



**ФГОС В ПОМОЩЬ ШКОЛЬНОМУ УЧИТЕЛЮ**

А.Ю. ПАТРИКЕЕВ

# **ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ** ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К УМК В.И. Ляха («Школа России»)



**4**

**КЛАСС**



**В ПОМОЩЬ ШКОЛЬНОМУ УЧИТЕЛЮ**

**А. Ю. ПАТРИКЕЕВ**

# **ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**К УМК В.И. Ляха («Школа России»)**

**4 класс**

УДК 37.037.1  
ББК 74.200.54  
П20

Автор – канд. пед. наук *А.Ю. Патрикеев.*

**Патрикеев А.Ю.**

П20 Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014. – 240 с. – (В помощь школьному учителю).

ISBN 978-5-408-01538-2

В пособии представлены поурочные разработки по курсу «Физическая культура» для 4 класса общеобразовательных учреждений к УМК «Школа России», соответствующие требованиям ФГОС НОО.

Издание адресовано учителям физической культуры общеобразовательных учреждений, тренерам и преподавателям учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности, студентам педагогических вузов и колледжей, слушателям ИПК.

УДК 37.037.1  
ББК 74.200.54

## От автора

*Уважаемые коллеги!*

Формально 4 класс не считается выпускным, хотя на этом этапе завершается обучение в начальной школе. Ученики перейдут не просто в следующий класс, а на новый уровень обучения — в основную школу, где уже совсем другой темп жизни и учебы. Некоторые ученики уйдут в другие школы, а это значит, что учителю надо постараться максимально подготовить ребят к всевозможным трудностям и новшествам, которые их могут ожидать.

Поурочные разработки созданы на основе рабочей программы по физической культуре и ориентированы на работу с УМК В.И. Ляха:

- *Физическая культура*. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. М.: Просвещение;
- *Физическая культура*. 1—4 классы. Рабочие программы / В.И. Лях. М.: Просвещение.

Авторская рабочая программа была составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, методическими рекомендациями авторов УМК и издана в 2013 г.:

- *Рабочая программа по физической культуре*. 4 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО.

Кроме самих поурочных планов-конспектов, пособие содержит 3 приложения. Первое посвящено проведению тестирования и результатам, на которые можно ориентироваться, второе — подвижным играм, правилам их проведения и организации, третье — упражнениям и играм в воде.

Пиктограммами в данном издании обозначены уроки, которые проводятся:

- З — в зале;
- У — на улице;
- Б — в бассейне.

Если нет возможности проводить плавание, стоит заменить его занятиями по разделам программы, в которых у детей наибольшие трудности, или же посвятить их подвижным и спортивным играм, давая возможность ребятам больше сплотиться, почувствовать себя единой командой, стремящейся к одной цели.

Урок делится на три стандартные части – вводную (7–10 мин), основную (20–25 мин) и заключительную (3–5 мин). В пособии приведены планы-конспекты 102 уроков (3 ч/нед).

Рассмотрим примерное содержание и распределение учебных часов по разделам программы.

*I четверть* традиционно посвящена тестированию. Выяснить, какими вернулись ребята после длительного летнего отдыха: отдохнувшими, загоревшими, подросшими, поумневшими или же разленившимися и потолстевшими, можно не только с помощью тестов и контрольных упражнений, но и с помощью подвижных и спортивных игр. Они сразу показывают, насколько хорошо ребята ориентируются на игровой площадке, как быстро реагируют, что могут придумать, как взаимодействуют друг с другом.

Проведение тестирований и контрольных упражнений синхронизируют во всех классах начальной школы, ведь проще провести какое-либо одно тестирование сразу в 1–4 классах, а затем перейти к следующему, чем проводить их для каждого класса разные, постоянно готовя соответствующие инвентарь и оборудование.

*II четверть* целиком и полностью посвящена гимнастике с элементами акробатики. Учащиеся повторяют ранее изученные элементы, а также познакомятся с новыми (мост, стойка на лопатках, стойка на руках, кувырок вперед, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок назад, комбинация из нескольких элементов, перевороты и махи на гимнастических кольцах, лазанье по канату в три и два приема и др.)

*III четверть* – время лыжной подготовки и плавания. Если по каким-либо причинам плавание не проводится, то данные уроки могут быть отведены работе над совершенствованием физических качеств. Можно повторить разные варианты круговых тренировок, командные игры, провести занятия по легкой атлетике (прыжки в высоту с прямого разбега, спиной вперед, прохождение полосы препятствий, подвижные игры). Если нет возможности проводить занятия по лыжной подготовке, стоит обратить внимание на развитие выносливости. Для этого можно

провести кроссовую подготовку, постепенно увеличивая время бега. Хорошо применять круговую тренировку, в которую включать тренажеры лыжника. Однако если мы пропускаем лыжную подготовку, то, по сути, не даем ребятам овладеть жизненно важным навыком.

*IV четверть* посвящена подвижным и спортивным играм, броскам мяча через сетку, подготовке к пионерболу и волейболу, а также тестированию. Его проводят для сравнения результатов, полученных в начале и в конце учебного года. Сами ребята сумеют оценить то, как они поработали в этом году.

В 4 классе ученики могут писать хорошо и быстро, но даже сейчас не всегда удобно давать домашнее задание прямо на уроке в спортивном зале. Можно записать его на классной доске, если учитель сам приводит детей в класс, распечатать на листочке для каждого ученика или использовать электронный дневник. Последний вариант возможен, если родители всех учеников класса имеют к нему доступ.

Для работы дома в планах-конспектах даны задания по учебнику В.И. Ляха «Физическая культура». Их лучше предлагать в том случае, если в школе эти учебники выдают детям на дом. Покупать их родителям, на мой взгляд, нет необходимости. Учитель также может давать задания по поиску необходимых сведений в Интернете, а материал учебника озвучивать на уроке и демонстрировать иллюстрации. С помощью наглядных пособий, которые учитель также должен использовать на уроке, ученикам будет проще понять многие теоретические темы.

В поурочных планах-конспектах в разминках предложено немало упражнений, но они не должны занимать много времени. Упражнения выполняются поточно, одно за другим, с минимумом объяснений. Большинство исходных положений ученикам хорошо знакомы (сед, основная стойка, стойка ноги врозь и т. п.), так же хорошо они должны помнить и положения рук, ног, туловища в пространстве (руки вперед, правая нога назад и т. п.). Дети будут запоминать все элементы, повторяя исходные положения и упражнения по ходу выполнения.

Если дети очень хорошо подготовлены, у них отличные данные, упражнения усложняют — предлагают более сложные задания, меняют время выполнения, вводят усложненные правила, меняют количество мячей, водящих и т. п.

В процессе учебной деятельности на уроках физической культуры совершенствуются не только физические качества, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

### Планирование учебного материала по четвертям

Раздел программы	Количество часов				
	общее	по учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	5	2	2	1	0
Гимнастика с элементами акробатики	30	4	19	3	4
Легкая атлетика	23	10	0	4	9
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Плавание	10	0	0	10	0
Подвижные и спортивные игры	22	11	0	0	11
Всего	102	27	21	30	24

Способы физкультурной деятельности не выделены в отдельные темы, так как элементы этого раздела используются по ходу уроков.

В рабочей программе В.И. Ляха раздел «Лыжная подготовка» получил название «Лыжные гонки», что, на мой взгляд, является неправильным, так как мы учим детей не гоняться, а держаться на лыжах, передвигаться на них, делать различные упражнения, что к гонкам никакого отношения не имеет.

### Тематическое планирование (102 ч)

№ урока	Тема урока
<b>I четверть</b>	
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
3	Челночный бег
4	Тестирование челночного бега 3 × 10 м
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта
6	Тестирование метания мешочка на дальность
7	Техника паса в футболе
8	Спортивная игра «Футбол»
9	Техника прыжка в длину с разбега
10	Прыжок в длину с разбега на результат

№ урока	Тема урока
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега
12	Контрольный урок по футболу
13	Тестирование метания малого мяча на точность
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
16	Тестирование прыжка в длину с места
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий
18	Тестирование виса на время
19	Броски и ловля мяча в парах
20	Броски мяча в парах на точность
21	Броски и ловля мяча в парах
22	Броски и ловля мяча в парах у стены
23	Подвижная игра «Осада города»
24	Броски и ловля мяча
25	Упражнения с мячом
26	Ведение мяча
27	Подвижные игры
<b>II четверть</b>	
28	Кувырок вперед
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие
30	Зарядка
31	Кувырок назад
32	Круговая тренировка
33	Стойка на голове и на руках
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека
35	Гимнастические упражнения
36	Висы
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы
38	Круговая тренировка
39	Прыжки в скакалку
40	Прыжки в скакалку в тройках
41	Лазанье по канату в два приема
42	Круговая тренировка
43	Упражнения на гимнастическом бревне
44	Упражнения на гимнастических кольцах
45	Махи на гимнастических кольцах



№ урока	Тема урока
46	Круговая тренировка
47	Вращение обруча
48	Круговая тренировка
<b>III четверть</b>	
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах
52	Попеременный одношажный ход на лыжах
53	Одновременный одношажный ход на лыжах
54	Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах
55	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»
58	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»
59	Прохождение дистанции 2 км на лыжах
60	Контрольный урок по лыжной подготовке
61	Организационно-методические требования на уроках плавания
62	Скольжение на груди и спине
63	Упражнения в воде
64	Плавание кролем на груди
65	Кроль на спине
66	Прыжки в воду с тумбы и плавание кролем
67	Повороты в воде
68	Игровые упражнения с нырянием
69	Проплывание дистанции 50 м
70	Контрольный урок по плаванию
71	Полоса препятствий
72	Усложненная полоса препятствий
73	Прыжок в высоту с прямого разбега
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание»
75	Физкультминутка
76	Знакомство с опорным прыжком
77	Опорный прыжок
78	Контрольный урок по опорному прыжку

№ урока	Тема урока
<b>IV четверть</b>	
79	Броски мяча через волейбольную сетку
80	Подвижная игра «Пионербол»
81	Упражнения с мячом
82	Волейбольные упражнения
83	Контрольный урок по волейболу
84	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой
86	Тестирование виса на время
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя
88	Тестирование прыжка в длину с места
89	Тестирование подтягиваний и отжиманий
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
91	Баскетбольные упражнения
92	Тестирование метания малого мяча на точность
93	Спортивная игра «Баскетбол»
94	Беговые упражнения
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
96	Тестирование челночного бега 3 × 10 м
97	Тестирование метания мешочка на дальность
98	Футбольные упражнения
99	Спортивная игра «Футбол»
100	Бег на 1000 м
101	Спортивные игры
102	Подвижные и спортивные игры

## Планируемые результаты

К концу учебного года *учащиеся научатся:*

- по разделу «Знания о физической культуре» – выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

- по разделу «*Гимнастика с элементами акробатики*» – выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- по разделу «*Легкая атлетика*» – пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- по разделу «*Лыжная подготовка*» – передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
- по разделу «*Плавание*» – входить в воду, скользить на груди и спине, плавать кролем на спине и на груди, нырять с тумбы, нырять с открытыми глазами, выполнять повороты в воде и игровые упражнения «Крокодилычик», «Поплавок», «Стрелка с мотором», «Медуза», «Звездочка», проплы-

вать дистанцию 50 м, играть в подвижные игры в воде «Кто быстрее с буквами?», «Спрячься в воду»;

- по разделу «*Подвижные и спортивные игры*» – выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

# I ЧЕТВЕРТЬ

---

## Урок 1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры

**Цели:** познакомить учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры; разучить разминку в движении; повторить строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

**Инвентарь:** секундомер, свисток.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

– Класс, в одну шеренгу становись!

(Ученики строятся в одну шеренгу на привычной с прошлого года стороне зала.)

– Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайсь!

(Ученики выполняют команды.)

- Здравствуйте, ребята! Вижу, вы успели хорошо отдохнуть и набраться сил. Нам с вами остался заключительный год в начальной школе. Так что давайте постараемся провести его максимально интересно, полезно и весело.

Как вы провели лето? Кто занимался активным отдыхом – катался на велосипеде, роликовых коньках, купался, играл в различные подвижные игры и т. п., а кто только пассивным – лежал на диване и смотрел телевизор или играл в компьютерные игры?

(Учитель выслушивает учеников, хвалит тех, кто был физически активным, и может пожуричь тех, кто отдыхал только пассивно.)

- Тем, кто не привык двигаться, будет сложнее войти в активный ритм школьной жизни.

(Учитель обращает внимание детей на спортивную форму.)

- Посмотрите друг на друга: все ли одеты по форме? Давайте вспомним, что необходимо иметь для занятий физкультурой. (*Нужны спортивная обувь с нескользкой подошвой – одна для занятий на улице, другая для зала, спортивный костюм для улицы и спортивные штаны (или шорты) для зала, футболка.*)

- Следующие занятия будут проходить на улице, но в плохую погоду придется заниматься в зале, поэтому лучше подготовить обе формы – и для зала, и для улицы, чтобы быть готовыми в любой ситуации. Хорошо, если у всех ребят в классе будут футболки одного цвета, это сплачивает коллектив.

(Учитель повторяет с классом правила техники безопасности при занятиях в зале и на улице. Для беседы лучше всего использовать выдержки из инструкций, которые есть у каждого учителя.)

## II. Основная часть

### 1. Бег

- Как вы стоите? (*В шеренге.*)

- Проверим, все ли правильно встали по росту, ведь за лето кто-то мог подрасти больше, а кто-то меньше.

(Если есть те, кто встал неправильно, учитель переставляет детей в шеренге.)

- А как встать в колонну?

(Ученики должны повернуться направо в колонну.)

- Молодцы! Налево в обход шагом марш! Направляющему сейчас надо быть очень внимательным. Противходом марш! «Змейкой» марш! По кругу марш! По диагонали марш!

(Если направляющий испытывает затруднения, надо помочь ему вспомнить, как двигаться, куда и когда поворачивать.)

– Всем быть внимательными и точно следовать за направляющим, не нарушая строй! Бегом марш!

(Выполняется бег (1 мин), во время которого учитель дает только что повторенные команды.)

– Задача направляющего – не запутаться, а остальных ребят – не сбиваться в кучу.

(Если слишком много ошибок, учитель добавляет еще полминуты бега).

– Шагом марш!

(Класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

- Поднять руки, потянуться вверх – вдох; расслабиться, опустить руки, ссутулиться – выдох. Повторить 3–4 раза.

- Восстановив дыхание, перейдем к разминке в движении по кругу.

## 2. Разминка в движении по кругу

(На каждое упражнение отводится 15–20 с.)

- Руки к плечам. Круговые движения согнутыми руками: по 10 с вперед и назад.

- Руки вперед, вверх, в стороны на каждый шаг.

(Учитель командует, как поднимать руки, меняя последовательность положений, чтобы ученики реагировали на команду, а не делали движения по инерции.)

- Повороты туловища на каждый шаг: шаг левой ногой – поворот туловища налево, руки перед грудью, шаг правой – направо, руки перед грудью.

- Наклоны туловища на каждый шаг: шаг правой ногой – наклон туловища вправо, шаг левой – наклон влево. Каждый шаг выполняется по диагонали: шаг правой – вправо-вперед, шаг левой – влево-вперед.

- Ходьба с поворотами вокруг своей оси: по 10 с через правое и левое плечо.

- Ходьба выпадами.

- Ходьба в приседе («гусиный шаг»).

– Разминка окончена.

## 3. Подвижная игра «Ловишка»

(См. приложение 2.)

– Игра хороша тем, что показывает, насколько вы внимательны, как ориентируетесь в постоянно меняющихся условиях. Введем дополнительное правило: двое столкнувшихся считаются осаленными и выбывают из игры. Поэтому старайтесь избегать столкновений.

(Первым водящим желательно выбирать не очень сильного игрока, чтобы тот дал ребятам хорошо разбежаться. Игру проводят 2–3 раза.)

#### 4. Подвижная игра «Колдунчики»

(См. приложение 2.)

- Правило о столкновениях ужесточим: те, кто сталкивается, садятся на скамейку. Учитываются только более-менее серьезные столкновения, сбивающие с ног или нарушающие бег. При спасении, как и при осаливании, не стоит сильно бить товарищей рукой, достаточно легкого касания. (Если детей много, можно выбрать двух водящих.)

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение в одну шеренгу. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

- Какое у вас построение сейчас? (*В одну шеренгу.*)

- А как встать в колонну?

(Учащиеся выполняют перестроение.)

#### *Упражнение на внимание*

- Поднимите руки вперед ладонями вверх. Моя задача – осалить открытые ладони. Чтобы спастись, вы должны успеть опустить руку. Если ладонь осалена, рука в игре больше не участвует, если осалены обе ладони, ученик убирает руки за спину и стоит на месте.

(Игру проводят 1–1,5 мин. Учитель может похвалить учеников за внимательность и быстроту и объявить об окончании урока.)

### Домашнее задание

Подготовить спортивную форму для улицы.

## Урок 2. Тестирование бега на 30 м с высокого старта

**Цели:** разучить разминку в движении; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта и подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки – дай руку».

**Формируемые УУД: предметные:** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных



игр «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»; *метапредметные*: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; *личностные*: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, рулетка на 30 м (при необходимости).

## Ход урока

### I. Вводная часть

(Выход на стадион и возвращение в здание школы занимают некоторое время. Следует это учитывать, планируя те или иные действия.)

#### 1. Построение. Организационные команды

(Класс за учителем доходит до места занятий в колонне. Проводится построение в одну шеренгу на привычном месте. Учитель дает организационные команды.)

— Отлично выполнено домашнее задание — все в форме. Сообщаю вам о том, что начало I четверти будет диагностическим, т. е. вам предстоит пройти тестирования и выполнить контрольные упражнения, результаты которых мы сравним с достижениями прошлого учебного года, а затем также и с теми, которые получим в конце этого. Сегодня вас ожидает тестирование бега на 30 м с высокого старта. В нем нет ничего сложного, но размяться перед этим необходимо. Направо! Налево в обход шагом марш! На носках, руки в стороны марш! (10 с.) На пятках, руки за голову марш! (10 с.) Бегом марш!

(Выполняется бег (1,5 мин), после которого учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

#### 2. Беговая разминка

(Разминочные упражнения каждый ученик выполняет на диагонали 15–20 м, затем возвращается в конец колонны.)

- Руки к плечам. Ходьба с поворотами головы направо-налево, одновременно выполняя поочередные круговые движения руками, держащимися за плечи, вперед, — как будто гребем локтями.
- Руки к плечам. Ходьба с наклонами головы вперед-назад, одновременно выполняя круговые движения руками назад.

- Руки в стороны. Первую половину дистанции пройти, выполняя круговые движения кистями, вторую половину — руками перед собой.
- Руки за спиной в замок. На каждый шаг мах ногой, одновременно поднимая руки сзади вверх.
- Руки перед грудью в замок. Ходьба с поворотами туловища: шаг правой ногой — поворот туловища направо, шаг левой — поворот туловища налево, одновременно выполняя волны руками перед грудью.
- Первую половину дистанции пройти в полуприседе, вторую половину — в полном приседе.
- Пропрыгать всю дистанцию «лягушкой» (прыжки из глубокого приседа).
- Помните, чем отличается рывок от ускорения. (*Рывок — это когда мы сразу бежим быстро, а ускорение — когда скорость набираем постепенно.*)
- Во время тестирования необходимо выполнять рывок. Но для начала пробежим, ускоряясь постепенно.
- Выполнить рывок и пробежать обозначенную дистанцию. Повторить 2 раза.
- Разминка окончена. Переходим к месту проведения тестирования.

## II. Основная часть

### 1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта

(Учитель проводит сравнение с результатами прошлого года. Важно отметить тех ребят, которые улучшили свои показатели, и в то же время не стоит ругать тех, кто пробежал хуже, однако можно сказать, что пассивный отдых всегда дает себя знать.)

### 2. Подвижная игра «Салки с домиками»

(См. приложение 2.)

- Эту игру проведем для того, чтобы вы немного разбегались перед второй игрой. Домиком сегодня является стойка на одной ноге. Если опорная нога начинает шевелиться, то водящий имеет право осалить такого игрока. В то же время ему нельзя долгое время стоять рядом со спрятавшимися в домик игроками. Осаленный сам становится водящим, а водящий — обычным игроком. Каждый водящий обязательно должен остановиться, поднять руку вверх и громко сказать «Я салка!», иначе ребята в пылу игры могут и не заметить, когда водящий поменяется.

(Играют 2–3 мин.)

### 3. Подвижная игра «Салки — дай руку»

- Эта игра покажет, насколько дружным остался ваш класс — помогаете ли вы друг другу или каждый думает только о себе.

(Если игра проходит не очень хорошо, надо ее остановить и провести беседу с классом, объяснив ребятам, что они являются командой, надо уметь поддерживать друг друга, помогать, использовать любую возможность для создания нормальных взаимоотношений и дружественной атмосферы. Надо учиться понимать друг друга — это очень важное умение, которое в жизни всегда пригодится.)

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5–6 мин до конца урока. Проводится построение в одну шеренгу. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игр.)

#### *Повороты на месте*

- Повторим повороты на месте. Направо! Налево! Кругом!

(Ребята должны уверенно ориентироваться, поэтому несколько команд они выполняют с открытыми глазами, а затем закрывают глаза и продолжают упражнение еще 30–40 с.)

- Открыть глаза! Кто куда повернулся? Все правильно выполняли повороты или кто-то что-то напугал?

(Учитель хвалит ребят за внимательность и объявляет об окончании урока.)

### Домашнее задание

Выполнить беговые упражнения, предложенные на с. 95 учебника в рубрике «3–4 классы. Выполни».

## Урок 3. Челночный бег

**Цели:** разучить беговую разминку; повторить технику челночного бега и подвижную игру «Флаг на башне».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь углубленные представления о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Флаг на башне»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфлик-

ты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные*: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, 3 конуса (фишки), 4 флажка без древка.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

(Выполняется разминочно-разогревающий бег (2 мин).)

– Бег проводится не на скорость – не надо что-то кому-то доказывать, задача простая – разогреть организм, подготовив его к основной нагрузке. После бега будет еще и беговая разминка, так что силы необходимо оставить и на нее, и на все оставшееся время урока. Кроме того, пора вспомнить, чему мы учились в предыдущих классах, а именно подбирать удобный для себя темп и ритм бега. Для этого дается возможность обгонять друг друга. Бегом марш!

(После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

#### 2. Беговая разминка

– На первый-второй рассчитайсь!

(Ученики выстраиваются в две колонны по номерам. Дистанция между колоннами составляет 2 м. Учитель стоит в 10–12 м впереди по центру между колоннами. Ученики выполняют заданное упражнение попарно – один из одной колонны, другой из другой, добегают до учителя и разбегаются веером в разные стороны. Как только первая пара преодолет половину дистанции, упражнение начинает вторая пара и т. д.)

– Некоторые задания, которые мы будем сегодня делать, были в домашнем задании.

- Бег с высоким подниманием бедра, руки сзади в замок.
- Бег с захлестом голени.
- Бег с выпрыгиванием. Сделать два выпрыгивания примерно на середине дистанции и в конце.
- Бег спиной вперед с круговыми движениями руками назад.
- Половину дистанции пробежать с поворотами вокруг своей оси, вторую половину – обычный бег.

- «Олений бег».
- Бег парами. Соседи по колонне перед выполнением бега берутся за руки, бегут до учителя, перед ним руки размыкают и разбегаются веером. Повторить 2 раза.
- Ученики в колоннах размыкаются на руки вперед. По сигналу замыкающий начинает обегать своих партнеров, добегают до начала, встает направляющим, не забыв оставить место за собой для следующего бегуна. Каждая пара начинает бег по свистку, а не тогда, когда добежит предыдущая пара. Учитель может давать сигнал чуть раньше, пока первые еще не добежали, а может и паузу сделать, давая ребятам немного потомиться. Как только замыкающий вновь окажется в конце, закончится первая серия. Выполнить 2 серии.

## II. Основная часть

### 1. Челночный бег

(Ученики стоят в одну шеренгу. Три конусами обозначают дистанции – 5, 10 и 15 м. Каждая дистанция получает номер. Ученики готовятся к бегу, а учитель командует, до какого номера бежать. Затем бегом вернуться обратно. Если звучит новый номер, то все равно надо добежать до исходного места, развернуться и пробежать до нового номера.)

– Первая!

(Ученики пробегают заданную дистанцию и бегом возвращаются обратно. Учитель обращает внимание на технику поворота, на ошибки, может быть, даже придется показать правильную технику.)

– Третья! Вторая!

(Учитель снова обращает внимание на ошибки, если они есть.)

– Первая! Третья! Вторая!

(Выполняют еще 3–4 серии. Учитель каждый раз обращает внимание на повороты и технику старта.)

### 2. Подвижная игра «Флаг на башне»

(См. приложение 2.)

– Повторим игру, разученную в предыдущих классах. Сыграем по более сложным правилам: осаленные игроки не замирают на месте, а возвращаются на свою половину, касаются своего дома и вновь продолжают игру. Каждая команда получает 2 флажка без древка или платка. На своей половине игроки могут передавать флажки друг другу, но на чужой нет. Нарушивший правило выбывает из игры.

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5–6 мин до конца урока. Проводится построение в одну шеренгу. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игр и урока.)

#### Домашнее задание

Повторить технику поворота в челночном беге.

## Урок 4. Тестирование челночного бега 3 × 10 м

**Цели:** повторить беговую разминку; провести тестирование челночного бега 3 × 10 м и подвижную игру «Колдунчики».

**Формируемые УУД:** *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Колдунчики»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, рулетка на 10 м (при необходимости).

### Ход урока

#### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 3.)

#### II. Основная часть

##### 1. Тестирование челночного бега 3 × 10 м

– Сравним результаты, которые были получены до летних каникул и сейчас.

##### 2. Подвижная игра «Колдунчики»

– Привычные правила игры вам давно знакомы, но сегодня мы их усложним: тот, кого осалили, не останавливается, а убирает одну руку за спину и продолжает игру. Если его

осаливают второй раз, останавливается и поднимает руки в стороны. Водящий не имеет права салить подряд одного и того же игрока. Осалил одного, побежал салить другого, осалил другого, теперь можно повторно осалить предыдущего и т. д. Задача усложняется и для освобождающих. Чтобы освободить игрока, нужно, чтобы его коснулись дважды: первый раз — он опускает одну руку, второй раз — убегает. Но и тут не все так просто: один и тот же игрок не может 2 раза коснуться осаленного. Коснулся раз — тот опустил одну руку, теперь надо кому-то другому добраться до осаленного и коснуться его еще раз. Кто нарушит правила, выбывает из игры.

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5–6 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры. Надо обратить внимание ребят на то, как играли водящие: бегали и салили всех бездумно или постарались сыграть как-то похитрее. Самый логичный способ всех переловить: сначала всех осалить по одному разу, а затем уже салить по второму, стараясь не давать спастись уже полностью осаленным. Если кто-то из водящих этот вариант использовал, можно особенно его выделить, если никто не придумал ничего особенного, объяснить, что в каждой игре надо пытаться искать оптимальные варианты для достижения цели. Далеко не всегда скорость и сила играют решающую роль. Зачастую может выиграть тот, кто сыграет более хитро и умно.

Если придется проводить детальный разбор игры, то на дополнительные упражнения времени уже не останется, поэтому по возвращении в здание школы учитель объявляет об окончании урока.)

### Домашнее задание

Повторить технику высокого старта.

## Урок 5. Тестирование бега на 60 м с высокого старта

**Цели:** разучить беговую разминку с мешочками; провести тестирование бега на 60 м с высокого старта и подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».

**Формируемые УУД: предметные:** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет

отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки с мешочками и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»; *метапредметные*: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные*: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, мешочки на каждого занимающегося, тетрадь для записей, ручка, рулетка (при необходимости).

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

(Выполняется разминочно-разогревающий бег (2 мин). После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

#### 2. Беговая разминка с мешочками

(Ученики берут по одному мешочку, перестраиваются в две колонны. Колонны стоят параллельно друг другу с дистанцией не менее 3 м. В 10–12 м впереди между колоннами находится учитель. Первая пара выполняет задание до учителя, затем расходится веером, и ученики встают в конец своих колонн. Вторая пара начинает выполнять упражнение, когда предыдущая прошла половину дистанции.)

