

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

3





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, Солтан Багиров, Рагим Халилов,
Немат Гейдаров, Борис Аллахвердиев**

Ф И З И Ч Е С К О Е В О С П И Т А Н И Е

3

**Методическое пособие
учебника по предмету "Физическое воспитание"
для 3-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.

**XXI
YNE**

Баку - 2018

Содержание

Введение	3
Планирование.....	5
Первый раздел. Скорость	10
Второй раздел. Скоростно-силовые способности	23
Третий раздел. Ловкость	31
Четвертый раздел. Гибкость	44
Пятый раздел. Сила	59
Шестой раздел. Выносливость	68
Общеразвивающие упражнения	75

ВВЕДЕНИЕ

Проводимые преобразования в общеобразовательных школах на основе принципов "Концепции общего образования Азербайджанской Республики", подготовленной соответственно требованиям "Курикулума физического воспитания" преподавание предмета позволяет планомерно, последовательно и системно претворять в жизнь растущему организму учащегося возможность справляться с растущими требованиями к физическим нагрузкам.

Стратегия предмета "Физическое воспитание" точно определяет задачи для каждого образовательного этапа.

Стратегия предмета на этапе начального образования претворяющая в жизнь базовую подготовку учитывает физическое развитие учащихся. В первую очередь, такая подготовка учащегося учитывает пути развития отдельных двигательных способностей в процессе активного физического развития, системно претворяет в жизнь базовую физическую подготовку, режим дня, прививает понятия личной гигиены, режима дня, и самое главное, формирование чувства личной ответственности в укреплении и защиты своего здоровья.

Преподавание предмета "Физическое воспитание", информационное обеспечение этого процесса, учитывая особенности двигательной деятельности, двигательных умений и навыков, а также психомоторную деятельность личности учащегося, отражающие морально-волевые качества личности, построено на содержательных линиях, что поднимает его на новый уровень. Роль принципа индивидуализации при преподавании предмета физическое воспитание в сравнении с другими дисциплинами обладает большим значением.

При построении учебного процесса по принципу индивидуализации учащийся дружит с товарищами, при совместных действиях формирует умение сотрудничать, может создать чувство уверенности, укрепляет физическую подготовку.

На уроке постепенно усложняя упражнения, создаются условия для воспитания качеств, требующих риск, смелость, уверенность в себе.

С целью создания соответствующих функциональных изменений в организме учащегося, урок физического воспитания для учащегося должен быть достаточно интенсивным. После кратковременных, интенсивных физических нагрузок у учащихся показатель частоты сердечных сокращений достигает 120-140 уд/мин, а может быть еще выше.

Основой развития отдельных двигательных способностей являются упражнения выполняемые соответственно требованиям развития данных двигательных способностей. Например: для развития ловкости – это выполнение неожиданно изменяющихся условий игры и упражнения; для упражнений, развивающих скорость – учащийся в момент готовности обладает возможностью выполнить его с максимальной скоростью.

С точки зрения позитивного взгляда, продолжительно выполняемые упражнения в физическом воспитании существенный фактор, который направлен на развитие двигательных способностей, т.е. в определенном порядке, уроки направлены на развитие одной двигательной способности. На этапе начального образования, уроки с использованием значительно сложных и имеющих в своем составе различные компоненты, например; ловкость (равновесие, точность выполнения, координация), скорость (латентному (скрытому) периоду реакции, частота движения) и т. д., имеют огромное влияние на развитие двигательных способностей. На уроках физического воспитания выбранные форма и содержание завершают друг друга.

В пособии для каждого урока выбранные стандарты увязываются с разными содержательными линиями.

Режим дня, правила безопасности и самостраховки и т. д. увязанные стандарты, определяемые особенностями урока являются важными факторами и направлены на развитие двигательных способностей.

Построение уроков и пользование пособием

При планировании уроков в третьем классе курикула "Физическое воспитание" принятые во внимание содержательные линии во взаимосвязи претворяются в жизнь. Учебный год по физическому воспитанию для каждого ученика должен начинаться с диагностического оценивания определяющего уровень двигательных способностей: физического (рост, вес), функционального (частота пульса, частота дыхания).

Для оценивания развития двигательных способностей, достижений учащихся, используются рекомендуемые нормативы после уроков, направленных на освоение каждой учебной единицы. Анализируя сравнительные результаты диагностического оценивания, этот показатель, определяет динамику развития любой двигательной способности. Целенаправленность в процессе применения рекомендуемых упражнений и игр берется за основу. Соответственно целям урока, путем изменения условий выполнения регулируется повтор и выполнение упражнений, игр.

Используя эту методику, одно и тоже упражнение может использоваться для различных целей.

На этапе начального образования поощряются методы обучения, динамичность урока, максимальная реализация двигательного потенциала учащихся, игровой метод. Это метод, который намного повышает динамичность урока, применяется не только в основной части урока, но и при выполнении подготовительных упражнений. В командной деятельности облегчает работу учителя при определении победителей. В таблице 1 даются критерии оценок по разным содержательным линиям.

Таблица 1

Содержательные линии	Информационное обеспечение	Умения и навыки	Двигательные способности	Формирование личности
Оценивание	Сообщает о двигательной деятельности	Выполняет	Демонстрирует	- одобрительное поведение - командное сотрудничество - проявляет боевитость и уважение к сопернику
"3"	Недостаточный объем информации о назначении упражнений	Выполняет упражнения с грубыми ошибками	Уровень показателей по двигательным способностям находятся в рамках соответствующих нормативов данной возрастной группы	В командных действиях допускает ошибки. Двигательные действия строит в пределах правил
"4"	Информирует об упражнениях и играх	Выполнение упражнений соответствуют образцам, интенсивность низкая	Уровень показателей по двигательным способностям находятся в рамках соответствующих нормативов данной возрастной группы	Стремится к реализации своего потенциала, к сотрудничеству в командных действиях
"5"	Различает назначение упражнений	Выполняет движения соответствующие образцам с необходимой интенсивностью	Уровень показателей по двигательным способностям находятся в рамках соответствующих нормативов данной возрастной группы	Демонстрирует боевитость, рационально сотрудничает с товарищами. Свои отношения с соперником строит в пределах правил

Нормативы оценивания двигательных способностей в III классе

№	Двигательные способности	Упражнения для оценивания	Мальчики			Девочки		
			"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"
1.	Скорость	Бег 30 м (сек.)	7,0-6,1	6,0 - 5,7	5,6 <	7.4-6.8	6.7-6.0	5.9 <
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, (см)	105-129	130 - 144	145>	97-114	115-124	125 >
3.	Ловкость	3х10 м челночный бег, (сек)	10.1-9.8	9.7 - 9.3	9,2 <	10.9-10.3	10.2-9.8	9.7 <
4.	Гибкость	Из положения, сидя на полу, наклон вперед (см)	3 - 5	5 - 7	8 >	4 - 8	9 - 12	13 >
5.	Сила	На высокой перекладине, из виса подтягивание (мальчики), к-во раз На низкой перекладине, из виса лежа подтягивание (девочки), к-во раз	1 - 2	3	4 >	4 - 8	9 - 11	12 >
6.	Выносливость	6 мин. Бег, м или Бег на 1000м	751-990 7,19-6,01	1000 - 1100 6,0 - 5,31	1150 5,30<	551-795 7,50-6,31	800-945 6,30-6,01	950 > 6,0<

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СТАНДАРТЫ предмета "Физическое воспитание" в 3-м классе

В конце 3-го класса учащийся демонстрирует:

- * владение представлением о необходимости правильного режима дня, значение двигательной деятельности в укреплении здоровья;
- * знание правил игр различного назначения;
- * владение информацией о различных видах спорта и соответствующем инвентаре;
- * усвоение двигательных умений;
- * усвоение необходимых умений в коллективных играх различного назначения;
- * в процессе двигательной деятельности необходимую физическую подготовку соответствующей возрастной группе;
- * положительное поведение в процессе двигательной деятельности.

1. Информационное обеспечение и теоретические знания

1.1. Учащийся демонстрирует владение представлением о необходимости правильного режима дня, значения двигательной деятельности в укреплении здоровья.

- 1.1.1. Излагает влияние различной двигательной деятельности на организм.
- 1.1.2. Перечисляет основные факторы при составлении режима дня.
- 1.1.3. Информирован о средствах для укрепления организма и гигиенических требований.

1.2. Учащийся демонстрирует знания об играх различного назначения и их правилах.

- 1.2.1. Информирован о правилах различных игр.
- 1.2.2. Различает игры и элементы видов спорта для развития различных двигательных способностей.
- 1.2.3. Демонстрирует информированность об эстафетах и комбинированных эстафетах различного назначения.
- 1.2.4. Перечисляет правила самостраховки и необходимой безопасности в процессе игры.

1.3. Демонстрирует информированность о различных видах спорта и соответствующем инвентаре.

- 1.3.1. Информирован о назначении упражнений применяемых в различных видах спорта в учебном процессе.
- 1.3.2. Демонстрирует информированность о назначении и правилах использования предметов и снарядов различных видов спорта;
- 1.3.3. Различает приемлемые способы выполнения упражнений;
- 1.3.4. Различает упражнения по двигательным способностям.

1.4. Информирован о морально-волевых качествах.

1.4.1. Демонстрирует информированность об одобрительном поведении во время индивидуальной борьбы, сотрудничестве в командной деятельности.

1.4.2. Демонстрирует информированность о решимости и уважения к сопернику;

1.4.3. Информирован о значении необходимой моральной поддержки товарищей во время командной деятельности.

2. Двигательные умения и навыки

2.1. Учащийся демонстрирует усвоение двигательных умений и навыков.

2.1.1. Выполняет целенаправленно составленные комплексы утренней гимнастики и упражнения домашнего задания.

2.1.2. Строит свою деятельность соответственно составленному режиму дня.

2.1.3. Следует правилам личной гигиены, применяет воздушные и водные процедуры.

2.1.4. Следует правилам самостраховки и безопасности, применяя снаряды и предметы соответствующих видов спорта.

2.2. Учащийся демонстрирует усвоенные необходимые навыки и умения, относящиеся к играм различной направленности.

2.2.1. Участвует в играх различного назначения для развития отдельных двигательных способностей.

2.2.2. Участвует в эстафетах и комбинированных эстафетах различного назначения.

2.2.3. Выполняет необходимые правила безопасности и самостраховки в процессе игр.

2.3. Демонстрирует умение выполнения упражнений различного вида спорта.

2.3.1. Выполняет команды, строевые и общеразвивающие упражнения согласно образцам.

2.3.2. Выполняет упражнения различного вида спорта, используя соответствующие снаряды и предметы.

2.3.3. Использует способы реализации своего потенциала при выполнении упражнений.

2.3.4. Выполняет упражнения, домашнее задание для развития двигательных способностей.

3. Двигательные способности

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

3.1.1. Ловкость во время двигательной деятельности.

3.1.2. Гибкость во время выполнения упражнений и игр.

3.1.3. Скорость во время бега соответствующей возрастной группе.

3.1.4. Скоростно-силовые способности в процессе выполнения упражнений и игр.

3.1.5. Силу во время выполнения упражнений и игр.

3.1.6. Выносливость при продолжительном и повторном выполнении упражнений.

4. Формирование морально-волевых качеств личности:

Учащийся:

4.1. Демонстрирует одобрительное поведение и сотрудничество с товарищами во время двигательной деятельности.

4.2. Демонстрирует боевитость и смелость, соблюдая правила игры в процессе выполнения упражнения.

4.3. Демонстрирует солидарность ради командных интересов.

Примерное распределение учебных часов по двигательным способностям в 3-м классе

Учебная единица	Ловкость	Гибкость	Скорость	Скоростно - силовая	Сила	Выносливость
Часы	16	12	12	8	7	10

**Образец годичного планирования предмета "Физическое воспитание"
в 3-м классе**

№	Учебная единица	Тема	Стандарты	Ресурсы	Уч. ч.
1	2	3	4	5	6
1		Информационное обеспечение	1.1., 1.2., 1.3., 1.4.	- значение двигательной активности и правильно составленного режима дня в укреплении и сохранения здоровья; - игры, направленные на развитие отдельных двигательных способностей, правила игры; - взаимодействие коллективной игры, борьба и воля, уважение к сопернику, одобрительное поведение.	1ч
2		Диагностическое оценивание	- физическое развитие; - двигательные способности: 3.1.3., 3.1.4., 3.1.5.	- рост, вес, весо-ростовой индекс; - соответствующие нормативы: - скорость, скоростно-силовой, сила	1ч
3		Диагностическое оценивание	- физическое развитие; - двигательные способности: 3.1.1., 3.1.2., 3.1.6.	- пульс, жизненная ёмкость лёгких; - ловкость, гибкость, выносливость.	1ч
4	Скоростная способность 12 ч.	Разв. быстроты двигательной реакции	1.1.1., 2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.	- старты из различных исходных позиций; - стартовые игры с различным временным интервалом;	1ч
5		Разв. быстроты двигательной реакции	1.1.2., 2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.	- игры, эстафеты с простым стартовым положением;	1ч
6		Разв. быстроты двигательной реакции	1.1.3., 2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.2.	- игры, соревнования небольших групп, направленные на развитие быстроты двигательной реакции.	1ч
7		Разв. быстроты двигательной реакции	1.1.3., 2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.2.		1ч
8		Развитие частоты движений	1.2.1., 2.1.1., 2.1.4., 4.2.	- бег на размеченной беговой дорожке; - игры, направленные на выполнение как можно большего количества циклических упражнений за единицу времени;	1ч
9		Развитие частоты движений	1.2.1., 2.1.1., 2.1.4., 4.2.	- ускорение на 15-20 м; - эстафетные соревнования на короткие дистанции; - комбинированные эстафеты с короткими этапами;	1ч
10		Развитие частоты движений	1.2.1., 2.1.1., 2.1.4., 4.2..	- эстафеты, игры с гандикапами; - эстафеты, игры состоящие из специально выбранных упражнений для развития частоты движений.	1ч
11		Развитие частоты движений	1.2.4., 2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.	- ускорения с гандикапами; - эстафеты на короткие дистанции;	1ч
12		Развитие частоты движений	1.2.6., 2.1.4., 3.1.3., 4.3.	- игры, эстафеты, позволяющие выполнение повторных забегов; - соревнования на короткие дистанции;	1ч
13		Развитие частоты движений	1.2.4., 2.1.4., 3.1.3., 4.3.	- соревнования, эстафеты и ускорения на наклонной беговой дорожке.	1ч
14		Развитие скоростной выносливости	1.2.3., 2.1.4., 2.2.2., 3.1.3., 4.3.	- повторные забеги по определенным заранее временным интервалам, эстафеты и игры; - игры, эстафеты, предусматривающие повторные забеги на короткие дистанции; - эстафетные забеги для развития скоростной выносливости.	1ч
15		МСО по скоростным способностям	1.1.1., 1.2.1., 3.1.3.	Соответствующие нормативы: - бег на 30 м; - поведение учащихся.	1ч
16	Скоростно-силовая способность 8 ч.	Развитие скоростно-силовой способности нижних конечностей	1.1.1., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.4., 4.1.		1ч
17		Развитие скоростно-силовой способности нижних конечностей	1.2.2., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.4., 4.1.	- многократные скачки с различным направлением; - скачки, повторные скачки в виде игр, эстафет и соревнований; - прыжки с места, с небольшого размера через небольшие препятствия;	1ч
18		Развитие скоростно-силовой способности нижних конечностей	1.1.3., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.4., 4.2.	- скачки за единицу времени; - забеги со сменяющимися скачками; - забеги с прыжками только на правой, только на левой, на правой-левой ноге на определенные дистанции.	1ч
19		Развитие скоростно-силовой способности нижних конечностей	1.1.3., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.4., 4.2.		1ч

20		Развитие скоростно-силовой способности верхних конечностей	1.2.1., 2.1.1., 3.1.4., 4.1	- эстафеты, индивидуальные, групповые, командные соревнования по метанию малого мяча правой и левой рукой;	1ч
21		Развитие скоростно-силовой способности верхних конечностей	1.2.1., 2.1.1., 3.1.4., 4.1	- эстафеты и соревнования по метанию и толканию мячей с различным весом;	1ч
22		Развитие скоростно-силовой способности верхних конечностей	1.2.1., 2.1.1., 3.1.4., 4.1	- игры, эстафеты с элементами метания;	1ч
23		Малое суммативное оценивание по скоростно-силовым способностям	1.1.1., 1.2.2., 3.1.4.	Соответствующие нормативы: - прыжок в длину с разбега; - метание малого мяча; - поведение учащихся.	1ч
24	Силовая способность 7 ч.	Развитие силы мышц верхних конечностей и передней мышцы туловища	1.1.1., 2.1.1., 2.2.2., 3.1.5., 4.1..	- игры, эстафеты с переносом предметов с небольшим весом;	1ч
25		Развитие силы мышц верхних конечностей и передней мышцы туловища	1.1.1., 2.1.1., 2.2.2., 3.1.5., 4.1..	- игры, эстафеты с потягиванием, выталкиванием соперничающих команд или противника из размеченной площадки;	1ч
26		Развитие силы мышц верхних конечностей и передней мышцы туловища	1.1.1., 2.1.1., 2.2.2., 3.1.5., 4.1..	- выполнение силовых упражнений собственным весом;	1ч
27		Развитие силы мышц нижних конечностей и задних мышц туловища	1.1.1., 1.2.4., 3.1.5., 4.1.2.	- игры, состоящие из сопротивления противника, с небольшим весом, повторно выполненных упражнений на сопротивление;	1ч
28		Развитие силы мышц нижних конечностей и задних мышц туловища	1.2.2., 2.3.1., 3.1.1., 4.2.	- эстафеты и соревнования, состоящие из "остановки" силовых упражнений по круговой тренировке;	1ч
29		Развитие силы мышц нижних конечностей и задних мышц туловища	1.3.4., 2.1.2., 3.1.1., 4.2.	- эстафеты и игры с метанием, толканием мячей с различным весом.	1ч
30		Малое суммативное оценивание по силовым способностям	1.1.1., 1.1.3., 1.2.4., 3.1.5.	Соответствующие нормативы: - потягивание на перекладине (мальчики); - потягивание из положения лёжа на низкой перекладине (девочки); - поведение учащихся.	1ч
		Большое суммативное оценивание по за I полугодие	1.1.1., 1.1.3., 4.1	Соответствующие нормативы: - бег на 30 м; - прыжки в длину с места; - потягивание на перекладине; - поведение учащихся.	1ч
31	Ловкость 16 ч.	Развитие динамического равновесия	1.1.1., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.1.	- удержание определенных поз конечностей, туловища и предметов во время передвижения, поворотов и вращений;	1ч
32		Развитие динамического равновесия	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.	- соревнования, эстафеты и игры между небольшими группами учащихся, в парах по выбиванию соперника из равновесия.	1ч
33		Развитие динамического равновесия	1.3.3., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.		1ч
34		Развитие точности выполнения	1.3.4., 2.1.2., 3.1.1., 4.1..	- бросок, передача мяча с различным весом ногой, рукой на определенные дистанции и его приём;	1ч
35		Развитие точности выполнения	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1..	- игры, эстафеты и соревнования с метанием мяча, предмета в цель установленной на опред. дистанции.	1ч
36		Развитие точности выполнения	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.2.		1ч
37		Развитие координации	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.	- передвижения, повороты, вращения на ограниченном пространстве с удержанием определенных поз конечностей или туловища;	1ч
38		Развитие координации	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.2.	- игры, эстафеты с элементами приема и передачи какого-то предмета или мяча.	1ч
39		Развитие координации	1.4.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.		1ч
40		Совершенствование ловкостных способностей	1.4.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.3.		1ч
41		Совершенствование ловкостных способностей	1.4.2., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1..	- спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам;	1ч
42		Совершенствование ловкостных способностей	1.4.2., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1..	- комбинированные эстафеты, эстафеты специального назначения;	1ч
43		Совершенствование ловкостных способностей	2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.3.	- соревнования, эстафеты и игры, направленные на перестройку двигательных действий.	3ч

44		МСО по ловкостным способностям	1.1.1., 1.1.2., 1.2.3., 3.1.1.	Соответствующие нормативы: - челночный бег, 3 x 10 м; - поведение учащихся.	1ч
45	Гиб- кость 12 ч.	Развитие подвиж- ности суставов	1.1.1., 2.1.1., 3.1.2., 4.1.	- динамические упражнения, направленные на развитие подвижности отдельных суставов;	1ч
46		Развитие подвиж- ности суставов	1.1.1., 2.1.1., 3.1.2., 4.1..	- статические упражнения для удержания определенных поз;	1ч
47		Развитие подвиж- ности суставов	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.	- пассивные наклоны и растягивания; - маховые упражнения конечностей с большой амплитудой.	1ч
48		Развитие эластич- ности мышц туло- вища и конеч- ностей	1.1.1., 2.1.1., 3.1.2., 4.1..		1ч
49		Развитие эластич- ности мышц туло- вища и конеч- ностей	1.1.2., 2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.2.	- динамические и статические упражнения, выполненные повторным методом;; - эстафеты и командные игры, состоящие из многократных на-	1ч
50		Развитие эластич- ности задних мышц тела и туловища	1.2.2., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.	- наклоны и растягивания, выполненные с посторонней по- мощью.	1ч
51		Развитие эластич- ности задних мышц тела и туловища	2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1..		1ч
52		Совершенствова- ние гибкости туловища	1.2.4., 2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.		1ч
53		Совершенствова- ние гибкости туловища	1.2.4., 2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1..	- маховые движения конечностей с большой амплитудой;	1ч
54		Совершенствова- ние гибкости туловища	1.2.4., 2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1..	- динамические и статические упражнения направленные на развитие подвижности отдельных суставов;	1ч
55		Совершенствова- ние гибкости туловища	1.2.4., 2.1.1., 2.1.3., 3.1.2., 4.1.	- пассивные наклоны растягивания.	1ч
56		Малое сумма- тивное оценива- ние по гибкости	1.1.1., 1.2.4., 3.1.2.	Соответствующие нормативы: - наклон вперед из положения сидя на полу; - положение "мост"; - поведение учащихся.	1ч
57	Вынос- ливость 8 ч.	Развитие общей выносливости кроссовой бег	1.4.1., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.6., 4.1.		1ч
58		Развитие общей выносливости кроссовой бег	1.4.2., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.6., 4.1.		1ч
59		Развитие общей выносливости кроссовой бег	1.4.3., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.6., 4.1.	- забеги на продолжительное время в равномерном темпе;	1ч
60		Развитие общей выносливости многоэтапный эстафетный бег	1.4.3., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.6., 4.2.	- спортивные игры на стандартной площадке между командами с малочисленными участниками;	1ч
61		Развитие общей выносливости многоэтапный эстафетный бег	1.4.3., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.6., 4.1.	- игры с повторным пробегом относительно длинных этапов эстафет (одна сторона стадиона, один круг в зале и т. д.); - комбинированные игры;	1ч
62		Развитие общей выносливости, бег на длинные дистанции	1.4.3., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.6., 4.1.	- бег на средние и длинные дистанции;	1ч
63		Развитие общей выносливости, бег на длинные дистанции	1.4.3., 2.1.1., 2.1.1., 3.1.6., 4.3.	- кроссовой бег.	3ч
64		МСО по вынос- ливости	1.1.1., 1.2.4., 3.1.6., 4.3.	Соответствующие нормативы: - 6-и минутный бег или бег на 1000 м; - поведение учащихся.	1ч
		Большое сумма- тивное оцени- вание по за II полугодие	3.1.1., 3.1.2., 3.1.6.	Соответствующие нормативы: - челночный бег, 3 x 10 м; - наклон вперед из положения сидя; - результат 6-и минутного бега или бег на 1000 м; - поведение учащихся.	

ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ
Рекомендуемые конспекты уроков для развития скоростных способностей
УРОК 1

Тема. Развитие быстроты двигательной реакции.

Стандарты: 1.1.1., 2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.

Цель. Развитие скорости движения.

Задачи. 1. Информировать о скоростных способностях, его значениях в жизни, игры и упражнения, развивающие скоростные способности.

2. Информировать о правилах личной гигиены и средствах укрепляющих организм.

3. Организовать и проводить игры, развивающие быстроту двигательной реакции.

4. Оценивать деятельность учащегося.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, в малых группах.

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

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, флажки.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу. Рапорт (образец: Господин учитель!...Класс, для проведения урока по "Физическому воспитанию" в количестве 15 человек построен, ... учеников на уроке отсутствует. Рапорт сдал ученик ... класса Зейналов Талыб).

Строевые приемы и команды.

Мотивация. Ты хочешь быть быстрым?

Вопрос исследования. Какие движения и игры необходимо выполнить, чтобы стать быстрым?

Информационное обеспечение. Учитель отмечает значение скоростных способностей в физической подготовке и извещает, что выполняемые упражнения и игры на уроке, способствуют развитию быстроты реакции движения, являющиеся компонентом скорости. Информировать о правилах выполнения упражнений и игр. Излагает о значении регулярных занятий спортивными упражнениями, следовании правилам личной гигиены и роли воды и воздуха в укреплении организма.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Двигательные умения.

Строевые упражнения, ходьба, бег, передвижения в строю.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): 1-й комплекс ОРУ. (Здесь и в последующих уроках в зависимости от времени выделяемого в основной части количество общеразвивающих упражнений может изменяться).

Информация для учителя. Рекомендуется с целью повышения моторной плотности урока в зависимости от уровня подготовки учащихся проводить общеразвивающие упражнения во время передвижений. Сейчас и в последующем упражнения выполняются в разомкнутом строю 4-6 раз.

Смыкание в колоннах и шеренгах.

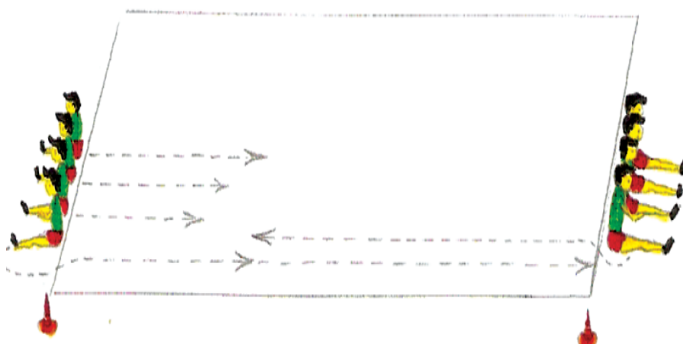
Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Информация для учителя. Подготовительные упражнения проводить парами или малыми группами в форме игр-соревнований.

Основное упражнение:



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

быстрее пересекающая финишную линию, считается победителем.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель оценивает на уроке отличившихся. Напоминает об улучшении быстроты реакции выполняемых движений. Отмечает значение правильного составления режима дня. Задает домашнее задание соответственно уровню реакции движений учащегося.

УРОК № 2

Тема. Развитие быстроты двигательной реакции.

Стандарты: 1.1.2., 2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.

Цель. Развитие скорости движения.

Задачи. 1. Информировать об упражнениях и играх развивающих быстроту реакции движения.

2. Информировать о безопасности и самостраховке во время выполнения упражнений и игр.

3. Организовать и проводить эстафеты и игры.

4. . Создать условия для сотрудничества учащихся во время совместных действий в составе команды.

5. Оценивать деятельность учащегося.

Внутрипредметная интеграция: 1.2., 2.2., 3.1., 4.1.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, в малых группах.

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

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, флажки;

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Можешь быть быстрым.

Вопрос исследования. Как проявить скорость?

Информационное обеспечение. Учитель сообщает о роли различных упражнений в укреплении организма. Отмечает, что одним из основных компонентов физической подготовки является скоростная способность. Для развития этой способности на этом уроке извещает о выполнении упражнений и игр.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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



Бег с высоким забрасыванием голени назад.



Бег высоко подниманием бедра.



Легкий бег с наклоном туловища вперед - бег с ускорением.

Общеразвивающие упражнения: 1-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

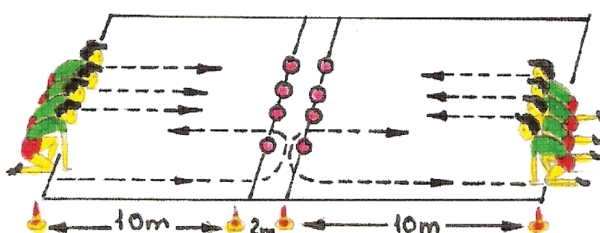
Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Бег из различных исходных положений.

Основное упражнение:



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

каждый из участников стартует и обегает установленный предмет на линии и возвращается в сторону старта. Команда, быстрее занявшая исходное положение, считается победителем.

Информация для учителя: 1. В этой игре указанное расстояние может изменяться в зависимости от уровня подготовки учащихся. 2. Рекомендуется проводить игру как эстафета. В этом случае для каждой команды ставится флажок, а не предмет для каждого участника на линии поворота. По команде первый участник обегает линию поворота, возвращается на линию старта и касается товарища, тот начинает бег. Команда считается победителем, когда последний участник быстрее пересечет финишную линию. Можно использовать и другие варианты.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель анализирует ход урока, отличившихся учеников отмечает и адресует классу вопрос: На развитие каких двигательных способностей направлена игра? Какие упражнения влияют на укрепление организма? Учитель помогает формированию правильных ответов учеников.

УРОК № 3

Тема. Развитие быстроты двигательной реакции.

Стандарты: 1.1.2., 2.1.1., 2.1.4., 3.1.3., 4.1.

Цель. Развитие скорости движения.

- Задачи.**
1. Информировать о влиянии двигательной деятельности на организм.
 2. Информировать о правилах игры и играх развивающих быстроту двигательной реакции.
 3. Организовать и провести игры и упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции.
 4. Оценивать деятельность учащегося.

Внутрипредметная интеграция: 1.2., 1.3., 2.2., 3.1., 4.1.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, в малых группах.

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

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, пирамида, мячи, секундомер;

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Можешь быть быстрым.

Вопрос исследования. Ты быстрый?

Информационное обеспечение. Учитель извещает, что двигательная деятельность, имеет главное значение для укрепления организма. В процессе двигательной деятельности в вашем организме в зависимости от выполняемых упражнений происходят различные изменения. Например: частота пульса и частота дыхания повышается. Каждый из вас может это определить. Учитель определяет показатели частоты пульса у детей в спокойном состоянии, затем он дает информацию о выполняемых упражнениях и играх.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

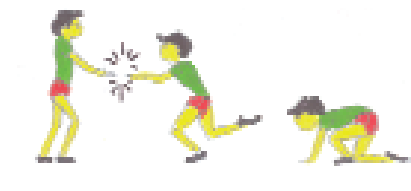
Общеразвивающие упражнения: 1-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Бег с ускорением после кувырка вперед.



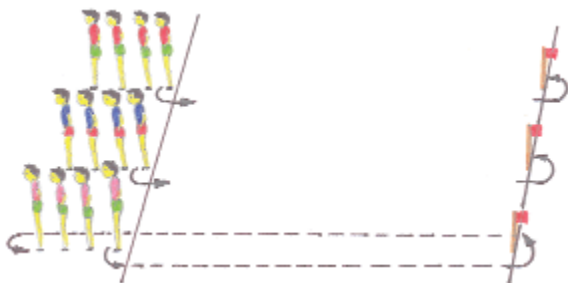
По команде "МАРШ!" стартующий касается ладонями стоящего впереди товарища по команде.



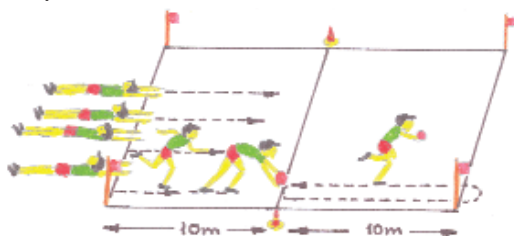
Старт из упора присев спиной в направлении бега.

Информация для учителя. Подготовительные упражнения – это подготовка к выполнению соревновательных упражнений и нервно-мышечной системы учащихся. Упражнения можно выполнять в зависимости от количества учащихся: индивидуально, группами, командами. Моторная плотность, подготовительные упражнения в форме игр-соревнований более целенаправленны для интересного и оживленного проведения урока.

Основное упражнение:



Класс делится на команды, состоящие из 5-6 учеников. На площадке на расстоянии 10-15 м друг от друга проводят линии старта и поворотов. Для каждой команды на линии поворота ставится один флажок или пирамида. Команды выстраиваются на линии старта в колонну спиной по направлению бега. По команде первый участник делает поворот кругом, бежит, обегает флажок или пирамиду, возвращается к своей команде, касается рукой спины товарища и становится в начале строя. Второй участник, поворачиваясь, продолжает соревнование. Выигрывает команда, быстрее занявшая исходное положение.



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

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

Информация для учителя. Учитель немедленно после игры дает команду для определения частоты пульса, затем у каждого учащегося спрашивает показатели частоты пульса в начале и в конце урока.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель задает классу вопрос: "На развитие каких двигательных способностей направлены выполняемые упражнения?" "Какие еще упражнения могут вам помочь, чтобы быть быстрым?" Затем учитель направляет учеников на формулирование правильных ответов.

Образцы уроков для развития частоты движения.

УРОК № 1

Тема. Развитие частоты движения.

Стандарты: 1.1.1., 1.2.3., 2.2.1., 3.1.3., 4.3.

Цель. Развитие скорости движения.

- Задачи.** 1. Информировать о влиянии двигательной деятельности на организм.
2. Информировать об играх и упражнениях развивающие частоту движения.
3. Организовать и провести упражнения и игры для развития частоты движения.
4. Формировать у учащихся сотрудничество в командной деятельности.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 1.2., 2.2., 3.1., 4.1.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, в малых группах.

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

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, пирамида, мячи, секундомер;

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Будь быстрым.

Вопрос исследования. Ты быстрый?

Информационное обеспечение. Учитель отмечает значение игр и упражнений для развития скорости, излагает на уроке цели и последовательность выполняемых упражнений. Перечисляет в процессе игры, формы сотрудничества между членами команды.

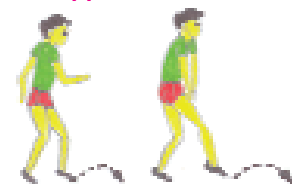
Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 2-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Бег на месте с опущенными вниз руками.



Бег с высоко подниманием бедра.



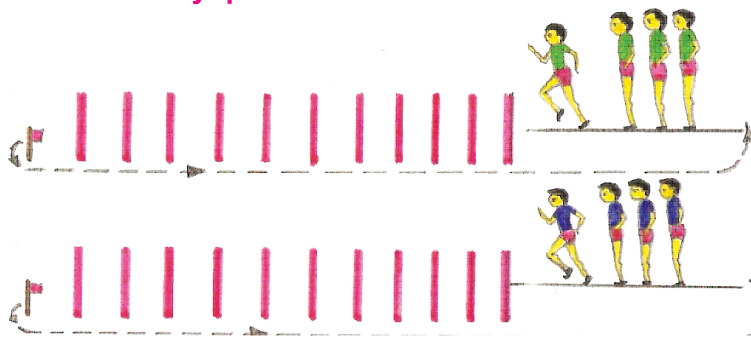
Бег с высоким забрасыванием голени назад.



Легкий бег с наклоном туловища вперед - бег с ускорением.

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

Основное упражнение:



На расстоянии 8-10 м друг от друга проводят линии старта и поворотов. Между стартом и финишем длиной 30 см и шириной 5 см проводят линии. Класс делят на команды, состоящие из 5-6 учеников и на линии старта строятся в колоннах. Первые участники команд по сигналу, бегут, наступая носками на про-

веденные продольно линии до поворота и, обегая флажок, возвращаются к своей команде. Касаются товарища, стоящего на линии старта, и проходят к концу строя. Не наступившему на какую-либо линию участнику команды начисляется одно штрафное очко. Таким образом, для каждой команды определяется количество штрафных очков. Считается победителем команда, быстрее дошедшая до финиша и имеющая меньше штрафных очков.

Методическое указание. Целью проведения данной игры является развитие частоты движения. Поэтому в процессе урока повтор различных вариантов игры имеет особенно важное значение.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель отмечает учеников точно и быстро выполняющих упражнения, оценивает в индивидуальной и командной деятельности каждого учащегося.

УРОК № 2

Тема. Развитие частоты движения.

Стандарты: 1.2.3., 2.2.1., 3.1.1.3., 4.1.1.

Цель. Развитие скорости движения.

Задачи. 1. Информировать об играх и упражнениях, используемых на уроке.

2. Организовать и проводить эстафеты, игры для развития частоты движения.

3. Оценивать деятельность учащегося.

Внутрипредметная интеграция: 1.2., 2.2., 3.1., 4.1.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, в малых группах.

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

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, пирамида, мячи, секундомер;

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Ты можешь в отличие от других быстрее выполнить упражнение?

Вопрос исследования. Как можно развить темп?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 2-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

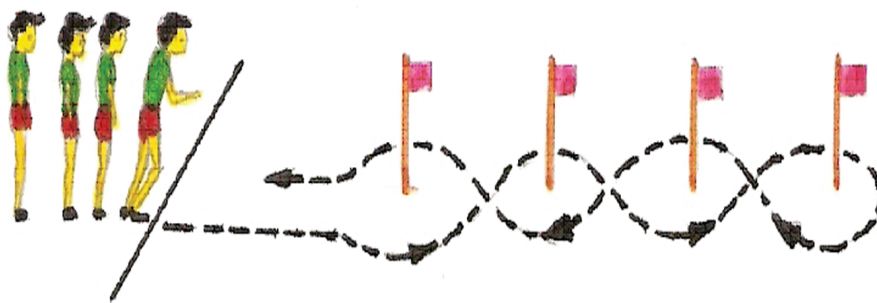
Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Информация для учителя. Подготовительные упражнения проводятся парами или малыми группами в форме игр-соревнований.

Основное упражнение:



На площадке размером 5х10 м на расстоянии 1 м друг друга, ставятся 5-6 флажков, пирамид, мячей или другие предметы. Класс делится на команды, состоящие из 4-5 учеников. Для каждой команды как было отмечено

выше необходим комплект флажков. Команды строятся на линии старта впереди флажков. По команде, первые участники, как показано на рисунке бегут между флажками и возвращаются к товарищу по команде, касаются товарища, стоящего на линии старта, и становятся в конце строя. Команда, быстрее занявшая исходное положение, считается победителем.

Информация для учителя. С целью увеличения частоты шага бега в зависимости от подготовки учащихся расстояние между флажками может сокращаться. Основное внимание уделяется выполнению частоте шага.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель спрашивает учащихся о выполнении упражнений утренней гимнастики. Объясняет ученикам, с какой целью на уроке выполнялись игры и упражнения. В командной деятельности еще раз отмечает отличившихся учеников, демонстрирующих боевитость, и дает для развития частоты движения домашнее задание.

УРОК № 3

Тема. Совершенствование частоты движения.

Стандарты: 1.3.1., 2.2.2., 3.1.1., 4.1.

Цель. Развитие скорости движения.

Задачи. 1. Информировать об играх и упражнениях используемых на уроке для развития частоты движения.

2. Организовать и проводить игры для развития частоты движения.

3. Оценивать деятельность учащегося и определять содержание домашнего задания.

Внутрипредметная интеграция: 1.3., 2.2., 3.1., 4.1.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, в малых группах.

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

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

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Будь быстрым.

Вопрос исследования. Ты быстрый?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Размыкание в колоннах и шеренгах.

Общеразвивающие упражнения: 2-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Бег или ходьба с высоким подниманием бедра и касанием рук коленей.



Бег с высоким забрасыванием голени назад.



Бег на месте с опущенными вниз руками.



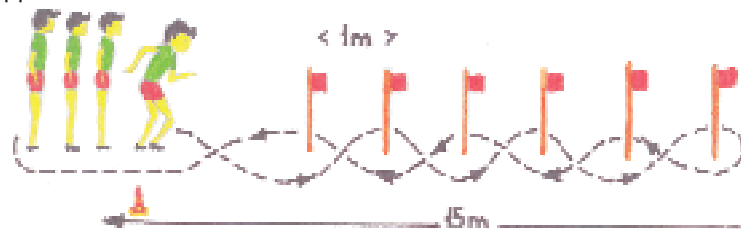
Легкий бег с наклоном туловища вперед - бег с ускорением.

Основное упражнение:



Класс делится на команды, состоящие из 8-10 (может быть меньше, но парное количество) учеников. На площадке между ними на расстоянии 20 м рисуются две параллельные линии старта. С каждой стороны линии старта с одинаковым расстоянием с каждой

стороны (например, 5 м) ставятся 6 флажков с интервалом 2 м. Каждая команда делится на две, и становятся на линии старта в строю друг против друга. По команде первые участники, проходя между флажками, бегут в сторону стоящих товарищей по команде, касаются его рукой и становятся в конце строя. Второй участник повторяет упражнение в противоположном направлении. Команда, быстрее занявшая исходное положение, считается победителем.



На площадке размером 5х15 м на расстоянии 1 м друг друга ставятся 7-8 флажков, пирамид, мячей или другие предметы. Класс делится на команды, состоящие из 4-5 учеников. Для каждой команды как было отме-

чено выше необходимо комплект флажков. Команды строятся на линии старта впереди флажков. По команде, первые участники, как показано на рисунке бегут между флажками и возвращаются к товарищу по команде, касаются товарища, стоящего на линии старта и становятся в конце строя. Команда, быстрее занявшая исходное положение, считается победителем.

Информация для учителя. С целью увеличения частоты шага бега в зависимости от подготовки учащихся расстояние между флажками может сокращаться. Основное внимание уделяется выполнению частоты шага.

Информация для учителя. Для интересного проведения урока игру рекомендуется проводить в несколько этапов.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель отмечает отличившиеся команды. Отмечает команды, которые могут продуктивно сотрудничать с товарищами, в команде – более тщательно, рационально реализуют свой потенциал.

Образцы уроков для развития скорости движения.

УРОК № 1

Тема. Совершенствование скорости движения.

Стандарты: 1.3.1., 2.2.2., 3.1.3., 4.1.

Цель. Развитие скорости.

- Задачи.** 1. Информировать об особенностях выполнения упражнений развивающих скорость.
2. Организовать и проводить игры и упражнения, развивающие скорость.
3. Создавать условия для развития сотрудничества учащегося в командных действиях.
4. Оценивать деятельность учащегося и определяет содержание домашнего задания.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, в малых группах.

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

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

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Будь быстрым.

Вопрос исследования. Ты быстрый?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 2-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Основное упражнение:



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

Информация для учителя. При составлении команд необходимо стремиться, чтобы их подготовка была приблизительно на одном уровне.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Отмечает отличившиеся команды и учеников, продуктивно сотрудничавших в команде.

УРОК № 2

Тема. Совершенствование скорости движения

Стандарты: 1.2.3., 2.2.2., 3.1.3., 4.2.

Цель. Развитие скорости.

