числу участников. На расстоянии 10 метров от старта для каждой команды ставится гимнастический мат. Рядом с матом диаметром 1м чертят круг. В центр каждого круга ставят один медбол. Команды строятся на линии старта. Перед каждой командой ставится мяч. По команде первые участники, катая мяч, добегают до мата и делают кувырок вперед и назад. Принесший мяч

кладут в круг, а из круга, катая мяч, возвращаются. Передают мяч товарищу по команде и становятся в конце колонны. Побеждает команда быстрее преодолевшая дистанцию.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель дает краткую классификацию о проводимых упражнениях на уроке. Направляет внимание учащихся на выполнение упражнений на широкой амплитуде и отмечает отличившихся.

Домашнее задание.



Стоя на одной ноге круговые вращения рук вперед



Из положения стоя прыжком круговые вращения рук вперед



Из положения стоя ноги врозь руки за головой наклоны туловища влево и вправо

Урок № 5

Тема. Развитие двигательной способности - гибкости (подвижность в суставах и эластичность мышц).

Стандарты: 1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.

Цель: Развитие гибкости

Задачи:

1. Демонстрировать понятие об эластичности.
2. Выполнить упражнения для развития подвижности в суставах и эластичности мышц.
3. Демонстрировать гибкость при выполнении упражнений.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4-2.2.2.-3.1.2.

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

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

Инвентарь: мяч, мел, свисток, рулетка, флажки, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу.

Мотивация, постановка проблемы. Отчего зависит выполнение упражнений свободно и плавно?

Вопрос исследования: “Продемонстрируешь свою эластичность и подвижность?”

Информация для учителя: информирует о применяемых упражнениях и играх.

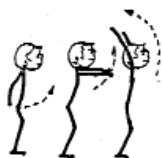
Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. Общеразвивающие упражнения -3-ой комплекс. Смыкание в колоннах и шеренгах.

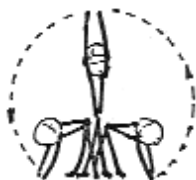
Информация для учителя: упражнения в разомкнутом строю выполняются 4-6 раз.

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:



Из основной стойки прыжки с круговыми вращениями рук.



Из положения стоя ноги врозь руки вверх, наклоны туловища влево и вправо, колени не сгибать

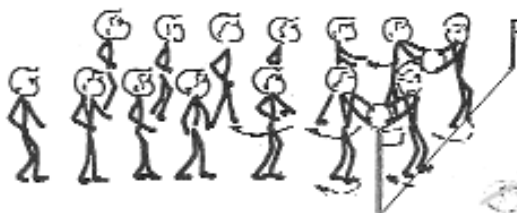


Из положения седа спиной друг другу поворачиваясь головой и руками в одну сторону коснуться пальцами



Из положения седа спиной друг другу поворачиваясь головой и руками в противоположную сторону коснуться пальцами

Основное упражнение:



Класс делится на команды, состоящие из 6-8 участников. Команды строятся в колонну по одному на линии старта на расстоянии 1м друг от друга. Каждой команде дается по одному мячу. По команде первые участники повернувшись передают мяч стоящему сзади товарищу. (Положение ног не должно изменяться) Как только мяч доходит до последнего участника все поворачиваются кругом и передают мяч в обратном направлении. Команда считается

победителем, первым передавшим мяч первому участнику.

Заключительная часть: 3-5мин

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Определение победителей. Учитель дает краткую классификацию о проводимых упражнениях на уроке. Направляет внимание учащихся на выполнение упражнений на широкой амплитуде и отмечает отличившихся.

Урок № 6

Тема. Развитие двигательной способности - гибкости (подвижность в суставах).

Стандарты: 1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.

Цель: Развитие гибкости

Задачи:

1. Демонстрировать понятие об эластичности.
2. Выполнить упражнения для развития подвижности в суставах и эластичности мышц.
3. Демонстрировать гибкость при выполнении упражнений.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.2.

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

Способы работы: изложение, демонстрация, повтор.

Инвентарь: мяч, мел, свисток, рулетка, флажки, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт.

Мотивация проблемы. Отчего зависит свободное и плавное выполнение упражнений?

Вопрос исследования: "Продемонстрируй свою эластичность и подвижность?"

Информация для учителя. Учитель отмечает о необходимости гибкости и отдельных двигательных способностей в физической подготовке. Объясняет разницу этой способности у детей и взрослых.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Смыкание в колоннах и шеренгах.