- Сегодня разминка проводится с мешочками. Мешочки могут выпадать из рук, падать на площадку, вам придется останавливаться, подбирать их, поэтому тому, кто бежит позади, надо быть особенно внимательным.
- Бег с передачей мешочка вокруг себя.
- Приставным шагом правым боком с передачей мешочка над головой и за спиной.
- Приставным шагом левым боком с передачей мешочка спереди (руки прямые) и сзади.
- Подбросить мешочек вверх-вперед, успеть подбежать и поймать его. Выполнить не менее 2 раз.



- Бег спиной вперед с невысоким подбрасыванием мешочка перед собой.
- Бег с круговыми движениями согнутыми руками вперед и с невысокими выпрыгиваниями на каждый шаг. Мешочек в правой руке.
- Бег с круговыми движениями согнутыми руками назад и с невысокими выпрыгиваниями на каждый шаг. Мешочек в левой руке.
- Ускорение.
- Рывок.
- Разминка окончена.

## **II. Основная часть**

### **1. Тестирование бега на 60 м с высокого старта**

- Ранее такое тестирование мы не проводили. Однако предварительных пробежек не будет. Дистанция считается короткой, но потребует от вас не только быстроты и силы, но и выносливости.

(После тестирования учитель объявляет все результаты.)

- Весной проведем это тестирование еще раз, вот тогда и сравним ваши достижения.

### **2. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»**

(Класс делится на две команды (можно выбрать двух капитанов, которые поочередно будут выбирать себе игроков). Перед игрой сначала первая команда встает на линию броска и выполняет круговые движения руками вперед, затем назад. Стараться делать так быстро, чтобы ощутить покалывание в пальцах.)

- Бежать собирать можно только по сигналу. А сигнал будет только тогда, когда уже все броски будут совершены.

(Первая команда по сигналу выполняет метание, затем к линии подходит вторая команда, звучит сигнал, и игроки бегут собирать мешочки. Учитель фиксирует время, за которое справятся собиратели. Затем команды меняются ролями. Вначале вторая команда также выполняет круговые движения руками вперед и назад, а затем переходит к метанию.)

- Сегодня выполним разные варианты метания (из-за головы правой рукой, из-за головы левой рукой, снизу правой рукой, снизу левой рукой, обычное метание).

## **III. Заключительная часть**

(Игру заканчивают за 5–6 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Проводится построение в одну шеренгу. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока.)

### **Упражнение на внимание**

Учитель называет числа: четное — учащиеся делают шаг вперед, нечетное — шаг назад. Упражнение выполняют 30–40 с.

### **Домашнее задание**

Прочитать текст «Метание мяча с 1–3 шагов разбега» на с. 100 учебника.

## **Урок 6. Тестирование метания мешочка на дальность**

**Цели:** повторить беговую разминку с мешочками; провести тестирование метания мешочка на дальность; разучить технику метания мешочка на дальность с разбега; повторить подвижную игру «Колдунчики».

**Формируемые УУД: предметные:** иметь первоначальные представления о технике метания мешочка на дальность с разбега, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки с мешочками и подвижной игры «Колдунчики»; **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; **личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, мешочки по количеству занимающихся, тетрадь для записей, ручка, рулетка.

## **Ход урока**

### **I. Вводная часть**

(Повторение. См. урок 5. Перед перестроением в две колонны, пока находятся в одной колонне, выполняют круговые движения руками сначала вперед, затем назад.)

### **II. Основная часть**

#### **1. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность**

(Проводится тестирование метания мешочка на дальность.)

- Сравним результаты, которые были получены сегодня и прошлой весной. Стали ли вы лучше метать после лета или нет?

(Учитель отмечает тех, кто сумел улучшить свой результат.)

## 2. Метания мешочка на дальность с разбега

- Проверим домашнее задание. Как выполняются метания с разбега?

(Если ребята дома учебником не пользуются, можно принести его на урок и показать иллюстрации. Учитель сам может показать технику броска.)

- Так как мешочков у нас достаточно, учиться метать можем все вместе.

(По первому сигналу совершают броски, по второму – бегут мешочки собирать. Первый раз выполняется метание с одного шага, затем с трех шагов.)

- Два раза повторим метание с трех шагов все вместе, затем по очереди с разбега.

(Кого учитель называет, тот и показывает технику броска.)

## 3. Подвижная игра «Колдунчики»

(Игру проводят по новым, более сложным правилам. См. урок 4.)

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 4–5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги урока. Возвращаются в здание школы.)

### Домашнее задание

Узнать историю появления мяча.

## Урок 7. Техника паса в футболе

**Цели:** разучить разминку в движении, технику паса в футболе; повторить подвижную игру «Собачки ногами».

**Формируемые УУД: предметные:** иметь углубленные представления о том, какие футбольные упражнения бывают, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Собачки ногами»; **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и по-

ведение окружающих; *личностные*: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, футбольные мячи на пару занимающихся.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

– Проверим домашнее задание. Что вы сумели узнать об истории появления мяча? (Ответы детей.)

(Учитель дополняет и уточняет их ответы.)

Мяч – одна из самых древних и любимых игрушек. В некоторых странах мяч не только любили, но и... уважали. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например мхом или перьями птиц. Небольшие мячи использовали для игр руками, а большими мячами играли ногами, в игры типа футбола.

Мячи могли делать из шерсти, скатанной ткани, травы и т. п. Изобретен мяч совершенно случайно. Древнегреческий учитель гимнастики увидел большой бычий пузырь, который надули и завязали веревкой, – получился шар. Этот мяч-шарик можно было бить, он прыгал и отскакивал от пола и стен. Учитель сразу решил воспользоваться такой замечательной вещью. А как только появился мяч, так сразу же нашлось множество вариантов его применения.

– К мячам сегодня мы еще вернемся, а пока выполним разминочный бег. Направо! Налево в обход шагом марш! Бегом марш!

(Выполняется бег (2 мин). После бега класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

– Переходим к разминке в движении.

#### 2. Разминка в движении

(Ученики двигаются по кругу с дистанцией 2–3 м, упражнения выполняют по 10–15 с.)

• Руки в стороны. Правой рукой выполняют круговые движения кистью, левым предплечьем (10–15 с). Затем наоборот.

- Руки за головой. Движения локтями назад-вперед.
  - Руки в стороны. Шаг правой — поворот туловища направо, шаг левой — поворот туловища налево.
  - Руки на пояс. Шаг правой — наклон вправо, левая рука вверх; шаг левой — наклон влево, правая рука вверх.
  - Круговые движения головой вправо, одновременно выполняя повороты вокруг своей оси влево, затем вправо (по 10 с).
  - Выпады на каждый шаг с хлопками под согнутой ногой.
  - Передвижение прыжками ноги вместе. Три прыжка невысоких, четвертый как можно выше.
- Разминка окончена.

## II. Основная часть

### 1. Техника паса в футболе

(Ученики разбиваются на пары и берут на пару футбольный мяч, в парах встают напротив друг друга с дистанцией 7–10 м.)

- Сегодня отрабатываются различные варианты паса, которые можно применить в футболе. С некоторыми упражнениями вы уже знакомы в 3 классе, но все равно лучше повторить технику каждого паса как правой, так и левой ногой.

(На каждое упражнение отводится не менее 1,5 мин, далее в зависимости от того, как получаются пасы.)

#### 1. Пас «щечкой».

- Это самый точный пас при условии, если он выполняется правильно. Удар должен производиться развернутой внутренней стороной стопы. Если не до конца развернуть стопу, то мяч полетит не прямо, а в сторону. Останавливать мяч «щечкой».

#### 2. Пас носком — «пыром».

- Самый неточный удар, так как трудно попасть именно носком ноги в центр мяча, а любое смещение в сторону — это и смещение траектории полета мяча.

3. Пас пяткой. Пас выполняется стоя спиной к партнеру, но останавливать мяч надо стоя лицом. Постараться останавливать мяч под подошву.

4. Пас подъемом. Стараться мяч высоко не поднимать, для этого удар должен наноситься не под мяч, а по центру мяча. Если мяч летит очень высоко, ловить его руками.

5. Если есть возможность, то разойтись еще дальше — на 15–20 м. Постараться давать пасы подъемом, но теперь уже

верхом. На этот раз надо постараться бить именно под мяч, чтобы он подлетел вверх, а не только летел вперед.

6. Придумать собственные варианты пасов (1 мин).

## 2. Подвижная игра «Собачки ногами»

(Если игроков много, можно сделать несколько кругов. Если много промахов, плохая остановка мяча и т. п., надо дать ребятам немного разыграться. Для этого водящий стоит по центру и не нападает, а ловит только летящие рядом с ним мячи. По команде «Отнимать!» водящий начинает бегать по всей игровой площадке, стараясь отобрать мяч.)

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5–6 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры. Важно отметить тех ребят, которые старались давать пасы максимально точно, чтобы не подставлять партнеров, а наоборот, думая об удобстве приема мяча.)

#### *Упражнение на внимание*

Учитель называет числа: четное — шаг вперед, нечетное — шаг назад, двузначное — дополнительно делается поворот кругом.

### Домашнее задание

Узнать историю появления футбола.

## Урок 8. Спортивная игра «Футбол»

**Цели:** повторить разминку в движении; познакомить с историей появления футбола; совершенствовать технику выполнения пасов; провести спортивную игру «Футбол».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о спортивной игре «Футбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игры «Футбол»; метапредметные: определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, футбольные мячи на пару занимающихся, двое футбольных ворот или 4 стойки для штанг.

## Ход урока

### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 7.)

– Разговор сегодня пойдет об истории появления футбола.

Что вы сумели узнать об этом дома? (Ответы детей.)

(Учитель дополняет и уточняет ответы детей.)

Изначально футбол в Британии был развлечением на народных гуляниях. Обычно соревнование проходило на рыночной площади. Организовывались две команды, куда могли войти все желающие. Задача – забросить мяч в ворота соперников. Играли грубо и жестоко, игроки часто получали травмы и даже могли распрощаться с жизнью. Футбол пробовали запрещать из-за опасности для людей и торговли (все торговые лавки приходилось закрывать, когда шла игра). Однако футбол становился все более популярным.

Если говорить о современном футболе, то первые единые правила для всех определились в университетах Оксфорда и Кембриджа. До 1846 г. каждая школа имела свои правила: кто-то разрешал играть руками, кто-то разрешал бить соперника и т. п. Для определения правил собрались представители многих школ, обсуждение длилось около 8 ч, в результате возник документ, опубликованный под названием «Кембриджские правила».

Самое интересное, что на основе британского футбола появились две игры – футбол и регби, так как нашлись те, кто решил играть только ногами, а также те, кто очень хотел играть и руками, и ногами.

### II. Основная часть

#### 1. Техника паса в футболе

(Повторение. См. урок 7.)

#### 2. Спортивная игра «Футбол»

– Повторим правила игры. (Ответы детей.)

(Проводится игра. Во время игры периодически делают остановки, чтобы разобрать тактические действия: куда лучше было отдать пас, куда открыться, как обмануть соперника, как дать пас и т. п.)

– Вы должны понимать, что футбол – это не просто бей-беги. Всегда нужно работать головой.

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5–6 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры, проводит разбор игры с помощью ребят: что было сыграно правильно, где были недочеты.)

– Оцените себя и соперника.

(На дополнительные упражнения времени, скорее всего, не останется, поэтому после разбора учитель отводит ребят в здание школы и объявляет об окончании урока.)

### Домашнее задание

Прочитать текст «Прыжок в длину с разбега способом ”согнув ноги”» на с. 96 учебника.

## Урок 9. Техника прыжка в длину с разбега

**Цели:** разучить разминку на месте; повторить технику прыжка в длину с разбега и спортивную игру «Футбол».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол»; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, прыжковая яма, футбольный мяч, двое футбольных ворот или 4 стойки для штанг.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

– Направо! Налево в обход шагом марш! Бегом марш!

(Выполняется бег (2 мин). После бега класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)



– По кругу шагом марш!

(Направляющий заворачивает класс, перестраивая в круг. Поворачиваются лицом к центру круга. Если дистанция между учениками маленькая, делают 2 шага назад.)

## 2. Разминка на месте

- И. п. – основная стойка. На счет «раз» – руки вверх; на счет «два» – руки к плечам; на счет «три» – руки вперед; на счет «четыре» – руки в стороны. Повторить 4 раза.

– Таким образом мы не только выполняем упражнение, но и повторяем основные положения рук.

(Учитель должен обратить внимание на точность выполнения движений.)

- По команде «руки вперед» руки должны «смотреть» вперед, причем быть параллельны друг другу, по команде «руки в стороны» – точно в стороны, а не выглядеть как сломанные крылья и т. п.

(Если есть сложности, учитель делает паузы и поправляет учеников.)

- Так как мы стоим в кругу, то все вы можете видеть друг на друга. Внимательно смотрите, как получается у других, и помните, что остальные также смотрят и на вас.

- И. п. – основная стойка, руки к плечам. Под счет до 4 – поочередные круговые движения руками вперед; на счет «пять-восемь» – поочередные круговые движения руками назад. Повторить 2 раза.

- И. п. – основная стойка, руки в стороны. Под счет до 4 – круговые движения кистями; на счет «пять-восемь» – расслабленные покачивания предплечьями (как скелетики, у которых мышц нет). Покачивания выполнять неторопливо. Повторить 2 раза.

- И. п. – стойка ноги врозь. Под счет до 4 – круговые движения руками вперед; на счет «пять-восемь» – круговые движения руками назад. Затем также под счет выполнить круговые движения руками перед собой внутрь и наружу. Повторить 2 раза.

- И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову. На счет «раз» – наклон прогнувшись; на счет «два» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

- И. п. – стойка ноги скрестно правая впереди. Под счет до 4 – пружинистые наклоны. Стараться достать пальцами площадку. Повторить 2 раза, затем встать в стойку ноги скрестно левая впереди и повторить упражнение.

- И. п. — основная стойка. На счет «раз» — выпад правой, круговое движение руками назад-вверх-вперед и на пояс; на счет «два» — вернуться в исходное положение с обратным движением руками; на счет «три» — выпад левой, круговое движение руками назад-вверх-вперед и на пояс; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение с обратным движением руками. Повторить 4 раза.
  - И. п. — основная стойка. На счет «раз» — прыжок в стойку ноги врозь; на счет «два» — прыжок в стойку ноги скрестно правая впереди; на счет «три» — прыжок в стойку ноги врозь; на счет «четыре» — прыжок в стойку ноги скрестно левая впереди. Повторить 4 раза.
  - И. п. — присед. На счет «раз» — выпрыгивание вверх; на счет «два» — прыжок с поворотом на  $180^\circ$  направо в присед; на счет «три» — прыжок с поворотом на  $180^\circ$  налево в присед; на счет «четыре» — выпрыгивание вверх. Повторить 4 раза.
- Разминка окончена.

## II. Основная часть

### 1. Прыжок в длину с разбега

(Прыжки в длину с разбега проводятся на улице, если есть прыжковая яма. В противном случае лучше перенести эти уроки в зал и попрыгать на маты. Вначале учитель специально не напоминает технику прыжка в длину с разбега, пусть ребята сами попробуют правильно прыгнуть с первого раза.)

- Перед прыжками необходимо вспомнить правила безопасности. (*Пока предыдущий не ушел из сектора для прыжков, следующий не выходит. Всегда обращать внимание на грабли, убраны они или нет.*)

(Учитель обращает внимание на ошибки, хвалит тех, кто правильно подобрал толчковую ногу, хорошо оттолкнулся и правильно приземлился. Сейчас главное не результат, а именно техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Желательно, чтобы каждый прыгнул 5 раз.)

### 2. Спортивная игра «Футбол»

(См. приложение 2. При несоблюдении правил и неуважительном отношении друг к другу учитель останавливает игру, разъясняет правила. Если ребята уже хорошо ориентируются в игре, лишних остановок можно не делать.)

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5–6 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры.)

### **Упражнение на равновесие**

Ученики встают в стойку правая впереди (стопы в одну линию). Стоят так с открытыми глазами (10 с), затем с закрытыми (20 с).

### **Домашнее задание**

Повторить упражнение на равновесие.

## **Урок 10. Прыжок в длину с разбега на результат**

**Цели:** повторить разминку на месте; совершенствовать технику прыжка в длину с разбега; провести спортивную игру «Футбол».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь углубленные представления о прыжках в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, прыжковая яма, футбольный мяч, двое футбольных ворот или 4 стойки для штанг, рулетка.

### **Ход урока**

(Повторение. См. урок 9. Но на этот раз ученики прыгают в длину на результат. В заключение проверяют, как ребята повторили упражнение на равновесие: стало у них получаться лучше или нет.)

### **Домашнее задание**

Повторить отжимания от пола.

## **Урок 11. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега**

**Цели:** разучить разминку в движении; провести контрольные прыжки в длину с разбега; разучить подвижную игру «Командные собачки».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Командные собачки»; метапредметные: планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, прыжковая яма, футбольный мяч, рулетка.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

(Выполняется разминочно-разогревающий бег (2 мин), во время которого можно обгонять, не мешая друг другу и не переходя на шаг. После бега класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. По команде «По кругу марш!» направляющий заворачивает колонну, делая круг так, чтобы между учениками было расстояние 1,5–3 м.)

– В ходе разминки необходимо соблюдать указанную дистанцию.

#### 2. Разминка в движении

(На каждое упражнение отводится примерно 15–20 с, если нет дополнительных указаний.)

- Руки за головой. Шаг правой – поворот головы вправо, локти вперед; шаг левой – поворот головы влево, локти назад.
- Движение головой вперед-назад.
- Руки перед грудью. Шаг правой – поворот туловища направо, руки в стороны. Во время шага левой успеть сделать поворот туловища налево, руки успевают принять положение перед грудью. Шаг левой – поворот туловища налево, руки в стороны.
- Руки к плечам. Шаг правой – левый локоть вверх, правый вниз; шаг левой – правый локоть вверх, левый вниз.
- По сигналу (свисток, хлопок) замереть на месте в наклоне вперед, постаравшись достать руками до площадки. Выполнить не менее 4 раз, замирая на 7–8 с.

- Ходьба выпадами, но по сигналу. Услышали сигнал – шагнули. Пока второго сигнала нет, выполнять пружинистые выпады на месте.
  - Передвижение прыжками ноги вместе – ноги врозь спиной вперед. Необходимо смотреть через плечо на тех, кто сзади.
  - Прыжки с захлестом голени (7–10 с).
- Разминка окончена.

(Класс за направляющим проходит к сектору для прыжков в длину.)

## II. Основная часть

### 1. Прыжок в длину с разбега

(Проходят 2 разминочных круга, повторяют, как надо отталкиваться, как приземляться, как лететь и т. п. Затем каждый показывает технику разбега и отталкивания. Оценивается именно это, а не дальность полета. Каждому дают 2 попытки. За заступ, неудобный подбор ноги (в последний момент ученик начинает семенить или вообще не прыгает) учитель снижает отметку. Затем выполняют прыжки на результат. Каждому дают 3 попытки, фиксируют лучший результат. Если был заступ, результат не засчитывается. Теперь учитель оценивает выполнение в целом и также может снижать отметку на полбалла за каждую ошибку – неправильное приземление или отталкивание не вперед-вверх, а только вперед и т. п.)

На мой взгляд, если ребенок старался, но у него ничего не получилось, отметку ниже «4» ставить нельзя. Ставя плохие отметки (при старании ученика), мы только даем лишний повод невзлюбить наш предмет.)

### 2. Подвижная игра «Командные собачки»

(См. приложение 2.)

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5–6 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры, поощряя командные действия, взаимопомощь и уважительное отношение друг к другу.)

### *Упражнение на равновесие*

(Простоять на одной ноге с открытыми глазами (10 с), затем по сигналу закрыть глаза и постараться продержаться 20 с.)

- Если вы теряете равновесие, то не надо падать на рядом стоящих, а просто поставить поднятую ногу на площадку.

## Домашнее задание

Повторить приседания.

## Урок 12. Контрольный урок по футболу

**Цели:** повторить разминку в движении; провести контрольные футбольные упражнения и спортивную игру «Футбол».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по футболу, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игры «Футбол»; *метапредметные:* планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; *личностные:* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, футбольные мячи на пару занимающихся, двое ворот или 4 стойки для штанг.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 11.)

- Кто помнит историю появления мяча и футбола? Тот, кто даст правильные ответы, получит дополнительный балл.

#### II. Основная часть

##### 1. Контрольные футбольные упражнения

(Ученики разбиваются на пары, берут на пару мяч и встают напротив друг друга с дистанцией 7–10 м. Учитель не подсказывает, как выполнять то или иное задание, ученики должны справляться сами.)

1. Аут. Каждый имеет 3 попытки. Если из 3 попыток нет ни одного правильного броска, итоговая отметка снижается на полбалла.

2. Пас внутренней стороной стопы. Выполняется 10 передач, 5 из которых должно быть в ноги. Если у пары меньше, итоговая отметка снижается на полбалла.

3. Пас носком – «пыром». Из 10 передач 4 должны быть точными, иначе итоговая отметка снижается на полбалла.

4. Пас подъемом. Должно быть сделано 5 точных пасов из 10, в противном случае итоговая отметка снижается на полбалла. Пас можно выполнять верхом или низом.

## 2. Спортивная игра «Футбол»

(Игра также служит проверкой знаний и умений учеников. Учитель оценивает соблюдение правил, уважительное отношение, старание и тактико-технические действия.)

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5–6 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги урока, подсчитывает набранные баллы, объявляет оценки.

Я бы не рекомендовал ставить отметки «2» и «3» ученикам, которые старались, но у них мало что получалось.)

## Домашнее задание

Подготовить форму для зала.

# Урок 13. Тестирование метания малого мяча на точность

**Цели:** разучить разминку с малыми мячами; провести тестирование метания малого мяча на точность; повторить подвижную игру «Вышибалы».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь представления о методике проведения тестирования метания малого мяча на точность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Вышибалы»; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата; личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, малые мячи по количеству занимающихся, средний мяч, мишень, мяч для метания, тетрадь для записей, ручка, гимнастическая палка.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

(Выполняется бег (2 мин), во время которого учитель на пути следования учеников поднимает гимнастическую палку — если на уровне голеностопов, то палку надо перепрыгивать, если на уровне груди — пробегать под ней.)

- Первую минуту обгонять друг друга нельзя, вторую минуту можно, но пробегать под или над гимнастической палкой надо обязательно.

(После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проходя по кругу, берут по одному малому мячу, останавливаются на длинной стороне зала.)

- На первый-второй рассчитайсь! Класс, в две шеренги стройся!

(Затем первые меняются со вторыми местами и показывают, как они помнят данное перестроение. Убедившись, что все ребята вспомнили, как перестраиваться в две шеренги, учитель возвращает всех на свои места. Снова перестраиваются в две шеренги. Первые делают 4 шага вперед, вторые — шаг.)

#### 2. Разминка с малыми мячами

- И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Учитель командует «правая рука вверх», «левая рука вперед», «правая рука вперед» и т. п. Меняют положение рук. Если обе руки оказываются в одном положении, например впереди, следует передача мяча из руки в руку. Упражнение выполняют 20–25 с.
- И. п. — основная стойка, руки перед грудью, мяч зажат в локтевом сгибе правой руки. На счет «раз» — поворот головы направо, коснуться подбородком мяча (правая рука помогает это сделать); на счет «два» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза, переложить мяч в локтевой сгиб левой руки и повторить упражнение.
- И. п. — руки перед грудью, мяч зажат между ладонями, пальцы смотрят вверх. На счет «раз» — поворот туловища направо; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поворот туловища налево; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза, мяч стараться не ронять.
- И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. На счет «раз» — руки за спину, наклон вперед, прогнуться, пере-



дать мяч из правой руки в левую; на счет «два» — вернуться в исходное положение, но мяч уже в левой руке; на счет «три-четыре» — повторить то же, но передать мяч из левой руки в правую. Повторить 4 раза.

- И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках. Под счет до 4 — пружинистые наклоны вперед, стараться мячом касаться пола. Повторить 4 раза.
  - И. п. — широкая стойка ноги врозь, мяч в правой руке, руки в стороны. Под счет до 4 — «мельница», левая рука касается пола пальцами, правая — мячом. Повторить 2 раза, переложить мяч в другую руку и повторить упражнение.
  - И. п. — основная стойка, мяч в руках. Подбросить мяч, подпрыгнуть и поймать мяч в прыжке. Броски выполнять строго по команде учителя. Повторить 8 раз.
- Разминка окончена.

(Класс перестраивается в одну колонну. Проходя по кругу, учащиеся кладут мячи на место. Подойдя к месту тестирования, садятся на скамейки.)

## II. Основная часть

### 1. Тестирование метания малого мяча на точность

— После тестирования сравним результаты прошлого учебного года и сегодняшние.

### 2. Подвижная игра «Вышибалы»

— Играем, как всегда, со свечками. Свечки автоматически зарабатываются для всей команды, т. е. тратятся на первого же выбитого. Вы за лето подросли, так что, может быть, стоит подкорректировать размеры игровой площадки в сторону увеличения?

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры.)

### *Упражнение на равновесие*

(Ученики стоят в стойке правая впереди — правая стопа перед левой, пяткой касается носка. По сигналу надо шагнуть левой ногой и поставить ее впереди правой. Еще сигнал — шаг правой и т. д. Тот, кто теряет равновесие, отходит в начало и оттуда продолжает выполнять упражнение как бы заново. Замирать после шага не менее чем на 3 с.)

## Домашнее задание

Повторить наклоны вперед из положения стоя.

## Урок 14. Тестирование наклона вперед из положения стоя

**Цели:** повторить разминку с малыми мячами; провести тестирование наклона вперед из положения стоя и подвижную игру «Перестрелка».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь представления о методике проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – гибкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Перестрелка»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, средний мяч, линейка, гимнастическая скамейка, тетрадь для записей, ручка, гимнастическая палка.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 13. К разминке добавляют выполнение наклонов вперед из положения стоя, чтобы подготовиться к тестированию.)

#### II. Основная часть

##### 1. Тестирование наклона вперед из положения стоя

– После тестирования сравним результаты, которые были показаны вами весной и сегодня.

(Учитель отмечает тех, кто сумел улучшить свой результат, остальных подбадривает и просит собраться к концу учебного года.)

##### 2. Подвижная игра «Перестрелка»

– Игра вам знакома. Расскажите ее правила. Все ли вы их помните или придется дополнять?

### III. Заключительная часть

(Повторение. См. урок 13.)

#### Домашнее задание

Повторить подъемы туловища из положения лежа.

## Урок 15. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с

**Цели:** провести разминку, направленную на развитие гибкости; провести тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с; повторить подвижную игру «Перестрелка».

**Формируемые УУД:** *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости, и подвижной игры «Перестрелка»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, гимнастический мат, средний мяч, тетрадь для записей, ручка.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

(Выполняется бег (2 мин), во время которого ученики слушают сигнал: по первому – бег спиной вперед, по второму – обычный бег. За время бега учитель дает 5 сигналов.)

#### 2. Разминка, направленная на развитие гибкости

- И. п. – основная стойка, руки за головой. На счет «раз» – развести локти максимально назад, прогнуться; на счет «два-три» – держать это положение; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

- И. п. — основная стойка, руки перед грудью, ладонь к ладони, пальцы правой ладони смотрят вверх, левой — вниз. Под счет до 3 — давить нижней частью правой ладони на пальцы левой ладони (должны ощущать легкое растяжение); на счет «четыре» — расслабиться. Повторить 4 раза, поменять положение рук, теперь пальцы левой ладони смотрят вверх, а правой — вниз. Повторить упражнение.
  - И. п. — основная стойка, правая рука держит за запястье левую. Под счет до 3 — правой рукой тянуть левую вправо, стараясь максимально далеко отвести ее; на счет «четыре» — расслабиться. Повторить 4 раза в медленном темпе, затем повторить это упражнение другой рукой.
  - И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью. На счет «раз» — наклон, прогнуться, руки в стороны; на счет «два» — наклон, прогнуться, руки вверх; на счет «три» — наклон, прогнуться, руки в стороны; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
  - И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. На счет «раз» — наклон вправо (руки должны сохранить положение «в стороны» относительно тела); на счет «два» — наклон влево. Повторить 4 раза, каждый раз стараясь наклоняться как можно ниже и тянуться рукой.
  - И. п. — основная стойка. Под счет до 4 — пружинистые наклоны, стараться пальцами достать до пола, колени не сгибать. Повторить 4 раза.
  - И. п. — основная стойка. Наклон, постараться замереть в этом положении на 4 счета. Отдохнуть 4–5 с, повторить наклон, замерев на 6 счетов, а затем на 8 счетов.
  - И. п. — широкая стойка ноги врозь. Выполняется прямой шпагат. Опускаться в шпагат надо медленно, чтобы чувствовалось, как мышцы постепенно растягиваются. Выполнять 30 с.
- Разминка окончена.