- Задачи.** 1. Информировать об особенностях выполнения эстафет, развивающих скорость.
2. Организовать и проводить эстафеты развивающие скорость.
3. Расширять сотрудничество учащихся во время коллективных действий.
4. Оценивать деятельность учащихся, домашнее задание.

Внутрипредметная интеграция: 1.2., 2.2., 3.1., 4.2.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, в малых группах.

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

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

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Будь быстрым.

Вопрос исследования. Ты быстрый?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 2-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Бег или ходьба с высоким подниманием бедра и касанием рук коленей.



Бег с высоким забрасыванием голени назад.



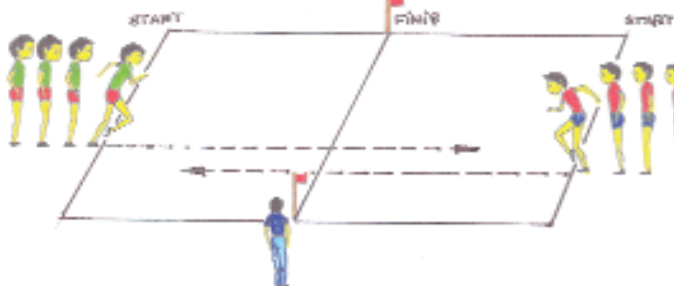
Бег на месте с опущенными вниз руками.



Легкий бег с наклоном туловища вперед - бег с ускорением.



Основное упражнение:



Класс делится на две команды из равных участников. Команды строятся друг против друга на параллельно рисованных линиях. На одинаковом расстоянии от линии старта посередине рисуется линия. На каждой стороне линии ставятся флажки. Расстояние между линией старта и средней линией определяется учителем в зависимости от уровня подготовки учащихся.

По команде первые участники стартуют в сторону средней линии. Участник, первым перешедший среднюю линию, зарабатывает одно очко. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель отмечает, что для развития их скоростных способностей на уроке были выполнены соответствующие игры и упражнения. Отмечает и поощряет учащихся, достигших в процессе урока наибольшего развития.

УРОК № 3

Тема. Совершенствование скорости движения

Стандарты: 1.1.3., 2.2.2., 3.1.3., 4.1.

Цель. Развитие скорости движения.

Задачи. 1. Организовать и проводить игры и эстафеты для развития скорости движения.
2. Создать условия для демонстрации скорости учащимся.
3. Оценивать деятельность учащихся в командной деятельности.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, в малых группах.

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

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, секундомер;

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Будь быстрым.

Вопрос исследования. Ты быстрый?

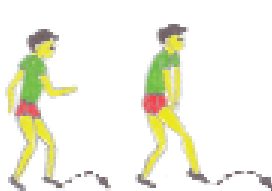
Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 2-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Бег на месте с опущенными вниз руками.



Бег с высоким забрасыванием голени назад.



Бег высоко подниманием бедра.



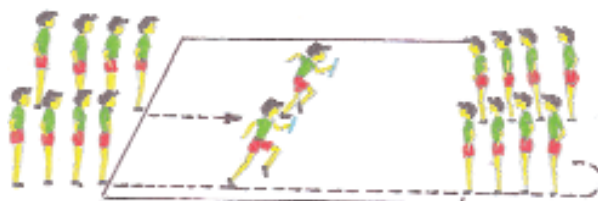
Легкий бег с наклоном туловища вперед - бег с ускорением.

Основное упражнение:



Класс делится на две команды, состоящие из 5-6 учеников. Первоначально соревнующиеся команды располагаются по диагонали в положении сидя на пятках друг против друга на территории размером 15x5 м. По команде первые участники команд стартуют и бегут по периметру, садятся в конце строя соперника.

Побеждает команда, быстро занимающая исходное положение.



Класс делится на команды, состоящие из парного количества учеников. На площадке на расстоянии 10-15 м друг от друга чертят две параллельные линии старта. В свою очередь каждая команда делится на две, располагаясь за линией старта, друг против друга.

По команде первые участники стартуют в сторону товарищей по команде стоящих напротив. Касаются его рукой (или передают ему эстафетную палку) и становятся в конце строя. Меняясь местами, выигрывает команда, наиболее быстро занимающая исходное положение.

Информация для учителя. Во время игры, в зависимости от уровня подготовки учеников, расстояние бега может изменяться. В этом случае участники команд бегут по периметру, пробегают мимо команды соперника и садятся в конце своей команды.

Заклучительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель отмечает, что для развития их скоростных способностей на уроке были выполнены соответствующие игры и упражнения. Отмечает и поощряет учащихся, достигших в процессе урока наибольшего развития.

УРОК № 4

Тема. Совершенствование скорости движения.

Стандарты: 1.1.3., 2.2.2., 3.1.3., 4.2.

Цель. Развитие скорости.

Задачи. 1. Организовать и проводить игры и эстафеты, развивающие скорость движения.
2. Создать условия для демонстрации скорости учащимся.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, в малых группах.

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

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, секундомер;

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Будь быстрым.

Вопрос исследования. Ты быстрый?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 2-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Бег на месте с опущенными вниз руками.



Бег с высоким забрасыванием голени назад.

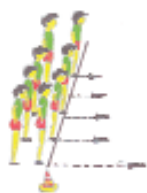


Бег высоко подниманием бедра.



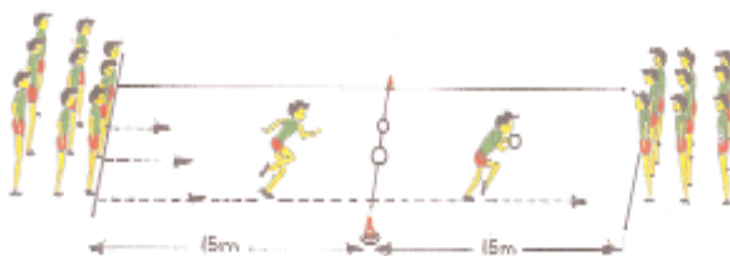
Легкий бег с наклоном туловища вперед - бег с ускорением.

Основное упражнение:



Класс делится на команды, состоящие из равного по количеству участников. Соревнующиеся парные команды строятся за параллельно расчерченных линиях старта на расстоянии 20 м. Для каждой пары команд от линии старта на одинаковом расстоянии в центре диаметром 50 см чертят круг. По команде первые участники бегут по направлению круга, вращаются вокруг него и возвращаются в сторону своей команды, касаются товарища по команде и становятся сзади строя. Команда, быстро вернувшаяся и занявшая исходное положение, считается победителем.

Класс делится на команды, состоящие из равного количества учеников. Каждая команда в свою очередь тоже делится на две и располагается на площадке параллельно расчерченных линиях старта друг против друга на расстоянии 30 м. Для каждой команды на середине стартовых линий ставится один мяч (флажок или пирамида). По команде первые участники стартуют, берут мяч и бегут товарищам по команде стоявшим на противоположной



стороне, передают мяч и становятся в конце строя. Участник, получивший мяч, бежит и ставит мяч в центр на место и бегом в противоположную сторону к стоящим товарищам по команде, касается стоящего на старте товарища и становится в конце строя.

Последующие участники продолжают игру по тому же правилу. Команда, быстрее принявшая исходное положение, считается победителем.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель отмечает, что для развития их скоростных способностей на уроке были выполнены соответствующие игры и упражнения. Отмечает и поощряет учащихся, достигших в процессе урока наибольшего развития.

ВТОРОЙ РАЗДЕЛ

Образцы уроков, рекомендуемые для развития скоростно-силовой способности

УРОК № 1

Тема. Развитие скоростно-силовой способности нижних конечностей.

Стандарты: 1.1.1., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.4., 4.1.

Цель. Развитие скоростно-силовой способности.

Задачи. 1. Информировать об играх и упражнениях развивающих скоростно-силовые способности, правила их выполнения.

2. Организовать и проводить игры и упражнения, направленные на развитие скоростно-силовой способности.

3. Создавать условия для безопасного выполнения упражнений и сотрудничество во время коллективных действий.

4. Оценивать деятельность учащегося.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 1.2., 2.2., 3.1., 4.1.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, в малых группах.

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

Инвентарь: свисток, рулетка, мел, секундомер.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация и постановка проблемы. Ты можешь быть сильным и быстрым?

Вопрос исследования. Что надо делать, чтобы быть сильным и быстрым?

Информационное обеспечение. Учитель дает информацию о скоростно-силовой способности, её значении для физической подготовки и её оздоровительная роль в повседневной жизни, рассказывает об используемых упражнениях и играх, развивающие эту способность.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 2-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

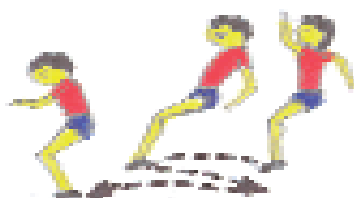
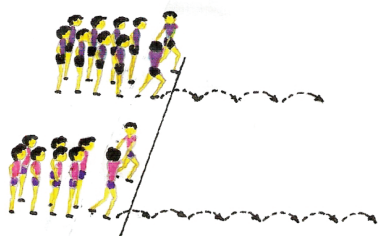
Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Из приседа прыжки вверх с приземлением на две ноги.

Основное упражнение:



Толчком двух прыжки вперед и в стороны.



Толчком двух ног много скоков направо-налево.

На площадке на расстоянии 5-6 м друг от друга чертят линии старта и поворота. На линии поворота соответственно количеству команд кладут флажки или пирамиды. Первые два участника, держась за руки, становятся за линией старта. По команде первая пара участников прыжками доходит до линии поворота, обойдя его, возвращается к своей команде.

Касается руками, стоящую на старте вторую пару товарищей, проходят в конец строя. Команда, быстрее вернувшаяся в исходное положение считается победителем.

Информация для учителя. Необходимо обратить внимание на то, чтобы ученики прыжками выполняли упражнения, передвигались до линии поворота правым, возвращались в сторону команды левым боком.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель задает классу вопрос: "Какую способность развивают эти упражнения на уроке?". "Что надо сделать, чтобы быть сильным и быстрым?". Отличившихся оценивает. В процессе двигательной деятельности ученик осознает значение скоростно-силовой способности.

УРОК № 2

Тема. Развитие скоростно-силовой способности нижних конечностей.

Стандарты: 1.2.2., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.4., 4.1.

Цель. Развитие скоростно-силовой способности

- Задачи.**
1. Информировать об играх и упражнениях развивающих скоростно-силовые способности и правила их выполнения;
 2. Организовать и проводить игры и упражнения, направленные для развития скоростно-силовой способности нижних конечностей;
 3. Создавать условия для безопасного выполнения упражнений и сотрудничества в процессе коллективных действий;
 4. Оценивать деятельность учащегося.

Внутри предметная интеграция: 1.1., 1.2., 2.2., 3.1., 4.2.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

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

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу.

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

Вопрос исследования. Как выполняет движения кенгуру?

Информационное обеспечение. Учитель дает информацию о скоростно-силовой способности, его значении для физической подготовки, об этой способности человеку в

повседневной жизни, оздоровительной роли, и об используемых на уроке учениками упражнениях и играх, развивающих скоростно-силовые способности.

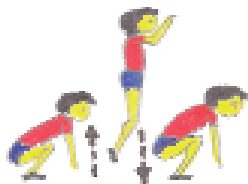
Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 2-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Из приседа прыжки вверх с приземлением на две ноги.



Прыжки на двух ногах вперед, в сторону.



Многократные прыжки на двух ногах влево, вправо.

Основное упражнение:



На площадке на расстоянии 6-8 м друг от друга чертят линии старта и поворота. Для каждой команды на линии поворота ставится флажок или пирамида. Класс делится на команды, состоящие из 6-8 учеников. В первой паре стоящий сзади ученик, кладет руки на плечи переднего и перед линией

старта принимает положение приседа. По команде соревнующаяся пара в указанном положении прыжками доходит до линии поворота, обегает флажок, и возвращается прыжками в сторону товарищей по команде. При прохождении линии старта, вторая пара продолжает игру. Команда, быстрее вернувшаяся в положение старта, считается победителем.

Информация для учителя. В зависимости от уровня подготовки учащихся, с целью повышения моторной плотности урока и т.д., состав команды, количество идущих вместе участников к линии поворота можно увеличить, т.е. можно выполнить упражнение втроем, вчетвером, всей командой одновременно.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель дает краткий анализ хода урока, отмечает отличившихся, индивидуально, в зависимости от уровня подготовки, каждому ученику определяет домашнее задание.

УРОК № 3

Тема. Развитие скоростно-силовой способности нижних конечностей.

Стандарты: 1.1.3., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.4., 4.1.1.

Цель. Развитие скоростно-силовой способности.

Задачи. 1. Информировать об играх и упражнениях, используемых на уроке для развития скоростно-силовой способности.

2. Организовать и проводить игры и упражнения, направленные на развитие скоростно-силовой способности нижних конечностей.

3. Создавать условия для сотрудничества во время коллективных действий и безопасному выполнению упражнений.

4. Оценивать деятельность учащегося.

Внутрипредметная интеграция: 1.2., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

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

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу.

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

Вопрос исследования. Ты можешь быть сильным и быстрым?

Информационное обеспечение. Игра может быть организована в различных вариантах в зависимости от подготовки участников. *Например:* расстояние до поворота участники могут проходить прыжками, а возвращаться бегом. Необходимо обратить внимание на то, чтобы следующий участник начал упражнение, только после прохождения поворота и пересечения линии старта.

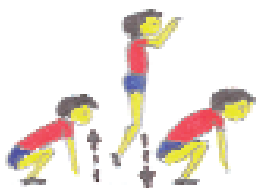
Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

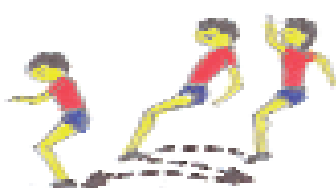
Общеразвивающие упражнения: 3-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

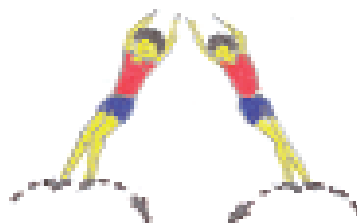
Подготовительные упражнения:



Из приседа прыжки вверх с приземлением на две ноги.

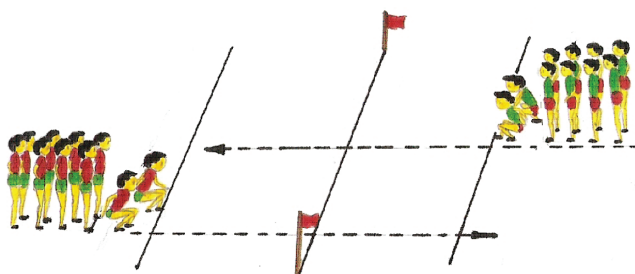


Прыжки на двух ногах вперед, в сторону.



Многократные прыжки на двух ногах влево, вправо.

Основное упражнение:



На площадке на расстоянии 6-8 м друг от друга чертят две параллельные линии старта. На середине линий старта чертят финишную линию. Класс делится на равные по количеству парные команды и строится за линией старта в две колонны. Первые два участника команды кладут руки друг другу на плечи стоящих рядом в положении приседа. По команде сорев-

нующиеся пары прыжками в указанном положении стараются пересечь финишную линию. Пара, быстрее пересекающая финишную линию зарабатывает один балл. Как только первая пара пересекает финишную линию, вторая пара начинает соревнование. Команда, набравшая наибольшее количество баллов, считается победителем.

Информация для учителя. В зависимости от уровня подготовки учащихся, определяется расстояние между линией старта и финиша. Основное внимание учащихся уделяется выполнению одновременно направленных эффективных толчков.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель задает классу вопрос: "Какую способность эти упражнения развивают на уроке?". "Что надо сделать, чтобы быть сильным и быстрым?". Отличившихся оценивает. В процессе двигательной деятельности ученик осознает значение скоростно-силовой способности.

УРОК № 4

Тема. Развитие скоростно-силовой способности нижних конечностей.

Стандарты: 1.2.2., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.4., 4.1.

Цель. Развитие скоростно-силовой способности

Задачи. 1. Информировать об упражнениях, используемых на уроке, для развития скоростно-силовой способности.

2. Организовать и проводить игры, упражнения, эстафеты направленные на развитие скоростно-силовой способности.

3. Оценивать деятельность учащегося.

Внутрипредметная интеграция: 1.2., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

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

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу.

Мотивация и постановка проблемы. Ты можешь стать сильным и быстрым?

Вопрос исследования. Что надо делать, чтобы быть сильным и быстрым?

Информационное обеспечение. Учитель информирует о скоростно-силовой способности, её значении для физической подготовки, о её оздоровительной роли, о безопасном выполнении и самостраховке используемых упражнений и игр на уроке.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

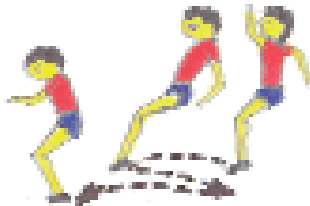
Общеразвивающие упражнения: 3-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

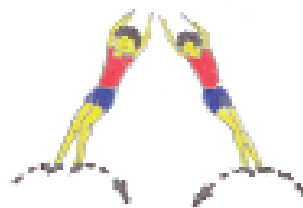
Подготовительные упражнения:



Из приседа прыжки вверх с приземлением на две ноги.



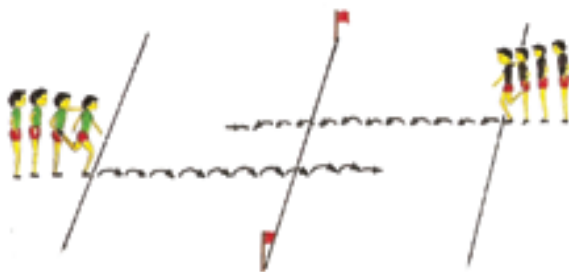
Прыжки на двух ногах вперед, в сторону.



Многократные прыжки на двух ногах влево, вправо.

Информация для учителя: С целью повышения эффективности подготовительных упражнений рекомендуется их выполнять парами, группой.

Основное упражнение:



На площадке на расстоянии друг от друга чертят две параллельные линии старта. На середине стартовой линии чертят линию финиша. Класс делят на равные парные команды, и ученики строятся за линией старта. Второй участник держит первого за носок ноги. По команде, соревнующиеся пары в указанном положении прыжками стараются пересечь линию финиша. Пара, быстрее пересекающая финишную линию, получает одно очко. Как только первая пара пересекает финишную линию, вторая начинает соревнование. Команда, набравшая большее количество очков, считается победителем.

Информация для учителя. Рекомендуется проводить игру с участием трех и большим количеством команд. В этом случае площадка для игры будет в одну сторону.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание: Учитель еще раз напоминает ученикам о цели урока. Отмечает отличившихся. Ученикам в зависимости от уровня подготовки определяет домашнее задание.

УРОК № 5

Тема. Развитие скоростно-силовой способности нижних конечностей.

Стандарты: 1.3.4., 2.1.4., 2.2.2., 3.1.4., 4.2.

Цель: Развитие скоростно-силовой способности.

Задачи. 1. Информировать о безопасном выполнении упражнений.

2. Организовать и проводить игры и упражнения, развивающие скоростно-силовую способность.

3. Оценивать двигательную деятельность учеников.

Внутрипредметная интеграция: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

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

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу.

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

Вопрос исследования. Что необходимо, чтобы ты сделал движение быстро?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 3-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Многократные прыжки, вверх отталкиваясь одной (правой и левой) ногой, продвижение - вперед.



Многократные прыжки вперед в приседе.



Многократные прыжки, вверх отталкиваясь двумя ногами.

Основное упражнение:



От линии старта на расстоянии 4-5 м чертят два круга диаметром в 1 м. Команды строятся на линии старта. Перед каждой командой ставится один мяч (в зависимости от уровня подготовки учащихся определяется вес мяча). По команде первые участники, зажав мяч между ногами, прыжками доходят до круга. Кладут мяч в центр круга, в положении упора лежа, ноги кладут на мяч.

С помощью рук вращаются по кругу, затем берут мяч, как и в начале, таким же образом возвращаются к линии старта. Участник передает мяч товарищу для продолжения игры. Побеждает команда, быстрее выполнившая упражнение.

Информация для учителя. Если выполнение вышеуказанного упражнения этим способом становится невозможным, в этом случае в зависимости от уровня подготовки учащихся, выбирается легкий мяч, и учащийся при приближении кладет мяч на середину круга. Один раз обегает круг, затем, вновь держа мяч ногами, прыжками возвращается на линию старта.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель анализирует ход урока. Обращает больше внимания в начале учебного года на физически более слабых. Учащимся, достигшим значительного повышения уровня подготовки за прошедший период, индивидуально дает домашнее задание.

УРОК № 6

Тема. Совершенствование скоростно-силовой способности.

Стандарты: 1.2.2., 2.3.3., 3.1.4., 4.1.

Цель. Развитие скоростно-силовой способности.

Задачи. 1. Информировать о назначении используемых на уроке игр, упражнений и эстафет.

2. Организовать и проводить урок, направленный на развитие скоростно-силовой способности.

3. Оценивать деятельность учащегося.

Внутрипредметная интеграция: 1.2., 3.1., 4.1

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

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

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу.

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

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

Информационное обеспечение. Информировать об используемых играх и упражнениях на уроке, перечисляет правила безопасности при выполнении прыжков и подскоков. Подробно излагает пути построения сотрудничества в командной деятельности.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 3-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Многократные прыжки, вверх отталкиваясь двумя ногами.



Многократные прыжки, вверх отталкиваясь двумя ногами.



Многократные прыжки одной ногой в стороны.