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

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:

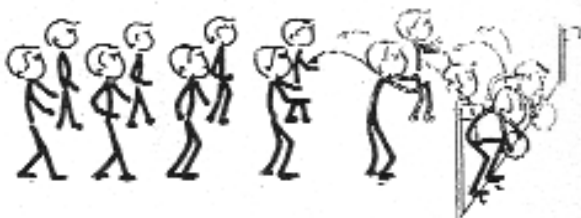


Широкая стойка ноги врозь. Круговые движения руками вперед



Из положения стоя ноги врозь руки за головой наклоны туловища влево и вправо

Основное упражнение:



Класс делится на команды, состоящие из 6-8 участников. Команды строятся в колонну по одному на линии старта на расстоянии 1м друг от друга. Каждой команде дается по одному мячу. По команде первые участники повернувшись к товарищу сзади передают мяч между ногами. Как только мяч доходит до последнего участника все поворачиваются кругом и передают мяч первому участнику.

Команда считается победителем, первым передавшим мяч первому участнику.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Определение победителей. Учитель дает краткую классификацию о проводимых упражнениях на уроке. Направляет внимание учащихся на выполнение упражнений на широкой амплитуде и отмечает отличившихся.

Урок № 7

Тема. Развитие двигательной способности - гибкости (подвижность в суставах).

Стандарты: 1.2.4., 2.2.2., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.2., 4.1.

Цель: Развитие гибкости

Задачи:

1. Демонстрировать понятие об эластичности.
2. Выполнить упражнения для развития подвижности в суставах и эластичности мышц.
3. Демонстрировать гибкость при выполнении упражнений.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.2.

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

Способы работы: демонстрация, формирование двигательного представления, повтор.

Инвентарь: мяч, мел, свисток, рулетка, флажки, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация проблемы. От чего зависит свободное и плавное выполнение упражнений?

Вопрос исследования. "Продемонстрируешь свою эластичность и подвижность?"

Информация для учителя: учитель отмечает о необходимости отдельных двигательных способностей в физической подготовке и в том числе о гибкости. Объясняет разницу этой способности у детей и взрослых.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:

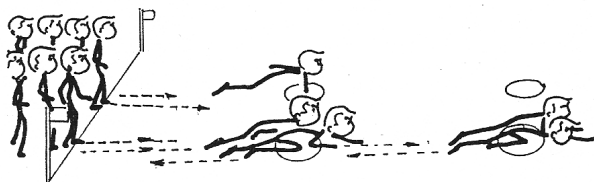


Из положения седа спиной друг другу поворачиваясь головой и руками в одну сторону коснуться пальцами



Из положения седа спиной друг другу поворачиваясь головой и руками в противоположную сторону коснуться пальцами

Основное упражнение:



Класс делится на команды, состоящие из 4-5 участников и строятся в колонну по одному на линии старта. От линии старта на расстоянии 5м - первый, на расстоянии 10м - второй ставятся гимнастические обручи. По команде учащиеся бегут, пройдя сквозь обручи, доходят до линии поворота, обогнув его бегом, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, быстрее преодолевшая дистанцию.

его бегом, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, быстрее преодолевшая дистанцию.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. Определение победителей. Учитель дает краткую классификацию о проводимых упражнениях на уроке. Направляет внимание учащихся на выполнение упражнений на широкой амплитуде и отмечает отличившихся.

Оценивание

Оценивание изменений запланированных в учебном процессе для развития гибкости применяется таблица 6. Показатели диагностического оценивания в начале учебного года и полученные результаты сравниваются. По показателям гибкости каждого ученика определяется динамика результатов.

Таблица 6

Двигательные способности	Контрольное упражнение	лет	Уровень подготовленности					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
Гибкость	Из положения седа наклон вперед	8	3-4	5-6	7	5-7	8-11	12

ШЕСТОЙ РАЗДЕЛ

Выносливость характеризуется способностью организма противостоять утомлению. Выносливость подразделяют на две группы: общая и специальная. Общая выносливость это способность, проявляющееся в процессе выполнения физической нагрузки в зоне умеренной интенсивности. Специальная выносливость – это способность проявляющееся в процессе выполнения соревновательных упражнений в зоне максимальной интенсивности. Средством развития специальной выносливости у учащихся младших классов является относительно продолжительные по времени игры, эстафеты, ходьба и бег. В это время самой доступной формой контроля является показатели частоты пульса. Для этой возрастной группы при выполнении повторной нагрузки показатели частоты сердечных сокращений могут колебаться в интервале 110-125 ударов в минуту.