(Ученики перестраиваются в одну колонну и проходят к скамейкам.)

## II. Основная часть

### 1. Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с

— Сравним результаты прошлого учебного года и сегодняшние.

### 2. Подвижная игра «Перестрелка»

— Как «Вышибалы», так и «Перестрелка» — игры, очень хорошо подходящие для тренировки умений бросать, ловить,

уворачиваться, следить за остальными игроками, развития всех физических качеств. Вы учитесь взаимовыручке, взаимопомощи, участливому отношению друг к другу. А самое главное, что тренировать нужные качества всегда легче, когда есть интерес к тому действию, которое производится. Вам ведь нравятся эти игры?

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры.)

#### *Упражнение на запоминание временного отрезка*

– Умение запоминать временные отрезки мы тренировали в 1 классе, повторяли во 2, вспоминали в 3, сейчас же пробуем проверить, закрепилось это умение или нет.

(Ученики стоят в шеренге. Первый раз учитель сам отсчитывает нужный интервал времени (20 с), а ученики стараются его запомнить (могут отсчитывать про себя). Затем ученики закрывают глаза. По команде «Марш!» стараются отсчитать время самостоятельно. Кто считает, что время вышло, делает шаг вперед и открывает глаза. Когда все откроют глаза, учитель называет самых точных. Упражнение выполняют еще раз. В конце нужно обязательно похвалить всех ребят за старание.)

– Если что-то не получается, то это нестрашно, главное, чтобы было желание научиться, а то если руки будут опускаться по каждому поводу, то нам их и поднять некогда будет.

### Домашнее задание

Потренироваться запоминать 25-секундный временной отрезок.

## Урок 16. Тестирование прыжка в длину с места

**Цели:** повторить разминку, направленную на развитие гибкости; провести тестирование прыжка в длину с места; повторить подвижную игру «Волк во рву».

**Формируемые УУД: предметные:** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости, и подвиж-

ной игры «Волк во рву»; *метапредметные*: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные*: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

*Инвентарь*: секундомер, свисток, рулетка, два тонких каната или скакалки, тетрадь для записей, ручка.

## Ход урока

### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 15.)

### II. Основная часть

#### 1. Тестирование прыжка в длину с места

– После тестирования сравним полученные результаты с теми, что вы показали в прошлом году. Важны как сами результаты, так и техника прыжка. Было бы неплохо, если бы вы сами нашли ошибки при выполнении как своих прыжков, так и одноклассников (если ошибки были).

#### 2. Подвижная игра «Волк во рву»

(Ширину рва можно ориентировать на полученные результаты тестирования прыжка в длину с места, начиная с самого слабого, постепенно увеличивая его до самого сильного. В отличие от прыжка с места ров преодолевают с разбега, так что серьезных сложностей быть не должно.)

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры.)

– Как вы оценили свои прыжки с места и во время игры? Как удобнее и лучше прыгать?

#### *Упражнение на запоминание временного отрезка*

– Сейчас есть возможность проверить, как вы выполнили домашнее задание. Научились запоминать 25-секундный временной отрезок?

(Выполняют без предварительной тренировки, сразу закрыв глаза. Повторить 2 раза. Учитель называет самых точных учеников.)

### **Домашнее задание**

Повторить отжимания.

## **Урок 17. Тестирование подтягиваний и отжиманий**

**Цели:** разучить разминку с гимнастическими палками; провести тестирование подтягиваний и отжиманий; повторить подвижную игру «Антивышибалы».

**Формируемые УУД: предметные:** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Антивышибалы»; **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; **личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, средний мяч, гимнастические палки по количеству занимающихся, перекладина, тетрадь для записей, ручка.

## **Ход урока**

### **I. Вводная часть**

(Построение на непривычной стороне зала. Учитель поднимает руку в сторону и командует.)

— В одну шеренгу становись!

(Направляющий должен встать под рукой учителя, а остальные выстраиваются за ним в шеренгу.)

— Вот и проверили, как вы помните данную команду и жест учителя.

## 1. Построение. Организационные команды

(Выполняется разминочный бег (2 мин), во время которого ученикам можно обгонять друг друга, но нельзя мешать. После бега класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проходя по кругу, берут по одной гимнастической палке. Учитель останавливает класс на длинной стороне зала.)

– На первый-второй рассчитайсь! Класс, в две шеренги стройся! Первые, 5 шагов вперед, вторые, шаг вперед шагом марш! На руки в стороны разомкнись!

## 2. Разминка с гимнастическими палками

- И. п. – основная стойка, палка в руках. На счет «раз» – правая нога назад на носок, руки вверх, поворот туловища налево, прогнуться; на счет «два» – вернуться в исходное положение; на счет «три» – левая нога назад на носок, руки вверх, поворот туловища направо, прогнуться; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. – стойка ноги врозь, палка в руках. Под счет до 4 – круговые движения палкой вправо; на счет «пять-восемь» – круговые движения палкой влево. Повторить 4 раза.
- И. п. – стойка ноги врозь, палка на плечах. На счет «раз» – наклон вперед прогнувшись; на счет «два-три» – пружинистые наклоны; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. – стойка ноги врозь, палка вперед. Под счет до 4 – круговые движения туловищем, палку стараться держать все время вперед. Повторить 4 раза.
- И. п. – основная стойка, палка в руках, держать за концы. На счет «раз» – выпад правой, палка в правой руке вперед (делаем укол шпагой); на счет «два» – вернуться в исходное положение; на счет «три» – выпад левой, палка в левой руке вперед; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. – основная стойка, палка в руках. На счет «раз» – перешагнуть палку правой ногой; на счет «два» – перешагнуть палку левой ногой; на счет «три» – перешагнуть палку правой ногой назад; на счет «четыре» – перешагнуть палку левой ногой назад, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. – основная стойка, палка в руках. На счет «раз» – прыжок в стойку ноги врозь, палка вверх; на счет «два» – прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.



- И. п. – основная стойка, палка в руках. На счет «раз» – прыжок вперед, палка вперед; на счет «два» – прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

(Учитель переводит класс на шаг. Перестраиваются в одну колонну, проходят по кругу, убирают гимнастические палки на место и идут к месту проведения тестирования.)

## II. Основная часть

### 1. Тестирование подтягиваний и отжиманий

– Таких тестов у нас еще не было. Сегодняшние результаты мы сравним с теми, которые получим в конце учебного года. Мальчики, которые сумели подтянуться хотя бы раз, уже достойны похвалы. Однако весной надо постараться эти результаты улучшить. А девочек можно будет похвалить за правильную технику отжиманий, так как если есть техника, то результат будет.

### 2. Подвижная игра «Антивышибалы»

(См. приложение 2.)

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры.)

### *Упражнение на внимание*

(Учитель рассказывает что-либо о разных видах спорта, но иногда допускает ошибки. Задача ребят – ошибки отследить (поднимать руку).)

– Хоккей – очень популярная игра, играют две команды по 11 человек (11 человек – ошибка). Игра проводится клюшками через натянутую посреди игровой площадки сетку и т. п.

(Беседа длится 1 мин, после чего учитель может похвалить ребят за внимательность и объявить об окончании урока.)

## Домашнее задание

Повторить висы.

## Урок 18. Тестирование вися на время

**Цели:** повторить разминку с гимнастическими палками; провести тестирование вися на время и подвижную игру «Вышибалы».

**Формируемые УУД: предметные:** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет

отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы, выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Вышибалы»; *метапредметные*: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные*: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, гимнастическая стенка (4–5 пролетов), средний мяч, тетрадь для записей, ручка.

## Ход урока

### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 17.)

– Проверим вашу бдительность.

(Учитель еще раз меняет место построения.)

### II. Основная часть

#### 1. Тестирование вися на время

Чем больше свободных пролетов гимнастической стенки, тем быстрее можно провести тестирование. Но более 5 человек лучше сразу не тестировать. Пусть ребята посмотрят друг на друга: со стороны может казаться, что вис выполнять легко, на самом деле это не так-то просто сделать. После тестирования проводится сравнение весенних и осенних результатов.

#### 2. Подвижная игра «Вышибалы»

– Повторим хорошо знакомую игру, только введем новые условия ловли свечек для усложнения: можно ловить только после 1 отскока мяча от пола (или если мяч отлетит от другого игрока, т. е. игрок может отбить мяч в сторону другого игрока, а тот уже должен будет мяч поймать).

### III. Заключительная часть

(Повторение. См. урок 17.)

### Домашнее задание

Подготовить сообщение о каких-нибудь видах спорта с ошибками, чтобы запутать слушателей.

## Урок 19. Броски и ловля мяча в парах

**Цели:** разучить разминку с мячами; повторить технику бросков и ловли мяча в парах; разучить подвижную игру «Защита стойки».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь углубленные представления о бросках и ловле мяча в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Защита стойки»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, мячи на каждого занимающегося, 2–3 стойки.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

(Выполняется разогревающий бег (2 мин), после которого ученики проходят по кругу, восстанавливая дыхание. В определенном месте каждый берет по одному мячу. Рассчитываются на «три», «шесть», «на месте». Перестраиваются по расчету («три» — 3 шага вперед, «шесть» — 6, «на месте» — соответственно, остается на месте).)

##### 2. Разминка с мячами

- И. п. — основная стойка, мяч в руках. На счет «раз» — руки вперед, поворот головы направо; на счет «два» — руки вверх, поворот головы налево; на счет «три» — мяч за голову, голова вперед (вытягивать шею); на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. — основная стойка, мяч в руках. На счет «раз» — наклон вправо, руки вверх; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — наклон влево, руки вверх; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. — стойка ноги врозь, мяч за головой. Под счет до 4 — круговое движение туловищем в правую сторону; на счет

«пять-восемь» — круговое движение туловищем в левую сторону. Повторить 2 раза.

- И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках. На счет «раз» — наклон, положить мяч на пол; на счет «два» — выпрямиться; на счет «три» — наклон, взять мяч; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
  - И. п. — основная стойка, мяч в руках. На счет «раз» — выпад вправо, поворот туловища направо, мячом коснуться носка правой ноги; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — выпад влево, поворот туловища налево, мячом коснуться носка левой ноги; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
  - И. п. — основная стойка, мяч в руках. Подбросить мяч, присесть и поймать мяч уже в приседе. Выполнять 20–25 с.
  - И. п. — основная стойка, мяч в руках. Подбросить мяч, подпрыгнуть и поймать его в прыжке, стараться приземляться точно на то же место, откуда совершался прыжок. Выполнять 20–25 с.
- Разминка окончена. Разделитесь на пары, возьмите на пару мяч и встаньте напротив друг друга.

## II. Основная часть

### 1. Броски и ловля мяча в парах

- Надо стараться все передачи давать точно в руки партнеру, чтобы ему не приходилось прыгать или бегать за мячом.

(Каждое упражнение выполняют от 30 с до 1 мин, в зависимости от качества выполнения.)

1. Бросок мяча способом «снизу», ловля перед грудью.
2. Бросок мяча способом «от груди», ловля произвольно.
3. Бросок мяча способом «из-за головы», ловля произвольно.
4. Передача мяча через один удар об пол.
5. Бросок поочередно правой и левой рукой, ловля также то правой, то левой рукой.
6. Передача мяча через два удара об пол, ловля одной рукой (поочередно правой и левой).

7. Ученик с мячом стоит спиной к партнеру. Подпрыгнуть ноги врозь и сделать передачу партнеру через удар об пол. Надо понять, под каким углом бросать мяч в пол, чтобы тот отлетел назад, к партнеру, а не полетел вверх.

8. Мяч за спиной. Бросок мяча из-за спины. Наклониться, сделать движение руками вверх и бросить мяч так, чтобы тот полетел в руки партнеру (катапульта).

(Ученики убирают мячи на место, садятся на скамейки.)

## 2. Подвижная игра «Защити стойку»

(Если детей много, можно сделать 2–3 круга. Если водящий очень хорошо защищается, можно добавить еще мяч. С двумя мячами в одном кругу ребята должны справиться с водящим.)

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры, отмечает тех ребят, которые старались играть хитро, в пас, больше заботясь о финальной цели – сбить стойку, а не о том, чтобы самому побросать.)

#### *Упражнение на внимание*

– Сегодня вы сами попробуйте запутать одноклассников, рассказывая о видах спорта.

(Делают не более 3 сообщений. Остальных учащихся можно поспрашивать на следующих уроках.)

#### **Домашнее задание**

Повторить прямой шпагат.

## **Урок 20. Броски мяча в парах на точность**

**Цели:** повторить разминку с мячами; разучить броски мяча в парах на точность; повторить подвижную игру «Защита стойки».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь первоначальные представления о бросках мяча в парах на точность, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Защита стойки»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, мячи по количеству занимающихся, 2–4 стойки, 3 средних пластмассовых кольца на каждую пару.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

- По периметру зала разложены пластмассовые кольца трех цветов. Во время бега, если вы услышали название цвета, должны пробегать по кругу и наступать в кольца названного цвета (достаточно наступить одной ногой и бежать дальше). По команде «обычный бег» надо снова бежать по кругу, пропуская все кольца. Может быть названо сразу два или три цвета, тогда наступать надо в кольца названных цветов.

(Выполняется бег (2 мин 20 с), во время которого учитель должен называть цвета не менее 10 раз. После бега класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проходя по кругу, берут по одному мячу.)

#### 2. Разминка с мячами

- Повторим разминку, разученную на прошлом уроке. (См. урок 19.)

### II. Основная часть

#### 1. Броски и ловля мяча в парах на точность

(Ученики делятся на пары, берут на пару мяч и 3 средних пластмассовых кольца (можно использовать те, что были во время бега). Сейчас цвета колец значения не имеют. Сначала ученики кладут кольца рядом, так как надо повторить броски и ловлю, прежде чем переходить к броскам на точность. Дистанция между занимающимися 4–5 м.)

1. Броски и ловля мяча произвольным способом (1–1,5 мин).
  - Надо бросать так, чтобы партнер мог поймать мяч, не сходя с места.
2. Один из партнеров кладет кольцо в метре от себя.
  - Надо бросать мяч так, чтобы он попадал в кольцо и отскакивал в руки.

(Выполнять 40–50 с. Затем кольцо перед собой кладет другой ученик (партнеры меняются ролями). Упражнение повторяется.)

3. Один из партнеров кладет кольцо в метре от себя, второе кольцо посередине (т. е. в 2–2,5 м и от одного, и от другого).

- Задача усложняется – теперь надо мяч бросить так, чтобы он ударился в одно кольцо, затем в другое и отлетел в руки партнеру.

(Выполнять 40–50 с. Затем или партнеры меняются местами, или ближнее кольцо перекалывают. Упражнение повторяется.)

4. Раскладывают 3 кольца — одно в метре от одного партнера, второе в метре от другого, третье посередине.

— Надо постараться так послать мяч, чтобы он ударился по очереди в каждое кольцо, а затем попал в руки партнеру. (Это сложное задание, на него можно отвести 3 мин. Зато как интересно смотреть на радующихся учеников, когда у них все получается.)

5. Проводится у стенки. Понадобится только одно кольцо на расстоянии 1,5–2 м от стенки. Один стоит за кольцом с мячом, второй за ним.

— Задача — бросить мяч в стену так, чтобы он отскочил, попал в кольцо, а затем его успел поймать партнер. Как только партнер поймал мяч, первый встает за ним и готовится ловить и т. д.

(Выполнять 2–2,5 мин.)

6. Кольцо лежит там же, но теперь один стоит перед кольцом с мячом, второй за кольцом.

— Задача — бросить мяч в стену, успеть отскочить в сторону, чтобы мяч пролетел, ударился в кольцо и отскочил в руки партнеру. Затем партнеры меняются местами.

(Выполнять 1,5–2 мин.)

7. Кольца убрать. Партнер стоит напротив стены (в 1,5–2 м), второй за ним.

— Задача — бросить мяч в стену, перепрыгнуть отскочивший от стены и от пола мяч, а партнер должен этот мяч поймать.

(Выполнять 1–1,5 мин. Ученики убирают инвентарь на место и садятся на скамейки.)

## 2. Подвижная игра «Защита стойки»

— Сегодня правила будут сложнее. В центре две стойки на расстоянии 1,5–2 м и два водящих. Начнем играть одним мячом, чтобы немного разыграться, затем в игру добавим второй мяч. Тот, кто сбивает стойку, меняет того, кто ее защищал.

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры.)

#### *Упражнение на внимание*

(Повторение. См. урок 19.)

### Домашнее задание

Придумать свои варианты бросков и ловли мяча (можно на точность).

## Урок 21. Броски и ловля мяча в парах

**Цели:** разучить разминку с мячом в парах; провести броски и ловлю мяча в парах на точность; разучить подвижную игру «Капитаны».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о вариантах бросков и ловли мяча в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Капитаны»; метапредметные: планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, мячи на пару занимающихся, по 3 средних пластмассовых кольца на пару занимающихся.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

(Повторение бега с кольцами. См. урок 20.)

– В 4 классе ученики должны быстро и самостоятельно делиться на пары.

(Берут на пару мяч и встают с дистанцией не менее чем на руки в стороны от других пар.)

##### 2. Разминка с мячом в парах

- И. п. – стоя друг к другу лицом на расстоянии вытянутых вперед рук, мяч у первого. На счет «раз» – руки вперед, мяч перехватывает второй; на счет «два» – вернуться в исходное положение, но мяч у второго; на счет «три» – руки вперед, мяч перехватывает первый; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. – стоя лицом друг к другу, руки вперед, мяч у первого. На счет «раз» – поворот туловища направо; на счет «два» –



поворот туловища в исходное положение, мяч перехватывает второй; на счет «три» — поворот туловища налево; на счет «четыре» — поворот туловища в исходное положение, мяч перехватывает первый. Повторить 4 раза.

- И. п. — стоя спина к спине, мяч у первого. На счет «раз» — первый выполняет поворот туловища направо, второй налево, следует передача мяча; на счет «два» — первый выполняет поворот туловища налево, второй направо, следует передача мяча. Повторить 8 раз, постепенно увеличивая скорость выполнения.
  - И. п. — стоя в двух шагах друг от друга, мяч у первого. На счет «раз» — наклон, мячом коснуться пола (второй пальцами касается пола); на счет «два-три» — пружинистые наклоны; на счет «четыре» — перекатить мяч второму и выпрямиться (второй ловит мяч и выпрямляется); на счет «пять-восемь» — то же, но второй делает с мячом, а первый без. Повторить 2 раза.
  - И. п. — стоя лицом друг к другу и упираясь обеими руками в мяч с двух сторон. Под счет до 4 — круговые движения руками. Повторить 4 раза в одну сторону, 4 в другую.
  - И. п. — стоя лицом друг к другу и упираясь обеими руками в мяч с двух сторон. На счет «раз» — выпад в одну сторону; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — выпад в другую сторону; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
  - И. п. — стоя рядом друг с другом, мяч у первого. Задача первого — подбросить мяч вверх и сделать шаг назад, второго — в прыжке мяч поймать. Затем наоборот. Выполнять 25–30 с.
- Разминка окончена.  
(Ученики берут на пару 3 средних кольца.)

## II. Основная часть

### 1. Броски и ловля мяча в парах на точность

(Повторение. См. урок 20.)

- Покажите, какие необычные варианты бросков мяча в парах вы придумали дома. Если будет что-то очень интересное, можно попробовать сделать всем вместе.

### 2. Подвижная игра «Капитаны»

(См. приложение 2.)

- Разучим правила игры, затем обе команды выберут своих капитанов и их защитников.

(Проводится игра.)

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры.)

#### *Упражнение на внимание*

(Повторение. См. урок 19.)

#### Домашнее задание

Повторить продольные шпагаты правой и левой ногой.

## Урок 22. Броски и ловля мяча в парах у стены 3

**Цели:** повторить разминку с мячами в парах; разучить броски и ловлю мяча в парах у стены; повторить подвижную игру «Капитаны».

**Формируемые УУД: предметные:** иметь первоначальные представления о бросках и ловле мяча у стены, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Капитаны»; **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; **личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, мяч на пару занимающихся.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

(Выполняется разминочно-разогревающий бег (2 мин 30 с).

– Задание только одно – можно обгонять друг друга, но необходимо пробежать все время, не переходя на шаг.

##### 2. Разминка с мячом в парах

– Повторим разминку, разученную на прошлом уроке.

(См. урок 21. После разминки ученики подходят к свободным стенам (учитель сам распределяет пары, чтобы каждый ученик знал, где его территория, а где чужая).)

## II. Основная часть

### 1. Броски и ловля мяча у стены

(Каждое упражнение выполняют от 40 с до 1 мин в зависимости от качества выполнения.)

1. Первый с мячом в 2–3 м от стены, второй за ним. Бросок мяча в стену способом «снизу», отойти в сторону, чтобы второй успел мяч поймать, пока тот не упал на пол.

2. Ученики стоят рядом (дистанция между ними 1–1,5 м). Пасовать мяч друг другу от стены, стараясь бросать так, чтобы мяч отлетал точно в руки партнеру. Бросок выполняется способом «от груди».

3. Первый стоит в 3–5 м от стены, второй произвольно. Выполняется бросок способом «сверху» так, чтобы мяч ударился о стену, отскочил, один раз ударился об пол, после чего второй должен его поймать.

4. Первый стоит в 3–4 м от стены, второй перед ним. Бросить мяч через партнера так, чтобы мяч отскочил от стены точно ему в руки.

5. Партнер с мячом стоит у стены на расстоянии 2–2,5 м, второй за ним. Бросить мяч в стену, перепрыгнуть отскочивший от стены и от пола мяч, партнер должен этот мяч поймать.

6. Первый сидя на расстоянии 2–3 м от стены, второй стоя за ним. Мяч у первого. Он должен бросить мяч так, чтобы тот отскочил точно в руки второго. Второй ловит мяч, отдает первому т. д. Выполнять 30–40 с, после чего партнеры меняются местами. (Ученики убирают мячи на место и садятся на скамейки.)

### 2. Подвижная игра «Капитаны»

– В прошлый раз у нас была упорная и интересная борьба, поэтому команды можно оставить прежними.

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры.)

### *Упражнение на внимание*

(Повторение. См. урок 19.)

## Домашнее задание

Бросать различные небольшие безопасные вещи (мягкие игрушки и т. п.) из руки в руку. Подсчитать количество падений

предмета из 20 бросков. Записать результат в дневник самоконтроля, который должен был сохраниться с прошлого года, принести его на урок.

## Урок 23. Подвижная игра «Осада города»

**Цели:** разучить разминку с массажными мячами; повторить броски и ловлю мяча у стены в парах; повторить подвижную игру «Осада города».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о вариантах бросков и ловли мяча в парах у стены, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажными мячами в парах и подвижной игры «Осада города»; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, мяч на пару занимающихся, массажные мячи по количеству занимающихся, 2–4 гимнастические скамейки.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

(Выполняется бег (2 мин 30 с), во время которого ученикам разрешается обгонять друг друга, но не мешать другим. После бега учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Восстановившись, ученики, проходя по кругу, берут по одному массажному мячу.)

– Класс, стой! Налево! На руки в стороны по кругу разомкнитесь!

##### 2. Разминка с массажными мячами

- И. п. – основная стойка, мяч зажат между ладоней. На счет «раз» – сдавить мяч как можно сильнее; на счет «два-три» – держать давление; на счет «четыре» – расслабиться, можно посмотреть на рисунок, который оставил «ежик» на ладонях. Повторить 4 раза.

- И. п. — основная стойка, мяч правой рукой приложить к левому плечу. Под счет до 4 — прокатить мяч от плеча к запястью; на счет «пять-восемь» — прокатить мяч обратно к плечу. Повторить 2 раза, взять мяч в левую руку и приложить к правому плечу, повторить упражнение.
  - И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. На счет «раз» — поворот туловища направо, руки в стороны; на счет «два» — вернуться в исходное положение, руки вперед, передать мяч из правой руки в левую; на счет «три» — поворот туловища налево, руки в стороны; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение, руки вперед, передать мяч из левой руки в правую. Повторить 4 раза.
  - И. п. — стойка ноги врозь, мяч правой рукой приложить к бедру правой ноги. На счет «раз-два» — наклон к правой ноге, одновременно прокатывать мяч по ноге вниз; на счет «три-четыре» — вернуться в исходное положение, прокатывая мяч обратно. Повторить 2 раза, затем то же самое сделать с левой ноги.
  - И. п. — основная стойка, мяч в руках. На счет «раз» — наклон, положить мяч на пол; на счет «два» — выпрямиться; на счет «три» — наклон, взять мяч; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
  - И. п. — основная стойка, мяч на полу перед ногами. На счет «раз» — прыжок через мяч; на счет «два» — прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз, постепенно увеличивая скорость выполнения.
  - И. п. — основная стойка, мяч на полу справа. На счет «раз» — прыжок в стойку ноги врозь, переступив правой ногой через мяч (мяч теперь по центру); на счет «два» — прыжок вправо в основную стойку, теперь мяч находится слева; на счет «три» — прыжок в стойку ноги врозь, переступив левой ногой через мяч; на счет «четыре» — прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- Разминка окончена.

(Ученики убирают массажные мячи на место, делятся на пары и берут на пару мяч. Учитель помогает распределиться ребятам у свободных стен.)

## II. Основная часть

### 1. Броски и ловля мяча у стены

— Повторим упражнения, разученные на прошлом уроке.

(См. урок 22.)

## 2. Подвижная игра «Осада города»

(Повторяют правила уже известной игры. Расстояние между «городами» следует определять, исходя из возможностей игроков. Для начала стоит провести тренировку, чтобы оценить, как получаются броски и т. п. Затем проводится игра.)

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры.)

#### *Упражнение на равновесие*

По первому сигналу все ученики начинают передвигаться по залу (не бегают, а только ходят), по второму — замирают на месте на одной ноге.

### Домашнее задание

Повторить стойку на одной ноге с закрытыми глазами.

## Урок 24. Броски и ловля мяча ③

**Цели:** повторить разминку с массажными мячами; провести броски и ловлю мяча и подвижную игру «Осада города».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о бросках и ловле мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажными мячами и подвижной игры «Осада города»; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, массажные и средние мячи по количеству занимающихся, 2–4 гимнастические скамейки.

## Ход урока

### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 23. После разминки учащиеся убирают массажные мячи на место и берут по одному среднему мячу, расходятся по залу.)

## II. Основная часть

### 1. Броски и ловля мяча

– Следите за тем, чтобы не мешать друг другу.

1. Мяч на ладони правой руки. Подбросить мяч и поймать на тыльную сторону кисти, затем снова подбросить и поймать на ладонь. Выполнять по 30 с правой и левой рукой.

– Открою вам маленький секрет: чтобы мячик лучше удерживался на тыльной стороне, надо развести пальцы пошире, увеличивая площадь.

2. Бросок из правой руки в левую. Стараться бросать мяч выше головы. Выполнять 30 с.

3. Положить мяч на голову, скатить его вперед, чтобы тот упал в руки (20–25 с).

4. Положить мяч на голову, скатить его назад, поймать мяч руками за спиной (20–30 с).

5. Подбросить мяч, сделать поворот на  $360^\circ$  и поймать его. Если получается, то поймать сразу, если не получается, то после одного отскока от пола (30–40 с).

6. Подбросить мяч и поймать его в прыжке (30–40 с).

7. Подбросить мяч, сопроводить его до самого пола и поймать уже у самого пола. Чем ближе к полу пойман мяч, тем лучше выполнено упражнение (30–40 с).

8. Подбросить мяч, во время отскока мяча от пола успеть сделать перемахи ногой через мяч, затем поймать мяч. Пробовать делать перемахи правой и левой ногой.

(Ученики убирают мячи на место, готовят место для игры.)

### 2. Подвижная игра «Осада города»

(См. приложение 2 и урок 23.)

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры.)

### *Упражнение на равновесие*

– Проверим, как вы потренировались стоять на одной ноге с закрытыми глазами. Разойдитесь по залу. По первому сигналу встать на одну ногу, по второму – закрыть глаза. Постараться простоять так не менее 20 с. Как только опорная нога начинает переступать, засчитывается падение.