Основное упражнение:



На площадке или в зале для двух соревнующихся команд, расстояние между которыми 50-60 см, отмечаются четыре площадки (40х40 см) в шахматном порядке. Класс делится на команды, состоящие из 4-5 участников. Первые участники соревнующихся команд строятся на линии старта. По команде первые участники прыжками преодолевают отмеченные площадки. Если на отмеченные площадки участник не попадает, то ему дается штрафное очко. Победители каждой пары команд выходят в следующий этап. В

финале соревнуются две самые сильные команды. Команда, быстрее преодолевшая дистанцию и имеющая малое количество штрафных очков, считается победителем.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель анализирует ход урока. В командной деятельности поощряет команды, демонстрирующие боевитость и хорошее сотрудничество. Указывает на причины неудач отдельных команд, дает домашнее задание.

УРОК № 7

Тема. Совершенствование скоростно-силовой способности.

Стандарты: 1.2.3., 2.3.4., 3.1.4., 4.3.

Цель. Развитие скоростно-силовой способности.

Задачи. 1. Информировать о назначении используемых на уроке игр и упражнений.

2. Организовать и проводить игры и упражнения, развивающие скоростно-силовые способности.

3. Создавать условия для максимальной реализации своего потенциала учащимся.

4. Оценивать деятельность учащегося.

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

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

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

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу.

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

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

Информационное обеспечение. Дает информацию об используемых играх и упражнениях и их назначении. Для победы в командной деятельности основным фактором является боевитость.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 3-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:

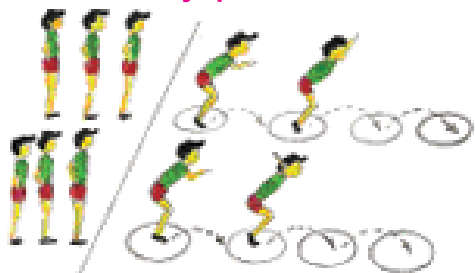


Многократные прыжки, вверх отталкиваясь одной (правой и левой) ногой, с акцентом на продвижение вперед.



Многократные прыжки вперед в

Основное упражнение:



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

Информация для учителя. Игра направлена для того, чтобы выполненные учащимися прыжковые упражнения были более мощными и скоростными. В зависимости от уровня подготовки учащихся расстояние между кругами может изменяться.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель анализирует ход урока. Оценивает отличившихся и уровень подготовки учащихся. Дает домашнее задание.

УРОК № 8

Тема. Развитие скоростно-силовой способности мышц верхних конечностей.

Стандарты: 1.2.3., 2.2.1., 2.3.2., 3.1.4., 4.1.

Цель. Развитие скоростно-силовых способностей.

Задачи. 1. Информировать об упражнениях, играх, эстафетах, комбинированных эстафетах, развивающих скоростно-силовые способности.

2. Организовать и провести игры и эстафеты, развивающие скоростно-силовые способности мышц верхних конечностей.

3. Управлять и оценивать индивидуальную и командную деятельность учащихся.

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

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

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

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу.

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

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

Информационное обеспечение: Дает информацию о назначении используемых игр и упражнений. Для победы в командной деятельности основным фактором является боевитость.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

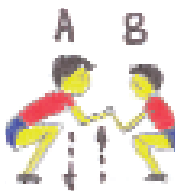
Общеразвивающие упражнения: 3-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:

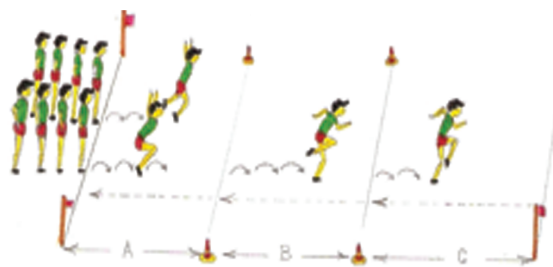


Присед ноги врозь, взяться за стопы - передвигаться, вперед передавая тяжесть тела с одной ноги на другую.



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

Основное упражнение :



На площадке или в зале на расстоянии 6 м (в зависимости от подготовки учащихся) чертят 4 параллельные линии. 4-я линия поворота и для каждой команды ставится пирамида. Команды строятся на линии старта. По команде первые участники преодолевают зону "А" прыжками на двух, зону "В" прыжками с одной на другую, зону "С" прыжками на одной ноге. Оббегают

вокруг пирамиды и бегут в сторону своей команды и становятся в конце строя. Только после пересечения участником линии старта, следующий участник начинает движение. Быстрее преодолевшая дистанцию команда, считается победителем.

Информация для учителя. Только один раз для этой возрастной группы после выполнения основного упражнения на основе рекомендуемых нормативов оценивает скоростно-силовые способности учащихся.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель объявляет результаты оценивания и проводит сравнительный анализ показателей результатов диагностического оценивания в начале учебного года, отмечает учеников, которые за прошедший период улучшили свои результаты. Для устранения ошибок каждому ученику дает домашнее задание.

ТРЕТИЙ РАЗДЕЛ

Образцы уроков, рекомендуемые для развития ловкости

УРОК № 1

Тема. Развитие динамического равновесия.

Стандарты: 1.1.1., 1.1.2., 1.2.2., 3.1.1., 4.1.

Цель. Развитие равновесия.

Задачи. 1. Информировать об играх и упражнениях, развивающих динамическое равновесие и его практического значение.

2. Организовать и проводить игры и упражнения, развивающие динамическое равновесие, определять режим выполнения.

3. Создавать условия для сотрудничества в командных действиях.

4. Оценивать деятельность учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 1.2., 3.1., 4.1

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, мяч, гимнастическая скамейка, маты, секундомер.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Информационное обеспечение. Учитель напоминает, что на прошедших уроках выполнили упражнения, направленные на развитие скоростной и скоростно-силовой способностей. Теперь будет проведён ряд уроков, развивающих ловкость. Ловкость, являющаяся составляющим компонентом физической подготовки, играет важную роль в каждой повседневной практической деятельности человека. Люди, обладающие этой способностью, умеют предотвратить в одно мгновение неожиданно встречающиеся ситуации. И поэтому каждый человек должен обладать этой способностью.

Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее ловок?

Вопрос исследования. Что тебе дает устойчивость?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 3-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



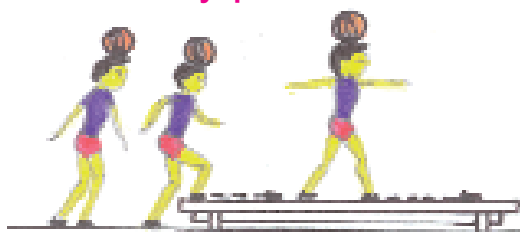
В парах, передача мяча броском о пол.

В парах, передача мяча поверху.

В парах, передача мяча по верху и следующая передача броском о пол снизу.

Методические указания. Рекомендуемые командам подготовительные упражнения повышают моторную плотность урока, они проходят оживленно, интересно. В этом случае при выполнении упражнений расстояние между учащимися зависит от уровня подготовки и определяется степенью сложности движения.

Основное упражнение:



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

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. В процессе игры, индивидуальная и командная деятельность учащихся оценивается учителем. Определяется домашнее задание, соответственно уровню подготовки.

УРОК № 2

Тема. Развитие динамического равновесия.

Стандарты: 1.2.2., 2.2.2., 3.1.1., 4.1.

Цель. Развитие равновесия.

Задачи. 1. Информировать об играх и упражнениях, развивающих динамическое равновесие и его практического значение.

2. Организовать и проводить игры и упражнения, развивающие динамическое равновесие, определять режим выполнения.

3. Оценивать деятельность учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.2., 2.2., 3.1., 4.1

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, мяч, гимнастическая скамейка, маты, секундомер.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее ловкий?

Вопрос исследования. Что тебе дает устойчивость?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

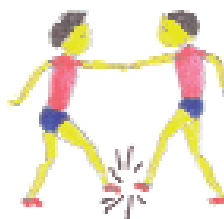
Общеразвивающие упражнения: 3-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:

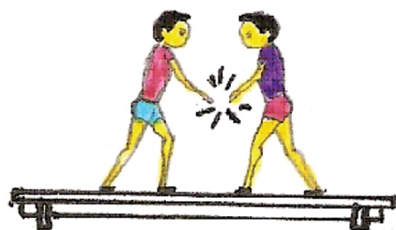


В приседе толчком рук вывести соперника из равновесия.



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

Основное упражнение:



Класс делится на две команды, и располагается на противоположных концах скамейки друг против друга. Один участник каждой команды становится на скамейку. Участники стараются скинуть со скамейки правой рукой друг друга. Участнику, скинувшему соперника со скамейки, дается одно очко. Набранные участниками команд очки складываются. Команда – победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. В процессе игры, индивидуальная и командная деятельность учащихся оценивается учителем. Соответственно уровню подготовки определяется домашнее задание.

УРОК № 3

Тема. Развитие динамического равновесия.

Стандарты: 1.3.3., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.

Цель. Развитие равновесия.

Задачи. 1. Информировать об играх и упражнениях, развивающих динамическое равновесие и его практического значение.

2. Организовать и проводить игры и упражнения, развивающие динамическое равновесие, определять режим выполнения.

3. Координировать и оценивать деятельность учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.2., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, мяч, гимнастическая скамейка, маты, секундомер.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее ловкий?

Вопрос исследования. Что дает человеку ловкость?

Информационное обеспечение. Учитель наряду с жизненно практическим значением ловкости отмечает об особой его роли в соревновательной деятельности. Отмечает, что над развитием равновесия будет работать на данном уроке.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 3-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Мяч одной рукой сзади подбросить вверх-вперед и поймать.



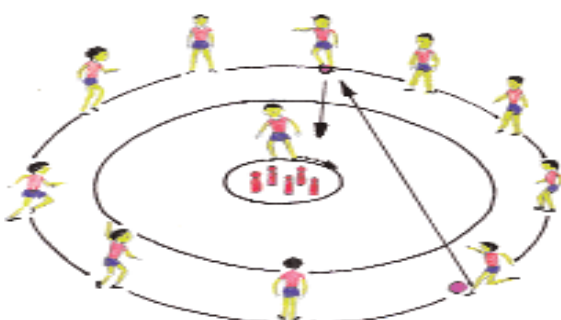
Стойка - подбросить мяч вверх, сесть-встать и поймать мяч.



Мяч от груди подбросить вверх, поворот на 360° и поймать.

Методическое указание. Выполнение упражнений рекомендуется командам в форме соревнований. В этом случае после раздельного усвоения упражнений их объединяют в одну эстафету. Каждый участник команды выполняет последовательно каждые три упражнения. При потере мяча дается одно штрафное очко. Команда победитель, определяется по наименьшему количеству штрафных очков и быстрее выполнявшая упражнение.

Основное упражнение:



На площадке диаметром 5 м и 6 м чертят круг в круг. Класс делится на две команды, и свободно строится на внешнем круге. В центре кругов диаметром 50 см чертится малый круг, и туда ставят 10 кеглей. Вокруг кегль один участник играет роль дозорного. В начале игры мяч находится у дозорного. По команде дозорный передает мяч желаемому участнику стоящему вокруг круга. Получивший мяч участник сам не может ударить по кеглям. Он обязательно должен передать мяч товарищу. Переданный мяч может быть получен на расстоянии 1 м между кругами, однако, бросок по кеглям совершается с внешнего круга. Участники, набравшие наибольшее количество очков, считаются победителями. Игра продолжается до тех пор, пока все кегли не падут.

Затем переданный мяч может быть получен на расстоянии 1 м между кругами, однако, бросок по кеглям совершается с внешнего круга. Участники, набравшие наибольшее количество очков, считаются победителями. Игра продолжается до тех пор, пока все кегли не падут.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель задает классу вопрос: "На этом уроке для развития каких двигательных способностей были выполнены упражнения?" Оценивает индивидуальную и командную деятельность учащихся.

УРОК № 4

Тема. Развитие динамического равновесия.

Стандарты: 1.3.4., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.

Цель. Развитие равновесия.

Задачи. 1. Организовать и проводить игры и упражнения, совершенствующие динамическое равновесие.

2. Создавать условия для максимальной реализации своего потенциала учащимся в командной и индивидуальной деятельности.

3. Оценивать деятельность учащихся.

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

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, гимнастическая скамейка, палка, секундомер.

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы: Кто наиболее ловок?

Вопрос исследования: Что дает человеку ловкость?

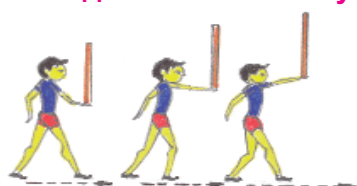
Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 3-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:

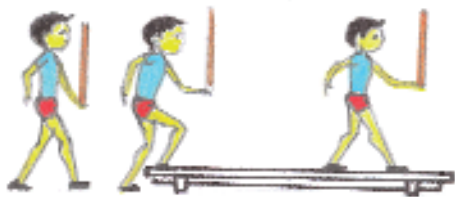


Вертикально держа гимнастическую палку, во время ходьбы менять высоту.



В положении стоя палка в руках. Ходьба опусканием в присед и вставанием.

Основное упражнение:



Класс делится на две команды. Каждая команда также делится на две группы и располагается на противоположных концах скамейки (или начерченной на полу тонкой линии). Первый участник каждой команды держит на вытянутой правой руке гимнастическую палку в вертикальном положении. Пройдя гимнастическую скамейку, передает палку своему товарищу и становится сзади строя.

Участник, получивший гимнастическую палку, передвигается в противоположную сторону скамейки, передает палку своему товарищу по команде и становится сзади строя. Побеждает команда, быстрее занявшая исходное положение.

Методическое указание. Возможно, в зависимости от уровня подготовки к основному упражнению можно присоединить несколько подготовительных движений для усложнения условий выполнения.

Информация для учителя. При выполнении подготовительных и основного упражнений надо обратить внимание на вертикальное положение гимнастической палки.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель отмечает учеников и отличившиеся команды. Для развития ловкости разъясняет отличительные особенности, используемых упражнений и игр. Дает домашнее задание соответственно уровню подготовки.

Образцы уроков для развития точности выполнения движения.

УРОК № 5

Тема. Развитие точности выполнения движения.

Стандарты: 1.3.4., 2.1.1., 2.1.2., 3.1.1., 4.1.

Цель. Развитие ловкости.

Задачи. 1. Информировать о практическом значении точности выполнения движения.

2. Организовать и проводить, определять режим выполнения игр для развития точности выполнения движения.

3. Создавать условия учащимся в процессе игры следующие правилам для демонстрации борьбы.

4. Оценивать деятельность учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 1.2., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, мяч, кегли, секундомер.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее ловок?

Вопрос исследования. Что дает человеку ловкость?

Информационное обеспечение. Учитель разъясняет учащимся, что ежедневный режим дня должен планироваться с определенной последовательностью. В дни проведения уроков по физическому воспитанию они должны еще внимательней планировать режим дня, потому что в эти дни вы приносите с собой спортивную форму, полотенце и др. принадлежности. Значение составления режима дня заключается в том, что наряду с планированием в необходимой последовательности своей деятельности в конце дня они делают пометки о выполнении в своем дневнике.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

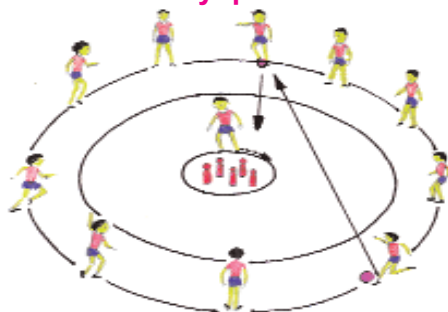
Общеразвивающие упражнения: 3-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Основное упражнение:



На площадке диаметром 5 м и 6 м чертят круг в круг. Класс делится на две команды, и свободно строится на внешнем круге. В центре кругов диаметром 50 см чертится малый круг, и туда ставят 10 кеглей. Вокруг кегль один участник играет роль дозорного. В начале игры мяч находится у дозорного. По команде дозорный передает мяч желаемому участнику стоящему вокруг круга. Получивший мяч участник сам не может ударить по кеглям. Он обязательно должен передать мяч товарищу. Переданный мяч может быть получен на расстоянии 1 м между кругами, однако, бросок по кеглям совершается с внешнего круга. Участник, набравший наибольшее количество очков, считается победителем. Игра продолжается до тех пор, пока все кегли не упадут.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель задает классу вопрос: "На этом уроке для развития каких двигательных способностей были выполнены упражнения?" Оценивает индивидуальную и командную деятельность учащихся.

УРОК № 6

Тема. Развитие точности выполнения движения.

Стандарты: 1.3.3., 2.1.1., 2.2.1., 3.1.1., 4.1.

Цель. Развитие ловкости

Задачи. 1. Организовать и проводить игры для развития точности выполнения упражнения.

2. Создавать условия для стремления борьбы с соперником в пределах правил.
3. Оценивать индивидуальную и командную деятельность учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.2., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, мяч, кегли, секундомер.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее ловок?

Вопрос исследования. Что дает человеку ловкость?

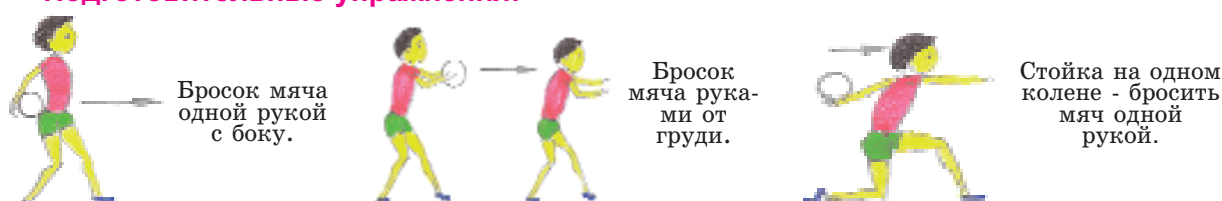
Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 3-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Основное упражнение:



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 позиции участников, меняются. Одновременно могут играть несколько команд.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель, оценивает индивидуальную и командную деятельность учащихся и дает домашнее задание.

УРОК № 7

Тема. Совершенствование точности выполнения движения.

Стандарты: 1.3.3., 2.1.1., 2.2.1., 3.1.1., 4.1.

Цель. Развитие ловкости.

Задачи. 1. Информировать о последовательности упражнений, игр для совершенствования точности выполнения движения;

2. Организовать и проводить игры, эстафеты, комбинированные эстафеты для совершенствования точности выполнения движения;

3. Оценивать деятельность учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.2., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, гимнастическая палка, мяч, секундомер.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее ловок?

Вопрос исследования. Что дает человеку ловкость?

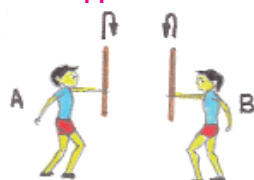
Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 3-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



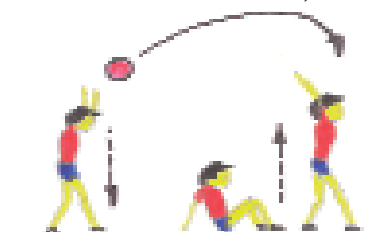
Стоя лицом к лицу "А" и "Б" бросают друг другу гимнастическую палку в вертикальном положении. Один ловит палку другого.



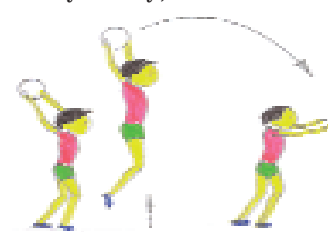
Стоя лицом к лицу "А" и "Б" бросают друг другу вверх-вперед гимнастическую палку. В полете, "А" ловит "Б" - у палку, "Б" ловит "А"



Мяч одной рукой сзади подбросить вверх-вперед и



Стойка - подбросить мяч вверх, сесть-встать и поймать мяч.



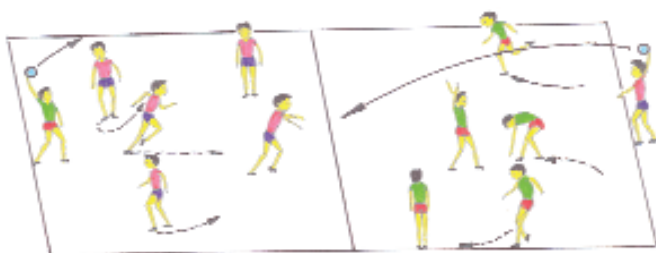
Бросок мяча в прыжке толчком двух ног - поймать мяч.

Основное упражнение:



гимнастическую палку. По команде участник "А" бежит в сторону "Б", а "Б" в в сторону "А", чтобы поймать палку. Каждой паре дается три попытки. Участник, поймав палку в вертикальном положении, получает одно очко. Очки всей команды прибавляются, и выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Методическое указание. Необходимо обратить внимание на то, чтобы команды менялись местами.



Класс делится на команды, состоящие из равного числа участников. Размеры площадки определяются учителем и отмечаются флажками. Площадку делят линией на равные участки. На этих площадках размещаются команды "красных" и "зеленых". Представитель каждой команды с мячом

в руках располагается за командой соперника. По команде участник с мячом через команду соперника передает мяч своим товарищам. Участник, получивший мяч бьет соперника, расположенного на соседней площадке. За каждого сбившего участника дается одно очко. После каждой удачной попытки, мяч вновь бросается в игру и передается представителю за пределом площадки. В это время участники команды соперника могут перехватить мяч. В этом случае тоже, участник, поймав мяч, зарабатывает одно очко.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель оценивает индивидуальную и командную деятельность учащихся и дает домашнее задание.