Комплекс уроков, рекомендуемых для развития выносливости

Урок № 1

Тема. Развитие двигательной способности - выносливость.

Стандарты: 1.1.1., 1.2.2., 2.2.1., 2.2.2., 3.1.6., 4. 3.

Цель: Развитие выносливости

Задачи урока:

1. Информировать об играх и упражнениях на выносливость.
2. Выполнить игры на выносливость, используя способы самостраховки и безопасности.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.6., 4.1.3.

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, демонстрация, повтор.

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, флажки, мячи, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

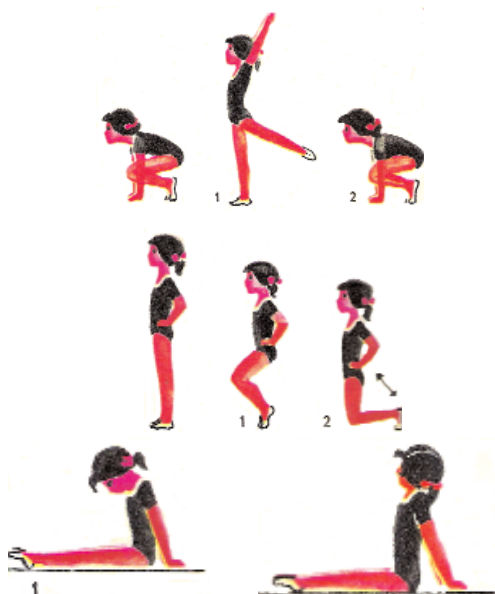
Мотивация, постановка проблемы. Какие ты знаешь живые организмы, преодолевающие большие расстояния? Ты вынослив?

Вопрос исследования: “Что необходимо делать, чтобы быть выносливым?”

Информация для учителя: учитель дает информацию о выносливости. Отмечает о взаимосвязи выносливости с дыхательной и мышечной системой, информирует об играх, выполняемых упражнениях развивающих выносливость.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. Комплекс общеразвивающих упражнений может быть изменен.



И. п. - упор присев.

1. Вставая, прямые руки вверх, вдохни, левую ногу (прямую) повыше назад. Не наклоняйся вперед, не опускай головы.

2. И. п., выдох

3 - 4. То же правой ногой.

И. п. - руки на поясе.

1-2. Приседая, подай колени вперед и мягко опустишь на них, носки не оттягивай, упирайся на пальцы.

3-4. Встань. Опускаясь на колени, выдохни. Вставая, вдохни. Если трудно, не держи руки на поясе, а помогай себе движением рук (но не опирайся ими о пол). Опора только в крайнем случае, если вначале иначе не получается.

И. п. - упор сидя.

1. Наклони голову вперед до касания подбородком груди.

2. Наклони голову влево до касания плеча.

3. Голову назад до касания затылком шеи.

4. Голову вправо до касания плеча.



И. п. - то же, но ноги подними (прямые) и разведи пошире. Чтобы облегчить это положение, руки поставь немного дальше назад и, отклонившись назад, слегка согни их.

1. Скрести ноги, правая сверху.
2. И. п.
3. Ноги скрестно, но левая сверху.
4. И. п. Ноги напряги, не сгибай, носки оттяни.



И. п. - упор сидя ноги врозь.

- 1-2. Поверни ноги внутрь и коснись большими пальцами коврика.
- 3-4. Поверни ноги наружу и коснись коврика мизинцами.



И. п. - упор сидя.

1. Не сдвигая с места ступни и ладони, согни колени и, приподняв таз, подай туловище вперед, голову наклони вперед.
- 2-3. Добавь еще два пружинящих движения вперед, стараясь тазом коснуться пяток.
4. И. п., вдохни.



И. п. - руки в стороны.

1. Мах правой вперед (нога прямая, носок оттянут), хлопок под ней.
2. И. п.
- 3-4. То же левой ногой.



И. п. - ложись лицом вниз и упрись ладонями согнутых рук около груди.

- 1-2. Выпрями руки до отказа (бедра касаются коврика), прогнись, голову наклони назад.
- 3-4. Опустись в и. п. и попробуй полностью расслабиться.



И. п. - стойка ноги врозь, наклон вперед до горизонтального положения, руки свободно вниз.

1. Поверни туловище налево и сделай взмах руками влево. Посмотри на левую руку.
2. То же направо.



И. п. - руки в стороны.

1. Прыжком прими стойку ноги врозь, руки вперед.
2. Прыжком возвратись в и. п.