## Домашнее задание

Повторить наклоны из положения стоя и сидя.

## Урок 25. Упражнения с мячом

**Цели:** разучить разминку с мячом; повторить броски и ловлю мяча, подвижную игру «Штурм».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о том, какие упражнения с мячом существуют, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Штурм»; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, средние мячи по количеству занимающихся, 6–7 кеглей.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

- Задание на бег – если услышали свисток, надо развернуться на 180° и бежать в обратную сторону. Направо! Налево в обход шагом марш! На носках, руки в замок вверх марш! (10 с.) На пятках, руки за спину в замок марш! (10 с.) Обычным шагом марш!

(Звучит свисток, учитель проверяет, как ученики поняли задание о повороте. Затем еще один свисток. Если все поняли, звучит команда «Бегом марш!».)

- Во время бега можно обгонять друг друга, но не забывайте о том, что в любой момент может прозвучать свисток, поэтому все время надо быть наготове, чтобы и повернуться успеть, и ни с кем не столкнуться.

(Выполняется бег (2 мин 30 с), во время которого учитель дает сигнал 6 раз. После бега класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проходя по кругу, в определенном месте берут по одному мячу. Можно дать команду разойтись по всему залу или остановить класс на длинной стороне зала. Рассчитываются на первый-второй и перестраиваются в две шеренги с дистанцией не менее чем на руки в стороны.)



## 2. Разминка с мячами

- И. п. — основная стойка, мяч в руках. На счет «раз-два» — пальцами крутить мяч, одновременно поднимая руки вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться; на счет «три-четыре» — вернуться в исходное положение, не переставая крутить мяч; на счет «пять-шесть» — мяч вверх, левую ногу назад на носок, прогнуться; на счет «семь-восемь» — вернуться в исходное положение. Повторить 2 раза. Мяч пальцами крутить, не прекращая.
- И. п. — основная стойка, мяч в руках. На счет «раз» — руки вверх, мах правой ногой вправо; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — руки вверх, мах левой ногой влево; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза: 2 раза нерезко и столько же порезче.
- И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках. На счет «раз» — наклон, постараться мячом коснуться пола, мах правой ногой назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — наклон, постараться мячом коснуться пола, мах левой ногой назад; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. — основная стойка, мяч вверх. На счет «раз» — мах правой, руки вперед, постараться коленом коснуться мяча; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — мах левой, руки вперед, постараться коленом коснуться мяча; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. Постараться ноги не сгибать и мяч из рук не выбивать.
- И. п. — широкая стойка ноги врозь, мяч за головой. На счет «раз» — наклон, прогнуться, положить мяч на шею; на счет «два-три» — отпустить мяч, постараться сделать так, чтобы он не упал; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза в медленном темпе.
- И. п. — широкая стойка ноги врозь, мяч на полу. Под счет до 4 — перекатывать мяч вокруг ног восьмеркой. Повторить 4 раза.
- И. п. — мяч зажат коленями. На счет «раз» — прыжок с поворотом на  $90^\circ$  направо; на счет «два» — прыжком вернуться в исходное положение; на счет «три» — прыжок с поворотом на  $90^\circ$  налево; на счет «четыре» — прыжком вернуться в исходное положение; на счет «пять» — прыжок с поворотом на  $180^\circ$  направо; на счет «шесть» — прыжком вернуться в исходное положение; на счет «семь» — прыжок с поворотом

на 180° налево; на счет «восемь» — прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза, постепенно увеличивая темп выполнения.

– Разминка окончена.

(Учитель переводит класс на шаг и дает команду разойтись по всему залу.)

## II. Основная часть

### 1. Броски и ловля мяча

– Повторим варианты бросков и ловли мяча, разученные на прошлом уроке.

(См. урок 24.)

### 2. Подвижная игра «Штурм»

– С этой игрой мы знакомились в предыдущих классах, но правила все же лучше повторить, мы не так много в нее играли. Вначале у каждой команды будет по 20 с для тренировки. Потом можно переходить к игре на результат.

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры, отмечает тех ребят, которые старались бросать мячи на точность.)

– Грубой силой реже можно добиться нужного результата, чем точными действиями.

### *Упражнение на внимание*

(Ученики стоят с закрытыми глазами, учитель дает команды: «правая рука вперед», «левая рука назад», «левая рука вниз», «правая рука вверх» и т. п. Если кто-то ошибается, по требованию учителя делает шаг вперед, не открывая глаз, а упражнение продолжается. Если кто-нибудь подглядывает, также делает шаг вперед. Играют 1 мин. Учитель просит ребят открыть глаза.)

## Домашнее задание

Узнать, какие спортивные игры с ведением мяча существуют.

## Урок 26. Ведение мяча ☺

**Цель:** повторить разминку с мячом, различные варианты ведения мяча и подвижную игру «Штурм».

**Формируемые УУД: предметные:** иметь углубленные представления о технике ведения мяча различными способами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Штурм»; **метапредмет-**

*ные*: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные*: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, мячи по количеству занимающихся, 6–7 кеглей.

## Ход урока

### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 25.)

### II. Основная часть

#### 1. Ведение мяча

(Между упражнениями для отдыха можно делать перерывы по 7–10 с.)

1. Ведение мяча правой рукой на месте (20 с).
2. Ведение мяча левой рукой на месте (20 с).
3. Ведение мяча поочередно правой и левой рукой (20 с).
4. Ведение мяча правой рукой, совершая удар поочередно то ладонью, то тыльной стороной кисти (30 с).
5. Ведение мяча левой рукой, совершая удар поочередно то ладонью, то тыльной стороной кисти (30 с).
6. Ведение мяча правой рукой, двигаясь по всей площадке, стараясь не задевать друг друга (30 с).
7. Ведение мяча левой рукой, двигаясь по всей площадке, стараясь не задевать друг друга (30 с).
8. Ведение мяча поочередно правой и левой рукой, двигаясь только спиной вперед (30–40 с).
9. Из положения стоя на коленях или седа (мяч на полу) начать ведение мяча, не подбрасывая его и не роняя, а стараясь ударами поднять его с пола и продолжить ведение.
10. Ведение мяча произвольным способом, но по сигналу (свисток) быстро сделать поворот на 360°, а затем вновь продолжить ведение.

11. Игровое упражнение. Игроки располагаются на одной половине площадки, выполняется ведение мяча, как только звучит сигнал, все должны перебраться на противоположную половину. У кого мяч улетает, тот его убирает и садится. Перебежки

по 1–1,5 мин. Если с ведением мяча ребята справляются без ошибок, можно ввести правило: выбывает тот, кто последним пересечет среднюю линию.

(Ученики убирают мячи и садятся на скамейки.)

– Какой вариант ведения вам больше всего понравился? (Ответы детей.)

(Класс делится на две команды.)

## 2. Подвижная игра «Штурм»

– Сыграем сначала с привычной дистанцией, а затем будем ее понемногу увеличивать, чтобы посмотреть, как вы справитесь в изменяющихся условиях.

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры.)

*Упражнение на внимание*

(Повторение. См. урок 25.)

### Домашнее задание

Подумать и решить, в какие игры поиграть на заключительном уроке четверти.

## Урок 27. Подвижные игры

*Цели:* провести беговую разминку и 2–3 игры, выбранных по желанию учеников; подвести итоги четверти.

*Формируемые УУД:* *предметные:* организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр; *метапредметные:* определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

*Инвентарь:* секундомер, свисток, оборудование, которое можно использовать для подвижных игр.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

(Выполняется разминочный бег (1 мин).)

– Не переходя на шаг, приступаем к разминке.

## **2. Беговая разминка**

(Каждое упражнение выполняют 10–15 с.)

- Бег с высоким подниманием бедра, одновременно выполняя повороты головы направо-налево.
- Бег с захлестом голени, одновременно выполняя наклоны головы вперед-назад.
- Бег приставным шагом правым боком с хлопками над головой на каждый второй шаг.
- Бег приставным шагом левым боком с хлопками за спиной на каждый второй шаг.
- Скрестный бег правым боком.
- Скрестный бег левым боком.
- Бег спиной вперед с круговыми движениями руками вперед.
- Бег с выполнением «ножниц» руками перед грудью.

(Учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

## **II. Основная часть**

### **Подвижные игры**

- Какие подвижные и спортивные игры вы помните? В какие игры мы играли в этой четверти? (Ответы детей.)
- Вы решили, во что бы поиграть сегодня? Есть ли единодушное мнение или мнения разделились? Если нет единого мнения, выберем игру путем голосования.

## **III. Заключительная часть**

(Игру заканчивают за 6–7 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и четверти, отмечает то, как работали ученики, какие результаты показали (вспомнить тестирование), чему научились, что желательно повторить на каникулах дома и т. д., поздравляет всех с окончанием четверти и желает хорошего активного отдыха.)

## **Домашнее задание**

Индивидуальные задания.

# II ЧЕТВЕРТЬ

---

## Урок 28. Кувырок вперед ☺

**Цели:** разучить разминку на матах; повторить технику кувырка вперед с места и с трех шагов, подвижную игру «Удочка».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперед, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игры «Удочка»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, маты по количеству занимающихся, скакалка или тонкий канат.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

- Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайся! Поздравляю с началом II четверти. Как проводили время на каникулах? Гуляли, играли во дворе или все каникулы пришлось просидеть дома? (Ответы детей.)
- Переходим к разминочному бегу, который в этой четверти будет стабильно двухминутным. Можно обгонять друг друга, подбирая удобный ритм и темп бега.

(Если расставленное гимнастическое оборудование ограничивает пространство, то обгонять запрещается в целях безопасности. После бега класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Направляющий идет вдоль дорожки из матов, останавливается в ее начале. Ученики распределяются по два человека на мат, каждый садится на свою половину мата.)

## 2. Разминка на матах

- И. п. — сед на мате, упор сзади. На счет «раз» — поворот головы направо; на счет «два» — наклон головы назад; на счет «три» — наклон головы вперед; на счет «четыре» — наклон головы назад. Повторить 4 раза.
  - И. п. — сед на мате, упор сзади. Под счет до 4 — руки «шагают» назад; на счет «пять-восемь» — руки «шагают» в исходное положение. Повторить 4 раза: 2 раза «шагать» не очень далеко, а 2 — максимально далеко и покачаться слегка из стороны в сторону.
  - И. п. — сед на мате. На счет «раз» — поворот туловища направо, постараться левой рукой достать мат как можно дальше сзади; на счет «два» — поворот туловища налево, постараться правой рукой достать мат как можно дальше сзади. Повторить 8 раз в медленном темпе.
  - И. п. — сед на мате. На счет «раз» — наклон, ухватиться за голенистопопы; на счет «два» — перекатиться назад, постараться ноги не отпускать; на счет «три» — перекатиться в сед; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
  - И. п. — упор на предплечьях на мате, ноги согнуты. На счет «раз» — ноги вперед (мата не касаться); на счет «два» — ноги согнуть. Повторить 8 раз.
  - И. п. — упор на предплечьях на мате. На счет «раз-два» — развести ноги и свести наверху (начертить круг двумя ногами); на счет «три-четыре» — вернуться таким же образом в исходное положение. Повторить 4 раза.
  - И. п. — сед на мате. На счет «раз» — перекатиться назад, постараться ногами достать мат за головой; на счет «два» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- Разминка окончена.  
(Ученики остаются на месте.)

## II. Основная часть

### 1. Перекаты

— Повторим технику перекатов.

(Ученики принимают положение упор присев, выполняют перекаты назад-вперед, обратно перекачиваются в упор присев)

без помощи рук. Упражнение выполняют 30–40 с в зависимости от качества выполнения.)

- Как выполнять перекаты вправо-влево? (*Учитель командует «вправо» или «влево». Ученик перекачивается в заданную сторону и обратно.*)

(Ученики принимают положение лежа на спине в группировке, слушают учителя и выполняют команды. После перекатов ученики встают и проходят к скамейкам.)

## 2. Кувырок вперед

Ученики по очереди показывают технику кувырка вперед. Несмотря на то что элемент очень хорошо знаком ученикам, в первый раз учитель подстраховывает каждого. Затем второй круг ученики делают по 2 кувырка вперед. Тех, в ком учитель уверен, он уже может не подстраховывать. Третий круг выполняют кувырок вперед с трех шагов. Учитель снова подстраховывает каждого (это не значит, что каждого нужно держать, просто быть наготове, если что-то пойдет не так), отмечает ошибки (затормозил перед выполнением, забыл про группировку, плохо прижал подбородок и т. п.).

Еще 3 круга ученики проходят, выполняя кувырок вперед с трех шагов и добавляя еще два кувырка, т. е. получается серия из трех кувырков вперед.

## 3. Подвижная игра «Удочка»

- Эта игра хороша тем, что не требует много места и проста в организации.

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока.)

- Молодцы, не забыли, что такое кувырок вперед и как он выполняется.

### Домашнее задание

Повторить перекаты назад-вперед в группировке.

## Урок 29. Кувырок вперед с разбега и через препятствие

**Цели:** повторить разминку на матах; совершенствовать технику кувырка вперед как с места, так и с разбега и через препятствие; провести подвижную игру «Удочка».

**Формируемые УУД: предметные:** иметь углубленные представления о кувырке вперед с разбега и через препятствие, органи-



зовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игры «Удочка»; *метапредметные*: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные*: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, маты по количеству занимающихся, скакалка или тонкий канат, гимнастическая палка.

## Ход урока

### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 28 (кроме беседы о каникулах).)

### II. Основная часть

#### 1. Перекаты

(Повторение. См. урок 28.)

#### 2. Кувырок вперед

Первый круг: ученики выполняют по одному кувырку для разминки и повторения техники выполнения.

Второй круг: ученики выполняют по одному кувырку с трех шагов.

Третий круг: кувырок с разбега.

(Учитель должен подстраховывать всех учеников. Некоторые больше думают о разбеге, чем о технике выполнения кувырка, это грозит тем, что можно воткнуться головой в мат. Проводят не менее 3 серий кувырков с разбега, 2 серии кувырков через препятствие (гимнастическая палка). Учитель держит палку левой рукой на высоте 15–20 см и может понижать высоту в случае необходимости, а правой подстраховывает. Можно попробовать выполнить кувырок с разбега через препятствие.)

#### 3. Подвижная игра «Удочка»

– Хорошо, чтобы в этой игре как можно больше учеников попробовали себя в роли водящих и каждый прочувствовал, какое это непростое занятие.

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока.)

**Упражнение на равновесие**

- Ваша задача — стоять на левой ноге, медленно поднимать и опускать правую ногу, не касаясь ею пола (15 с). Повторить с другой ноги.

**Домашнее задание**

Прочитать тексты «Утренняя гимнастика» и «Основные правила выполнения зарядки» на с. 110–111 учебника.

**Урок 30. Зарядка ☉**

**Цели:** разучить зарядку; совершенствовать технику выполнения различных вариантов кувырка вперед; провести подвижную игру «Мяч в туннеле».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь первоначальные представления о зарядке и методике ее проведения, углубленные представления о различных вариантах кувырка вперед, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки и подвижной игры «Мяч в туннеле»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, владеть начальными сведениями о сущности и особенностях процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; *личностные:* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, 4 гимнастических мата, 2 средних мяча, гимнастическая палка.

**Ход урока****I. Вводная часть****1. Построение. Организационные команды**

- Проверим домашнее задание. Что вы прочитали о зарядке в учебнике? (Ответы детей.)

Зарядка, или утренняя гимнастика, — очень важный элемент в физическом развитии каждого человека. Зарядка помогает взбодриться, обеспечивает хорошую работоспособность на весь день. Ежедневное выполнение физических упражнений тренирует силу воли.

- Вспомните основные правила выполнения зарядки. (*Примерный ответ.* Зарядку лучше всего делать в хорошо проветриваемом помещении. Самая удобная спортивная одежда для зарядки – трусы и майка. В зарядку включают 8–9 упражнений. Все упражнения должны повторяться зеркально, т. е. если сделали наклон вправо, нужно сделать и наклон влево, мах правой ногой, нужно махнуть и левой и т. п. Дышать нужно свободно носом. Зарядку можно проводить без предметов и с предметами под бодрую, ритмичную, но негромкую музыку. После зарядки желательно принять душ или обтереться влажным полотенцем, а затем растереться сухим полотенцем.)

- Сейчас вы немного пробежитесь, а потом попробуем освоить один несложный комплекс. Направо! Налево в обход шагом марш! Бегом марш!

(Выполняется бег (2 мин), во время которого можно обгонять друг друга, если позволяет расставленное оборудование в зале. После бега класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

- Класс, стой! Повернулись в круг лицом, на руки в стороны разомкнись!

## 2. Разминка-зарядка

- И. п. – стойка ноги врозь. На счет «раз» – руки к плечам; на счет «два» – руки вверх; на счет «три» – руки к плечам; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. На счет «раз» – поворот туловища направо; на счет «два» – поворот туловища налево. Повторить 8 раз.
- И. п. – основная стойка. На счет «раз» – руки вверх-назад, прогнуться; на счет «два» – руки вперед, мах правой ногой; на счет «три» – руки вверх-назад, прогнуться; на счет «четыре» – руки вперед, мах левой ногой. Повторить 4 раза.
- И. п. – основная стойка. На счет «раз» – наклон, постараться пальцами коснуться пола; на счет «два» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза, ненадолго замирая в наклоне.
- И. п. – основная стойка, руки за головой. На счет «раз» – присед, колени в стороны, руки в стороны; на счет «два» – вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

- И. п. – основная стойка. На счет «раз» – упор стоя; на счет «два» – упор присев; на счет «три» – упор лежа; на счет «четыре» – отжаться; на счет «пять» – отжаться; на счет «шесть» – упор присев; на счет «семь» – упор стоя; на счет «восемь» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
  - И. п. – основная стойка. Под счет до 4 – перекачиваться с пятки на носок и обратно. Повторить 4 раза.
  - Ходьба на месте (15–20 с).
- Зарядка окончена. Запомнили упражнения?

## II. Основная часть

### 1. Кувырки вперед

(Используют 2 дорожки из двух матов, выполняют сразу по двое (кроме оговоренных случаев) различные варианты кувырков.)

1. Два кувырка вперед подряд.
2. Кувырок вперед с разбега.
3. Кувырок вперед через препятствие.

(Выполняют по одному. Учитель держит гимнастическую палку на высоте 15–20 см.)

4. Кувырок вперед с зажатым голеностопами мячом.

5. Катнуть мяч по мату, сделать кувырок и догнать укатывающийся мяч до того, как тот скатится с мата.

6. Зажать мяч голеностопами, сделать кувырок вперед, но в конце бросить мяч как катапультой.

(Это упражнение выполняют 2 раза.)

### 2. Подвижная игра «Мяч в туннеле»

(См. приложение 2.)

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока.)

### *Упражнение на равновесие*

(Выполняется с закрытыми глазами.)

– По первому сигналу надо сделать шаг вперед правой ногой и замереть на ней, по второму сигналу – шаг левой ногой и замереть на ней.

(Выполняют 40–50 с.)

## Домашнее задание

Рассмотреть иллюстрации и запомнить комплекс упражнений «Комплекс 1 (без предмета)» на с. 112–113 учебника.

## Урок 31. Кувырок назад ☹

**Цели:** повторить зарядку и технику выполнения кувырка назад; совершенствовать технику выполнения кувырка вперед; повторить подвижную игру «Мяч в туннеле».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о кувырке назад и вперед, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки и подвижной игры «Мяч в туннеле»; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата; личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, маты на пару занимающихся, 2 средних мяча, гимнастический мостик.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 30.)

- Запомните упражнения, чтобы на следующем уроке показать зарядку самостоятельно.

#### II. Основная часть

##### 1. Кувырок назад и вперед

(Ученики располагаются по два человека на мат.)

1. Перекаты назад-вперед (30 с).
2. Перекат назад с постановкой рук на мат у головы, как для кувырка назад (30 с).
3. Перекат назад, постараться коснуться ногами мата за головой (30 с).

(Ученики садятся на скамейку. Под первый мат учитель подкладывает гимнастический мостик, первые кувырки назад выполняют с такой горки, которая заметно облегчает задачу. Проходят 2 круга по очереди по кувырку. Затем мостик убирают и повторяют кувырок назад не менее 3 раз.)

- Следите за правильностью выполнения, так как закрепившуюся неправильную технику выполнения затем очень трудно исправить.

(Ученик делает кувырок назад, затем разворачивается и выполняет 3–4 кувырка вперед.)

## 2. Подвижная игра «Мяч в туннеле»

(См. приложение 2.)

– Проведем эту игру в положении лежа на матах на животе.

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Построение не проводят. Учитель подводит итоги игры, когда ученики сидят на матах.)

#### *Упражнение на расслабление*

(Ученики лежат на матах с закрытыми глазами неподвижно и бесшумно (30 с).)

#### **Домашнее задание**

Познакомиться со вторым комплексом упражнений (с палкой) на с. 113 учебника.

## Урок 32. Круговая тренировка 3

**Цели:** повторить зарядку; провести круговую тренировку и игровое упражнение на внимание.

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о том, как проходит круговая тренировка, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки, круговой тренировки и игрового упражнения на внимание; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, 3–5 матов, 1–2 скакалки, 1–2 обруча, гимнастическая палка, гимнастическая стенка (1–2 пролета).

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

– Вы запомнили упражнения зарядки, которую мы делали на уроках? Во время бега постарайтесь точно их вспомнить,

так как сами сегодня будете показывать все упражнения по очереди.

(Выполняется бег (2 мин).)

– Выполните дыхательные упражнения, встаньте в круг и разомкнитесь на руки в стороны.

(Ученики по очереди показывают по одному упражнению зарядки. После повторения зарядки ученики садятся на скамейки, а учитель знакомит их со станциями круговой тренировки.)

## II. Основная часть

### 1. Круговая тренировка

– С тем, как проходит круговая тренировка, вы уже знакомились в предыдущих классах, так что достаточно объявить, какие станции вас сегодня ждут.

(Количество станций можно варьировать в зависимости от количества учеников. Можно использовать тренажеры (если таковые имеются), но нельзя нагружать подряд одни и те же мышцы. Нагрузка должна меняться: на мышцы то рук, то ног, то живота и т. п.)

1. Кувырок вперед на мате.

2. Стойка на лопатках на мате.

3. Прямой шпагат.

4. Отжимания от пола.

5. Прыжки в скакалку с вращением вперед.

6. Продольные шпагаты правой и левой ногой.

7. Вис на гимнастической стенке.

– Если руки устали, нельзя спрыгивать, нужно поставить ноги на рейку и отдохнуть. Если есть силы, продолжить выполнять упражнение.

8. Кувырок назад.

(Здесь находится учитель для подстраховки.)

9. Вращение обруча.

10. Наклоны из положения сидя.

(Ученики распределяются по станциям. Смена происходит через 1 мин (ученики по часовой стрелке меняются станциями). После круговой тренировки располагаются на матах в упоре на предплечьях, ноги вперед.)

### 2. Игровое упражнение на внимание

(У учителя в руках гимнастическая палка. Он ходит вдоль ряда учеников и концом палки пытается осалить кого-нибудь из учеников.)

- Вы должны успевать реагировать и убирать ноги (сгибать или поднимать их). Кто попадается один раз, сгибает одну ногу, кто попадается дважды, выбывает (может просто лечь на мат и отдохнуть).

### III. Заключительная часть

(Игровое упражнение заканчивают за 5 мин до конца урока. Построение не проводят.)

*Упражнение на расслабление*

(Повторение. См. урок 31.)

### Домашнее задание

Познакомиться с третьим комплексом упражнений (с мячом) на с. 114 учебника. Прочитать текст о том, как составить комплекс самому, на с. 115 учебника.

## Урок 33. Стойка на голове и на руках ③

*Цели:* провести зарядку с помощью учеников; повторить технику выполнения стойки на голове и на руках; провести подвижную игру «Парашютисты».

*Формируемые УУД: предметные:* иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на голове и на руках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки и подвижной игры «Парашютисты»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

*Инвентарь:* секундомер, свисток, 2–4 гимнастические скамейки или гимнастических бревна, 2–4 пластмассовых кольца (или мел, чтобы начертить круги на полу), 4 гимнастических мата, 2–4 средних мяча.

## Ход урока

### I. Вводная часть

**Построение. Организационные команды**

(Выполняется бег (2 мин), после которого учащиеся выполняют дыхательные упражнения, встают в круг и размыкаются



на руки в стороны. Те ученики, которые не показывали упражнения на прошлом уроке, по очереди показывают, что они запомнили. После повторения зарядки ученики садятся на скамейки.)

## **II. Основная часть**

### **1. Стойка на голове**

(Используют 2 дорожки по 2 мата. Сначала учитель напоминает технику стойки на голове (сам или с помощью хорошо подготовленного ученика), затем по очереди ученики выполняют стойку на голове, а учитель помогает и подстраховывает.)

- Голова и руки на мате должны образовать треугольник – только при такой постановке рук стойка будет наиболее устойчива. Если же голова и руки будут находиться на одной линии, то упасть будет намного проще.

(Ученик выполняет стойку на голове (5–7 с), затем слегка приподнимает голову над матом, прижимает подбородок и перекачивается дальше по мату. Кто сделал стойку, тот на второй дорожке из матов делает два кувырка вперед, затем садится на скамейку на свое место. Как только первый перекатился после стойки на голове и ушел с мата, упражнение начинает выполнять второй и т. д. Так проходят один круг.)

### **2. Стойка на руках**

(Ученик делает стойку на голове, затем с помощью учителя, который поддерживает его под плечо и за ноги, поднимается в стойку на руках. Стоит 4–5 с, затем кувырок, переходит ко второй дорожке матов и выполняет комбинацию, соединив уже хорошо известные элементы: «ласточка» – наклониться и сделать кувырок вперед в упор присев – перекачаться назад в стойку на лопатках – опустить ноги и сделать мост, постоять в мосте на одной ноге – лечь, согнуть ноги, перекачаться вперед в упор присев, выполнить кувырок назад в упор присев и встать.

После выполнения комбинации ученик идет на свое место. Так проходят один круг (если детей немного, лучше 2 круга.)

### **3. Стойка на руках с маха**

(Из исходного положения стоя перед матом выполняется наклон. Руки поставить на мат. Махом правой (или левой) и толчком левой (или правой) ученик старается встать в стойку на руках. Учитель страхует и помогает.)

- Чаще всего бывает две ошибки: 1) ученик не жестко ставит руки и сгибает их при выполнении; 2) отталкивание и мах получаются слишком сильными, и ученик «перелетает» точку равновесия. Главное – ребятам почувствовать поло-

жение стойки, когда тело прямое, носки тянутся к потолку, руки не сгибаются, а глаза смотрят в мат.

(После стойки следует кувырок вперед. Затем ученик переходит ко второй дорожке матов и пробует выполнить комбинацию вновь. Дети, у которых кувырок назад вызывает затруднения, делают кувырок вперед. Лучше позже с ними отдельно сделать 1–2 хороших кувырка назад, чем они сами сделают неправильные кувырки. Стойку на руках с маха выполняют 2–4 круга.)

#### **4. Подвижная игра «Парашютисты»**

(Интересно было бы использовать не скамейки, а гимнастические бревна.)

– Сегодня направляющий с мячом в руках должен пройти по скамейке, спрыгнуть точно в круг и бросить мяч в 2 кегли (они стоят на расстоянии 30–40 см друг от друга), находящиеся от места приземления на расстоянии 3 м. Затем подбежать, схватить свой мяч, поставить кегли (если есть необходимость) и принести мяч следующему игроку, который может уже пройти по скамейке и ждать мяча, стоя на ее конце. Как только он получает мяч, совершает прыжок и т. д.

(Первый круг: играют не на скорость, а на точность. Учитель подсчитывает ошибки (непопадание в круг) и сбитые кегли. Команда, сделавшая меньше всего заступов, получает 1 очко, команда, сбившая больше кеглей, тоже получает 1 очко. Если у двух команд равное количество сбитых кеглей, они обе получают по 1 очку.

Второй круг: круг для спрыгивания сдвигают на 20–30 см правее от центра.

Третий круг: круг для спрыгивания сдвигают на 20–30 см левее от центра.

Четвертый круг, самый сложный: надо прыгнуть и успеть бросить мяч в кегли в полете. Мяч, брошенный до прыжка или после приземления, не засчитывается.