Образцы уроков для развития координации

УРОК № 8

Тема. Развитие координационных способностей.

Стандарты: 1.2.4., 1.3.4., 2.2.1., 3.1.1., 4.1.

Цель: Развитие координации.

Задачи. 1. Информировать об играх и упражнениях развивающих координационные способности, о значении его в жизни.

2. Организовать и выполнять игры и упражнения для развития координационных способностей.

3. Оценивать деятельность учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 1.2., 2.2., 3.1., 4.1

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

Способы работы: изложение, демонстрация, повтор.

Инвентарь: свисток, мяч, мишень, мел, флажки, корзины, пирамиды, секундомер..

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее ловок?

Вопрос исследования: Что дает человеку ловкость?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 4-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

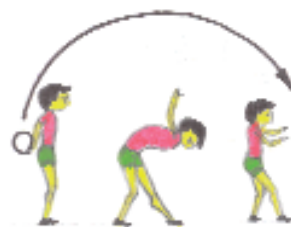
Подготовительные упражнения:



Стойка - подбросить мяч вверх, сесть-встать и поймать мяч.



Мяч от груди подбросить вверх, сделать поворот на 360° и поймать.

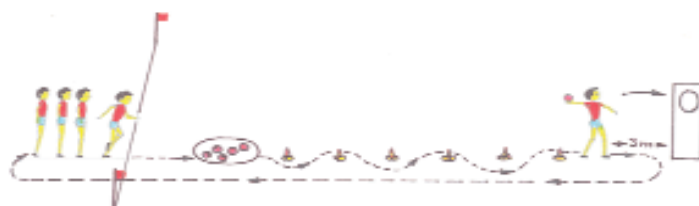


Мяч одной рукой сзади подбросить вверх-вперед и пой-

Основное упражнение:



В зависимости от количества учащихся в классе определяются размеры площадки для игры. Определяют пару ведущих подготовленных учащихся. Они, держась за руки, пытаются поймать других учеников. Вновь "пойманные" ученики создают пары и ловят других. "Не пойманный" ученик считается победителем.



Класс делится на команды, состоящие из равного числа участников. На площадке чертят линии старта и поворота, расстояние между которыми 15-20 м. На расстоянии 3 м от линии поворота на стенке диаметром 50 см чертят круг. По команде, первые участники как показано на графике, пробежав расстояние 3-5 м, берут из корзины мяч, бегут между пирамидами, добежав до линии поворота, мячом бьют по кругу на стене, повернувшись, бегут в сторону своей команды. Касаясь рукой товарища по команде, стоящего на линии старта и становятся в конце строя.

Методическое указание. Организуя игру, каждая команда кладет в корзину мячи, соответственно количеству участников. Чтобы провести близко к теме интересный и более сложный урок, каждый должен обойти вокруг второй пирамиды и побегать.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учащиеся в практической форме осознают значение координации в двигательной деятельности.

УРОК № 9

Тема. Развитие координационных способностей.

Стандарты: 1.2.4., 1.3.4., 2.2.1., 3.1.1., 4.1.

Цель. Развитие координации.

Задачи. 1. Информировать об играх и упражнениях совершенствующих координацию.
2. Организовать игры и эстафеты, создавать условия для изменения темпа, направления в сложно координационной двигательной деятельности.
3. Оценивать деятельность учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, мяч, флажки, гимнастическая скамейка, мел, секундомер.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее ловок?

Вопрос исследования. Что дает человеку ловкость?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 4-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:

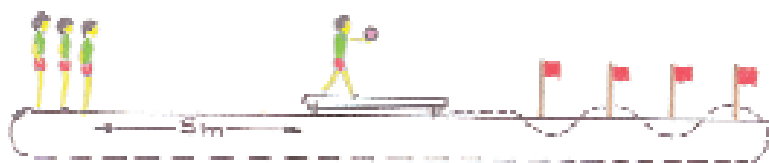


Основное упражнение:



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

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



Класс делится на команды, состоящие из равного количества учащихся. На территории 15-20 м как показано на рисунке строится игровое поле.

По команде первый участник берет мяч и передвигается по скамейке, проходит между флажками, и бежит в сторону своей команды. Передает мяч товарищу, стоящему на линии старта и становится в конце строя.

Информация для учителя. В зависимости от подготовки учащихся расстояние между препятствиями может изменяться.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель обращается к классу: "На развитие каких двигательных способностей на этом уроке, были направлены упражнения и игры?" "Какие были использованы игры для развития ловкости?" "Какова роль ловкости в жизни человека?"

Образцы уроков для совершенствования ловкости

УРОК № 10

Тема. Совершенствование ловкости.

Стандарты: 1.2.4., 1.2.2., 1.3.4., 2.2.1., 3.1.1., 4.1.

Цель. Развитие ловкости.

Задачи. 1. Информировать об играх, эстафетах и упражнениях способствующих перестроению двигательной деятельности.

2. Организовать и проводить игры, совершенствующие ловкость.

3. Оценивать умения учащихся при перестроении двигательной деятельности.

Внутрипредметная интеграция: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, мяч, флажки, гимнастическая скамейка, мел, корзина, секундомер.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее ловок?

Вопрос исследования. Что дает человеку ловкость?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 4-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

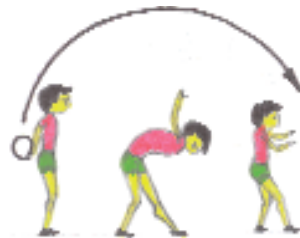
Подготовительные упражнения:



Стойка - подбросить мяч вверх, сесть-встать и поймать мяч.



Мяч от груди подбросить вверх, сделать поворот на 360° и поймать.



Мяч одной рукой сзади подбросить вверх-вперед и поймать.

Основное упражнение:



Класс делится на команды, равные по количеству учащихся. На площадке перед каждой командой, как указано на рисунке, стро-

ится территория игры состоящая из нескольких этапов. По команде первые участники бегут по гимнастической скамейке, обойдя круг, берут мяч и бросают мяч в корзину, расположенный на расстоянии 3 м, возвращаясь через линию поворота бегут в сторону своей команды. Вторые начинают игру после прохождения линии старта первыми участниками. У флажков ставится количество мячей, соответственно количеству участников команды. Попавший в корзину мяч дает участнику одно очко. Выигрывает команда, заработавшая наибольшее количество очков.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. В индивидуальной и коллективной деятельности, учитель оценивает учащихся, демонстрирующих ловкость. Излагает пути рационального сотрудничества в коллективной деятельности.

УРОК № 11

Тема. Совершенствование ловкости.

Стандарты: 1.2.4., 1.3.4., 2.2.1., 3.1.1., 4.1.

Цель. Развитие ловкости.

Задачи. 1. Информировать об играх, эстафетах и упражнениях способствующих перестроению двигательной деятельности.

2. Организовать и проводить игры, совершенствующие ловкость.

3. Оценивать умения учащихся при перестроении двигательной деятельности.

Внутрипредметная интеграция: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, мяч, флажки, гимнастическая скамейка, мел, секундомер, препятствие, корзина, секундомер.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее ловок?

Вопрос исследования. Что дает человеку ловкость?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 4-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Мяч одной рукой сзади подбросить вверх-вперед и поймать.

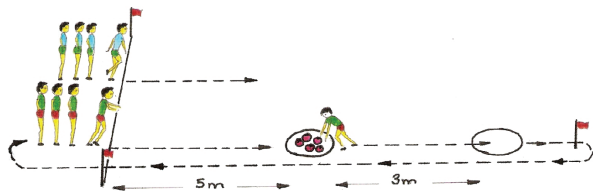
Стойка - подбросить мяч вверх, сесть-встать и поймать мяч.

Бросок мяча в прыжке толчком двух ног - поймать мяч.



Стойка - подбросить мяч вверх, сесть - встать и поймать мяч.

Ἰνῆαῖα οἰδᾶαῖα:



Класс делится на команды равные по количеству учащихся. Перед каждой командой на расстоянии 10 м чертят линии старта и поворота. От линии старта на расстоянии 5 и 8 метров чертят два круга диаметром в 1 м в первом круге ставят 5 мячей. По команде первый участник бегом с первого круга собирает мячи во второй круг, обходит флажок и касается товарища стоящего на линии старта и проходит в конец строя. Второй участник бегом переносит мяч в первоначальный круг и, как показано на рисунке повторяет все упражнения. Команда, чей последний участник быстрее соберет мячи в круг, считается победителем.



Класс делится на команды, равные по количеству учащихся. На площадке перед каждой командой, строится территория игры, состоящая из нескольких этапов. По команде первые участники бегут по гимнастической скамейке, обойдя круг, берут мяч и бросают его в корзину, расположенную на расстоянии 3 м, возвращаясь через линию поворота, бегут в сторону своей команды. После прохождения линии старта первым участником, второй начинает игру. У флажков ставится количество мячей, соответственно количеству участников команды. Попавший в корзину мяч дает участнику одно очко. Выигрывает команда, заработавшая наибольшее количество очков.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель оценивает учащихся демонстрирующих ловкость в процессе игр и выполнения упражнений.

УРОК № 12

Тема. Совершенствование ловкости.

Стандарты: 1.2.4., 1.3.4., 2.2.1., 3.1.1., 4.1.

Цель. Развитие ловкости.

Задачи. 1. Информировать об играх, эстафетах и упражнениях способствующих перестроению двигательной деятельности.

2. Организовать и проводить игры, совершенствующие ловкость.

3. Оценивать умения учащихся при перестроении двигательной деятельности.

Внутрипредметная интеграция: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, мяч, флажки, гимнастическая скамейка, мел, секундомер препятствие, корзина, секундомер.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Кто наиболее ловок?

Вопрос исследования. Что дает человеку ловкость?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

Мотивация, постановка проблемы. Отчего зависит выполнение свободного прохождения упражнений?

Вопрос исследования. Ты можешь продемонстрировать свою подвижность и эластичность?

Информация для учителя. Информировать о значении подвижности суставов в двигательной деятельности, являющейся компонентом гибкости. Указывает на значение этого фактора для выполнения упражнений свободно, легко и красиво. Для этой цели отмечает и разъясняет учащимся последовательность выполнения используемых упражнений и игр. Предупреждает о вероятности получения травмы при увеличении подвижности в суставах, напоминает о необходимости следовать правилам самостраховки и безопасности.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

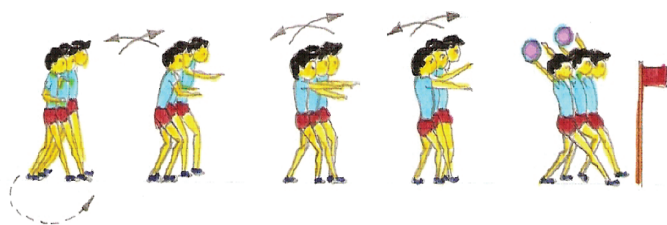
Общеразвивающие упражнения: 4-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Основное упражнение:



Класс делится на команды, состоящие из 6-8 учеников. Команды на линии старта выстраиваются рядом в строю на расстоянии 1 м между участниками. Каждой команде дается по одному медицинскому мячу. По команде первые участники передают мяч сверху через голову сзади стоящему товарищу. При

получении последним участником мяча команда в тот же час поворачивается кругом и участники, наклоняясь, передают мяч между ногами сзади стоящему товарищу. Победителем считается команда, быстрее передавшая мяч первому участнику.

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

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель задает классу вопрос: "Какие способности развивают выполняемые упражнения и игры? Какова роль этой способности в двигательной деятельности? Затем направляет учащихся на формирование правильных ответов".

УРОК № 2

Тема. Развитие подвижности в суставах.

Стандарты: 1.2.1., 2.1.4., 2.2.1., 3.1.2., 4.1.

Цель. Развитие подвижности.

Задачи. 1. Информировать об упражнениях и играх, развивающих подвижности в суставах и о самостраховке и безопасности.

2. Организовать и проводить урок, направленный на развитие подвижности в суставах.

3. Оценивать двигательную деятельность учащихся.

4. Создать условия сотрудничества между учащимися в командной деятельности.

Внутрипредметная интеграция: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

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

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Отчего зависит выполнение свободного прохождения упражнений?

Вопрос исследования. На сколько ты подвижен и эластичен?

Информационное обеспечение. Учитель информирует учащихся об используемых упражнениях, о правилах самостраховки и безопасности.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 4-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

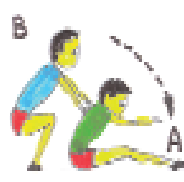
Подготовительные упражнения:



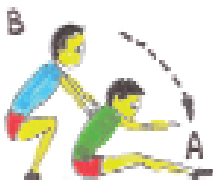
Из стойки ноги врозь мах левой (правой) касаясь правой (левой) руки.



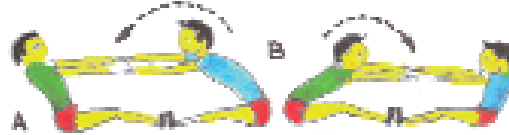
Из основной стойки махи ногами на большой амплитуде.



"А" сидя руки вперед, "В" пружинно наклоняет товарища за спину.

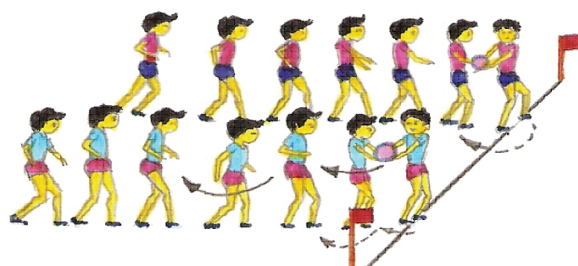


"А" лежа на животе, вытягивает руки вперед, "Б", взяв товарища за плечи, поднимает его вверх-назад.



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

Основное упражнение:



Класс делится на команды, состоящие из 6-8 учащихся. Участники команд бок о бок строятся в строю на линии старта на расстоянии 1 м друг от друга. Каждой команде дается по одному медицинскому мячу. По команде первые участники, повернувшись, передают мяч стоящему сзади товарищу (При передаче мяча,

положение ступни ног не меняется. При повороте поворачивают только, туловище и руки). При получении последним участником мяча вся команда в тот же час поворачивается, и мяч с противоположной стороны передается назад. Выигрывает команда, быстрее передавшая мяч первому участнику.

Методическое указание. Для проведения урока интересно, с целью повышения моторной плотности урока, рекомендуется выполнять игры в различных вариантах. Победившая команда в разных играх определяется по количеству набранных очков.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель задает классу вопрос: "На развитие каких двигательных способностей направлены выполняемые упражнения и игры? Каким правилам безопасности следует придерживаться при выполнении групповых и командных упражнений? На уроке отмечают отличившихся, внимание учащихся направляют на выполнение упражнений на широкой амплитуде. Учащиеся в процессе двигательной деятельности познают гибкость создающую "свободное выполнение".

УРОК № 3

Тема. Развитие подвижности в суставах.

Стандарты: 1.1.1., 1.2.1., 2.1.4., 2.2.1., 3.1.2., 4.1.

Цель. Развитие подвижности.

Задачи. 1. Информировать об упражнениях и играх, развивающих подвижности в суставах и о самостраховке и безопасности.

2. Организовать и проводить урок, направленный на развитие подвижности в суставах.

3. Оценивать двигательную деятельность учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

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

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Отчего зависит выполнение свободного хождения упражнений?

Вопрос исследования. Ты можешь продемонстрировать свою подвижность и эластичность?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 5-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

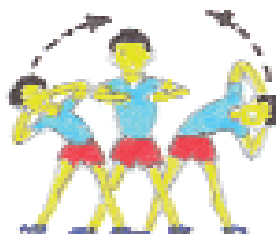
Подготовительные упражнения:



Из основной стойки махи руками вверх и назад.



Широкая стойка ноги врозь. Дугами движения руками вверх-вниз.



Широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью. Наклоны туловища влево и вправо, руки за головой.



Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоны вправо и влево не сгибая колени коснуться пола.



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



Из стойки ноги врозь мах левой (правой) назад сгибая ноги в коленях коснуться пятки правой (левой) рукой.



Из положения стоя ноги врозь спиной друг другу, поднять руки вверх и взяться за руки. Наклоны туловища влево и вправо.

Основное упражнение:



На площадке или в зале чертят линии старта и поворотов. От линии старта на расстоянии 10 м, ставится гимнастический мат. После мата на расстоянии 5 м чертят круг диаметром в 1 м. После круга на расстоянии 3 м на линии поворота для каждой команды ставится пирамида. Класс делится на

команды, равные по количеству учеников. По команде первые участники подбрасывают и ловят мяч над головой, доходят до мата и вместе с мячом выполняют кувырок, кладут мяч в круг, оббегают линию поворота, берут мяч из круга, добегают до второго участника команды, передают мяч и становятся в конце строя. На каждом этапе игры потерявшему мяч и неправильно выполнявшему задание участнику записывается штрафное очко. Команда, быстрее преодолевшая дистанцию и имеющая наименьшее количество штрафных очков, считается победителем.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель задает классу вопрос: "На развитие каких двигательных способностей направлены выполняемые упражнения и игры? На уроке отмечает отличившихся, внимание учащихся направляет на выполнение упражнений на широкой амплитуде. Учащиеся в процессе двигательной деятельности познают гибкость создающую "свободное выполнение".

УРОК № 4

Тема: Развитие подвижности в суставах.

Стандарты: 1.1.1., 1.2.1., 2.1.4., 2.2.1., 3.1.2., 4.1.

Цель. Развитие подвижности.

Задачи. 1. Информировать об упражнениях и играх, развивающих подвижности в суставах и о самостраховке и безопасности.

2. Организовать и проводить урок, направленный на развитие подвижности в суставах.

3. Оценивать двигательную деятельность учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

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

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. От чего зависит выполнение свободного хождения упражнений?

Вопрос исследования. Ты можешь продемонстрировать свою подвижность и эластичность?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 5-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Из основной стойки, поворачиваясь сзади правой коснуться левой пятки и наоборот.



Из основной стойки махи руками вверх и назад.



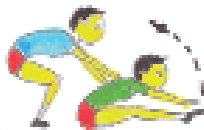
Из основной стойки мах ногой вперед и хлопок под ней.



Из основной стойки мах ногой вперед и назад.



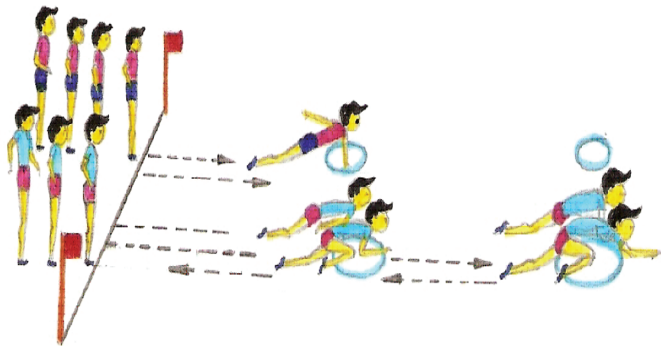
"А" сид руки вперед, "В" пружинно наклоняет товарища за спину.



Сид ноги врозь лицом друг другу, упираясь ступнями и держась за руки. Многократно наклоняют туловище "А" назад, "В" вперед-назад.



Основное упражнение:



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

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель задает классу вопрос: "Какие двигательные способности вы знаете? Затем направляет учащихся на формирование правильных ответов".

УРОК № 42 (6)

Тема. Развитие эластичности мышц туловища и конечностей.

Стандарты: 1.3.1., 2.1.4., 2.2.1., 3.1.2., 4.2

Цель. Развитие гибкости.

Задачи. 1. Информировать о мышцах туловища и конечностей, их эластичности.
2. Определять игры, упражнения, эстафеты, развивающих эластичность мышц, последовательность их выполнения.

3. Корректировать и оценивать деятельность учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: гимнастические маты, свисток.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Информационное обеспечение. Учитель отмечает о важном значении гибкости, эластичности мышц при выполнении вольных упражнений на широкой амплитуде. Оповещает о выполнении на нескольких уроках упражнений развивающих эту способность.

Мотивация, постановка проблемы. Отчего зависит выполнение свободного прохождения упражнений?

Вопрос исследования. Ты можешь продемонстрировать свою подвижность и эластичность?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 5-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Из основной стойки на широкой амплитуде последовательно махи ногой



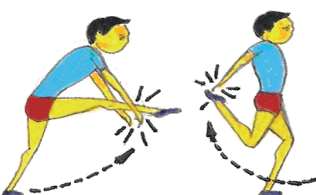
Разноименной ногой и рукой поочередно махи в противоположные стороны.



Широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью. Наклоны туловища влево и вправо руки за головой.



Из стойки ноги врозь, руки вверх, не сгибая колени наклоны вправо и влево коснуться пола.



Из основной стойки махи ногой вперед и назад и хлопок ладонями под ними.



Из упора на коленях поочередно мах ногой назад и хлопок ладонями.



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



Из положения сидя, ноги врозь, лицом друг другу, упираясь ступнями руки в стороны. Поворачивая туловище вправо и влево одной рукой коснуться другой руки товарища.

Информация для учителя. Каждое упражнение выполняется фронтально 15-20 раз.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель задает классу вопрос: "Какие двигательные способности развивают упражнения на этом уроке? Отмечает отличившихся на уроке, направляет внимание учащихся на выполнение упражнений на широкой амплитуде. Учащиеся в процессе двигательной деятельности осознают значение гибкости, создающее "свободное выполнение" упражнений. В зависимости от уровня подготовки учащихся выбирает упражнения для домашнего задания.

УРОК № 6

Тема. Развитие эластичности мышц туловища и спины.