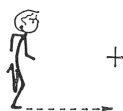
Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 15-20 мин.

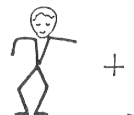
Подготовительные упражнения:



Ритмичный бег на 120м

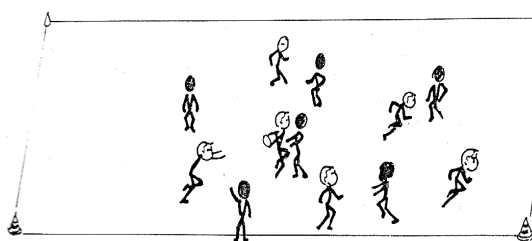


Бег с захлестыванием голени назад



Бег с приставными шагами

Основное упражнение:



Размеры площадки отмечаются флажками или пирамидами. Ученики делятся в зависимости от уровня подготовленности на команды. С помощью своих товарищей, преодолевая сопротивление соперников, стараются довести мяч до линии защиты другой команды. Соперник старается этого не допустить и отобрать мяч и добежать до линии соперника. Команда, дошедшая до линии

соперника зарабатывает одно очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание: "С какими системами организма связана выносливость?" "Какие способности развивают выполняемые упражнения на этом уроке?" Ученики в беге на длинные дистанции или в продолжительных играх осознают значение и развитие выносливости. На основании своих наблюдений каждый ученик высказывает мысли о борьбе и сотрудничестве в двигательной деятельности.

Урок № 2

Тема. Развитие двигательной способности - выносливость.

Стандарты: 1.1.1., 1.2.2., 2.2.1., 2.2.2., 3.1.6., 4. 3.

Цель: Развитие выносливости

Задачи урока:

1. Информировать о двигательной способности - выносливость.
2. Выполнять упражнения повторно соответственно правилам игры на выносливость.
3. Вести борьбу за победу команды.

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.6., 4.1.3.

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, демонстрация, повтор.

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, флажки, мячи, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Какие ты знаешь живые организмы, преодолевающие большие расстояния? Ты вынослив?

Вопрос исследования: "Что необходимо делать, чтобы быть выносливым?"

Информация для учителя: учитель дает информацию о выносливости. Отмечает о взаимосвязи выносливости с дыхательной и мышечной системой, информирует об играх, выполняемых упражнениях развивающих выносливость.

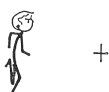
Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. Комплекс общеразвивающих упражнений (количество общеразвивающих упражнений может быть изменено в зависимости от времени, использованного в основной части урока).

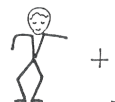
Информация для учителя: упражнения в разомкнутом строю выполняются 4-6 раз.



Ритмичный бег - 50-60м

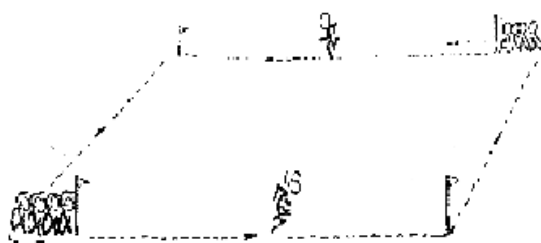


Бег с захлестыванием голени назад



Бег с приставными шагами

Основное упражнение:



Четыре флажка ограждают прямоугольную площадку для игры. Игроки двух команд сидят в колоннах на линии старта. По стартовому сигналу первые игроки бегут по периметру в направлении своей команды, обегая флажки и сидящих игроков другой команды, и занимают места в конце колонны своей команды. Затем следующий участник команды начинает бег. Выигрывает команда, чьи игроки быстрее займут исходное положение.

Информация для учителя. Расстояние между участниками может изменяться в зависимости от физической подготовки учащихся. При проведении игры на маленькой площадке, игра может проводиться повторно.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание: "Какие способности на этом уроке развили выполняемые упражнения?" Учащиеся в беге на длинные дистанции или в продолжительных играх осознают значение и развитие выносливости. Учитель оценивает отличившихся и победителей. На основании своих наблюдений каждый ученик высказывает свои мысли о борьбе и сотрудничестве в двигательной деятельности.

Урок № 3

Тема. Развитие двигательной способности - выносливость.

Стандарты: 1.2.2., 2.2.1., 2.2.2., 3.1.6., 4. 3.