Каждый раз очки начисляются и за попадание в круг, и за попадание в кегли.)

### **III. Заключительная часть**

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока.)

#### **Домашнее задание**

Повторить правила составления зарядки, придумать упражнения с гимнастическими палками.

## Урок 34. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека

**Цели:** познакомить с гимнастикой, ее историей и значением в жизни человека; провести зарядку с гимнастическими палками с помощью учеников; совершенствовать технику выполнения стойки на голове и руках; повторить подвижную игру «Парашютисты».

**Формируемые УУД: предметные:** иметь первоначальные представления о гимнастике, ее истории и значении в жизни человека, углубленные представления о технике выполнения стойки на голове и руках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки с гимнастическими палками и подвижной игры «Парашютисты»; **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; **личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, 2–4 гимнастические скамейки или гимнастических бревна, 2–4 пластмассовых кольца (или мел, чтобы начертить круги на полу), 4 гимнастических мата, 2–4 средних мяча, гимнастические палки по количеству занимающихся.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

- Сегодня у нас очень насыщенный урок, так что надо работать без задержек.

#### 1. Построение. Организационные команды

- Мы с вами уже три года занимаемся гимнастикой. Давайте разберемся, что же такое гимнастика.

Слово «гимнастика» заимствовано из греческого языка, в котором оно означает «тренирую, упражняю». Забавно, не правда

ли? Ведь получается, что гимнастика есть в любом виде спорта! Впрочем, в Древней Греции словом «гимнастика» обозначали любые виды спорта, в гимнастику входили и борьба, и бег, и метание. Вот видите, какой это важный вид спорта. Мы знаем и утреннюю гимнастику, и спортивную, и оздоровительную. Без нее нам не обойтись. Недаром всю II четверть мы посвящаем именно ей.

– Направо! Налево в обход шагом марш! Во время двухминутного бега постарайтесь бежать как можно тише, а я вам еще расскажу о гимнастике. Бегом марш!

(Выполняется бег (2 мин).)

Мы начали разговор с Древней Греции, но, если разобраться, то, скорее всего, гимнастка появилась гораздо раньше. Как вы уже знаете, человеку всегда приходилось тренироваться, хоть он и не задумывался об этом, не до того ему было. Зато в Древней Греции гимнастика уже получила свое определение, приобрела широкую популярность, и ею стали заниматься все жители этой страны, да и соседних тоже. Ведь гимнастика помогает развить силу, гибкость, ловкость, координацию движений, быстроту. Гимнастика является важнейшим элементом в физической культуре, с помощью которого возможно развитие всех физических качеств.

– Шагом марш!

(Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проходя по кругу, берут по одной гимнастической палке. Класс останавливается, дети поворачиваются лицом к центру круга, размыкаются на руки в стороны.)

– Повторим правила составления комплекса упражнений зарядки. (Ответы детей.)

Упражнения надо подбирать в следующей последовательности: потягивание, ходьба на месте, круговые движения и махи руками, повороты и наклоны туловища вперед и в стороны, приседания, выпады, махи ногами, сгибание и разгибание туловища в положении лежа, прыжки, бег, ходьба с дыхательными упражнениями.

## **2. Разминка с гимнастическими палками**

– Сегодня, ребята, вы сами по очереди покажете упражнения с гимнастическими палками, которые придумали дома. Желательно, чтобы соблюдалась последовательность упражнений, как будто мы проводим зарядку.

(Каждый ученик должен показать по одному упражнению. После разминки ученики убирают палки на место и садятся на скамейки.)

## II. Основная часть

(Повторение. См. урок 33.)

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игр.)

### Домашнее задание

Узнать об истории появления гимнастики.

## Урок 35. Гимнастические упражнения ☺

**Цели:** разучить разминку на гимнастических матах с мячом; совершенствовать технику выполнения гимнастических упражнений; провести игровое упражнение на внимание.

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о гимнастических упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах с мячом и игрового упражнения на внимание; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата; личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, маты на пару занимающихся, гимнастическая палка, средние мячи по количеству занимающихся.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

– Проверим домашнее задание. Что интересное и новое вы узнали о гимнастике? (Ответы детей.)

(Выполняется разминочно-разогревающий бег (2 мин).)

– Шагом марш!

(Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проходя по кругу, в определенном месте берут по мячу. Направляющий подходит к дорожке из матов и встает в начале. Ученики распределяются по два человека на мат. Проводится разминка.)

#### 2. Разминка на матах

• И. п. – сед на мате согнув ноги, упор сзади, мяч зажат коленями. На счет «раз» – наклон головы вперед, приподнять

ноги от пола, коснуться лбом мяча; на счет «два» — вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

- И. п. — сед на мате согнув ноги, упор сзади, мяч зажат коленями. На счет «раз» — положить ноги на мат на правое бедро; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — положить ноги на мат на левое бедро; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. — сед на мате, мяч в руках. На счет «раз» — поворот туловища направо, положить мяч за собой; на счет «два» — поворот туловища налево, взять мяч за спиной. Повторить 4 раза, затем еще 4 раза выполнять повороты туловища в другую сторону.
- И. п. — сед на мате, мяч лежит на голеностопах. На счет «раз» — перекат на спину, скатить мяч по ногам и поймать; на счет «два» — вернуться в исходное положение, положить мяч на голеностопы. Повторить 8 раз в медленном темпе.
- И. п. — лежа на спине на мате, руки с мячом вверх. На счет «раз» — руки вперед, поднять ноги, коснуться ногами мяча; на счет «два» — вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
- И. п. — лежа на спине на мате, руки с мячом вверх. На счет «раз» — перекат прямым телом вправо на живот; на счет «два» — перекатом вернуться в исходное положение; на счет «три» — перекат прямым телом влево на живот; на счет «четыре» — перекатом вернуться в исходное положение. Повторить 2 раза, зажать мяч ногами и повторить упражнение.
- И. п. — упор присев, мяч зажат коленями. По сигналу (свисток, хлопок) выполнять перекаты назад-вперед. Возвращаться в исходное положение без помощи рук. Повторить 6–8 раз.

– Разминка окончена.

(Ученики встают, проходят колонной по кругу, убирают мячи на место, проходят до скамеек и садятся.)

## II. Основная часть

### 1. Гимнастические упражнения

(Учитель раскладывает 5 матов.)

- Сегодня работаем таким образом: на первом мате повторяем стойку на голове, на втором — стойку на лопатках, на третьем — кувырок вперед, на четвертом — мост, на пятом — кувырок назад. Те, кто не может делать кувырок назад, делают перекаты.

(Четыре человека с конца шеренги располагаются на втором, третьем, четвертом и пятом мате. К первому мату подходит направляющий, он начинает выполнять стойку на голове, в это же время ученики на других матах выполняют нужные задания. Направляющий повторяет стойку 3 раза, затем переходит к следующему мату, ребята сдвигаются на один мат, а тот, кто был на пятом мате, садится. Проходят 2 круга: первый круг ученики трижды повторяют стойку на голове, второй – стойку на руках с маха.)

## 2. Игровое упражнение на внимание

(Ученики располагаются на матах, лежа на спине, руки вверх, ноги прямые. Учитель ходит с гимнастической палкой и старается осалить ребят по ногам или рукам (еле касаясь, конечно). Если есть опасность, ученики или сгибают ноги, или убирают руки. Учитель старается отвлечь их внимание, запутать.)

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Построение не проводят. Учитель подводит итоги урока, когда ученики сидят на матах.)

### *Упражнение на гибкость*

– В заключение выполним наклон вперед из положения сидя. Задача – выполнить наклон и замереть в нем сначала на 4 счета, затем на 8.

## Домашнее задание

Повторить висы и отжимания.

## Урок 36. Висы

**Цели:** повторить разминку на матах с мячом, различные варианты висов; провести подвижную игру «Ловля обезьян».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь первоначальные представления о том, какие варианты висов существуют, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах с мячом и подвижной игры «Ловля обезьян»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие

этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, гимнастическая стенка (4–6 пролетов), навесная перекладина.

## Ход урока

### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 35, кроме опроса. После разминки ученики переходят к гимнастической стенке.)

### II. Основная часть

#### 1. Висы

– Сегодня вы познакомитесь с различными вариантами висов. Какие-то вы уже выполняли раньше, а какие-то попробуйте выполнять сейчас. Висы на перекладине будете выполнять по очереди, а висы на гимнастической стенке можно выполнять по 4–5 человек.

1. Вис стоя и из него вис на согнутых руках (на перекладине).
  2. Вис на согнутых руках (на гимнастической стенке).
  3. Обычный вис спиной к стенке (25–30 с). И из него выполнить вис прогнувшись.
  4. Вис обратным хватом спиной к стенке.
  5. Вис завесом одной ногой.
  6. Вис завесом двумя ногами.
  7. Вис на одной руке (можно выполнять как на гимнастической стенке, так и на перекладине).
- На перекладине вполне можно и покрутиться в разные стороны, висая на одной руке, главное, чтобы сил хватило.
- (Время, отводимое на каждый вис, зависит от количества учеников и качества выполнения. Хотелось бы, чтобы осталось время и на игру.)

#### 2. Подвижная игра «Ловля обезьян»

(См. приложение 2.)

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 3–4 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока.)

### Домашнее задание

Придумать свои варианты висов.



## Урок 37. Лазанье по гимнастической стенке и висы

**Цели:** разучить разминку с гимнастическими палками; повторить технику лазанья по гимнастической стенке; совершенствовать технику виса завесом одной и двумя ногами; провести подвижную игру «Ловля обезьян с мячом».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь углубленные представления о технике лазанья по гимнастической стенке и о висах завесом одной и двумя ногами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата; *личностные:* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, гимнастическая стенка (4–6 пролетов), навесная перекладина, средний мяч, гимнастические палки по количеству занимающихся.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

- Направо! Налево в обход шагом марш! На носках, руки вверх марш! (10 с.) На пятках, руки за спину в замок марш! (10 с.) Бегом марш!

(Выполняется бег (2 мин), после которого класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проходя по кругу, берут по одной гимнастической палке.

- В колонну по два через одного через центр марш!

(Перестраиваются в две колонны.)

- Повернулись в центр лицом, все сделали два шага назад и разомкнулись на руки в стороны. Молодцы!

##### 2. Разминка с гимнастическими палками

- И. п. – стойка на носках, палка сзади. На счет «раз» – перекатиться на пятки, палка вверх; на счет «два» – перекатиться в исходное положение. Повторить 8 раз.
- И. п. – основная стойка, палка в локтевых сгибах за спиной. На счет «раз» – поворот туловища направо, поворот головы

налево; на счет «два» — поворот туловища налево, поворот головы направо. Повторить 8 раз.

- И. п. — основная стойка, руки к груди, палка в локтевых сгибах. На счет «раз» — разогнуть руки, скатить палку в ладони (поймать ее пальцами); на счет «два» — приподнять руки и скатить палку обратно в локтевые сгибы. Повторить 8 раз.
- И. п. — стойка ноги врозь, держать палку за концы. На счет «раз» — наклон назад с поворотом туловища направо, отпустить палку левой рукой, коснуться свободным концом палки левой пятки; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — повторить то же в другую сторону. Повторить 4 раза.
- И. п. — основная стойка, палку держать за концы. На счет «раз» — выпад правой, отпустить палку левой рукой, а правой имитировать укол шпагой вперед; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — повторить то же в другую сторону. Повторить 4 раза.
- И. п. — основная стойка за палкой по центру (палка лежит на полу). На счет «раз» — прыжок через палку к правому концу; на счет «два» — прыжком вернуться в исходное положение; на счет «три» — прыжок через палку к левому концу; на счет «четыре» — прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

— Разминка окончена.

(Ученики перестраиваются в одну колонну, проходя по кругу, убирают палки на место, проходят к гимнастической стенке.)

## II. Основная часть

### 1. Лазанье по гимнастической стенке

1. Выполняется по очереди. Задача — залезть до середины и пройти всю стенку, перелезая с пролета на пролет.

2. Выполняется по очереди. На навесной перекладине на первом пролете выполняется вис завесом одной ногой. Покачаться вперед-назад, затем залезть на соседний пролет и пролезть до конца стенки.

3. То же, но выполняется вис завесом двумя ногами. Повторить 2 раза.

4. Выполнить перелезание таким образом: повиснуть, слегка раскачаться и переставить ноги дальше, поочередно перехватиться руками. Так перехватиться трижды, далее пролезть как обычно.

(При выполнении этого задания учитель должен подстраховывать учеников. Если время позволяет, то повторить это переле-

зание дважды. Если есть несколько навесных перекладин, можно еще раз повторить висы завесом одной и двумя ногами.)

## 2. Подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»

(См. приложение 2.)

– Выберем двух ловцов, чтобы усложнить задачу обезьян.

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения (при необходимости). Учитель подводит итоги игры.)

#### *Упражнение на равновесие*

Стоять с закрытыми глазами на одной ноге.

(Выполнять 30–35 с.)

### Домашнее задание

Повторить шпагаты – прямой и продольные.

## Урок 38. Круговая тренировка

*Цели:* повторить разминку с гимнастическими палками; провести круговую тренировку и подвижную игру «Удочка».

*Формируемые УУД: предметные:* иметь углубленные представления о правилах прохождения круговой тренировки, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Удочка»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; *личностные:* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

*Инвентарь:* секундомер, свисток, 4–8 гимнастических матов, гимнастическая стенка (3–6 пролетов), высокая перекладина.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 37. После разминки ученики проходят к скамейкам.)

## II. Основная часть

### 1. Круговая тренировка

(Ученики знакомятся со станциями круговой тренировки. На каждую станцию отводится 1 мин. Смена станций идет по часовой стрелке.)

1. Кувырок вперед на мате.
2. Шпагаты — прямой и продольные.
3. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.
4. Наклоны из положения сидя.
5. Залезание на гимнастическую стенку: залезть до верха, перелезть на соседний пролет, спуститься.
6. Мост, стойка на лопатках.
7. Кувырок назад на мате.
8. Подтягивания на высокой перекладине.
9. Стойка на голове и руках.  
(Здесь находится учитель.)
10. Отжимания от пола.

### 2. Подвижная игра «Удочка»

— Первые два-три попадания будут тренировочными, никто не выбывает, а затем перейдем к игре на выбывание.

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 4–5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока, отмечает, насколько хорошо ребята выполняли упражнения во время прохождения круговой тренировки.)

### Домашнее задание

Повторить приседания или прыжки в скакалку.

## Урок 39. Прыжки в скакалку

**Цели:** разучить разминку со скакалками; повторить технику прыжков в скакалку; провести подвижную игру «Горячая линия».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о технике прыжков со скакалкой и в скакалку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игры «Горячая линия»; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты

посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные*: развитие мотивов учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, скакалки по количеству занимающихся.

## Ход урока

### I. Вводная часть

- Направо! Налево в обход шагом марш! На носках, руки вперед марш! Круговые движения кистями начинай! (15 с.)  
На пятках марш! Руки за голову, прогнуться! (15 с.) Обычный шаг. Бегом марш!

(Выполняется бег (2 мин), во время которого ребятам можно обгонять друг друга, без дополнительных заданий. После бега класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проходя по кругу, берут по одной скакалке. Учитель останавливает класс на длинной стороне зала. Рассчитываются на первый-второй и перестраиваются – первые переходят на противоположную сторону зала, а затем все размыкаются на всю длину зала.)

### 2. Разминка со скакалками

- И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо. На счет «раз» – скакалка вверх, правая нога назад на носок, поворот туловища налево, прогнуться; на счет «два» – вернуться в исходное положение; на счет «три» – скакалка вверх, левая нога назад на носок, поворот туловища направо, прогнуться; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо. На счет «раз» – скакалка вперед, поворот головы направо; на счет «два» – вернуться в исходное положение; на счет «три» – скакалка за голову, поворот головы налево; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо. На счет «раз» – поворот туловища направо, скакалка вверх (сделать рывок руками); на счет «два» – вернуться в исходное положение; на счет «три» – поворот туловища налево, скакалка вверх (сделать рывок); на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

- И. п. — стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо впереди. На счет «раз» — круговое движение предплечьями вперед; на счет «два» — круговое движение предплечьями в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. — основная стойка, скакалка сложена вчетверо. На счет «раз» — перешагнуть через скакалку правой ногой; на счет «два» — перешагнуть через скакалку левой ногой; на счет «три» — перешагнуть через скакалку правой ногой назад; на счет «четыре» — перешагнуть через скакалку левой ногой назад в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. — стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое. На счет «раз» — круговое движение руками назад; на счет «два» — круговое движение руками вперед. Повторить 8 раз: первые 4 раза медленно, затем быстрее.
- И. п. — широкая стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое впереди. На счет «раз» — выпад правой, одновременно наматываем скакалку на правую руку (круговые движения правой рукой); на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — выпад левой, одновременно наматываем скакалку на левую руку (круговые движения левой рукой); на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. Скакалка все время должна быть натянута, иначе наматывать и разматывать ее будет сложно.

(По завершении разминки учащиеся остаются на своих местах.)

## II. Основная часть

### 1. Прыжки со скакалкой

1. И. п. — скакалка сложена вдвое в правой руке. Вращения скакалки справа, сначала вперед, затем назад. Руку необходимо держать локтем прижатой к туловищу и «смотреть» она должна вправо. Скакалка должна вращаться именно справа, не залезая вперед или назад, т. е. параллельно телу. Выполнять 40 с — 1 мин в зависимости от того, как получается упражнение. Затем то же упражнение выполнить левой рукой.

2. И. п. — скакалка сложена вдвое в правой руке. Теперь во время щелчка (когда скакалка касается пола) выполняется прыжок. Необходимо синхронизировать щелчок и прыжок, чтобы и раньше не прыгнуть, и не опоздать. Выполнять 40 с — 1 мин. Повторить левой рукой.

И. п. — скакалка за спиной. Вращение скакалки вперед. Приподнять носки, переместив массу тела на пятки, поймать скакалку под стопу. Затем приподнять пятки и вытащить скакалку из-за

спиной. Выполнять перекаты на пятку, затем на носок, одновременно вращая скакалку, 1 мин. Сделать то же самое с вращением скакалки назад – сначала приподнять пятки, поймать под стопу скакалку, перекатиться на пятки, приподнять носки и вытянуть скакалку спереди.

## 2. Прыжки в скакалку

- Повторим прыжки в скакалку с вращением вперед. Вы можете периодически останавливаться и отдыхать. Нет необходимости прыгать все две минуты: есть силы – надо прыгать, нет сил – можно передохнуть. Но это не значит, что можно ничего не делать. Важно уметь распределять свои силы, но не отдыхать все время.

(Выполняют 2 мин. После прыжков делают небольшой перерыв, во время которого учитель указывает на ошибки, объясняет, как их можно исправить. Затем еще 30 с прыгают с вращением скакалки вперед.)

- Переходим к прыжкам в скакалку с вращением назад.

(Выполняют 2 мин. После прыжков делают небольшой перерыв, во время которого учитель указывает на ошибки, объясняет, как их можно исправить. Затем еще 30 с прыгают с вращением скакалки назад.)

- Перестройтесь в одну шеренгу, проходя по кругу, уберите скакалки на место.

## 3. Подвижная игра «Горячая линия»

- Задача водящих – коснуться скакалкой убегающих игроков. Для этого они могут ее раскачивать, слегка растягивать (но не выше колена). Однако касание рукой или ручкой скакалки не считается. Держать скакалку нужно двумя пальцами за ручку. Если игрок зацепится за скакалку, она должна просто вырваться из рук водящих. Игрокам нельзя перепрыгивать скакалку, надо убежать.

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение в одну шеренгу. Учитель подводит итоги игры и урока.)

### *Упражнение на развитие двигательной памяти*

- Ваша задача – запоминать последовательность шагов, затем выполнять ее. Я называю цифры – это количество шагов. Первая цифра – шаги вперед, вторая цифра – назад, третья – вперед, четвертая – назад и т. д. Выполнили названную комбинацию, по команде вернулись в исходное положение.

(Затем дается то же задание с добавлением одной цифры и т. д. Например: 4, 1, 2, вернуться в исходное положение. 4, 1, 2, 2, вернуться в исходное положение.)

### Домашнее задание

Повторить наклоны из положения стоя.

## Урок 40. Прыжки в скакалку в тройках

**Цели:** повторить разминку со скакалками и прыжки в скакалку в тройках; провести подвижную игру «Горячая линия».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь углубленные представления о прыжках в скакалку и прыжках в скакалку в тройках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалками и подвижной игры «Горячая линия»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, скакалки по количеству занимающихся, длинные скакалки на тройку занимающихся.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

(Повторение. В заключение разминки повторяют прыжки в скакалку с вращением вперед (35–50 с в зависимости от качества выполнения), а затем назад (35–50 с). После прыжков ученики убирают скакалки на место. Класс делится на тройки. Берут на тройку длинную скакалку.)

#### II. Основная часть

##### 1. Прыжки в скакалку в тройках

– Проверим, как вы встали. Кто встал слишком близко?

(Учитель рассказывает о технике безопасности, помогает ученикам встать на безопасное расстояние.)



– Повторим технику прыжков в тройках, мы разучивали ее в 3 классе. Сначала посмотрим, как у вас получается скакалку крутить.

(После проверки вращения приступают к прыжкам.)

– Сначала повторим прыжки со входом: двое раскручивают скакалку, третий должен забежать внутрь и начать прыжки, сделать 4–5 прыжков, затем выйти с другой стороны.

(Повторяют 3 раза, затем ученики меняются, другой пробует вбежать и прыгать, затем третий.)

– Теперь повторим прыжки с места. Ученик встает по центру, партнеры начинают крутить скакалку. Выполняют прыжки до ошибки. Каждый повторяет 2 раза, затем меняются.

(Прыжки выполняют 2 круга.)

– Прыжки можно выполнять по-разному: в приседе, с поворотами, в упоре лежа, на одной ноге.

(Учитель демонстрирует. Ученики попробуют разные варианты прыжков. Каждому дается 1 мин. Партнеры крутят, третий прыгает, сам выбирая варианты прыжков. Через минуту происходит смена.)

– Уберите скакалки на место. Переходим к подвижной игре.

## 2. Подвижная игра «Горячая линия»

(См. приложение 2 и урок 39.)

### III. Заключительная часть

(Повторение. См. урок 39.)

### Домашнее задание

Повторить приседания.

## Урок 41. Лазанье по канату в два приема

**Цели:** разучить разминку со скакалками, лазанье по канату в два приема; повторить лазанье по канату в три приема и прыжки в скакалку в тройках; провести подвижную игру «Будь осторожен».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь первоначальные представления о лазанье по канату в два приема, углубленные представления о лазанье по канату в три приема, о прыжках в скакалку в тройках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалками и подвижной игры «Будь осторожен»; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать

и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные*: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сочувствия другим людям.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, скакалки по количеству занимающихся, длинная скакалка на тройку занимающихся, 2–3 каната, длинный тонкий канат, 1–2 кубика.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

- Направо! Налево в обход шагом марш! На внутренней стороне стопы марш! (10 с.) На внешней стороне стопы марш! (10 с.) Бегом марш!

(Выполняется бег (2 мин), ученики могут обгонять друг друга, выбирая удобный для себя ритм и темп бега. После бега учитель переводит класс на шаг. Проходя по кругу, берут по одной скакалке.)

- В колонну по два через одного через центр марш!

(Перестраиваются в две шеренги, размыкаются как можно дальше друг от друга.)

#### 2. Разминка со скакалками

- И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо в руках. На счет «раз» – руки вверх-назад, прогнуться; на счет «два» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза в медленном темпе.
- И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо вперед. На счет «раз» – поворот головы направо, поворот скакалки перпендикулярно полу, левая рука вверх; на счет «два» – поворот головы налево, поворот скакалки перпендикулярно полу, правая рука вверх. Повторить 8 раз.
- И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо вперед. На счет «раз» – правая рука к правому плечу; на счет «два» – вернуться в исходное положение; на счет «три» – левая рука к левому плечу; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

- И. п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо вперед. На счет «раз» – поворот туловища направо, скакалку отвести максимально направо; на счет «два» – вернуться в исходное положение; на счет «три» – поворот туловища налево, скакалку отвести максимально налево; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
  - И. п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо на плечах (натянута). На счет «раз» – наклон с поворотом туловища направо; на счет «два» – вернуться в исходное положение; на счет «три» – наклон с поворотом туловища налево; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
  - И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо вперед. На счет «раз» – мах правой ногой, постараться ногой коснуться скакалки; на счет «два» – мах левой ногой, постараться ногой коснуться скакалки. Повторить 8 раз. Руки стараться не опускать.
  - И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо. На счет «раз» – прыжок с поворотом на 90° вправо, скакалка вверх; на счет «два» – прыжком вернуться в исходное положение; на счет «три» – прыжок с поворотом на 90° влево, скакалка вверх; на счет «четыре» – прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
  - Прыжки с вращением скакалки вперед (30 с).
  - Прыжки с вращением скакалки назад (30 с).
- Разминка окончена.  
(Ученики со скакалками проходят и садятся у канатов.)

## II. Основная часть

### 1. Лазанье по канату в три приема

- Сначала вспомним, как следует зажимать канат ногами. Для этого используем скакалку.

(Ученики пробуют правильно зажать скакалку ногами, учитель проверяет, как у них это получается.)

- Повторим технику лазанья в три приема.

Из виса или из виса стоя хват руками вверх. Первый прием: подтянув ноги как можно выше, зажать канат (шест) подъемом одной и подошвой другой ноги и коленями (вис согнув ноги). Второй прием: сжимая согнутыми ногами канат (шест), подтянуться на руках с одновременным выпрямлением ног (вис на согнутых руках). Третий прием: поочередно перехватывать канат руками вверх, сохраняя хват ногами. Этот способ лазанья требует незначительных усилий плечевого пояса.

(Каждый ученик пробует по одному разу залезть данным способом.)

## **2. Лазанье по канату в два приема**

— Познакомимся с новым способом лазанья. Он выполняется из виса стоя или виса хватом правой рукой вверх, а левой на уровне лица. Первый прием: поднять ноги как можно выше и зажать канат тем же способом, что и в три приема. Второй прием: сжимая ногами канат и придерживаясь руками, выпрямить ноги с перехватом левой рукой вверх. Лазанье способом в два приема увеличивает нагрузку на руки и плечевой пояс, но имеет преимущество в скорости.

(Каждый ученик пробует по одному разу залезть показанным способом. Затем убирают скакалки на место, делятся на тройки и берут по одной длинной скакалке.)

## **3. Прыжки в скакалку в тройках**

— Повторим прыжки в скакалку в тройках.

(Пока ребята повторяют прыжки, учитель подзывает к канатам тройки по очереди и повторяет с ними разученные варианты лазанья по канату. Если есть три каната, то сразу все трое могут повторять задание, если же один, то по очереди. Сначала каждый пробует по 2 раза залезть в три приема, затем в два приема.)

## **2. Подвижная игра «Будь осторожен»**

(Сначала учитель крутит канат не очень быстро, затем можно скорость прибавить, ребята в 4 классе должны быстрее и четче действовать. Можно использовать кубики, которые лежат возле возвышения, на котором стоит учитель. Тогда надо во время пробежки успеть подхватить кубик и пробежать дальше.)

## **III. Заключительная часть**

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры.)

### ***Упражнение на равновесие***

Стоять на одной ноге с закрытыми глазами, слегка покачивая поднятой ногой вперед-назад.

(Выполнять 20–25 с.)

## **Домашнее задание**

Измерить рост, массу, окружность грудной клетки и записать результаты измерений в дневник самоконтроля. Принести его на урок, чтобы сравнить результаты за несколько лет.

## Урок 42. Круговая тренировка ③

**Цели:** повторить разминку со скакалкой; провести круговую тренировку; разучить подвижную игру «Игра в мяч с фигурами».

**Формируемые УУД:** *предметные:* организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой, круговой тренировки и подвижной игры «Игра в мяч с фигурами»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; *личностные:* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, скакалки по количеству занимающихся, 3–6 гимнастических матов, 1–2 каната, высокая перекладина, 1–2 обруча, средний мяч.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 41, кроме прыжков в скакалку в конце разминки. В начале урока учитель собирает дневники самоконтроля, чтобы в то время, когда ученики будут бегать, просмотреть их. После разминки ученики убирают скакалки на место, проходят к скамейкам и садятся.)