Стандарты: 1.3.1., 2.1.4., 2.2.1., 3.1.2., 4.2.

Цель. Развитие гибкости.

Задачи: 1. Информировать о мышцах туловища и конечностей, их эластичности.

2. Определять игры, упражнения, эстафеты, развивающих эластичность мышц, последовательность их выполнения.

3. Корректировать и оценивать деятельность учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

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

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Отчего зависит выполнение свободного прохождения упражнений?

Вопрос исследования. Ты можешь продемонстрировать свою подвижность и эластичность?

Информационное обеспечение. Учитель информирует о правилах, используемых на уроке играх и упражнениях.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 5-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

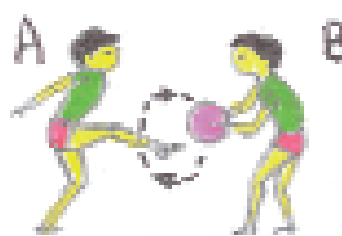
Подготовительные упражнения:



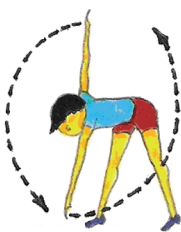
На поставленные друг на друга гимнастические скамейки ставят одну ногу и держат товарища за руки. Одновременно поднимаются.



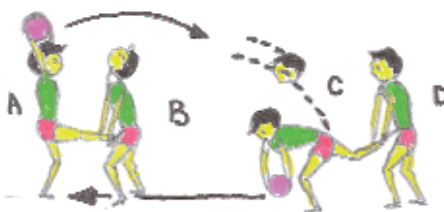
На поставленные друг на друга гимнастические скамейки упираются одноименными ногами, поворачивая туловище, касаются друг друга руками.



"В" держит мяч в руках и вращает его по кругу. "А" старается выбить мяч.



Из положения стойка ноги врозь наклон вперед, дугами махи руками в стороны.



Пары передают мяч друг другу, держа за ногу товарища впереди и сзади, затем меняются местами.



"А" сидит на полу руки за головой делает наклоны назад и встает, "В" держит его за ноги.



"А" ложится на гимнастический козел, опускает и поднимает туловище, вниз - вверх, "В" держит его за ноги.

Основное упражнение:



"А" ложится на живот на гимнастическую скамейку, "В" держит его за руки. "А" одновременно опускает и поднимает, ноги и туловище вверх-вниз.

Класс делится на равные по количеству участников команды. От линии старта на расстоянии 10 м для каждой команды ставится гимнастический мат. Рядом с матами чертят круг диаметром в 1 м. В центр круга ставится мяч, наполненный ветошью. Команды строятся на линии старта. Перед каждой командой ставится мяч. По команде первые участники катят мяч до мата. Дойдя до матов, выполняют кувырок вперед и назад, берут мяч и кладут в круг. Мяч

находившийся в кругу, катят и возвращаются обратно. Передают мяч товарищу, становятся в конце строя. Команда, быстрее преодолевшая дистанцию, считается победителем.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель дает краткую классификацию выполняемых на уроке упражнений. Направляет внимание учащихся на значение подвижности суставов и эластичности мышц формирующих "свободное выполнение". Оценивает отличившихся.

УРОК № 7

Тема. Развитие эластичности мышц туловища и конечностей.

Стандарты: 1.3.1., 2.1.4., 2.2.1., 3.1.2., 4.2.

Цель. Развитие эластичности.

Задачи. 1. Информировать о мышцах туловища и конечностей, их эластичности.

2. Определять игры, упражнения, эстафеты, развивающих эластичность мышц, последовательность их выполнения.

3. Корректировать и оценивать деятельность учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

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

Ход урока.

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

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

Вопрос исследования. Ты можешь продемонстрировать свою эластичность и подвижность?

Информация для учителя. Отмечает значение отдельных двигательных способностей, в том числе гибкости в физической подготовке учащихся, информирует об играх и упражнениях развивающих подвижность и эластичность. Объясняет разницу между этими способностями у детей и взрослых.

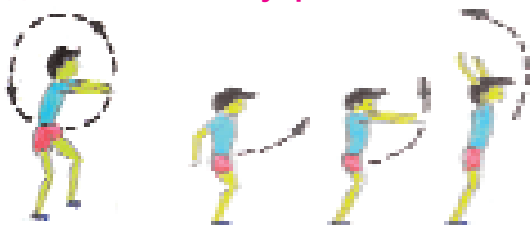
Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 4-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Из основной стойки махи руками спереди, вверх и назад.



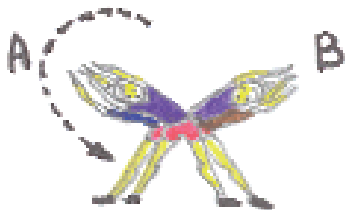
Из основной стойки махи руками спереди, вверх и вниз.



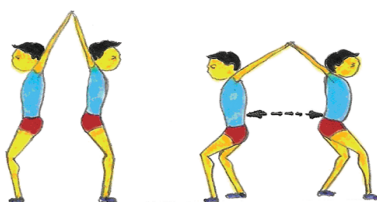
Из положения стойка ноги врозь наклон вперед, дугами махи руками в стороны.



Из стойки ноги врозь, руки вверх. Руки дугами через стороны вверх и вниз.



Из положения стойка ноги врозь спиной друг другу учащиеся поднимают и держатся за руки. Наклоны влево и вправо.

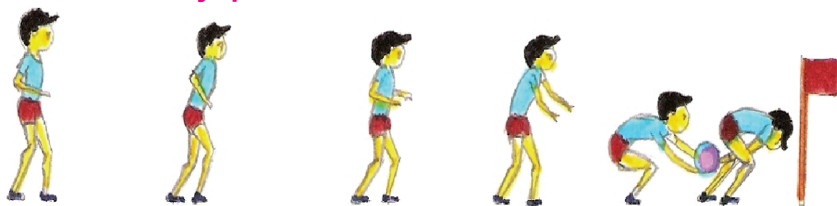


Из положения основной стойки, руки вверх, учащиеся держатся за руки. Делают полшага вперед (левой, правой), удаляясь друг от друга. Затем вновь возвращаются в исходное положение.



Держась за руки синхронно наклоны влево и вправо.

Основное упражнение:



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

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель дает краткую классификацию выполняемых на уроке упражнений. Направляет внимание учащихся на значение подвижности суставов и эластичности мышц формирующее "свободное выполнение". Отличившихся оценивает.

УРОК № 8

Тема. Развитие эластичности мышц туловища и конечностей.

Стандарты: 1.3.1., 2.1.4., 2.2.1., 3.1.2., 4.2..

Цель. Развитие гибкости.

Задачи. 1. Информировать о мышцах туловища и конечностей, их эластичности.

2. Определять игры, упражнения, эстафеты, развивающих эластичность мышц, последовательность их выполнения.

3. Корректировать и оценивать деятельность учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

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

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

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

Вопрос исследования. Насколько ты эластичен и подвижен?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 4-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



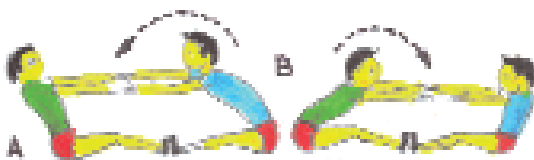
Из основной стойки махи ногами на большой амплитуде.



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



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

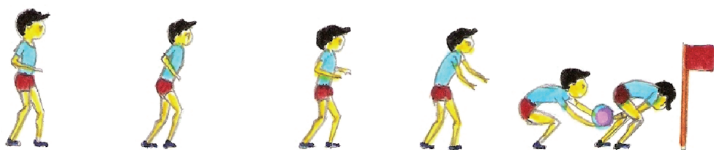


"А" сидя руки вперед, "Б" пружинно наклоняет товарища за спину.



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

Основное упражнение:



Класс, в зависимости от количества делится на 3-5 команд. Жеребьевкой определяется первая соревнующаяся пара. Соревнующиеся команды строятся на параллельно начерченных линиях на расстоянии 1 м друг от друга. По команде первый участник, наклонившись, передает между ногами мяч, стоящему сзади товарищу. Как только последний участник в строю получает мяч, вся команда поворачивается кругом и игра продолжается в обратном направлении. Выигрывает команда быстрее закончившая игру.

Информация для учителя: Расстояние между участниками может изменяться в зависимости от уровня подготовки учащихся. Команды при повороте кругом как вариант могут использовать передачу мяча сверху головы.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель задает классу вопрос: "Какие двигательные способности развивают на этом уроке выполняемые упражнения и игры? Отмечает на уроке отличившихся, направляет внимание учащихся на выполнение упражнений на широкой амплитуде. Учащиеся в процессе двигательной деятельности осознают значение гибкости, создающее "свободное выполнение" упражнений.

УРОК № 9

Тема. Развитие эластичности мышц туловища.

Стандарты: 1.3.4., 2.1.3., 2.2.2., 3.1.2., 4.2.

Цель. Развитие гибкости.

Задачи. 1. Информировать об используемых на уроке упражнениях, последовательность их выполнения.

2. Организовать и проводить урок, направленный на развитие эластичности мышц и подвижности суставов.

3. Корректировать и оценивать деятельность учащихся в ходе урока.

Внутрипредметная интеграция: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

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

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

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

Вопрос исследования. Насколько ты эластичен и подвижен?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 4-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

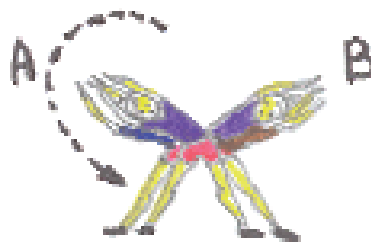
Подготовительные упражнения:



Из стойки ноги врозь, руки в стороны, не сгибая колени наклоны вправо и влево касаясь, пола.

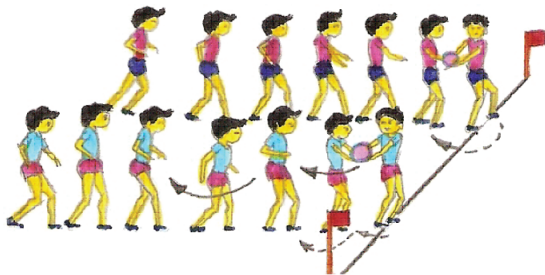


Из стойки ноги врозь, руки вверх, не сгибая колени наклоны вправо и влево касаясь, пола.



Из положения стойка ноги врозь спиной друг другу учащиеся поднимают и держатся за руки. Наклоны влево и вправо.

Основное упражнение:



Класс делится на команды, состоящие из 6-8 учащихся. Участники команд бок о бок строятся в строю на линии старта на расстоянии 1 м друг от друга. Каждой команде дается по одному медицинболу. По команде первые участники, повернувшись, передают мяч стоящему сзади товарищу (Нельзя менять положение ступни, при повороте туловища. Передача мяча, только при

повороте туловища и руками). При получении последним участником мяча вся команда в тот же час поворачивается, и мяч с противоположной стороны передается назад. Выигрывает команда, быстрее передавшая мяч первому участнику.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Итоги урока, определение победителей.

УРОК № 10

Тема. Совершенствование гибкости.

Стандарты: 1.2.3., 1.3.1., 2.2.1., 2.3.2., 3.1.2., 4.2.

Цель. Развитие гибкости.

Задачи. 1. Информировать об упражнениях и играх, эстафетах совершенствующие гибкость.

2. Оценивать индивидуальную и командную деятельность учащихся.

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

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: мяч, свисток, мел, рулетка, флажки, гимнастическая стенка, маты, секундомер.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

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

Вопрос исследования. Насколько ты эластичен и подвижен?

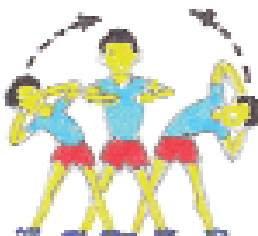
Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 4-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



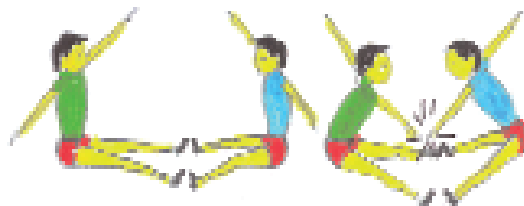
Из стойки ноги врозь, руки в стороны, не сгибая колени наклоны вправо и влево.



Из стойки ноги врозь, руки вверх, не сгибая колени наклоны вправо и влево касаясь, пола.

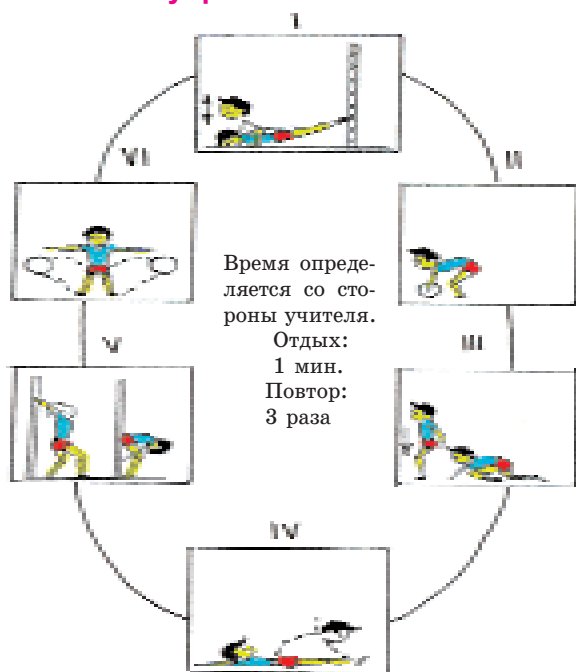


Из положения, сидя ноги врозь спиной друг другу, поворачивая руки и голову в противоположные стороны, видеть друг друга.



Из положения, сидя ноги врозь лицом друг другу, упираясь ступнями руки в стороны. Поворачивая туловище вправо и влево одной рукой коснуться другой руки товарища.

Основное упражнение:



1. Упор, лежа на груди спиной к стенке, носки на рейке. Разгибание – сгибание рук.

2. Из упора присев, вставая поднять набивной мяч над головой.

3. Из основной стойки принять положение упора присев. Поочередно менять положение ног.

4. Упора лежа на спине руки за головой. Вставая коснуться руками носков.

5. В положении, стоя спиной к стенке, руки вверх, наклон вперед коснуться рейки на уровне колена.

6. Стойка ноги врозь руки в стороны. Наклон туловища вправо и влево, касаясь носков.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Итоги урока, определение победителей.

УРОК № 11

Тема. Совершенствование гибкости.

Стандарты: 1.2.3., 1.3.1., 2.3.2., 3.1.2., 4.2.

Цель. Совершенствование гибкости.

Задачи. 1. Информировать о количестве, режиме, последовательности выполняемых упражнений в ходе урока.

2. Организовать и провести урок по совершенствованию гибкости.

3. Оценивать индивидуальную и командную деятельность учащихся.

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

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: мяч, свисток, мел, рулетка, флажки, гимнастическая стенка, маты, секундомер.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

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

Вопрос исследования. Насколько ты эластичен и подвижен?

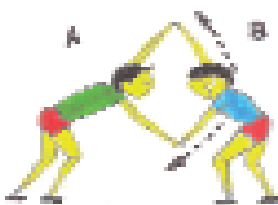
Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

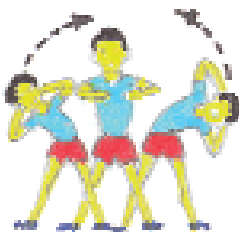
Общеразвивающие упражнения: 4-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Держась за руки синхронно наклоны влево и вправо.



Из стойки ноги врозь, руки в стороны, не сгибая колени наклоны вправо и влево.

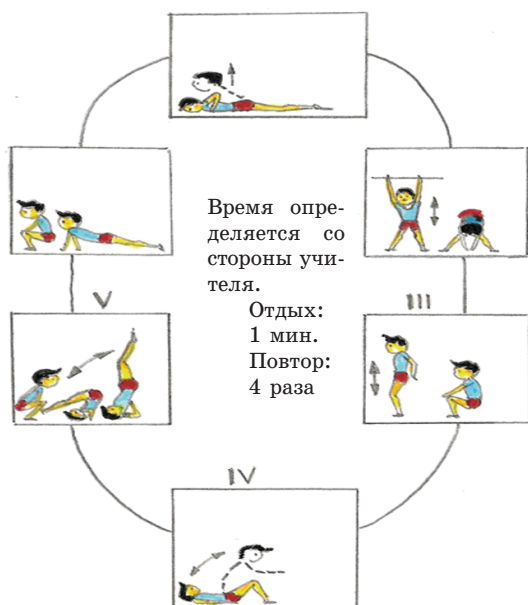


В положении стоя спиной друг другу разноименной ногой и рукой поочередно махи в противоположные стороны.



Из стойки ноги врозь, руки вверху, не сгибая колени наклоны вправо и влево коснуться пола локтями.

Основное упражнение:



1. В положении упора лежа на груди, разгибание и сгибание рук.

2. Стоя ноги врозь, наклоны вперед касаясь ладонями пола.

3. Из основной стойки сесть, встать

4. Лежа на спине, ноги согнуты. Наклон туловища вперед, руки вперед.

5. Лечь на спину, стойка на лопатках. Упираясь руками за спину, сгибать и разгибать ноги.

6. Из упора присев, отводя ноги назад упор лежа.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Итоги урока, определение победителей.

УРОК № 12

Тема. Совершенствование гибкости.

Стандарты: 1.2.3., 1.3.1., 2.3.2., 3.1.2., 4.2.

Цель. Совершенствование гибкости.

Задачи. 1. Информировать о количестве, режиме, последовательности выполняемых упражнений в ходе урока.

2. Организовать и провести урок по совершенствованию гибкости.

3. Оценивать индивидуальную и командную деятельность учащихся.

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

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: мяч, свисток, мел, рулетка, флажки, гимнастическая стенка, маты, секундомер.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

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

Вопрос исследования. Насколько ты эластичен и подвижен?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

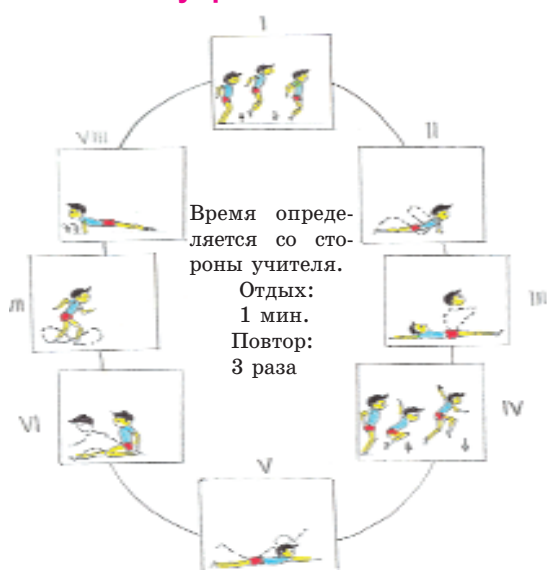
Общеразвивающие упражнения: 4-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Основное упражнение:



1. Подскоки на месте.
2. Из упора лежа, толчком ног, перейти в упор присев. Колени касаются груди.
3. В положении лежа на спине, поднимая туловище и ноги, коснуться руками носков.
4. Подскоки с широким разведением ног.
5. Лежа на груди поднять руки и ноги вверх.
6. В положении седа на одном колене, дотянуться рукой до носка (меняя положение ног).
7. Стоя на одной ноге, другой нарисовать "восьмерку".
8. В положении упора лежа на руках, толчком рук двигаться вперед-назад.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Итоги урока, определение победителей.

ПЯТЫЙ РАЗДЕЛ

Образцы уроков, рекомендуемые для развития силовой способности

УРОК № 1

Тема. Развитие силы передних мышц туловища и верхних конечностей.

Стандарты: 1.1.1., 2.1.1., 2.2.1., 3.1.5. 4.2.

Цель. Развитие силовой способности.

Задачи. 1. Информировать об упражнениях, играх, эстафетах, развивающих силовую способность и последовательности их выполнения.

2. Организовать и проводить упражнения и игры, развивающие силу передних мышц туловища и верхних конечностей.

3. Оценивать индивидуальную и командную деятельность учащихся в ходе урока.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

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

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Ты хочешь быть сильным?

Вопрос исследования. Чтобы быть сильным, как надо выполнять упражнения?

Информационное обеспечение. Учитель на уроке физического воспитания отмечает важным выполнение упражнений, развивающих силу: многократными повторениями и сериями, определенным усилием – весом тела, усилием товарища или преодолением тяжести.

На какие изменения внешнего вида указывают способы правильного и системного выполнения упражнений, направленные на развитие силы? Одновременно указывает значение полезности этих упражнений при повторном выполнении. Отмечает что, для победы, необходимо, чтобы каждый член команды сотрудничал с товарищами и вел борьбу до конца.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 4-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



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



Из приседа, вставая мяч двумя руками поднять над головой и вернуться в и.п.



Стойка ноги врозь, мяч над головой. Передача мяча с одной руки на другую.



Стойка ноги врозь, мяч вращает вокруг таза.



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



Стойка ноги врозь, мяч над головой. Круговые движения мяча.



Нотіеа ііае аоісї, їу+ іаа аїеїаїе.
Іаеїї еїпїооїу ііеа е ііаїоїої
ооїаеїа а пїоїїїо іоааїоїе їу+ сїа
аїеїао.



Из положения полуприседа, мяч за голову и вернуться в и.п.



Из положения, лежа на груди, разгибание, сгибание рук.