Цель: Развитие выносливости

Задачи урока:

1. Информировать об играх и упражнениях на выносливость.
2. Участвовать в подвижных играх состоящих из элементов атлетики.
3. Демонстрировать выносливость при продолжительном выполнении упражнений.
4. Демонстрировать умения соответственно связанные с деятельностью в составе команды (свое место и обязанности в совместных действиях).

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4., 2.2.2., 3.1.6., 4.1.3.

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, демонстрация, повтор.

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, мячи, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Назови животных, преодолевающих большие расстояния? Ты вынослив?

Вопрос исследования: "Что необходимо делать, чтобы быть выносливым?"

Информация для учителя. Учитель дает информацию о выносливости. Отмечает о взаимосвязи выносливости с дыхательной и мышечной системой, информирует об играх, выполняемых упражнениях развивающих выносливость.

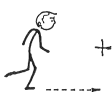
Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. Комплекс общеразвивающих упражнений.

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

Основная часть: 15-20 мин.

Подготовительные упражнения:



Ритмичный бег - 50-60м.

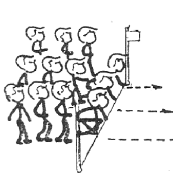


Бег, высоко
поднимая бедра



Бег с захлестыванием голени
назад

Основное упражнение:



6х30м

На площадке проводится линия старта и финиша на расстоянии 30 м и устанавливаются флажки. Команды строятся на линии старта в колонны. По старту участники по 2 или 4 человека бегут 6х30м. после каждого забега отдых 2 мин. Выигрывает команда, которая показывает лучшее время.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. В процессе урока ученики понимают о необходимости способности - выносливость. "Какие способности на этом уроке развили выполняемые упражнения?" Ученики в беге на длинные дистанции или в продолжительных играх осознают значение и развитие выносливости. Учитель оценивает отличившихся и победителей. На основании своих наблюдений каждый ученик высказывает свои мысли о борьбе и сотрудничестве в двигательной деятельности.

Урок № 4

Тема. Развитие двигательной способности - выносливость.

Стандарты: 1.2.2., 2.2.1., 2.2.2., 3.1.6., 4. 3.

Цель: Развитие выносливости

Задачи урока: 1. Информировать об играх и упражнениях на выносливость.

2. Участвовать в подвижных играх состоящих из элементов спортивных игр.

3. Демонстрировать выносливость при повторном и продолжительном выполнении упражнений.

4. Демонстрировать умения соответственно связанные с деятельностью в составе команды (свое место и обязанности в совместных действиях).

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4.-2.2.2.-3.1.6.-4.1.3.

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, демонстрация, повтор.

Инвентарь: флажки, пирамида, свисток, рулетка, мел, мячи, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Назови животных, преодолевающих большие расстояния? Ты вынослив?

Вопрос исследования: “Что необходимо делать, чтобы быть выносливым?”

Информация для учителя: учитель дает информацию о выносливости. Отмечает о взаимосвязи выносливости с дыхательной и мышечной системой, информирует об играх, выполняемых упражнениях развивающих выносливость.

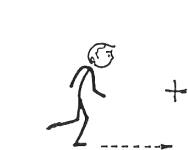
Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. Комплекс общеразвивающих упражнений (количество общеразвивающих упражнений может быть изменено в зависимости от времени, использованного в основной части урока).

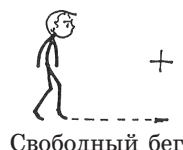
Информация для учителя: упражнения в разомкнутом строю выполняются 4-6 раз.

Основная часть: 15-20 мин.

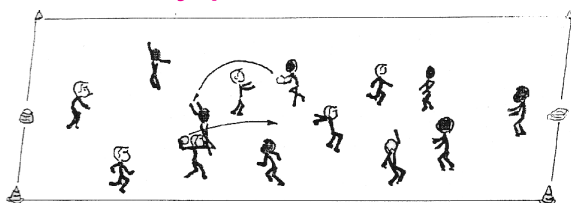
Подготовительные упражнения:



Ритмичный бег - 50-60м



Основное упражнение:



В зависимости от количества учеников определяется размеры площадки, отмеченные флажками или пирамидами. На передней линии ставится какой-либо предмет. Ученики делятся на две команды, и стараются попасть мячом в предмет на стороне соперника. Попавший зарабатывает одно очко. Выигрывает команда, которая набирает большее количество очков.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание: в процессе урока ученики понимают необходимость способности - выносливость. Учитель отличившихся и победителей оценивает. На основании наблюдений каждый ученик о двигательной деятельности высказывает свои мысли о борьбе и сотрудничестве.