#### II. Основная часть

##### 1. Круговая тренировка

1. Прыжки в скакалку. Прыгать с вращением скакалки как вперед, так и назад.

2. Мост и стойка на лопатках на мате.

3. Лазанье по канату в два и три приема.

(Здесь находится учитель и, если нужно, помогает, напоминает технику выполнения.)

4. Кувырок вперед на мате.

5. Подтягивания на высокой перекладине.

6. Наклоны и шпагаты.

7. Отжимания от пола.

8. Кувырок назад на мате.

9. Лазанье по гимнастической стенке. Залезть на один пролет, перелезть на соседний, спуститься. Затем в обратную сторону. Наверху можно остановиться, посмотреть по сторонам.

10. Вращение обруча.

(На каждую станцию отводится 1 мин, после чего идет смена станций по кругу.)

## 2. Подвижная игра «Игра в мяч с фигурами»

(См. приложение 2.)

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 3–4 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры.)

### Домашнее задание

Выполнить отжимания от пола и записать результат в дневник самоконтроля. Принести дневник самоконтроля на урок.

## Урок 43. Упражнения на гимнастическом бревне

**Цели:** разучить разминку на гимнастических скамейках; провести упражнения на гимнастическом бревне; разучить подвижную игру «Салки и мяч».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления об упражнениях на гимнастическом бревне, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических скамейках и подвижной игры «Салки и мяч»; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, владеть базовыми предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, низкое гимнастическое бревно, средний мяч, 2–4 гимнастические скамейки, 4 набивных мяча или кубика.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

(Построение на непривычной стороне зала. Учитель собирает дневники самоконтроля. Выполняется разминочный бег (2 мин), после которого учащиеся выполняют дыхательные упражнения, затем располагаются на скамейках.)

#### 2. Разминка на гимнастических скамейках

– Ребята, помогайте друг другу, если кто-то теряет равновесие, то соседи могут подхватить его. Сами подбирайте удобную для себя стойку, чтобы удержать равновесие.

- Руки к плечам. На счет «раз» – локти вперед; на счет «два» – локти назад. Повторить 8 раз. Локти не разводить.
  - Руки в замок. На счет «раз» – руки вперед, ладонями наружу; на счет «два» – руки вверх, ладонями наружу. Повторить 4 раза.
  - Руки сзади в замок. На счет «раз» – руки вверх, подняться на носки; на счет «два» – вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
  - Под счет до 4 – пружинистые наклоны, пальцами достать до скамейки. Повторить 2 раза.
  - Руки вперед. На счет «раз» – поднять и опустить правую прямую ногу; на счет «два» – поднять и опустить левую прямую ногу. Повторить 8 раз в медленном темпе.
  - Руки вдоль туловища. На счет «раз» – присед, руки вперед; на счет «два» – вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
  - Руки вдоль туловища. Под счет до 3 – имитация подлезания под препятствие (движение головой и туловищем); на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- Разминка окончена.

(Ученики спускаются со скамеек и переходят к гимнастическому бревну.)

### II. Основная часть

#### 1. Упражнения на гимнастическом бревне

(Упражнения выполняют на низком бревне по очереди. Ученики встают в колонну перед бревном. Когда первый доходит до середины, второй начинает выполнение.)

1. Пройти по бревну.

2. Пройти приставным шагом правым боком до середины, там повернуться и дальше пройти левым боком.

3. Пройти спиной вперед.

4. Пройти, выполняя махи ногами вправо-влево. Чтобы шагнуть, делается мах правой ногой в сторону, затем дугой она ставится вперед, затем так же левой.

5. Пройти по бревну, перешагивая через 5 препятствий (набивные мячи или кубики). В конце выполнить соскок прогнувшись.

6. Пройти на четвереньках. В конце выполнить соскок прогнувшись.

7. Пройти на четвереньках ногами вперед.

8. Пройти с поворотами вокруг своей оси. В конце выполнить соскок прогнувшись.

**2. Подвижная игра «Салки и мяч»**

(См. приложение 2.)

### **III. Заключительная часть**

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры. Особенно стоит отметить тех, кто все время старался спасти игроков, вовремя давая им мяч в руки.)

#### ***Упражнение на внимание***

Учитель называет числа и слова. Если произносит четное, дети делают шаг вперед. Если нечетное, стоят на месте, если любое другое слово – шаг назад.

#### **Домашнее задание**

Выполнить прыжок в высоту с места и записать результат в дневник самоконтроля. Принести дневник самоконтроля на урок.

## **Урок 44. Упражнения на гимнастических кольцах ③**

**Цель:** повторить разминку на скамейках, упражнения на кольцах и на гимнастическом бревне, подвижную игру «Салки и мяч».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления об упражнениях на гимнастических кольцах и на гимнастическом бревне, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических скамейках и подвижной игры «Салки и мяч»; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, владеть базовыми предметными понятиями, отражающими существенные



связи и отношения между объектами и процессами; *личностные*: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, низкое гимнастическое бревно, гимнастические кольца, средний мяч, 3–4 кубика или набивных мяча.

## Ход урока

### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 43. После разминки переходят к гимнастическим кольцам.)

### II. Основная часть

#### 1. Упражнения на гимнастических кольцах

– Сегодня повторим все известные вам упражнения в виде комбинации: вис согнувшись – вис прогнувшись – вис согнувшись – переворот назад (постараться, чтобы ноги коснулись мата) – переворот вперед в исходное положение.

(Каждый ученик повторяет комбинацию один раз.)

#### 2. Упражнения на гимнастическом бревне

(Повторение. См. урок 43. Учитель подзывает учеников к себе по очереди, каждый ученик выполняет комбинацию 2–3 раза.)

#### 3. Подвижная игра «Салки и мяч»

– Повторим разученную на прошлом уроке игру.

### III. Заключительная часть

(Повторение. См. урок 43.)

### Домашнее задание

Выполнить подбрасывание теннисного мяча (или любого другого малого мяча) и записать результат в дневник самоконтроля. Принести дневник самоконтроля на урок.

## Урок 45. Махи на гимнастических кольцах

**Цели:** разучить разминку с резиновым кольцом, махи и выкрут на кольцах; повторить подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».

**Формируемые УУД: предметные:** иметь первоначальные представления о махах и выкрутах на кольцах, организовывать здоро-

вьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с резиновыми кольцами и подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»; *метапредметные*: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные*: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

*Инвентарь*: секундомер, свисток, мешочки и резиновые кольца по количеству занимающихся, гимнастические кольца.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

(Учитель собирает дневники самоконтроля.)

– Сумели ли вы проследить динамику своего физического развития или даже не смотрели, не сравнивали результаты?

(Выполняется разминочно-разогревающий бег (2 мин), после которого учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Ученики берут по одному резиновому кольцу.)

– В движении на первый-второй рассчитайсь!

(Учитель останавливает класс на длинной стороне зала, поворачивает учеников в шеренгу.)

– Вторые, шаг вперед, первые, четыре шага вперед шагом марш! На руки в стороны разомкнись!

#### 2. Разминка с резиновыми кольцами

• И. п. – основная стойка, кольцо в правой руке. На счет «раз» – руки вверх, надеть кольцо на левую руку; на счет «два» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза (не глядя на кольцо при надевании), затем взять кольцо в левую руку и повторить упражнение.

• И. п. – основная стойка, кольцо в руках к груди. На счет «раз» – руки вперед, ладонями наружу (пальцы сжаты, удерживая кольцо, кольцо не отпускать); на счет «два» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

• И. п. – стойка ноги врозь, кольцо в правой руке. Под счет до 4 – круговые движения руками вперед. Повторить 4 раза,

постепенно ускоряя выполнение. Взять кольцо в левую руку и выполнить упражнение с круговым движением назад.

- И. п. – стойка ноги врозь, кольцо в правой руке, руки в стороны. На счет «раз» – поворот туловища направо, руки вперед, передать кольцо в левую руку; на счет «два» – вернуться в исходное положение, но кольцо теперь в левой руке; на счет «три» – поворот туловища налево, руки вперед, передать кольцо в правую руку; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. – широкая стойка ноги врозь, кольцо в руках. На счет «раз» – наклон, положить кольцо на пол; на счет «два-три» – подержаться в данном положении; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. – узкая стойка ноги врозь, правая нога на пятке, кольцо в руках. Бросить кольцо так, чтобы оно наделось на носок правой ноги. Затем можно ногой подбросить кольцо обратно в руку. Выполнять 30 с, затем набрасывать на носок левой ноги.
- И. п. – стойка ноги врозь, кольцо в руках, руки вперед. На счет «раз» – мах правой ногой, постараться носком коснуться кольца; на счет «два» – мах левой ногой, постараться носком коснуться кольца. Повторить 8 раз.
- И. п. – основная стойка, кольцо на полу перед носками. На счет «раз» – прыжок через кольцо вперед; на счет «два» – прыжком вернуться в исходное положение; на счет «три» – прыжок в стойку ноги врозь над кольцом; на счет «четыре» – прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

– Разминка окончена.

(Ученики перестраиваются в одну колонну, проходят по кругу, убирают резиновые кольца на место и переходят к гимнастическим кольцам.)

## II. Основная часть

### 1. Выкрут на гимнастических кольцах

(Сегодня для занятия кольца необходимо приподнять повыше, чтобы в висе ученики не доставали до матов.)

– Сначала один круг повторим переворот назад и вперед по 2 раза, а затем знакомимся с выкрутом.

(Первые разы учитель обязательно поддерживает учеников, чтобы те не делали упражнение резко и не дернули себе плечи. Только когда ребята хорошо разберутся с техникой выполнения, можно давать им большую свободу. Каждый выполняет минимум

2 выкрута назад. Можно попробовать после выкрута перевернуться в исходное положение, что будет весьма трудно.)

## 2. Махи на гимнастических кольцах

Это задание ребятам обычно очень нравится, главное — освоить технику махов. Ошибка чаще всего состоит в том, что ребята начинают пытаться раскачиваться, как на качелях. На кольцах же надо выполнять совсем другие движения: прогнулся (отвести ноги назад), согнулся. Руки надо стараться держать на одном месте.

— Мы должны не раскачиваться вперед-назад, а набрать скорость за счет махов. Махи затем помогают выполнить перевороты и другие элементы.

(Каждый ученик пробует выполнить махи на кольцах минимум 3 раза, лучше 4–5, чтобы закрепить технику выполнения.)

## 3. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»

— Вместо мешочков будем использовать резиновые кольца, с которыми мы проводили разминку.

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры. Отмечает тех, кто ни разу не уронил мешочек (кольцо) с головы.)

#### *Упражнение на равновесие*

Ученики расходятся по залу. Закрывают глаза. По первому сигналу поднимают правую ногу и покачивают ею вперед-назад, стараясь не сойти с места. По второму — опускают правую ногу. По третьему — поднимают левую ногу и так же покачивают ею вперед-назад.

(Выполняют 35–40 с.)

### Домашнее задание

Выполнить наклоны из положения стоя и записать результат в дневник самоконтроля. (Указывать не сантиметры, как при проведении тестирования, а то место, которое смогли достать, — «до колена», «до середины голени», «до голени», «до пола», «положил ладонь на пол».) Принести дневник самоконтроля на урок.

## Урок 46. Круговая тренировка

**Цели:** повторить разминку с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах; провести лазанье по наклонной гимнастической скамейке и круговую тренировку; повторить подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».

**Формируемые УУД: предметные:** иметь углубленные представления о выкрутах и махах на гимнастических кольцах, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с резиновыми кольцами, круговой тренировки и подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»; **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; **личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, 3–4 наклонные гимнастические скамейки, 1–2 каната, гимнастические и резиновые кольца по количеству занимающихся, мешочки по количеству занимающихся, 4–8 гимнастических матов, 1–2 скакалки, 1–2 обруча, гимнастическое бревно.

## Ход урока

### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 45. После разминки ребята убирают резиновые кольца на место и переходят к наклонной гимнастической скамейке.)

### II. Основная часть

#### 1. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке

(Если есть возможность использовать несколько гимнастических скамеек, то процесс повторения займет гораздо меньше времени.)

– Разделитесь на группы по количеству наклонных гимнастических скамеек. Повторим известные нам с 3 класса варианты лазанья по скамейкам.

1. В упоре стоя на коленях.
2. На четвереньках.
3. В упоре лежа.

#### 4. Лежа на животе.

(Каждое упражнение ученики выполняют по 1 разу. Спускаться после залезания можно двумя способами: либо залезть на гимнастическую стенку, перелезть на соседний пролет и спуститься, либо скатиться вниз по скамейке.)

### 2. Круговая тренировка

— Сегодня постараемся включить в круговую тренировку как можно больше различных гимнастических упражнений и элементов, которые мы изучили.

1. Лазанье по канату. Залезать как в два, так и в три приема.

2. Стойка на лопатках, мост на мате.

3. Махи и выкрут на кольцах.

(Здесь находится учитель и подстраховывает учеников.)

4. Подъем туловища из положения лежа на спине на мате.

5. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Желательно повторить все изученные варианты.

6. Кувырок вперед на мате.

7. Прыжки в скакалку с вращением вперед и назад, прыжки в скакалку в движении.

8. Ходьба по гимнастическому бревну различными способами: лицом вперед, спиной вперед, правым и левым боком приставным шагом, с поворотами, выполняя соскок прогнувшись и т. п.

9. Кувырок назад на мате.

10. Вращение обруча.

(На каждую станцию отводится 1 мин. Смена станций проходит по часовой стрелке.)

### 3. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»

— Сегодня поменяем правила: будем играть до последнего выжившего. Каждый кладет на голову мешочек и встает подалее от остальных игроков. Водящего нет, каждый сам за себя. Задача — сбить мешочек с головы соперников или вынудить их самих его уронить. Трогать друг друга нельзя, можно только касаться мешочка на голове соперника, но не хватать его и сбрасывать, а именно сбить (столкнуть).

(Если время позволяет, то можно также успеть сыграть и по старым правилам.)

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры. Стоит отметить наиболее аккуратных и честных игроков, кроме того, похвалить ребят за хорошее чув-

ство равновесия и способность передвигаться с мешочком на голове, не роняя его.)

### Домашнее задание

Повторить отжимания от пола.

## Урок 47. Вращение обруча

**Цели:** разучить разминку с обручем; повторить различные варианты вращения обруча; разучить подвижную игру «Катание колеса».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о вариантах вращения обруча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами и подвижной игры «Катание колеса»; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, обручи по количеству занимающихся.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

- Налево! Кругом! Налево в обход шагом марш! На внутренней стороне стопы марш! (10 с.) На внешней стороне стопы марш! (10 с.) Бегом марш!

(Выполняется бег (2 мин), после которого класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проходя по кругу, берут по одному обручу.)

- В колонну по два через одного через центр марш! Повернулись лицом в центр круга и сделали 2 шага назад. На руки в стороны разомклись!

(После перестроения проводится разминка.)

##### 2. Разминка с обручами

- И. п. – основная стойка, обруч вверх. На счет «раз» – надеть обруч на голову до плеч, поворот головы направо; на счет

- «два» — обруч вверх, поворот головы налево. Повторить 4 раза.
- И. п. — основная стойка, обруч держать за один край на уровне пояса. На счет «раз» — прокрутить руками обруч так, чтобы тот наделся на голову (опустился до пояса за спиной); на счет «два» — прокрутить в исходное положение. Повторить 8 раз.
  - И. п. — основная стойка, обруч держать справа на уровне пояса правой рукой. На счет «раз» — прокрутить обруч так, чтобы он наделся на голову справа (опустился до пояса слева); на счет «два» — прокрутить в исходное положение. Повторить 8 раз, затем повторить упражнение с другой стороны. Желательно выполнять упражнение одной рукой, если не получается, то можно помогать другой рукой.
  - И. п. — основная стойка, обруч над головой. По сигналу отпустить обруч, успеть убрать руки внутрь него, чтобы тот пролетел вниз до самого пола, как бы надевшись на ученика. Желательно, чтобы обруч не касался выполняющего. Повторить 4–6 раз в зависимости от качества выполнения.
  - И. п. — основная стойка, обруч над головой. То же, что и предыдущее, но в конце не дать обручу упасть на пол, а успеть сделать прыжок в стойку ноги врозь, чтобы задержать обруч на ногах. Повторить 4–6 раз в зависимости от качества выполнения.
  - И. п. — стойка ноги врозь, обруч в руках перед грудью. На счет «раз» — поворот туловища направо, обруч вперед с поворотом, чтобы левая рука оказалась сверху (как будто руль крутим); на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поворот туловища налево, обруч вперед с поворотом, чтобы правая рука оказалась сверху; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
  - И. п. — основная стойка, обруч справа. Надеть обруч на себя, прокрутить до пола, перешагнуть, вернувшись в исходное положение. Сначала выполнять, перешагивая, затем попробовать попрыгать. На этот раз обруч крутить двумя руками. Выполнять 20–25 с, затем повторить упражнение с левой стороны.
  - И. п. — основная стойка, обруч впереди. Прыжки в обруч с вращением вперед. Выполнять 25–30 с. Затем отдохнуть 10–15 с и попробовать выполнить прыжки с вращением назад (25–30 с).



- Разминка окончена. Все остаются на своих местах. Повторим различные варианты вращения обруча.

## **II. Основная часть**

### **1. Вращение обруча**

- Обруч ставим на пол и стараемся закрутить его так, чтобы он вращался на полу как можно дольше.
- (Тренируются 4–5 раз, затем проверяют, у кого получится закрутить обруч лучше. Все одновременно по сигналу закручивают обручи, а затем смотрят, у кого он остановится позже всех. Так делают 2 раза.)

- Упражнение усложняем. Пока обруч крутится на полу, надо в него запрыгнуть, а затем выпрыгнуть.

(Выполняют 50–60 с.)

- Крутим обруч на правой руке.

(Выполняют не менее 30 с. Затем крутят обруч на левой руке.

Во время вращения обруч не должен быть направлен на кого-то из учеников, так как он может с руки сорваться и улететь в сторону вращения.)

- Задача – закрутить обруч на туловище как можно сильнее, чтобы он вращался как можно дольше. Движениями туловища помогать нельзя.

(Выполняют 1 мин, после чего проводят мини-соревнование, чтобы проверить, у кого дольше будет вращаться обруч. Соревнуются дважды. Нужно подбодрить тех, у кого не получается.)

- Выполняем вращение обруча.

(На это отводится 1,5–2 мин, затем еще 30–40 с выполняют вращение обруча в неудобную сторону (в противоположную привычной). После этого проводят мини-соревнование по вращению обруча, закручивая его в правую сторону, затем в левую (по 2 раза).)

- Постарайтесь закрутить обруч так, чтобы он сначала покатился вперед, а затем вернулся назад. Главное – это работа кисти, рукой отправляем обруч вперед, а кистью закручиваем его назад, тогда и получается, что за счет инерции броска обруч немного пролетит или прокатится вперед, а затем за счет закручивания кистью покатится в обратную сторону. (Учитель показывает, как выполняется такое вращение.)

### **2. Подвижная игра «Катание колеса»**

(См. приложение 2.)

- Скорее всего, удобнее будет играть без палок, останавливая обруч ладонью (хватать обруч нельзя, надо придавить его

сверху раскрытой ладонью). Начнем играть с одним обручем, затем добавим второй, третий. Команда, на чьей стороне обручи столкнулись и упали, проигрывает два очка.

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 4–5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры. Стоит отметить тех игроков, у которых получалось катить обруч наиболее точно, а также тех, кто хорошо останавливал обручи, не мешал своим партнерам, но вовремя реагировал, если требовалась помощь, и т. п.)

#### *Упражнение на внимание и быстроту*

(Ученики стоят в разомкнутом строю. Учитель несет обруч вдоль ряда.)

– Ваша задача – успеть просунуть правую руку в обруч, убрать и не задеть обруч.

(Учитель не останавливается, идет с одной и той же скоростью.)

– Когда я понесу обруч обратно, надо просунуть левую руку.

(Если упражнение получается слишком легко, то можно идти немного быстрее. Если ребенок задевает обруч рукой, то убирает руку за спину. Если обе руки выбыли, ученик делает шаг назад. Учитель проходит 4 раза туда и обратно.)

### Домашнее задание

Повторить перекаты назад-вперед в группировке и вправо-влево.

## Урок 48. Круговая тренировка

**Цели:** повторить разминку с обручами, стойку на голове и на руках; провести круговую тренировку; повторить подвижную игру «Катание колеса».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на голове и на руках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами, круговой тренировки и подвижной игры «Катание колеса»; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; личностные: развитие мотивов учебной деятельности

и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, 1–2 наклонные гимнастические скамейки, 1–2 каната, гимнастические кольца, обручи по количеству занимающихся, 4–8 гимнастических матов, 1–2 скакалки, гимнастическое бревно.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### Построение. Организационные команды

– Сегодня заключительное занятие II четверти. Вы хорошо поработали, многому научились. Сегодня мы постараемся повторить все то, что проходили в данной четверти. Так что время терять не будем. Направо! Налево в обход шагом марш! Бегом марш!

(Выполняется бег (2 мин), после которого учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Ученики берут по одному обручу, перестраиваются в две шеренги.)

– Повторим разминку с обручами, разученную на прошлом уроке.

(См. урок 47. После разминки ученики убирают обручи на место и садятся на скамейки.)

### II. Основная часть

#### 1. Стойка на голове и на руках

(Стойки повторяют до круговой тренировки, так как учителю необходимо подстраховывать учеников и на гимнастических кольцах. Ученики по очереди подходят к мату, встают в стойку на голове, затем из нее выполняют кувырок вперед. Второй круг: стойка на голове, из нее поднимаются в стойку на руках, затем уже выполняют кувырок вперед. Третий круг: стойка на руках с маха. Учитель подстраховывает всех учеников.)

#### 2. Круговая тренировка

1. Лазанье по канату. Залезать как в два, так и в три приема.

2. Стойка на лопатках, мост на мате.

3. Комбинация на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, вис согнувшись, выкрут назад, затем вперед, через вис согнувшись вернуться в исходное положение). Желательно успеть повторить махи.

(На этой станции находится учитель и подстраховывает учеников.)

4. Шпагаты и наклоны из положения сидя.

5. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Желательно повторить все изученные варианты.

6. Кувырок вперед на мате.

7. Прыжки в скакалку с вращением вперед и назад, прыжки в скакалку в движении.

8. Ходьба по гимнастическому бревну различными способами: лицом вперед, спиной вперед, правым и левым боком приставным шагом, с поворотами, выполняя соскок прогнувшись и т. п.

9. Кувырок назад на мате.

10. Вращение обруча.

(На каждую станцию отводится 1 мин. Смена станций происходит по часовой стрелке.)

### **3. Подвижная игра «Катание колеса»**

(Количество обручей меняют в зависимости от способностей играющих команд.)

## **III. Заключительная часть**

(Игру заканчивают за 5–6 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры, урока и четверти.)

— Поздравляю всех вас с окончанием II четверти, желаю хорошо и интересно встретить Новый год, отлично отдохнуть на каникулах и с новыми силами вернуться в школу.

## **Домашнее задание**

Подготовить лыжи и лыжную форму к следующей четверти.

# III ЧЕТВЕРТЬ

---

## Урок 49. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок

**Цели:** повторить организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки; проверить инвентарь; повторить технику ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок.

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь углубленные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; *метапредметные:* планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

**Инвентарь:** секундомер, лыжи у каждого занимающегося.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

(Начало урока проходит в помещении, так как необходимо убедиться, что все ученики помнят организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки, надо проверить, как ребята подобрали лыжную форму и сами лыжи.)

### 1. Организационно-методические требования

– вспомните, при каких погодных условиях мы проводим катание на лыжах. (*Кататься на лыжах можно в безветренную погоду при температуре не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$ , а при слабом ветре – не ниже  $-10^{\circ}\text{C}$ .*)

Если же будет холоднее или, наоборот, все растает, занятие придется проводить в спортивном зале.

– Какова должна быть одежда лыжника? (*Теплые носки, которые свободно влезают в лыжные ботинки, теплый спортивный костюм, шапка и перчатки.*)

При переходе через проезжую часть дороги обязательно надо снимать лыжи. При потере равновесия надо падать на бок, не подставляя рук. При спуске с горы палки следует держать сзади концами вниз.

### 2. Лыжи и лыжные палки

– Как подбирать лыжи и лыжные палки? (*Лыжи подбирают так: надо поднять руку вверх, пальцы рук должны совпадать с концом лыж. Лыжные палки должны быть высотой по подмышки.*)

Уроки на улице в зимний период очень полезны, так как помогают нашему организму закаляться, а значит, лучше сопротивляться различным болезням.

– Как необходимо держать лыжи? (*Лыжи сложены и смотрят носами вверх. Ни в коем случае нельзя направлять их на людей.*)

(Выходят на улицу. Там повторяют способ переноски «лыжи на плечо» и проходят к месту занятий.)

## II. Основная часть

### 1. Построение, пристегивание креплений

– В шеренге самостоятельно пристегните крепления.

(Если есть необходимость, учитель советует, как лучше и удобнее справиться с данным типом крепления, помогает.)

– Все сумели надеть лыжи? Пробуем раскатать их на месте, проверяем, как они скользят. Первый урок мы специально проводим без лыжных палок, чтобы вы сумели еще раз почувствовать, как надо работать ногами без всякой помощи и опоры.

(Учитель поворачивает класс в колонну.)

### 2. Ступающий шаг на лыжах

– Повторим технику ступающего шага. Этот шаг на хорошей лыжне не нужен, он необходим для движения по глубокому снегу и может пригодиться нам, если мы хотим проложить новую лыжню или обновить старую.

(Если это первый урок сегодня, то с учениками можно проложить лыжню или обновить ее после снегопада. Если же лыжня хорошая, то проходят один круг (150 м), отрабатывая технику этого лыжного шага.)

### 3. Скользящий шаг на лыжах

– Повторим технику скользящего шага. В ней нет ничего сложного, так что вспомните ее самостоятельно.

(Если есть ошибки, учитель подсказывает.)

– Далее продолжим свободное катание по кругу. Сегодня мы проверим: как крепления держатся, как лыжи скользят, как вы держите равновесие, а кроме того, насколько вы выносливы, можете ли передвигаться быстро?

## III. Заключительная часть

(Кататься заканчивают за 7–8 мин до конца урока. Ученики собираются, снимают лыжи, очищают их от снега и строятся в одну шеренгу, взяв лыжи на плечо. Можно коротко подвести итоги урока: оценить, как передвигались дети, сколько человек сумели самостоятельно пристегнуть крепления и т. п. В колонне за учителем возвращаются в здание школы.)

### Домашнее задание

Подготовить лыжные палки.

## Урок 50. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками

**Цель:** повторить технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты переступанием.

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них, а также о технике поворотов на лыжах переступанием; метапредметные: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

**Инвентарь:** секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого занимающегося.

## Ход урока

### I. Вводная часть

Есть несколько вариантов переноски лыж и лыжных палок. Если имеются специальные крепления, лыжи можно скрепить и нести в одной руке, а лыжные палки в другой, но этот способ хорош, когда не надо идти далеко. Лучше, когда лыжные палки прикреплены к лыжам, тогда мы можем применять хорошо знакомые способы переноски: «лыжи на плечо» и «лыжи под руку». Если есть специальные чехлы или сумки, куда убираются и лыжи и лыжные палки, то это еще удобнее: убрали все в сумку, повесили ее на плечо и пошли.

- Нужно ли кому-то пояснять, как лучше взять палки? Помните о технике безопасности: лыжные палки должны смотреть острием вниз. Если же мы переносим их острием вверх, то на них должны быть надеты специальные защитные колпачки или мешок. Никакие взмахи лыжами в сторону недопустимы, так как тогда можно задеть кого-нибудь из рядом стоящих учеников. Случайное задевание острием одноклассника наказывается лишением палок на данный урок. Преднамеренное – на неделю. Это все очень серьезно, даже современные лыжные палки с небольшими остриями могут нанести серьезный вред, если попадут по лицу. Поэтому все объезды упавших надо совершать особенно осторожно, чтобы не задеть палкой лежащего.

(На улице строятся в одну колонну, берут лыжи под руку и переходят к месту занятий.)

### II. Основная часть

1. **Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок**  
(Ученики пристегивают крепления и встают в колонну.)

- Палки пока оставим в стороне (можно их положить рядом с собой на снег). Первую половину круга проходим ступающим шагом, вторую – скользящим.