Основное упражнение:



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

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель определяет уровень подготовки силы мышц верхних конечностей, дает домашнее задание. Определяет объем и способы выполнения упражнений. Выделяет отличившихся и победителей. На основе наблюдений высказывает свое мнение по каждому ученику в процессе сотрудничества и борьбы. Оценивает индивидуальную и командную деятельность.

УРОК № 2

Тема. Развитие силы передних мышц туловища и верхних конечностей.

Стандарты: 1.1.1., 2.1.1., 2.2.1., 3.1.5. 4.2.

Цель. Развитие силовой способности.

Задачи. 1. Информировать об упражнениях, развивающих силу мышц верхних конечностей.

2. Выполняет необходимой последовательностью упражнения, развивающих силу мышц верхних конечностей.

3. Оценивает деятельность учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, мел, флажки, пирамида, гимнастическая скамейка, маты, набивные мячи, рулетка.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Ты хочешь быть сильным?

Вопрос исследования. Чтобы быть сильным, как надо выполнять упражнения?

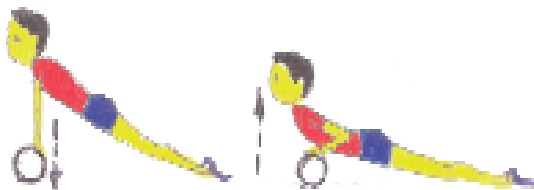
Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 4-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Упор лежа на мяч. Сгибание-разгибание рук.



Наклонно, лицом к гимнастической стенке хват руками за рейку. Сгибание-разгибание рук.



А" и "В" на руках с помощью "С" передвигаются.



Локти в упоре на одном колене, кистями оказывают друг другу сопротивление.



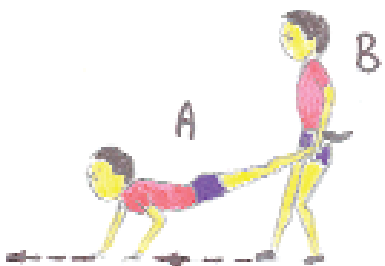
"А" с помощью "В" передвигается.

Информация для учителя. Выполнение силовых упражнений может изменяться, количество повторений зависит от уровня подготовки учащихся. Основное внимание направлено режиму выполнения, количеству повторений и времени отдыха. Упражнения выполняются минимум 8-12 раз при двух подходах. При выполнении упражнений как соревнование урок проходит интересно и эффективно.

Основное упражнение:



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



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

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

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

УРОК № 3

Тема. Развитие силы спинных мышц и нижних конечностей

Стандарты: 1.1.1., 1.2.3., 2.2.1., 3.1.5., 4.2.

Цель. Развитие силовой способности.

Задачи. 1. Информировать об упражнениях, играх, эстафетах, развивающих силовую способность и последовательности их выполнения.

2. Организовать и проводить упражнения и игры, развивающие силу передних мышц туловища и верхних конечностей.

3. Оценивать индивидуальную и командную деятельность учащихся в ходе урока.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, мел, флажки или пирамида, гимнастическая скамейка, рулетка.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Ты хочешь быть сильным?

Вопрос исследования. Чтобы быть сильным, как надо выполнять упражнения?

Информационное обеспечение. Учитель информирует о выполняемых на уроке упражнениях, играх и их назначении, о значении борьбы до конца в командной деятельности.

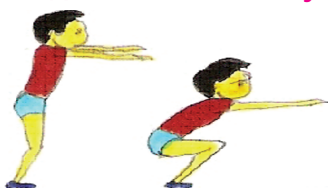
Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

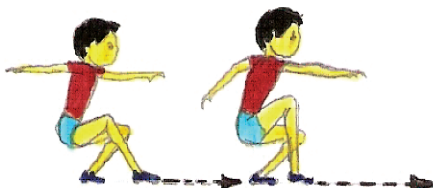
Общеразвивающие упражнения: 4-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

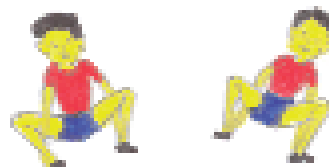
Подготовительные упражнения:



Из основной стойки присед, встать.



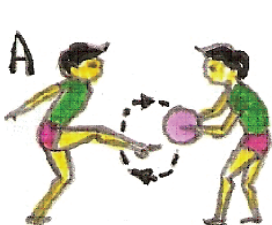
Передвижение в приседе.



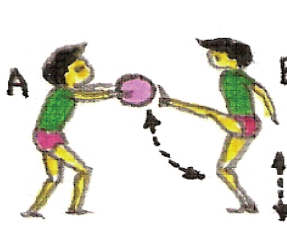
В приседе хватом за икры передвижение.



Из положения скрестной стойки ног, сесть-встать.



"Б" держит мяч. "А" вращает ногу вокруг мяча.



"А" держит мяч на уровне груди. "В" касается ногой мяча.



Из основной стойки, присед на одну, другую выпрямить и встать.

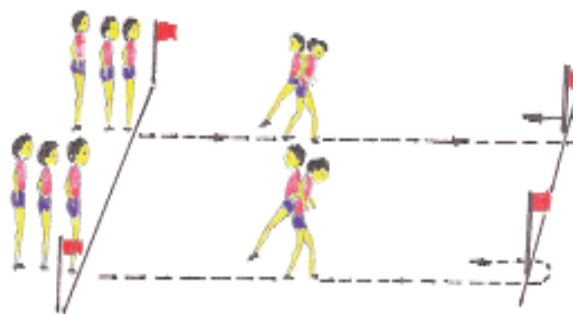


На поставленные друг на друга гимнастические скамейки ставят одну ногу и держат товарища за руки, одновременно поднимаясь.

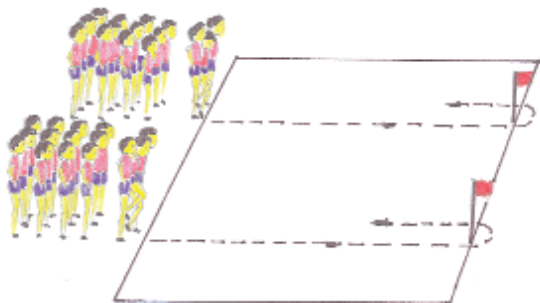


На поставленные друг на друга гимнастические скамейки, упираясь на одноименные ноги, поворачивая туловище, касаются друг друга руками.

Основное упражнение:



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



Класс делится на команды, равные по количеству участников и строятся по три на линии старта. Стоящие по бокам участники берут стоящего на середине товарища за руки и поднимают. По команде в таком положении, обойдя линию поворота, возвращаются. При возвращении другая тройка начинает соревнование. Побеждает команда, быстрее преодолевшая дистанцию.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель отмечает отличившихся и победителей. Выражает свое мнение по каждому ученику на основе наблюдений в процессе сотрудничества и борьбы. Дает домашнее задание для развития силы.

УРОК № 4

Тема. Развитие силы спинных мышц и нижних конечностей.

Стандарты: 1.1.1., 1.2.3., 2.2.1., 3.1.5., 4.2.

Цель. Развитие силовой способности.

Задачи: 1. Информировать об упражнениях, играх, эстафетах, развивающих силу нижних конечностей и последовательность их выполнения.

2. Организовать и проводить упражнения и игры, эстафеты, развивающие силу спинных мышц туловища и нижних конечностей.

3. Оценивать индивидуальное стремление учащихся к развитию силового потенциала в ходе урока.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

Способы работы: изложение, демонстрация, повтор.

Инвентарь: свисток, мел, флажки, гимнастическая палка, веревка, рулетка.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Ты хочешь быть сильным?

Вопрос исследования. Чтобы быть сильным, как надо выполнять упражнения?

Информационное обеспечение. Учитель информирует о выполняемых на уроке упражнениях, играх и их назначении, отмечает о значении в командной деятельности борьбы до конца.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 4-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



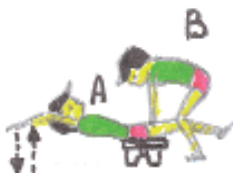
Из упора приседа сзади, ногами держа мяч, поднять-опустить.



В положении лежа на спине, держа руками и ногами мяч, поднять-опустить.



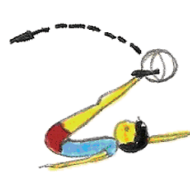
Из упора приседа сзади, ногами держа мяч, выполнять движение в стороны.



Продольно на гимнастической скамейке "В", держит за бедра "А". "А" поднимает и опускает руки.



В положении лежа на спине, держа мяч ногами, поднять-опустить за голову.



В положении лежа на спине, держа мяч ногами, поднять-опустить.



"В" держит "А" за бедра. "А" держа руки за головой, поднимает - опускает туловище.

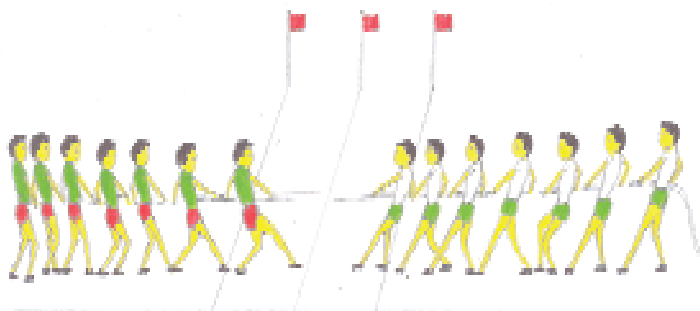


Из упора лежа сзади на локтях, синхронные круговые движения ногами.



"В" держит "А" за бедра. "А" поворачивает туловище вправо-влево, делая хлопок над головой.

Основное упражнение:



Класс делится на две команды. На площадке на расстоянии 1 м друг от друга чертят 3 параллельные линии. В конце каждой линии ставится флажок. Команды, держась за веревку, становятся за внешней линией. Согласно команде, каждая команда стремится (команду соперника) вытянуть в свою сторону веревку. Выигрывает

команда, вытянувшая соперника за центральную линию вперед.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель на основе наблюдений каждого ученика оценивает силовую подготовку и соответственно дает домашнее задание.

УРОК № 5

Тема. Развитие силы передних мышц туловища и верхних конечностей.

Стандарты: 1.1.1., 2.1.1., 2.2.1., 3.1.5. 4.2.

Цель. Развитие силовой способности.

Задачи: 1. Организовать и провести упражнения и игры, развивающих силу мышц передней поверхности тела.

2. Формировать умения самостраховки и безопасности при выполнении упражнений.

3. Оценить индивидуальную и командную деятельности учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, мел, флажки, гимнастическая палка, веревка, рулетка.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Ты хочешь быть сильным?

Вопрос исследования: Чтобы быть сильным, как надо выполнять упражнения?

Информационное обеспечение. Учитель информирует о выполняемых на уроке упражнениях, играх и их назначении, отмечает о значении в командной деятельности борьбы до конца.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 5-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



"А" лежа на спине, держит "В" за ноги, "А" поднимает ноги в его сторону. "В" толкает ноги в обратную сторону.



"В" держит "А" за бедра. "А" держа руки за головой, поднимает-опускает уловище.



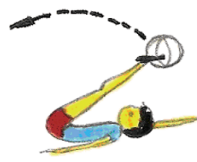
"В" держит "А" за бедра. "А" поворачивает туловище назад и в стороны.



"В" держит за руки "А" лежащего в положении продольно на гимнастической скамейке. "А" поднимает-опускает ноги.



В положении лежа на спине, держа мяч ногами, поднять-опустить за голову.



В положении лежа на спине, держа мяч ногами, поднять-опустить.



Из упора приседа сзади, ногами держа мяч, выполнять движение в стороны.

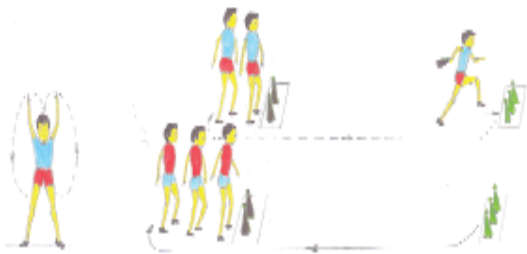


В положении лежа на спине, держа руками и ногами мяч, поднять-опустить.



Продольно на гимнастической скамейке "В", держит за бедра "А". "А" поднимает и опускает руки.

Основное упражнение:



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 1х 0,4 м чертят 4 квадрата. На линии старта на квадратах располагаются 5 цветных булав или мячей. В том же количестве, но других цветов на линиях поворотов располагаются 5 булав или мячей. 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 начинает движение следующий участник. Выигрывает команда, которая быстрее перенесет предметы и займет исходное положение.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учащиеся в процессе урока понимают значение силовой способности. Учитель оценивает отличившихся и победителей. На основе своих наблюдений, доводит свои соображения каждому ученику о его двигательной деятельности, боевитости, сотрудичестве.

УРОК № 6

Тема. Развитие силы спинных мышц и нижних конечностей.

Стандарты: 1.1.1., 1.2.3., 2.2.1., 3.1.5., 4.2.

Цель. Развитие силовой способности.

Задачи. 1. Информировать об упражнениях, играх, эстафетах, развивающих силу нижних конечностей и последовательность их выполнения.

2. Организовать и проводить упражнения и игры, эстафеты, развивающие силу спинных мышц туловища и нижних конечностей.

3. Оценивать индивидуальное стремление учащихся к развитию силового потенциала в ходе урока.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: свисток, мел, флажки, гимнастическая палка, веревка, рулетка.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Ты хочешь быть сильным?

Вопрос исследования. Чтобы быть сильным, как надо выполнять упражнения?

Информационное обеспечение. Учитель информирует о выполняемых на уроке упражнениях, играх и их назначении, отмечает о значении в командной деятельности борьбы до конца.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 5-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



В положении лежа лицом к полу, туловище поднять - опустить.



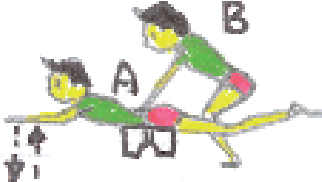
В положении лежа на груди, поднимая туловище, касаться друг друга руками.



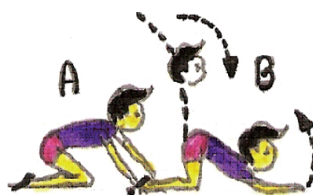
Стоя спиной друг другу, не меняя положения ног, поворачиваясь в стороны касаться руками.



В положении лежа на гимнастическом козле, поднятие и опускание туловища.

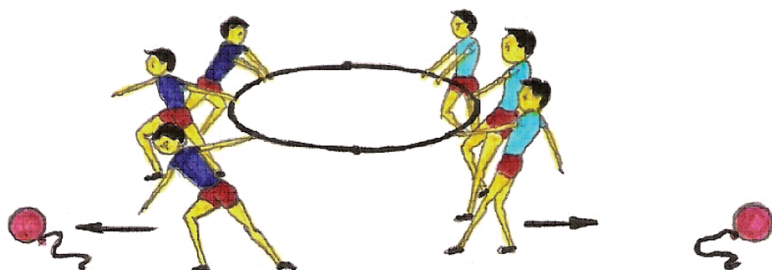


На продольно расположенной скамейке, в положении лежа на животе, поднятие и опускание туловища.



"А" держит "В" за икры. "В" поднимает-опускает туловище.

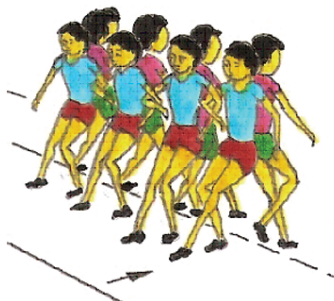
Основное упражнение:



Класс делится на команды, состоящие из 3-5 учеников. Из веревки диаметром 2 м образуют кольцо. На середине в двух местах кольцо отмечают. Эти отметки согласно рисованным на полу линиям должны совпадать. Команды, располагаются противоположно отметкам, тянут к себе кольцо, стараясь не касаться на поставленные сзади шары. Команда, коснувшаяся шара, побеждает.

гаются противоположно отметкам, тянут к себе кольцо, стараясь не касаться на поставленные сзади шары. Команда, коснувшаяся шара, побеждает.

Информация для учителя. Для организации игры можно использовать гимнастическую палку, одновременно можно использовать и другие варианты.



Класс делится на команды равные по количеству. На площадке чертят прямую линию. Команды соперников строятся, за эту линию держась спиной друг другу. По команде одна команда старается вытолкнуть другую от линии.

Информация для учителя. Необходимо чтобы уровни подготовки команд были близки друг другу.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Оценивает силовые способности учащихся соответственно рекомендуемым нормативам.

ШЕСТОЙ РАЗДЕЛ

Образцы уроков рекомендуемые для развития выносливости

УРОК № 1

Тема. Развитие общей выносливости.

Стандарты: 1.1.1., 1.3.4., 2.2.2., 3.1.6., 4.3.

Цель. Развитие выносливости.

Задачи. 1. Информировать о средствах, развивающих общую выносливость.

2. Организовать объем, последовательность, продолжительность упражнений для развития общей выносливости.

3. Использовать соревновательные методы для выполнения упражнений, направленные на развитие общей выносливости.

4. Оценивать индивидуальную и командную деятельность учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

Способы работы: изложение, демонстрация, повтор.

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

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Ты можешь участвовать в игре, больше чем твой товарищ?

Вопрос исследования. Что надо делать, чтобы быть выносливым?

Информационное обеспечение. Учитель дает информацию о выносливости. Информировать об упражнениях и играх его развивающих, правилах и режимах выполнения, отмечает связь выносливости между сердечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечными системами. С этой целью, отмечает на уроке используемые упражнения, последовательность выполнения игр, объясняет правила определения победителей.

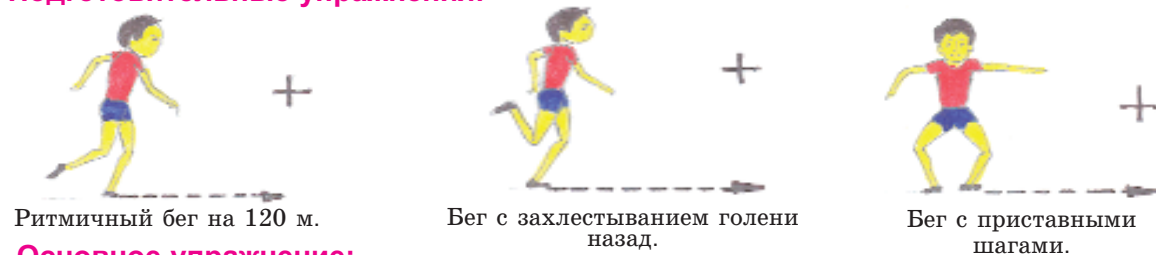
Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

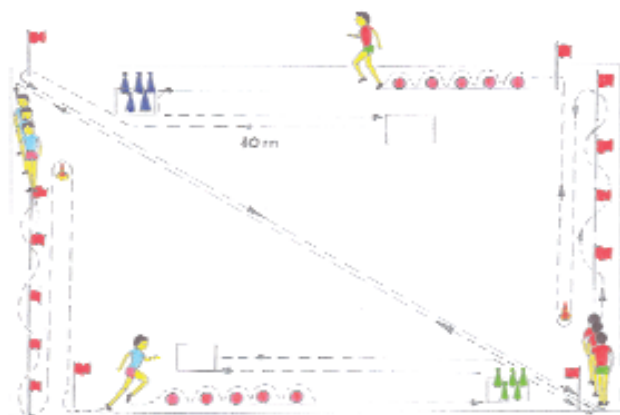
Общеразвивающие упражнения: 5-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Основное упражнение:



Класс делится на две команды, по количеству и примерно равные по уровню подготовленности. Площадка размером 20х30 м отмечается флажками. Эту площадь до диагонали разделяют линией на две равные площадки. Команды располагаются на противоположных сторонах диагонали. Как указано на рисунке перед каждой командой располагают по 5 флажков, мячей и булавы. По команде первые участники стартуют между флажками, обегая последний флажок,

возвращаются к пирамиде, вновь обегая, проходят мимо флажка, расположенного в углу, прыжками преодолевая мячи, переносят булавы в противоположную сторону, на конце диагонали обогнув флажок, возвращается в сторону своей команды. Касается рукой, стоящего впереди товарища и становится в конце строя.

Информация для учителя. В зависимости от уровня подготовленности учащихся, расстояние, расположение и используемый инвентарь, и очередность, одновременно преодолеваемое расстояние для каждого участника может изменяться.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель задает классу вопрос: "С какими системами организма взаимосвязана выносливость?" "Какие способности развивают используемые на уроке упражнения?" Во время бега на длинные дистанции или продолжительных игр учащиеся понимают значение и осознают необходимость выносливости. Учитель оценивает отличившихся и победителей. На основании наблюдений высказывает свое мнение о каждом ученике, о сотрудничестве и боевитости о его двигательной деятельности.

УРОК № 60 (2)

Тема. Развитие общей выносливости.

Стандарты: 1.3.4., 2.2.1., 2.2.2., 3.1.6., 4.3.

Цель. Развитие выносливости.

Задачи. 1. Информировать о средствах, развивающих общую выносливость.

2. Организовать объем, последовательность, продолжительность упражнений для развития общей выносливости.

3. Использовать соревновательные методы для выполнения упражнений, направленные на развитие общей выносливости.

4. Оценивать индивидуальную и командную деятельность учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 1.3., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: флажки, свисток, рулетка, мел.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Ты можешь участвовать в игре, больше чем твой товарищ?

Вопрос исследования. Что надо делать, чтобы быть выносливым?