Урок № 5-6

Тема. Развитие двигательной способности - выносливость.

Стандарты: 1.2.2., 2.2.1., 2.2.2., 3.1.6., 4. 3.

Цель: Развитие выносливости

Задачи урока:

1. Информировать об играх и упражнениях на выносливость.
2. Участвовать в подвижных играх состоящих из элементов атлетики.
3. Демонстрировать выносливость при повторном и продолжительном выполнении упражнений.

4. Демонстрировать умения соответственно связанные с деятельностью в составе команды (свое место и обязанности в совместных действиях).

Внутрипредметная интеграция: 1.3.4.-2.2.2.-3.1.6.-4.1.3.

Форма работы: фронтальная, в малых группах, индивидуальная.

Способы работы: формирование двигательного представления, демонстрация, повтор.

Инвентарь: флажки, свисток, рулетка, мел, схема игры.

Ход урока:

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Ты вынослив?

Вопрос исследования: “После уроков на выносливость, какие изменения ты почувствовал в себе?”

Информация для учителя. Учитель информирует о том, что, планируемые уроки для развития выносливости завешены. А теперь с помощью тестирования определите уровень своей выносливости. Для этого в течение 6 мин ходьба без отдыха. После 6 мин с подаваемым сигналом вы должны остановиться.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения. Строевые приемы, ходьба, бег, прыжки. Размыкания. Комплекс общеразвивающих упражнений (количество общеразвивающих упражнений может быть изменено в зависимости от времени, использованного в основной части урока).

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



Легкий бег -1мин

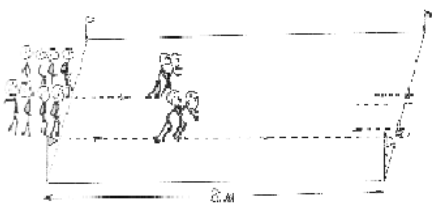


Бег с захлестыванием голени назад



Ритмичный бег - 50-60м

Основное упражнение:



В зале или на площадке на расстоянии 20м друг от друга проводятся две линии, обозначенные флажками и пирамидками. Равные по количеству участников команды строятся на линии старта в колоннах. По стартовой команде первые участники бегут вперед, огибают пирамидку, возвращаются назад,

забирают второго игрока, который обнимает первого за талию. Они вдвоем пробегают дистанцию, возвращаются, команде забирают третьего участника и т.д. Таким образом, последний этап проходит вся команда, держась друг за друга. Выигрывает команда, которая быстрее окончит эстафету.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Восстановительные и дыхательные упражнения.

Обобщение и оценивание. В процессе урока ученики понимают необходимость способности - выносливость. Учитель отличившихся и победителей оценивает. На основании наблюдений каждый ученик о двигательной деятельности высказывает свои мысли о борьбе и сотрудничестве.

Оценивание:

Оценивание изменений запланированных в учебном процессе для развития выносливости. По показателям выносливости каждого ученика определяется динамика результатов.

Таблица 7

Двигательные способности	Контрольное упражнение	у а §	Уровень подготовленности							
			мальчики				девочки			
			2	3	4	5	2	3	4	5
Выносливость	6 мин бег, м	8	700 и <	701-730	731-900	901-1100 и >	500 и <	501-600	601-800	801-900 и >

Fiziki tərbiyə 2
Ümumtəhsil məktəblərinin 2-ci sinfi üçün
"Fiziki tərbiyə" fənni üzrə rus dilində
metodik vəsait

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər:	Firat Hüseynov İsmayıl İsmayılov Soltan Bağırov Çingiz Salmanov Hənifə Qurbanov
Elmi redaktor	Ç.Hüseynzadə filoloqiya elmləri doktoru
Redaktor :	Təravət Əliyeva
Rəssam:	Nərgiz Əliyeva
Dizayner:	Samir Yüzbaşov
Korrektor:	Elnurə Tofiqqızı

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin qrif nömrəsi: 2018 - 040

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi, 2018

Müəlliflik hüquqları qorunur. Xüsusi icazə olmadan bu nəşri və yaxud onun
hər hansı hissəsini yenidən çap etdirmək, surətini çıxarmaq, elektron
informasiya vasitələri ilə yaymaq qanuna ziddir.

Formatı 57 x 82 1/8

Ofset kağızı 80 qr. Ofset çapı. Fiziki çap vərəqi 9. Tirajı 000.

“XXI” Yeni Nəşrlər Evi
Bakı şəhəri, Mətbuat prospekti, 529 məhəllə

PULSUZ