(Если нужно проложить лыжню, то весь первый круг проходят ступающим шагом, а затем еще один круг – скользящим шагом.)

- Берем в руки лыжные палки. Как правильно надевать ремешок лыжных палок? (Ответы детей.)

(Ученики стартуют с дистанцией 10–15 м. Можно обгонять друг друга, но только по внешнему кругу и не мешая обгоняемому. Один круг проходят ступающим шагом с лыжными палками, затем еще один – скользящим.)



## 2. Повороты на лыжах переступанием

(Когда два круга с лыжными палками пройдены, ученики строятся в одну шеренгу.)

- На первый-второй рассчитайсь! Вторые выезжают вперед на 4–5 м. Повторим технику поворотов переступанием на лыжах. Сначала выполняется поворот в правую сторону без лыжных палок, затем в левую.

(Выполняют по 2 поворота в каждую сторону. Потом ученики берут в руки палки, надевают ремешки и пробуют выполнить повороты переступанием уже с лыжными палками.)

- Главное – не путать последовательность: переставили лыжную палку, затем переставили носок одной лыжи, затем другой, а после – вторую палку и так по кругу. Поворачивается верхняя часть лыж, а пятки остаются практически на месте.

(Выполняют 2–3 поворота в одну сторону, потом так же в другую.)

## 3. Свободное катание

(Ученики вновь выходят на дистанцию и катаются до конца урока произвольным способом.)

## III. Заключительная часть

(Кататься заканчивают за 6–7 мин до конца урока. Ученики собираются, снимают лыжи, отряхивают их от снега и строятся в одну колонну. Взяв лыжи под руку, возвращаются в здание школы.)

## Домашнее задание

Прочитать текст «Попеременный двухшажный ход» на с. 146 учебника.

# Урок 51. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах

**Цель:** повторить технику попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, повороты на лыжах прыжком.

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о передвижении на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, а также о поворотах на лыжах прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного

смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Инвентарь:** секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого занимающегося.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

(Построение в колонну по одному у школы.)

– Лыжи на плечо!

(Проходят к месту занятий. Оставшись в колонне, выполняют команды.)

– Лыжи к ноге! На лыжи становись!

(По первой команде ученики ставят лыжи рядом с собой, по второй – кладут на снег и пристегивают крепления.)

#### 2. Разминочное катание

(Если лыжню нужно прокладывать, то первый круг проходят ступающим шагом, если в этом нет необходимости, проходят друг за другом скользящим шагом, но в любом случае без палок. Второй круг ученики проходят скользящим шагом с лыжными палками с интервалом 5–10 м.)

### II. Основная часть

#### 1. Попеременный двухшажный ход на лыжах

– Вспомним технику попеременного двухшажного хода. Кто ее повторил дома по учебнику?

(Учащиеся показывают, как выполняется данный ход. Учитель показывает правильную технику выполнения. Один круг проходят попеременным двухшажным ходом.)

#### 2. Одновременный двухшажный ход на лыжах

– Попробуйте вспомнить с прошлого года технику выполнения данного хода.

Одновременный – значит, руки работают одновременно, двухшажный – значит, надо делать два шага за один цикл.

(Учитель показывает правильную технику выполнения. Один круг проходят одновременным двухшажным ходом.)

#### 3. Повороты на лыжах прыжком

(Класс встает в шеренгу.)

– На первый-второй рассчитайсь! Первые выезжают вперед на 4–5 м. Повторим технику поворота прыжком. Для этого

надо упереться палками и прыжком повернуть лыжи до воткнутой палки. Затем переставить палки дальше и повторить прыжок. Так сделать два поворота в одну сторону и два в другую.

#### 4. Катание на лыжах

(После повторения поворотов ученики вновь уходят на круг.)

– Ваша задача – использовать только два хода: попеременный двухшажный и одновременный двухшажный. Один круг проходите одним ходом, второй круг – другим и т. д. Каждый круг меняем лыжный ход. Так катаемся до конца урока. Во время катания можно обгонять друг друга, обходя одноклассника по внешнему кругу.

### III. Заключительная часть

(Кататься заканчивают за 6–7 мин до конца урока. Ученики собираются, снимают лыжи, отряхивают их от снега и строятся в одну колонну. Взяв лыжи на плечо, возвращаются в здание школы.)

#### Домашнее задание

Повторить отжимания от пола.

## Урок 52. Попеременный одношажный ход на лыжах



**Цели:** повторить технику попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах; разучить технику попеременного одношажного хода на лыжах; повторить правила обгона на лыжне.

**Формируемые УУД: предметные:** иметь первоначальные представления о технике передвижения на лыжах попеременным одношажным ходом, углубленные представления о технике передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом и правилах обгона на лыжне, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; **личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Инвентарь:** секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого занимающегося.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

(Повторение. См. урок 51.)

#### 2. Разминочное катание

(Повторение. См. урок 51.)

### II. Основная часть

#### 1. Одновременный двухшажный ход

(Ученики проходят один круг, повторяя технику данного лыжного хода.)

#### 2. Попеременный одношажный ход

– Сегодня вы познакомитесь с одношажным передвижением на лыжах. Если раньше все время ноги работали поочередно, то теперь техника меняется. Отталкивание совершает одна нога, вторая только скользит.

(Учитель показывает правильную технику выполнения. Ученики проходят на дистанцию с интервалом 5–10 м. Этот круг не обгоняют (если только впереди идущий ученик не упал и не запутался в лыжах).)

#### 3. Техника обгона и катание на лыжах

– Повторим технику обгона на лыжах. Напоминаю, что по команде «лыжню!» необходимо сделать приставной шаг внутрь (или наружу), пропустить человека, затем также приставным шагом вернуться обратно на лыжню. Пропускать обязательно, надо учиться не только кататься, но и перестраиваться с одной лыжни на другую. А тем, кто быстро катается, надо научиться проявлять терпение, так как не все могут быстро перестроиться.

(Если есть две лыжни – внутренняя и наружная, то все едут по наружной, а когда пропускают, встают на внутреннюю.)

Выполняется катание по кругу с соблюдением правил обгона. Три круга ученики проходят вновь разученным способом – попеременным одношажным ходом, затем произвольным ходом. Так катаются до конца урока.)

### III. Заключительная часть

(Кататься заканчивают за 6–7 мин до конца урока. Ученики собираются, снимают лыжи, отряхивают их от снега и строятся в одну колонну. Взяв лыжи под руку, возвращаются в здание школы.)

### Домашнее задание

Повторить стойку на одной ноге с закрытыми глазами.

## Урок 53. Одновременный одношажный ход на лыжах

**Цели:** повторить технику ранее изученных лыжных ходов; разучить технику одновременного одношажного хода; повторить технику обгона на лыжне.

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь первоначальные представления о технике катания на лыжах одновременным одношажным ходом, углубленные представления о различных вариантах передвижения на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

**Инвентарь:** секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого занимающегося.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

(Повторение. См. урок 51.)

##### 2. Разминочное катание

(Если лыжню нужно проложить, то первый круг проходят ступающим шагом, если в этом нет необходимости, то один круг проходят друг за другом попеременным двухшажным ходом. Второй круг ученики проходят одновременным двухшажным ходом с интервалом 5–10 м.)

#### II. Основная часть

##### 1. Попеременный одношажный ход

– Два круга проходим, повторяя технику попеременного одношажного хода, с которой вы познакомились на прошлом уроке. Можно обгонять только тех, кто едет совсем медленно, или того, кто упал.

##### 2. Одновременный одношажный ход

– Сегодня вы познакомитесь с еще одним лыжным ходом. Как следует из названия, теперь руки работают (отталки-

ваются) одновременно, одна нога отталкивается, другая только скользит.

(Учитель показывает технику передвижения. Если все понятно, ученики отправляются на круг и проходят один круг новым ходом.)

### 3. Катание на лыжах

(Ученики катаются, соблюдая все правила обгона. Три круга подряд они проходят одновременным одношажным ходом. Затем два круга попеременным одношажным ходом, а далее любым удобным ходом (можно менять ходы).)

## III. Заключительная часть

(Повторение. См. урок 52.)

### Домашнее задание

Прочитать тексты «Подъем “полуелочкой”» и «Спуск на лыжах» на с. 145 учебника.

## Урок 54. Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах

**Цель:** повторить технику ранее изученных лыжных ходов, подъема «елочкой», «полуелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах.

**Формируемые УУД: предметные:** иметь углубленные представления о технике выполнения различных лыжных ходов, технике подъема на склон «елочкой» и «полуелочкой», технике спуска в основной стойке со склона на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;  
**метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;  
**личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный образ жизни.

**Инвентарь:** секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого занимающегося.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

(Повторение. См. урок 51.)

## 2. Разминочное катание

(Если лыжню нужно проложить, то первый круг проходят ступающим шагом, если в этом нет необходимости, проходят друг за другом попеременным двухшажным ходом.

Второй круг проходят одновременным двухшажным ходом.

Если первый круг проходили ступающим шагом, то первую половину второго круга проходят одновременным двухшажным ходом, а другую половину – попеременным двухшажным ходом с интервалом 5–10 м.)

## II. Основная часть

### 1. Попеременный и одновременный одношажный ход

– Попеременный одношажный ход не очень удобен, им проходим полкруга. Далее передвигаемся одновременным одношажным ходом еще полтора круга. После этого перейдем на склон.

(Если склона нет, нужные приемы отработывают на ровной поверхности.)

### 2. Катание со склона

– Повторим технику подъема «полуелочкой». Кто-нибудь посмотрел в учебнике технику подъема?

(Ученики сами выполняют подъем «полуелочкой», затем спуск в основной стойке, подъем «елочкой». Если ученики не могут вспомнить нужную технику, учителю придется ее показать. Катаются с горки и поднимаются на нее разными способами.)

## III. Заключительная часть

(Кататься заканчивают за 6–7 мин до конца урока. Ученики собираются, снимают лыжи, отряхивают их от снега и выстраиваются в одну колонну, взяв лыжи под руку. Вслед за учителем возвращаются в школу.)

## Домашнее задание

Прочитать тексты «Подъем “лесенкой”» и «Торможение “плугом”» на с. 147 учебника.

## Урок 55. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах

**Цель:** повторить технику лыжных ходов, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».

**Формируемые УУД: предметные:** иметь углубленные представления о технике выполнения лыжных ходов, техниках

подъема «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», спуска со склона в основной стойке, торможения «плугом», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; *метапредметные*: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; *личностные*: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни.

*Инвентарь*: секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого занимающегося.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

(Построение в колонну по одному у школы.)

– Взять лыжи на плечо и пройти до места занятий.

(На месте занятия, оставаясь в колонне, выполняют команды «Лыжи к ноге» и «На лыжи становись».)

#### 2. Разминочное катание

(Повторение. См. урок 54.)

### II. Основная часть

#### 1. Попеременный и одновременный одношажный ход

(Попеременным одношажным ходом ученики проходят полкруга. Далее передвигаются одновременным одношажным ходом полтора круга. После этого переходят на склон.)

#### 2. Катание со склона

– Проверим домашнее задание. Что вы узнали из учебника о технике подъема «лесенкой» и торможении «плугом»? (Ответы детей.)

(Повторяют подъем на склон «лесенкой» (осуществляется приставным шагом боком к склону: верхняя лыжа располагается на наружном ребре, а нижняя – на внутреннем, опираться надо на обе палки, переставляя их поочередно), затем спуск в основной стойке и торможение «плугом» (выполняется за счет сведения носков лыж и разведения пяток в сторону, лыжи при этом ставят на внутренние ребра, а ноги слегка сгибают).)



- Посмотрите, как правильно выполнять оба новых для этого года приема. Торможение «плугом» применяется при спусках с небольших пологих склонов.

(Учитель демонстрирует подъем и спуск со склона. Далее продолжают катание с горки, отрабатывая различные варианты подъемов: «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой» – через раз, а также каждый второй раз применяя торможение «плугом».)

### III. Заключительная часть

(Кататься заканчивают за 6–7 мин до конца урока. Ученики собираются, снимают лыжи, отряхивают их от снега и выстраиваются в одну колонну, взяв лыжи на плечо. Вслед за учителем возвращаются в школу.)

#### Домашнее задание

Повторить приседания. Сделать 20 раз за 30–40 с.

## Урок 56. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»

**Цели:** повторить технику лыжных ходов, различные варианты подъема на склон, торможения «плугом»; провести передвижение и спуск со склона на лыжах «змейкой».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь углубленные представления о технике выполнения лыжных ходов, технике различных вариантов подъема на склон, торможения «плугом», передвижения и спуска со склона «змейкой»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

**Инвентарь:** секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого занимающегося, 5–9 лыжных или гимнастических палок.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

(Построение в колонну по одному.)

- Лыжи под руку! Идем к месту занятий.

(На месте занятия, оставаясь в колонне, выполняют команды «Лыжи к ноге» и «На лыжи становись».)

## **2. Разминочное катание**

(Если лыжню нужно проложить, то первый круг проходят ступающим шагом, если в этом нет необходимости, передвигаются полкруга попеременным двухшажным ходом и полкруга одно-временным одношажным. Второй круг проезжают произвольным способом.)

## **II. Основная часть**

### **1. Передвижение на лыжах «змейкой»**

(Пока ученики проходят второй круг, учитель расставляет 5 лыжных или гимнастических палок на расстоянии между собой не менее 2 м чуть в стороне от лыжни. Ученики подъезжают и проходят друг за другом «змейкой», стараясь не задевать воткнутых в снег палок. Затем едут дальше по кругу.)

Третий и четвертый круги ученики проходят также произвольным ходом. Проходят «змейку» дважды. Затем переходят на склон.)

### **2. Катание со склона «змейкой»**

– Каждый подъем на склон попрошу вас выполнять разным способом.

(Пока ученики поднимаются, учитель втыкает 3 лыжные или гимнастические палки на склоне на расстоянии между собой 3–5 м. Если склон широкий, то можно сделать несколько таких дорожек, но предупредить ребят о соблюдении правил безопасности.)

– Первый раз нужно просто скатиться с горки по прямой в основной стойке, чтобы повторить сам спуск, в конце затормозив «плугом». Затем постарайтесь проехать «змейкой».

(Еще два спуска ученики отрабатывают торможение «плугом». Потом у них остается только два задания: постоянно менять способ подъема и стараться спускаться со склона «змейкой».)

– Сколько раз у вас получится проехать «змейкой» и сколько палок при этом будет сбито?

## **III. Заключительная часть**

(Кататься заканчивают за 6–7 мин до конца урока. Ученики собирают лыжи, очищают их от снега, берут лыжи под руку и строятся за учителем в колонну по одному.)

## **Домашнее задание**

Повторить подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с.

## Урок 57. Подвижная игра на лыжах «Накаты»

**Цели:** совершенствовать технику передвижения на лыжах; повторить передвижение и спуск на лыжах «змейкой»; провести подвижную игру на лыжах «Накаты».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь углубленные представления о технике передвижения и спуска на лыжах «змейкой», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Накаты»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Инвентарь:** секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого занимающегося, 5–9 лыжных или гимнастических палок.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

(Построение в колонну по одному.)

– Лыжи на плечо! Идем к месту занятий.

(На месте занятия, оставаясь в колонне, выполняют команды «Лыжи к ноге» и «На лыжи становись».)

##### 2. Разминочное катание

(Повторение. См. урок 56.)

#### II. Основная часть

##### 1. Передвижение на лыжах «змейкой»

(Пока ученики проезжают второй круг, учитель расставляет 5 лыжных или гимнастических палок «змейкой» на расстоянии друг от друга не менее 2 м чуть в стороне от лыжни. Ученики проходят друг за другом «змейкой», стараясь не задевать воткнутых в снег палок. Затем едут дальше по кругу. Третий круг проходят одновременным двухшажным ходом.)

##### 2. Подвижная игра на лыжах «Накаты»

(Ученики выстраиваются в одну шеренгу.)

– Повторим правила игры «Накаты». Чтобы сделать больше заездов, интереснее дать общий старт. Разгон до линии

не более 10 м. У того, кто нарушает правила (продолжает отталкиваться после заданной линии), результат не засчитывается. Каждый может отметить свое самое дальнее расстояние, на которое смог уехать. Определим победителя (того, кто сумел уехать дальше остальных), но попробуйте соревноваться не только с ним, но и сами с собой.

(После 3–4 заездов переходят на склон.)

### 3. Катание со склона «змейкой»

– Каждый подъем на склон выполняйте разным способом.

(Пока ученики поднимаются, учитель втыкает 3 лыжные или гимнастические палки на склоне на расстоянии 3–4 м друг от друга. Если склон широкий, можно сделать несколько таких дорожек, но предупредить ребят о соблюдении правил безопасности.)

– Первый раз нужно скатиться с горки по прямой в основной стойке, чтобы повторить сам спуск, в конце затормозив «плугом». Затем проехать «змейкой».

(Один спуск ученики отрабатывают торможение «плугом».)

### 4. «Накаты» со склона

(Перед игрой надо убрать палки для «змейки».)

– Пробуем сыграть в «Накаты» на горке. Условия те же: отталкиваться до определенной линии, дальше можно только маневрировать ногами.

## III. Заключительная часть

(Играть и кататься заканчивают за 6–7 мин до конца урока. Ученики собирают лыжи, очищают их от снега, берут лыжи на плечо и строятся за учителем в колонну по одному. Возвращаются в здание школы.)

### Домашнее задание

Повторить шпагаты – прямой и продольные.

## Урок 58. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»

**Цели:** повторить технику спуска в низкой стойке, подвижную игру на лыжах «Накаты»; разучить подвижную игру на лыжах «Подними предмет».

**Формируемые УУД: предметные:** иметь углубленные представления о спуске со склона на лыжах в низкой стойке, о технике передвижения на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах, подвижных игр

«Накаты» и «Подними предмет»; *метапредметные*: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные*: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

*Инвентарь*: секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого занимающегося, 3–4 кубика.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

(Повторение. См. урок 57.)

#### 2. Разминочное катание

(Повторение. См. урок 57.)

### II. Основная часть

#### 1. Подвижная игра на лыжах «Накаты»

(Ученики выстраиваются в одну шеренгу.)

– Повторим подвижную игру «Накаты».

(После 3–4 заездов переходят на склон.)

#### 2. Спуск со склона в низкой стойке

– Повторим технику спуска. В приседе (в низкой стойке) можно проехать намного дальше, но надо держать равновесие – назад не наклоняться, не переступать с ноги на ногу и т. п.

(Ученики 2 раза пробуют съехать в низкой стойке.)

#### 3. «Накаты» со склона

– Повторив спуск в низкой стойке, сыграем 1–2 раза в «Накаты» со склона. Попробуйте использовать низкую стойку, чтобы проехать дальше.

#### 4. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»

(На склоне учитель раскладывает кубики.)

– Ваша задача состоит в том, чтобы проехать рядом с кубиком и успеть его схватить. Подсчитаем, кто сколько раз сумеет подхватить предмет.

(Необходимо хвалить всех, у кого получилось подхватить предмет хотя бы один раз. Тех, кто ни разу не сумел схватить кубик, надо подбодрить.)

– Ничего страшного, с каждым бывает, в следующий раз наверняка получится.

### III. Заключительная часть

(Играть и кататься заканчивают за 6–7 мин до конца урока. Ученики собирают лыжи, очищают их от снега, берут лыжи под руку и строятся за учителем в колонну по одному. Возвращаются в здание школы.)

### Домашнее задание

Повторить наклоны из положения стоя.

## Урок 59. Прохождение дистанции 2 км на лыжах

**Цель:** провести прохождение дистанции 2 км на лыжах, катание со склона в низкой стойке, свободное катание.

**Формируемые УУД:** предметные: иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 2-километровой дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Инвентарь:** секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого занимающегося, 3–4 кубика.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

**Построение. Организационные команды**

(Построение в одну колонну перед зданием школы.)

– Лыжи под руку! На месте занятия надеть крепления лыж, стоя в колонне, раскатать лыжи на месте!

(Проходят один круг за учителем для проверки лыжни и разогрева мышц.)

## II. Основная часть

### Прохождение дистанции 2 км

- Сегодня одна основная задача – пройти 2 км на лыжах. Напоминаю, что рваться вперед не надо, сначала необходимо вработаться и только потом, чувствуя, что сил еще много, прибавлять. Иначе можно просто устать раньше времени, а потом еле-еле идти. Обгонять можно по внешней стороне. Соблюдать все правила обгона!

(Старт отдельный с 10-секундным интервалом. Желательно засечь, сколько времени ученики потратят на прохождение дистанции.)

- Те, кто прошел 2 км, могут отдохнуть и просто покататься или по кругу, или со склона при условии, что это не будет мешать тем, кто еще не добрался до финиша.

(Можно поставить на склоне ворота из двух лыжных палок или из трех (положив одну в ремешки двух палок), через которые ребята будут проезжать. Можно повторить подвижную игру «Подними предмет».)

## III. Заключительная часть

(Кататься заканчивают за 6–7 мин до конца урока. Ученики снимают и собирают свои лыжи, предварительно отряхнув их от снега. Учитель должен похвалить учеников за старание и хорошие результаты (особенно тех, кто сумел преодолеть всю дистанцию). В колонне по одному возвращаются в школу.)

- Следующий урок будет заключительным по лыжной подготовке.

## Домашнее задание

Повторить броски и ловлю мелких предметов или малого мяча из руки в руку.

## Урок 60. Контрольный урок по лыжной подготовке

**Цели:** повторить технику ранее изученных лыжных ходов и передвижения на лыжах «змейкой»; провести подъем на склон «лесенкой», спуск в низкой стойке, спуск с упражнением «Подними предмет», торможение «плугом».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о возможных упражнениях на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи

учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *личностные*: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

*Инвентарь*: секундомер, лыжи с лыжными палками у каждого занимающегося, 5–9 лыжных или гимнастических палок, 3–4 кубика.

## Ход урока

### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 59.)

- Пока вы встаете на лыжи, напоминаю, что сегодня заключительное занятие по лыжной подготовке, поэтому нам необходимо повторить все то, что изучили, а заодно оценить, что как получается.

(Один круг ученики проходят за учителем для разминки и для проверки лыжни.)

### II. Основная часть

#### 1. Ходьба на лыжах разными ходами

(Первую половину круга ученики проходят попеременным двухшажным ходом, вторую – одновременным двухшажным ходом. Первую половину второго круга – попеременным одношажным ходом, вторую половину – одновременным одношажным ходом. В это время учитель расставляет палки. Ученики проходят «змейкой» и уходят на третий круг, который проходят произвольным ходом.)

- Вы должны постараться показать правильную технику выполнения передвижения.

#### 2. Подъемы на склон и спуски с него

- Переходим на склон. Сначала показываете подъем «лесенкой», затем спуск в основной стойке и торможение «плугом». Затем подъем «елочкой», спуск в низкой стойке.

(Если в первый раз у кого-то торможение «плугом» не получилось, можно дать возможность выполнять его второй и третий раз.)

- Выполним спуск «змейкой» с упражнением «Подними предмет». Когда все контрольные упражнения будут выполнены, вы сможете покататься или по лыжне, или со склона.

(Можно поставить ворота, через которые ребята будут проезжать.)



### III. Заключительная часть

(Кататься заканчивают за 5–7 мин до конца урока. Проводится построение. Учитель коротко подводит итоги лыжной подготовки. Ученики собирают лыжи, отряхивают их от снега, строятся в одну колонну, взяв лыжи под руку. Возвращаются в здание школы.)

#### Домашнее задание

Подготовить спортивную форму для бассейна.

## Урок 61. Организационно-методические требования на уроках плавания **Б**

**Цели:** повторить организационно-методические требования, применяемые на уроках плавания; разучить разминку перед входом в воду; повторить вход в воду, упражнения «Крокодильчик» и «Поплавок».

**Формируемые УУД: предметные:** иметь углубленные представления об организационно-методических требования на уроках плавания, о входе в воду, об упражнениях в воде «Крокодильчик» и «Поплавок», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки перед входом в воду и плавания; **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, владеть начальными сведениями о сущности и особенностях процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; **личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Инвентарь:** секундомер, свисток.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Организационно-методические требования

Занятия плаванием способствуют укреплению здоровья, развивают систему дыхания и кровообращения, укрепляют мышцы и суставы, закаляют организм.

(Перед занятиями по плаванию надо ознакомить учеников и их родителей с правилами.)

### **Правила занятий в бассейне**

1. К занятиям плаванием допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Необходимо принести справку медсестре бассейна от педиатра и результаты анализов на яйца глистов и энтеробиоз.

3. Для посещения бассейна необходимо иметь халат с капюшоном, девочкам слитный купальник, мальчикам плавки, резиновую или силиконовую шапочку для плавания, большое полотенце, мыло в мыльнице или жидкое мыло, мочалку, расческу.

4. Ученики должны приходиться в бассейн в сопровождении взрослого.

5. Перед каждым занятием и после него дети принимают душ, пользуясь средствами личной гигиены. Выйдя из воды и приняв душ, дети вытираются насухо и одеваются, волосы просушивают феном.

6. Выходить в помещение с чашей бассейна можно только с разрешения инструктора по плаванию.

7. Нельзя подходить близко к чаше бассейна, становиться на бортик, прыгать вниз и т. п.

8. Строго воспрещается бегать, прыгать вдоль бортика во избежание травм и падений на скользком полу.

9. Не разрешается находиться в зале бассейна в верхней одежде и без специальной обуви.

10. Необходимо бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию бассейна.

(Во время первого занятия достаточно будет проверить наличие всего необходимого и разъяснить основные организационно-методические указания.)

11. Плавать можно только в водоеме с прозрачной водой при температуре воды не ниже  $+20^{\circ}\text{C}$ , а воздуха — не ниже  $+22^{\circ}\text{C}$ .

12. При первом же ощущении озноба следует выйти из воды, энергично растереться полотенцем, сделать несколько разогревающих движений.

13. Нельзя входить в воду вспотевшим, разгоряченным и сразу после еды.

14. Купаться можно только в присутствии взрослых, умеющих плавать.

15. Недопустимы ложные крики о помощи.

— После того как все правила объяснены, переходим к бассейну. Перед тем как войти в воду бассейна, следует принять

горячий душ, с мылом вымыть тело, руки, ноги и голову, надеть резиновую шапочку и купальный костюм. После занятия необходимо снова помыться с мылом горячей водой, вытереться насухо полотенцем и отдохнуть несколько минут.

## 2. Построение у бассейна

(Желательно, чтобы у бассейна были специальные коврики, на которых можно проводить разминку. На разминку много времени лучше не тратить, достаточно слегка разогреться.)

## 3. Разминка у бассейна

- И. п. – основная стойка, руки к плечам. Под счет до 4 – круговые движения руками вперед; на счет «пять-восемь» – круговые движения руками назад. Повторить 4 раза.
  - И. п. – основная стойка, руки вперед. Под счет до 4 – круговые движения предплечьями к себе; на счет «пять-восемь» – круговые движения предплечьями от себя. Повторить 4 раза.
  - И. п. – основная стойка, руки в замок. Под счет до 4 – волна руками перед грудью, одновременно раскачиваясь с пятки на носок и обратно. Повторить 4 раза.
  - И. п. – основная стойка. Под счет до 4 – круговые движения руками вперед; на счет «пять-восемь» – круговые движения руками назад. Повторить 2 раза.
  - И. п. – основная стойка. Под счет до 4 – имитация плавания кролем.
- Разминка окончена.

## II. Основная часть

### 1. Вход в воду

(Если бассейн с покатым дном террасного типа, то вхождение в воду не представляет трудности, так как нет необходимости спускаться по трапу. Первые разы при спуске по трапу учитель должен детей подстраховывать.)

- Сначала войдите в воду по пояс, затем выйдите обратно. Повторить 2 раза. Помните, что на сигнал (свисток) вы должны мгновенно реагировать (обратить внимание на учителя) и в случае необходимости тут же выйти на мелкое место или из бассейна.

### 2. Упражнение «Крокодилчик»

- Примите упор лежа в воде. Ноги лежат на воде. Задача – пройти немного вперед (сколько позволяет глубина), затем вернуться обратно. Походить в таком положении по дну

бассейна, стараясь не задевать друг друга. Тот, кто задевает, замирает на месте на 10–15 с, после чего вновь может продолжить движение.

(Упражнение выполняют 3–5 мин.)