Информация для учителя. Информировать о выполняемых на уроке упражнениях, играх его назначении.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 5-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



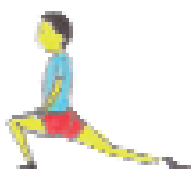
Ритмичный бег на 120 м.



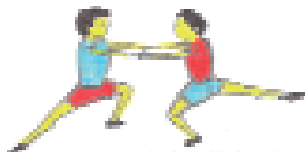
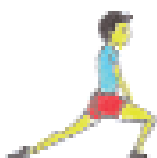
Бег с захлестыванием голени назад.



Бег с приставными шагами.



Пружинными шагами выпады.

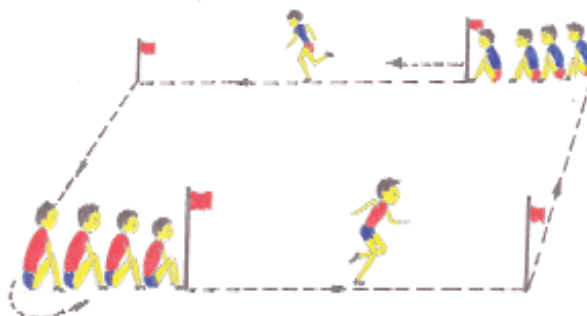


Из широкой стойки ноги врозь, пружинные выпады в стороны.



Высоко поднимая колени бег.

Основное упражнение:



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

Информация для учителя. В зависимости от уровня подготовки учащихся расстояние между участниками может соответственно изменяться. При коротком игровом периметре площадки, проведение повторяется.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель анализирует урок: какие способности развивают выполняемые упражнения; напоминает об упражнениях, влияющих на дыхательную, кровеносную системы. На основании наблюдений высказывает свое мнение о каждом ученике, о сотрудничестве и боевитости и о его двигательной деятельности.

УРОК № 3

Тема. Развитие общей выносливости.

Стандарты: 1.1.1., 1.3.4., 2.2.2., 3.1.6., 4.3.

Цель. Развитие выносливости.

Задачи. 1. Информировать о средствах, развивающих общую выносливость.

2. Организовать объем, последовательность, продолжительность упражнений для развития общей выносливости.

3. Использовать соревновательные методы для выполнения упражнений, направленные на развитие общей выносливости.

4. Оценивать индивидуальную и командную деятельность учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 1.3., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

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

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Ты можешь участвовать в игре, больше чем твой товарищ?

Вопрос исследования. Что надо делать, чтобы быть выносливым?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 5-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Ритмичный бег на 120 м.



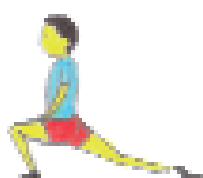
Бег с захлестыванием голени назад.



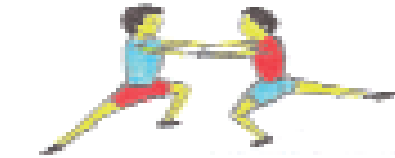
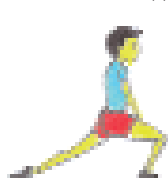
Высоко поднимая колени бег.



Бег с приставными шагами.

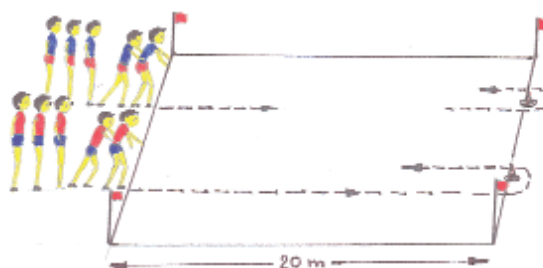


Пружинными шагами выпады.



Из широкой стойки ноги врозь, пружинные выпады в стороны.

Основное упражнение:



Площадка размером 20х10 м отмечается флажками. Рисуется линии старта и поворотов. Для каждой команды на линии поворота ставится пирамида. По команде первые участники, обойдя пирамиды, бегом возвращаются в сторону своей команды, кладут руки на плечи стоящего на старте товарища, преодолевая дистанцию, возвращаясь, третий участник и т. д. присоединяются к ним. Таким образом, последний этап преодолевает вся команда вместе.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель на уроке спрашивает у учеников о назначении используемых упражнений. Объявляет оценки индивидуального и командного результатов. Оценивает отличившихся и победителей. На основании наблюдений высказывает свое мнение о каждом ученике, о сотрудничестве и боевитости и об их двигательной деятельности.

УРОК № 4

Тема. Развитие общей выносливости.

Стандарты: 1.1.1., 1.3.4., 2.2.2., 3.1.6., 4.3.

Цель. Развитие выносливости.

Задачи. 1. Информировать о средствах, развивающих общую выносливость.

2. Организовать объем, последовательность, продолжительность упражнений для развития общей выносливости.

3. Использовать соревновательные методы для выполнения упражнений, направленные на развитие общей выносливости.

4. Оценивать индивидуальную и командную деятельность учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 1.3., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

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

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Ты можешь участвовать в игре, больше чем твой товарищ?

Вопрос исследования. Что надо делать, чтобы быть выносливым?

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 5-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Ритмичный бег на 120 м.



Бег с захлестыванием голени назад.



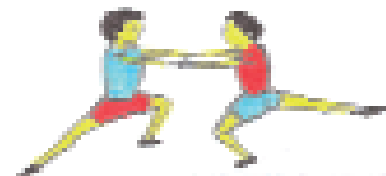
Бег с приставными шагами.



Высоко поднимая колени бег.



Пружинными шагами выпады.



Из широкой стойки ноги врозь, пружинные выпады в стороны.

Основное упражнение:



В зависимости от количества учеников в классе определяются размеры и границы площадки и отмечаются флажками или пирамидами. Для попадания мячом на лицевых сторонах площадки ставят какой-либо предмет или чертят круг диаметром в 1 м. Учащиеся делятся на две команды. Они должны на территории команды соперника сбить предмет мячом или положить мяч в круг. При касании мячом предмета (положивший мяч в круг) команда зарабатывает одно очко. Команда, набравшая наибольшее количество очков считается победителем.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. В процессе урока учащиеся собирают информацию об упражнениях и играх, развивающих общую выносливость. Учитель на основании своих наблюдений у учеников оценивает боевитость, сотрудничество, двигательную деятельность.

УРОК № 5

Тема. Развитие скоростной выносливости.

Стандарты: 1.3.1., 2.3.3., 3.1.6., 4.3.

Цель. Развитие выносливости.

Задачи. 1. Информировать об упражнениях и играх, развивающих скоростную выносливость.

2. Организовать и провести урок, направленный на развитие скоростной выносливости.

3. Оценивать уровень выносливости учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.3., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: флажки, свисток, рулетка, мел.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Ты можешь участвовать в игре, больше чем твой товарищ?

Вопрос исследования. Что надо делать, чтобы быть выносливым?

Информационное обеспечение: Учитель сообщает, что на двух уроках будет проводиться работа над развитием скоростной выносливости. Для этого вы будете повторять бег, с максимальной скоростью, которым вы владеете, и игра будет еще продолжительней. Поэтому в процессе урока вы должны демонстрировать еще большую волю, чем в предыдущей, и в командной деятельности уметь рационально сотрудничать.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

Общеразвивающие упражнения: 5-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Ритмичный бег на 120 м.



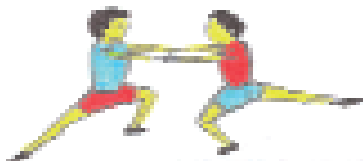
Бег с захлестыванием голени назад.



Бег с приставными шагами.



Пружинными шагами выпады.

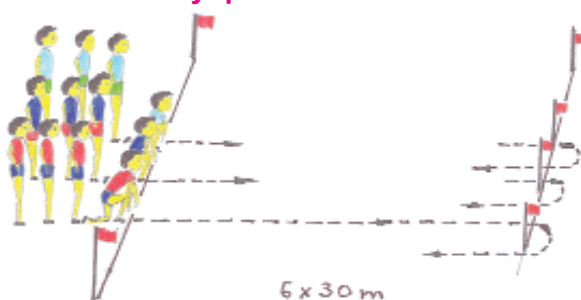


Из широкой стойки ноги врозь, пружинные выпады в стороны.



Высоко поднимая колени бег.

Основное упражнение:



6x30 м

В зале или на площадке на расстоянии 20 м чертят линии старта и поворотов. Для каждой команды на линии поворотов ставится пирамида. По команде первые участники команд стартуют, обойдя пирамиды, возвращаются назад и касаются второго участника команды и становятся в конце строя. Побеждает команда, быстрее преодолевшая дистанцию и принявшая исходное положение.

Информация для учителя. Игра проходит в разных вариантах - дистанцию каждого участника 3-4 раза или затем проводится в форме повторного бега с определенным интервалом.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. Учитель оценивает учащихся демонстрирующих боевитость и волю. На основании своих наблюдений у учеников оценивает боевитость, сотрудничество, двигательную деятельность.

УРОК № 6

Тема. Развитие скоростной выносливости.

Стандарты: 1.3.1., 2.3.3., 3.1.6., 4.3.

Цель. Развитие выносливости.

Задачи. 1. Информировать об упражнениях и играх, развивающих скоростную выносливость.

2. Организовать и провести урок, направленный на развитие скоростной выносливости.

3. Оценивать уровень выносливости учащихся.

Внутрипредметная интеграция: 1.3., 2.2., 3.1., 4.1.

Форма работы: фронтальная, в группах, индивидуальная.

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

Инвентарь: флажки, свисток, рулетка, мел.

Ход урока

Вводная часть: 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт.

Мотивация, постановка проблемы. Ты можешь участвовать в игре, больше чем твой товарищ?

Вопрос исследования. Что надо делать, чтобы быть выносливым?

Информационное обеспечение. Учитель на уроке более подробно объясняет правила, учитывая сложность рекомендуемых игр, создает условия для представителя каждой команды ходьбой преодолеть соревновательную дистанцию. У учащихся формируют представление о беге и поворотах дистанции.

Подготовительная часть: 8-10 мин.

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

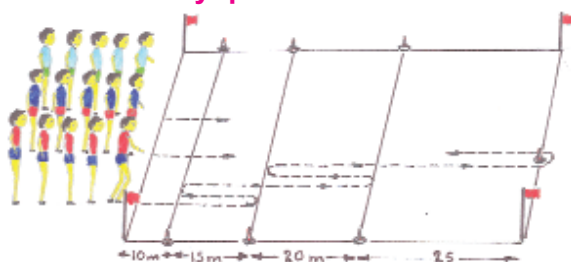
Общеразвивающие упражнения: 5-й комплекс ОРУ. Смыкание в колоннах и шеренгах.

Основная часть: 20-25 мин.

Подготовительные упражнения:



Основное упражнение:



Высоко поднимая колени бег.

На площадке на расстоянии 70 м рисуются линии старта и поворотов. Расстояния отмечаются как показано на рисунке делая линиями и флажками. Каждый участник, преодолевая дистанцию, как показано на рисунке, бежит в сторону товарища своей команды, касается его и становится в конце строя. Побеждает команда быстрее преодолевшая дистанцию.

Методическое указание. Если условия школы не позволяют проведение рекомендуемой в конспекте игры, учитель может использовать игры, проводимые в первом и пятом уроках этого раздела. В это время в основном внимание направляется владению бегом с оптимальной скоростью при повторном и продолжительном выполнении упражнений.

Заключительная часть: 3-5 мин.

Дыхательные и восстановительные упражнения.

Обобщение и оценивание. После этого учебного единства учащихся выносливость оценивается с использованием нижеуказанных нормативов. В этом случае на последнем уроке после выполнения подготовительных упражнений оценивание проводится с использованием тестовых нормативов. Полученные показатели сравниваются и анализируются с результатами проведенного диагностического оценивания в начале года.

Общеразвивающие упражнения в движении

1-й комплекс



1. Ходьба обычная, чередуемая с ходьбой на носках, руки в стороны: четыре шага обычных, четыре — на носках.

Методическое указание: Делая шаги на носках, и поднимая руки в стороны, потянуться — вдох.



2. И. п. — руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки.

Ходьба, энергично разгибая и сгибая руки и широко разводя и сводя пальцы.

Руки выпрямлять поочередно вперед, вверх, в стороны и вниз.

Методическое указание: Упражнение выполнять четко, "печатая" шаг. Дыхание равномерное.



3. Имитация скользящего шага на лыжах, согнутые руки за спиной.

Методическое указание: Каждый шаг — выпад делать на один счет, сохраняя прямое положение спины и головы. Дыхание равномерное.



4. Ходьба с небольшими поворотами туловища, делая захлестывающие движения руками.

Методическое указание: Руки максимально расслаблены. Темп ходьбы медленный. Дыхание равномерное.



5. Ходьба с высоким подниманием коленей и наклонами в сторону сгибаемой ноги, руки на поясе. Каждый шаг делать на два счета.

1 — согнуть правую ногу и наклониться вправо;

2 — шаг правой вперед, выпрямиться;

3-4 — то же с левой ногой с наклоном влево.

Методическое указание: Колено поднимать повыше, носок оттянуть. Дыхание равномерное.



6. И. п. — упор присев. Движение вперед короткими прыжками с ног на руки.

Методическое указание: Упражнение выполнять с фазой полета. Дыхание произвольное, без задержек.



7. Бег с продвижением вперед, чередуя его с бегом на месте и поворотами на 360°.

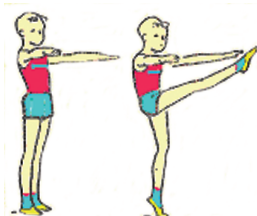
Соотношение шагов может быть различным, например, на 1-4 — четыре беговых шага вперед, на 5-8 — бег на месте, делая поворот.

Методическое указание: Дыхание равномерное. После бега перейти на ходьбу.

2-й комплекс



1. И. п. — руки перед грудью
Ходьба, выполняя рывки руками назад: два рывка согнутыми руками, два рывка, разгибая руки в стороны.
Методическое указание: Движения выполнять на каждый шаг. Руки не опускать ниже уровня плеч и не расслаблять. Движения должны быть четкими и энергичными. Дыхание равномерное.



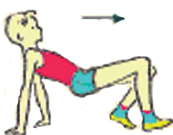
2. И. п. — руки вперед-наружу, ладонями книзу. Ходьба с поочередными махами ногами к разноименной руке: 1 — мах правой ногой к левой руке; 2 — шаг правой ногой вперед; 3-4 — то же левой ногой.
Методическое указание: Мах делать повыше, поднимаясь на носок. Дыхание равномерно.



3 Ходьба выпадами с пружинистыми покачиваниями:
1 — выпад правой ногой вперед, правая рука назад, левая вперед-вверх;
2 — пружинистое покачивание в выпаде; 3 — выпад левой, сменить положение рук; 4 — пружинистое покачивание.
Методическое указание: Выпады делать широким скользящим шагом. Дыхание равномерное.



4. Ходьба с поворотами головы направо и налево.
Повороты головы делать с паузами на один счет:
1 — поворот; 2 — держать (пауза) и т. д.
Методическое указание: Повороты выполнять на каждый счет (шаг) в сторону одноименной ноги. Число повторений ограниченное. Дыхание равномерное.



5. И. п. — упор сзади на согнутых ногах. Передвижение в упоре ногами вперед.
Методическое указание: Следить за перекрестной работой рук и ног. Таз не опускать. Упражнение выполнять в два — три приема, делая короткие паузы в упоре сидя. Дыхание равномерное, без задержек.



6. Бег "вприпрыжку" с взмахами рук вперед-вверх, сгибая маховую ногу вперед.
Упражнение выполнять с промежуточным подскоком на толчковой ноге. Руками делать круговое движение снизу — вперед — вверх — в стороны.
Методическое указание: Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

3-й комплекс



И.п. — о.с.;
1. — Встав на носки, подними руки, глубоко вдохни и потянись вверх;
2. — и.п., выдох.



И.п. — о.с.;
1. — Согнуть ногу вперед и, взявшись за голень двумя руками, подтянуть ее к груди, выдох;
2. — и.п., вдох;
3-4. — тоже другой ногой.



И.п. — о.с.;
1-3. — три пружинящих глубоких приседа, руки вперед, — выдох;
4. — и.п., — глубокий вдох.



И.п. — о.с.;
1. — руки назад, — выдох;
2. — руки вверх;
3. — наклон вперед, коснуться пальцами носков;
4. — и.п., — вдох.



И.п. — о.с., правой рукой взяться за опору;
1-8. — махи левой ногой вперед и назад;
9-16. — тоже правой ногой;
Дыши равномерно: на 2 маха делай вдох, на 2 — выдох.



И.п. — о.с.;
1-2. — отставляя левую ногу в сторону на носок, наклонись влево (руки на поясе), сделать два пружинящих наклона влево;
3. — наклон влево, руки вверх, — выдох;
4. — и.п., — вдох;
5-8. — тоже в правую сторону.



И.п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью;
1. — руки в стороны, поворот туловища направо;
2. — и.п.;
3-4. — тоже влево.



И.п. — о.с.;
1-24. — энергичная, а затем постепенно замедляемая ходьба;
Дыши равномерно.

4-й комплекс



И. п. — основная стойка, мяч в левой руке:
 1 — дугами вперед руки вверх — вдох;
 2 — наклон вперед и, опуская руки, передать мяч позади голени в правую руку — выдох;
 3 — выпрямиться, руки вверх;
 4 — наклон вперед, мяч в левую руку.

Методическое указание: Мяч передавать как можно ниже. Наклоны усиливать постепенно, не сгибая при этом ноги. Упражнение дополнить мягким рывком руками назад (когда руки вверх).



И. п. — основная стойка, мяч в левой руке;
 И. п. — широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке.
 1-2 — прогнуться, руки назад — вдох;
 3-4 — полуприседа иа левой ноге с наклоном вперед, опустить руки и передать мяч под коленом в левую руку — выдох;
 5-8 — то же, наклоняясь к правой ноге.

Методическое указание: Упражнение делать плавно, не спеша, потягиваясь при разведении рук в стороны и поворачивая ладони кверху.



И. п. — стойка ноги врозь, мяч в левой руке. Поворачивая туловище направо, ударить мячом о пол за правой пяткой и поймать правой рукой. То же в другую сторону, бросая мяч правой рукой, поймать после отскока левой.

Методическое указание: Чтобы не сходить с места, мяч надо бросать строго вертикально. При поворотах пятки от пола не отрывать. Освоив упражнение, можно выполнять его под счет. При броске — выдох, при ловле мяча — вдох.



И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх, мяч в левой руке:
 1 — наклон туловища вправо, выпустить мяч и поймать его правой рукой;
 2 — выпрямиться;
 3-4 — то же в другую сторону.

Методическое указание: Наклон делать сильнее, чтобы руки были в горизонтальном положении и мяч падал точно на ладонь нижней руки. Руки стараться не сближать. Голова должна быть все время приподнята, глядеть на мяч. Дыхание произвольное, без задержек.



Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой и наоборот.

Методическое указание: Мяч бросать нужно перед собой под небольшим углом, чтобы он отскакивал точно в другую руку. Когда упражнение будет освоено, его можно выполнять под счет, делая броски под определенную ногу и в заданном темпе. Дыхание равномерное.



И. п. — руки на поясе, мяч на полу сбоку. Прыжки боком через мяч с правой ноги на левую и обратно с двойными притопами.

Методическое указание: на счет 1 выполняется прыжок с ноги на ногу, а на счет 2 — двойной притоп. Прыжок выполнять мягко, акцентируя лишь переступание. Дыхание равномерное.

5-й комплекс



И.п. — о.с.:

1 — отведением левой ноги назад на носки, поднять руки вверх;

2 — и.п.;

3-4 — повторить упражнение правой ногой.



И.п. — широкая стойка ноги врозь, руки на пояс:

1 — наклон влево, хлопок руками над головой;

2 — и.п.;

3-4 — повторить упражнение в противоположную сторону.



И.п. — сед на пятках:

1-2 — хватом за лодыжки, отведением головы назад, прогнуться;

3-4 — и.п.



И.п. — сед в группировке:

1 — выпрямляя ноги, сед углом руки в стороны;

2 — и.п.



И.п. — упор сидя ноги врозь:

1 — наклон вперед правой рукой коснуться левого носка;

2 — и.п.;

3-4 — упражнение повторить левой рукой.



И.п. — упор сидя:

1 — махом правой упор лежа сзади прогнуться;

2 — и.п.;

3-4 — упражнение повторить левой ногой.



И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны:

1 — поворот туловища влево, хлопок руками;

2 — и.п.;

3-4 — повторить упражнение в противоположную сторону.



И.п. — о.с.:

Бег на месте, высоко поднимая бедра.

Fiziki tərbiyə. 3

Ümumtəhsil məktəblərinin 3-cü sinfi üçün

*"Fiziki tərbiyə" fənni üzrə dərsliyin
metodik vəsaiti (rus dilində)*

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər:	Firat Hüseynov Soltan Bağırov Rəhim Xəlilov, Nemət Heydərov Boris Allahverdiyev
Elmi redaktor	Ç.Hüseynzadə filoloqiya elmləri doktoru
Redaktor :	Təravət Əliyeva
Rəssamlar:	Nərgiz Əliyeva Talış Zeynalov
Dizayner:	Samir Yüzbaşov
Korrektor:	Elnurə Tofiqqızı

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin qrif nömrəsi: 2018 - 82

© 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 57x82 1/8

Ofset kağızı 80 qr. Ofset çapı. Fiziki çap vərəqi 10. Tirajı 000

“XXI” Yeni Nəşrlər Evi

Bakı şəhəri, Mətbuat prospekti, 529 məhəllə