### 3. Упражнение «Поплавок»

– Повторим это игровое упражнение. Стоя в воде, сделайте вдох, присядьте, погрузитесь в воду с головой, обхватив колени руками и приняв положение группировки. Если все сделать правильно, то в этом положении человек всплывет, как самый настоящий поплавок.

(Сначала выполняют упражнение самостоятельно, затем соревнуются 2–3 раза. Учитель должен давать время для отдыха, так как набирать воздух и задерживать дыхание тяжело, у детей может кружиться голова.)

### 4. Свободное плавание

## III. Заключительная часть

(Плывать заканчивают за 5–6 мин до конца урока. Ученики выходят из воды (если им приходится подниматься по трапу бассейна, то учитель обязательно должен всех подстраховывать). Проходят в душевые.)

### Домашнее задание

Прочитать текст «Жизненно важное умение» на с. 137 учебника.

## Урок 62. Скольжение на груди и спине

**Цель:** повторить разминку перед входом в воду, скольжения на груди и на спине, игровое упражнение «Стрелка с мотором».

**Формируемые УУД: предметные:** иметь углубленные представления об упражнениях в воде «Поплавок», «Крокодильчик» и «Стрелка с мотором», а также скольжению на груди и на спине, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки перед входом в воду и плавания; **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, владеть начальными сведениями о сущности и особенностях процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими су-

шественные связи и отношения между объектами и процессами;  
*личностные*: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Инвентарь:** секундомер, свисток.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Разминка

– Необходимо немного разогреться, прежде чем входить в воду. Разминку менять несколько занятий не будем, чтобы не тратить на это время, поэтому повторим разминку, разученную на прошлом уроке.

(См. урок 61.)

#### 2. Вход в воду и передвижение в воде

– Сначала входим в воду, затем в колонне по одному ходим по дну бассейна за направляющим. Направляющий заходит по колено, поворачивает налево, проходит 1–2 м и возвращается на мелкое место. Второй круг: заходит уже по пояс. Третий круг: по грудь.

(Каждый заходит не дальше чем по грудь, а то направляющий может быть на голову выше замыкающего.)

– Теперь заходим в воду шеренгой по колено. По сигналу надо вернуться (выйти там, где глубина по шиколотку), далее зайти по пояс и остановиться, по сигналу развернуться и выбежать обратно. И в заключение зайти по грудь, по сигналу быстро вернуться. Обратите внимание на то, что вода затрудняет движение и бежать становится сложнее.

### II. Основная часть

#### 1. Упражнение «Крокодилчик»

(Ребята ложатся на воду, опираясь о дно бассейна руками, и сначала не передвигаются, а работают ногами, двигая ими попеременно вверх-вниз. Затем ученики начинают передвигаться, стараясь не задевать друг друга и не работая ногами. На упражнение отводится 2–3 мин.)

После выполнения упражнения ученики садятся на дно бассейна, чтобы вода была по грудь или по шею. Затем приподнимают себя над дном бассейна и круговыми движениями ладоней стараются удержать тело в воде, чтобы оно не опустилось на дно.)

## 2. Упражнение «Поплавок»

(См. приложение 3.)

– После тренировки проведем соревнование: кто дольше сумеет пробыть в роли поплавка.

(Повторяют 2–3 раза с паузой для отдыха. Определяют победителя.)

## 3. Скольжение на груди

– Повторим скольжение на груди. Нужно лечь на воду (руки вверх ладонь на ладонь), оттолкнуться ногами и проскользить по воде как можно дальше.

(Упражнение выполняют 2–3 мин или больше, в зависимости от качества выполнения.)

## 4. Скольжение на спине

(Так как ребята часто опасаются, что вода захлестнет лицо, попадет в нос и т. п., скорее всего, на это задание придется потратить больше времени.)

## 5. Упражнение «Стрелка с мотором»

– Пробуем выполнить скольжение с работой ног. Несколько минут дается на тренировку, затем посоревнуемся: посмотрим, кому удастся проплыть дальше всех. Главное, чтобы вы старались побить свои рекорды – один раз проплыл столько-то, потом чуть больше, дальше еще чуть больше. Вот так и надо стремиться все время вперед, все время самосовершенствоваться.

## III. Заключительная часть

(Плывать заканчивают за 6–7 мин до конца урока. Ученики выходят из бассейна и идут в душевые.)

## Домашнее задание

Повторить упражнение «Лодочка» – лечь на живот, затем поднять ноги и верхнюю часть туловища с руками. Поддержаться в таком положении 15–20 с.

## Урок 63. Упражнения в воде 6

**Цель:** повторить разминку перед входом в воду, упражнения в воде «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Стрелка с мотором», скольжение на груди и на спине.

**Формируемые УУД: предметные:** иметь углубленные представления об упражнениях в воде «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Стрелка с мотором», скольжении на груди и на спине; *метапред-*

*метные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, владеть начальными сведениями о сущности и особенностях процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Инвентарь:* секундомер, свисток.

## Ход урока

### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 61.)

### II. Основная часть

#### 1. Вход в воду

– Теперь вы должны сами уверенно входить в воду. Сначала повторим вход в воду в шеренге. Первый раз зайти по колени, выйти. Второй раз зайти по пояс, выйти. Третий раз зайти по грудь и выйти.

#### 2. Упражнение «Крокодилыч»

(См. приложение 3 и урок 62.)

#### 3. Погружение под воду с открытыми и закрытыми глазами

– Выполним погружение в воду с закрытыми глазами. Заходим в воду по грудь, ныряем, а затем выныриваем. У кого получается, а у кого нет? Затем откройте под водой глаза. После этого нырните с открытыми глазами, но это задание выполняют только те, кто не боится открыть глаза под водой. Сделайте выдох в воду.

#### 4. Игровое упражнение «Поплавок»

(Повторение. См. урок 62.)

#### 5. Упражнение «Медуза»

– Чтобы выполнить это упражнение, делаем «Поплавок», затем, не разгибая туловище, выпрямляем руки и ноги. После чего спокойно лежим на воде.

(Выполняют 3–4 раза, потом соревнуются кто дольше подержится.)

### 6. Упражнение «Звездочка»

– То же, что и «Медуза», только, после того как всплываем, надо выпрямиться и развести руки и ноги в стороны, а лицо опустить в воду.

(Выполняют 3–4 раза, потом соревнуются кто дольше подержится.)

### 7. Скольжение на груди и упражнение «Стрелка с мотором»

– Повторим скольжение, а затем добавим движение ногами и выполним игровое упражнение «Стрелка с мотором».

(Можно просто поплавать, а можно проверить, кто сумеет проплыть от одного бортика до другого.)

### 8. Скольжение на спине

– Проплывите «Стрелкой с мотором», скользя на спине.

## III. Заключительная часть

(Плывать заканчивают за 6–7 мин до конца урока. Ученики выходят из бассейна и идут в душевые.)

## Домашнее задание

Прочитать текст «Упражнения для освоения способа “кроль на груди”» на с. 139 учебника.

# Урок 64. Плавание кролем на груди **Б**

**Цели:** повторить разминку перед входом в воду, технику работы рук и ног при плавании кролем на груди; провести плавание кролем на груди.

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о технике работы рук и ног при плавании кролем на груди, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки перед входом в воду и плавания кролем на груди; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

**Инвентарь:** секундомер, свисток.



## Ход урока

### I. Вводная часть

Разминка перед входом в воду  
(Повторение. См. урок 61.)

### II. Основная часть

#### 1. Техника движения руками и ногами при плавании кролем

– Переходим к отработке техники работы руками. Зайдите по грудь и постарайтесь проплыть до берега, работая одними руками.

(Повторяют 4–5 раз, затем то же, но работать надо только ногами.)

#### 2. Плавание кролем на груди

(На плавание стараются отвести как можно больше времени, чтобы ребята отработывали технику плавания.)

#### 3. Игровое упражнение «Звездочка»

(Повторение. См. урок 63.)

### III. Заключительная часть

(Выполнять упражнение заканчивают за 5–6 мин до конца урока. Ученики выходят из бассейна и идут в душевые.)

### Домашнее задание

Прочитать текст «Упражнения для освоение способа ”кроль на спине“» на с. 140 учебника.

## Урок 65. Кроль на спине ⑤

**Цели:** разучить разминку перед входом в воду; повторить технику плавания кролем на груди; разучить технику плавания кролем на спине.

**Формируемые УУД: предметные:** иметь первоначальные представления о технике плавания кролем на спине, углубленные представления о технике плавания кролем на груди, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки перед входом в воду и плавания; **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; **личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение

социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

**Инвентарь:** секундомер, свисток.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### Разминка перед входом в воду

- Сегодня разучим новый вариант разминки.
- И. п. – основная стойка. Под счет до 4 – поочередные круговые движения руками вперед; на счет «пять-восемь» – поочередные круговые движения руками назад. Повторить 4 раза.
- И. п. – основная стойка, руки на пояс. На счет «раз» – поворот туловища направо, левая рука вперед (тянемся как можно дальше); на счет «два» – вернуться в исходное положение; на счет «три» – поворот туловища налево, правая рука вперед (тянемся как можно дальше); на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. – сед, упор сзади на предплечьях. Под счет до 4 – движения ногами вверх-вниз. Повторить 4 раза.
- И. п. – лежа. Имитация плавания кролем на груди (25–30 с).
- И. п. – основная стойка. На счет «раз» – наклон, пальцами достать до пола; на счет «два-три» – пружинистые наклоны; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- Разминка окончена.

### II. Основная часть

#### 1. Упражнение «Крокодильчик»

- После входа в воду с помощью этого упражнения сначала отрабатываем работу ног, лежа на животе, затем переворачиваемся на спину (не забываем упираться руками в дно) и снова работаем ногами.

#### 2. Плавание кролем на груди

(Учащиеся отрабатывают технику плавания. Учитель оказывает помощь при необходимости.)

#### 3. Плавание кролем на спине

- Какие упражнения из учебника вы запомнили для освоения данного способа плавания?

(Учащиеся показывают упражнения. Учитель оказывает помощь при необходимости.)

- Сначала поплывем в сторону берега, работая одними ногами. Повторим 2–3 раза. Затем подключаем руки. Дыхание в этом варианте плавания произвольное.

(Отрабатывают данный вид плавания до конца урока.)

- Кому удастся проплыть дальше?

Мы все учимся, и если у одного что-то получается чуть лучше, а у другого чуть хуже, то это нестрашно. Главное, что есть прогресс, появляется новое знание, формируется новое умение. Вот это самое важное.

### III. Заключительная часть

(Плывать заканчивают за 6–7 мин до конца урока. Ученики выходят из бассейна и идут в душевые.)

#### Домашнее задание

Повторить технику работы ногами при плавании кролем на спине.

## Урок 66. Прыжки в воду с тумбы и плавание кролем

**Цель:** повторить разминку перед входом в воду, прыжки в воду с тумбы, технику плавания кролем на груди и кролем на спине.

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о прыжках в воду с тумбы, о технике плавания кролем на груди и кролем на спине, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки перед входом в воду и плавания; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни.

**Инвентарь:** секундомер, свисток.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 65.)

## II. Основная часть

### 1. Прыжок в воду с тумбы

– Сегодня вход в воду попробуем выполнить с тумбы.

(Ученики должны совершать прыжки по очереди, учитель подстраховывает внизу. Прыгать можно только по разрешению учителя, а разрешать можно только тогда, когда предыдущий ученик отплыл подальше.)

### 2. Плавание кролем на груди

– Ваша задача – плавать самим, без помощи.

### 3. Игровые упражнения

– Чтобы отдохнуть от плавания, выполним по очереди три игровых упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка».

### 4. Плавание кролем на спине

(Ученики пробуют проплыть как можно большее расстояние. Каждый старается побить свой рекорд.)

### 5. Свободное плавание

– Можно свободно поплавать. Если кто-то хочет повторить игровые упражнения, пожалуйста. Понырять с тумбы? Тоже хорошо.

(Учитель подстраховывает, оказывает индивидуальную помощь.)

## III. Заключительная часть

(Плавать заканчивают за 6–7 мин до конца урока. Ученики выходят из бассейна и идут в душевые.)

### Домашнее задание

Повторить технику движения руками и ногами при плавании кролем на груди.

## Урок 67. Повороты в воде

**Цели:** повторить разминку перед входом в воду, прыжки в воду с тумбы, технику плавания кролем на груди и кролем на спине; разучить повороты в воде.

**Формируемые УУД:** предметные: иметь первоначальные представления о технике поворотов в воде, углубленные представления о прыжках в воду с тумбы, технике плавания кролем на груди и кролем на спине, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки перед входом в воду и плавания; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное по-

ведение и поведение окружающих; *личностные*: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

*Инвентарь*: секундомер, свисток.

## Ход урока

### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 65.)

### II. Основная часть

#### 1. Прыжок в воду с тумбы

– Сегодня повторим вход в воду с тумбы. Прыгать надо по очереди только по разрешению учителя.

(Учитель подстраховывает каждого ученика, разрешает прыгать только тогда, когда предыдущий ученик отплыл подальше.)

#### 2. Повороты в воде

– Видели вы когда-нибудь соревнования по плаванию? Обратили внимание, как спортсмены выполняют поворот, чтобы плыть в обратную сторону? (Ответы детей.)

– Можно отработать два поворота. Первый – подплываем к бортику, касаемся его руками, разворачиваемся в правую или левую сторону и отталкиваемся ногами, чтобы плыть в обратную сторону. Второй – сделать кувырок в воде. Подплываем к бортику, делаем кувырок вперед в воде, отталкиваемся ногами от бортика, выпрямляемся с поворотом вправо или влево, чтобы оказаться спиной к поверхности и по направлению движения.

(Учащиеся проплывают небольшую дистанцию (3–5 м), подплывают к бортику и делают поворот. Можно распределить ребят по нескольким дорожкам, чтобы приходилось меньше ждать и больше делать. Если ребят много, а места у бортиков мало, можно тренироваться по группам: сначала одна группа тренируется, другая плавает, затем группы меняются.)

#### 3. Плавание кролем на груди

(Повторяют технику плавания 3–5 мин.)

#### 4. Плавание кролем на спине

(Повторяют технику плавания 3–5 мин.)

#### 5. Свободное плавание

(Учитель отрабатывает с отдельными учениками то, что у них не получается. Остальные в это время плавают любым понравившимся способом.)

### III. Заключительная часть

(Плывать заканчивают за 6–7 мин до конца урока. Ученики выходят из бассейна и идут в душевые.)

#### Домашнее задание

Задержать дыхание и проверить, как долго получится продержаться.

## Урок 68. Игровые упражнения с нырянием

**Цели:** повторить разминку перед входом в воду, повороты в воде; разучить подвижные игры «Спрячься в воду» и «Кто быстрее с буквами?»; совершенствовать технику плавания кролем.

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о нырянии и технике плавания кролем, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки перед входом в воду, плавания и подвижных игр в воде «Спрячься в воду» и «Кто быстрее с буквами?»; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, мячик на веревке, алфавит из тонущих букв (двойной набор).

### Ход урока

#### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 65.)

#### II. Основная часть

##### 1. Вход в воду прыжком с тумбы

— Теперь будем входить в воду данным способом все время для повторения и совершенствования.

## 2. Повороты

– Повторим технику поворотов в воде.

(Если места мало, делятся на группы.)

## 3. Подвижная игра «Спрячься в воду»

(См. приложение 3. Учитель крутит мяч на небольшой скорости. Кто попадает, выбывает, отплывает от игроков и может поплавать или просто подождать, когда кончится игра.)

## 4. Плавание кролем

– Повторим технику плавания кролем на груди и кролем на спине. Будем проплывать по прямой через раз: один раз на груди, один раз на спине.

(На повторение надо отвести не менее 5 мин.)

## 5. Подвижная игра «Кто быстрее с буквами?»

(См. приложение 3. В воду высыпают буквы. Желательно, чтобы ученики не видели, куда высыпали буквы, пусть через воду смотрят потом, когда игра начнется.)

– Достаньте первые буквы своего имени и фамилии.

(Можно просто любую букву из имени и фамилии, что намного проще. Игру проводят 1 раз.)

## III. Заключительная часть

(Играть заканчивают за 6–7 мин до конца урока. Ученики выходят из бассейна и идут в душевые.)

## Домашнее задание

Повторить технику плавания кролем на груди.

## Урок 69. Проплывание дистанции 50 м

**Цели:** повторить разминку перед входом в воду; совершенствовать технику плавания кролем на груди; повторить прыжки в воду с тумбы; провести проплавание дистанции 50 м.

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о технике прыжка в воду с тумбы и плавании кролем на груди, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки перед входом в воду и плавания; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; личностные: развитие мотивов учебной деятельно-

сти и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

**Инвентарь:** секундомер, свисток.

## Ход урока

### I. Вводная часть

**Разминка перед входом в воду**  
(Повторение. См. урок 65.)

### II. Основная часть

**1. Прыжок в воду с тумбы**

**2. Плавание кролем на груди**

(Каждый ребенок старается показать правильную технику плавания. На это отводят всего 2–3 мин.)

**3. Проплавание дистанции 50 м**

– Можно плыть с отдыхом, главное – делать это технично, а не передвигаться по дну.

**4. Упражнение «Звездочка» или свободное плавание**

(См. приложение 3.)

### III. Заключительная часть

(Плывать заканчивают за 5–6 мин до конца урока. Ученики выходят из бассейна и идут в душевые.)

### Домашнее задание

Теоретически повторить все упражнения, которые делали на уроках плавания.

## Урок 70. Контрольный урок по плаванию

**Цели:** повторить разминку перед входом в воду; провести контрольные упражнения по плаванию, игровые упражнения.

**Формируемые УУД: предметные:** иметь углубленные представления о плавании кролем на груди и кролем на спине, прыжках в воду с тумбы, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки перед входом в воду, плавания и подвижных игр «Спрячься в воду», «Кто быстрее с буквами?»; **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятель-



ности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные*: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

*Инвентарь*: секундомер, свисток, мяч на веревочке, алфавит из тонущих букв (двойной набор).

## Ход урока

### I. Вводная часть

**Разминка перед входом в воду**

(Повторение. См. урок 65.)

– Вспомните все разминочные упражнения, что мы делали в последнее время.

### II. Основная часть

**1. Прыжок в воду с тумбы**

(Ученики показывают технику прыжка в воду с тумбы. Если с первого раза получается хорошо, то повторять необязательно. Если у кого-то есть ошибки, учитель дает возможность повторить это задание.)

**2. Упражнение с погружением**

– Сначала повторим «Поплавок», затем из «Поплавка» сделаем «Медузу».

(Учитель смотрит и отмечает ошибки, если таковые имеются.

После этого повторяют упражнение «Звездочка».)

**3. Плавание кролем на груди и кролем на спине**

(Ученики показывают технику выполнения.)

**4. Повороты**

(Если у кого-то не получается выполнять это задание, не стоит понижать оценку, главное, чтобы ребята старались его выполнить.)

**5. Подвижная игра «Спрячься в воду»**

(Играют 2–3 раза.)

**6. Упражнение «Кто быстрее с буквами?»**

(Играют 1 раз. Затем можно попросить ребят понырять и собрать все оставшиеся буквы (если есть время).)

### III. Заключительная часть

(Играть и нырять заканчивают за 4–5 мин до конца урока. Ученики выходят из бассейна и идут в душевые.)

### Домашнее задание

Подготовить спортивную форму для зала.

## Урок 71. Полоса препятствий ③

**Цели:** разучить разминку в движении; провести прохождение полосы препятствий, подготовку к опорному прыжку; повторить подвижную игру «Удочка».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь первоначальные представления об упражнениях, подводящих к опорному прыжку, углубленные представления о полосе препятствий, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Удочка»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сочувствия другим людям.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, горка матов или бумы, гимнастический мостик, 5–6 кочек, препятствие для подползания (30–40 см), туннель, гимнастическое бревно (60 см), 3–4 гимнастических мата, длинная скакалка или тонкий канат.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

- Направо! Налево в обход шагом марш! На носках, руки к плечам марш! (10 с.) На пятках, руки за спину в замок марш! (10 с.) Вперед не наклоняться, спину держать прямо! Бегом марш!

(Выполняется бег (2 мин), после которого класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

- Восстановив дыхание, переходим к разминке.

##### 2. Разминка в движении

- Выполняем разминку, продолжая двигаться по периметру зала.
- Ходьба руки вверх. Поочередные круговые движения кистями вперед (15 с), затем назад (15 с).
- Ходьба руки в стороны. Поочередные круговые движения предплечьями внутрь (10 с) и наружу (10 с).

- Ходьба с круговыми движениями руками вперед (10 с) и назад (10 с), с круговыми движениями перед собой (10 с).
- Ходьба руки вперед – в стороны. На каждый шаг мах ногой: мах правой ногой к левой руке, мах левой ногой к правой руке (15–20 с). Махи следует выполнять прямыми ногами, вперед не наклоняться.
- Ходьба выпадами с поворотами туловища на каждый шаг, руки на поясе. Выпад правой – поворот туловища направо, выпад левой – поворот туловища налево. Выполнять 15–20 с.

(Если ученики торопятся и плохо выдерживают выпад, упражнение выполняют под счет.)

- Ходьба в приседе, руки на пояс (15 с).
- Ходьба в приседе спиной вперед (15 с).

– Разминка окончена.

(Ученики подходят к скамейкам и садятся.)

## II. Основная часть

### 1. Подготовка к опорному прыжку

– Обратите особое внимание на технику отталкивания от мостика.

(Каждого ученика обязательно подстраховывает учитель.)

1. Встать на гимнастический мостик, опереться руками в горку матов или бум (высота – примерно на уровне пояса или чуть выше). Сделать 5 выпрыгиваний, отталкиваясь от мостика и опираясь руками.

2. Встать на мостик, опереться в мат руками, оттолкнуться и встать на мат на колени. Повторить 2 раза.

3. Так же, но надо постараться запрыгнуть на мат ногами (встать на ноги).

4. Разбежаться, напрыгнуть на мостик и постараться запрыгнуть на мат или на колени или на ноги. Повторить 2 серии по 2 раза.

– Напрыгивать на мостик надо с пола и на две ноги. То есть нельзя пробежаться по мостику, а затем прыгнуть на его конец. Кроме того, следите за постановкой рук.

### 2. Полоса препятствий

– Переходим к полосе препятствий.

1. С разбега напрыгнуть на мостик и запрыгнуть на горку матов или бум. Пробежать по ним, спуститься.

2. Сделать кувырок вперед с разбега на мате.

3. Пройти по 5–6 кочкам.

4. Проползти под препятствием (высота 30–40 см).

5. Добежать до гимнастического бревна (высота 60 см), залезть на него, пройти до конца и спрыгнуть на мат с поворотом на 90°. (Учитель подстраховывает каждого ученика.)

6. Добежать до туннеля, проползти по нему. Вылезти и добежать до финиша.

(Желательно, чтобы каждый ученик прошел дистанцию не менее 2 раз.)

### 3. Подвижная игра «Удочка»

(См. приложение 2.)

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 3–4 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги прохождения полосы препятствий и урока.)

### Домашнее задание

Повторить лазанье по канату или по гимнастической стенке или отжимания (в зависимости от того, какое оборудование имеется дома).

## Урок 72. Усложненная полоса препятствий

**Цели:** повторить разминку в движении; провести прохождение усложненной полосы препятствий, подготовку к опорному прыжку, подвижную игру «Удочка».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления об упражнениях, подводящих к опорному прыжку, о полосе препятствий, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Удочка»; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата; личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сочувствия другим людям.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, горка матов или бумы, гимнастический мостик, 5–6 кочек, препятствие для подползания

(30—40 см), туннель, гимнастическое бревно (60 см), 3—4 гимнастических мата, длинная скакалка или тонкий канат, наклонная гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка (3 пролета).

## Ход урока

### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 71.)

### II. Основная часть

#### 1. Подготовка к опорному прыжку

(Подстраховывать учеников надо обязательно.)

1. Встать на мостик, опереться в мат руками, оттолкнуться и встать на мат на колени. Повторить 2 раза.

2. Так же, но надо постараться запрыгнуть на мат на ноги.

3. Разбежаться, напрыгнуть на мостик и постараться запрыгнуть на мат или на колени, или на ноги. Повторить 2 серии по 2 раза.

#### 2. Полоса препятствий

— Переходим к полосе препятствий.

1. По наклонной скамейке залезть на гимнастическую стенку, пролезть 2 пролета вправо, спуститься (не спрыгивая).

2. Разбежаться и, оттолкнувшись от гимнастического мостика, запрыгнуть на горку матов. Пройти по горке и спрыгнуть с нее на мат.

3. Сделать 2 кувырка на мате.

4. Пройти по кочкам спиной вперед.

5. Проползти по туннелю.

6. Добежать до гимнастического бревна (высота 60 см), залезть на него, пройти до конца и спрыгнуть на мат с поворотом на 90°.

7. Пробежать к финишу, где перепрыгнуть небольшое препятствие (35—40 см).

(Желательно, чтобы каждый ученик прошел дистанцию не менее 2 раз.)

#### 3. Подвижная игра «Удочка»

(См. приложение 2.)

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 3—4 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения (если есть необходимость). Учитель подводит итоги прохождения полосы препятствий и урока.)

### Домашнее задание

Повторить выпрыгивания с двух ног или приседания.

## Урок 73. Прыжок в высоту с прямого разбега ☹

**Цели:** разучить разминку с гимнастическими скамейками; повторить технику прыжка в высоту с прямого разбега; провести подвижную игру «Вышибалы с кеглями».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игры «Вышибалы с кеглями»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, 4 гимнастические скамейки, оборудование для прыжков в высоту, 8 кеглей, 1–2 средних мяча.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

(Выполняется бег (2 мин), во время которого ученики могут обгонять друг друга. После бега учитель переводит класс на шаг. Ученики вновь выстраиваются друг за другом в привычном порядке, делают дыхательные упражнения.)

– Переходим к разминке со скамейками.

##### 2. Разминка со скамейками

(Скамейки стоят по четырем сторонам зала. Направляющий выполняет задание на первой скамейке, переходит ко второй, там повторяет задание и т. д. Если особого указания нет, то между скамейками ученики идут шагом. Как только первый заканчивает выполнение упражнения на первой скамейке, его начинает выполнять второй и т. д. Расстояние между скамейками должно составлять не менее 4 м.)

- Ходьба по скамейке руки в стороны. Пройти 2 скамейки с круговыми движениями предплечьями от себя и к себе, еще 2 – с круговыми движениями руками вперед. Между скамейками пройти спиной вперед.

- Ходьба по скамейке руки на пояс. Пройти 2 скамейки с наклонами головы вперед-назад, еще 2 скамейки – спиной вперед с поворотами головы направо-налево. Между скамейками пройти, выполняя круговые движения руками перед собой.
- Ходьба по скамейке на четвереньках. Между скамейками пройти с поворотами туловища направо-налево.
- Ходьба по скамейке на четвереньках спиной вперед. Между скамейками пройти спиной вперед на носках.
- Лечь на скамейку на живот головой вперед, руки вверх. Подтягивать себя вперед руками, скользя по скамейке. Между скамейками пройти в приседе.
- Лечь на скамейку на спину головой вперед, руки вверх. Подтягивать себя вперед руками, скользя по скамейке. Перебежать от скамейки к скамейке.
- Опираясь на скамейку, перепрыгнуть ее, затем обратно с продвижением вперед. Расстояние между скамейками преодолеть бегом.
- Пройти по скамейке, выполнить соскок точно в обруч (пластмассовое кольцо), который находится в 70 см от нее. Между скамейками пробежать спиной вперед.
- Разминка окончена, переходим к сектору для прыжков в высоту.

## II. Основная часть

### 1. Прыжок в высоту с прямого разбега

(Учитель напоминает технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.)

- Начинаем с небольшой высоты – 20–30 см, чтобы отработать разбег, а заодно еще немного размяться. Разбег выполняется с 3–5 шагов, выпрыгивать надо вверх-вперед. Пока в секторе для прыжков кто-то есть, следующий не подходит!

(Ученики выполняют прыжки по очереди. Затем поднимают планку на 10 см, снова совершают прыжки и т. д. Если кто-то из учеников не берет высоту, он отходит в сторону. Когда все ученики совершат свои прыжки, дается вторая попытка тем, кто не взял высоту. Если кто-то не берет высоту трижды, то выбывает.)

После каждой серии учитель обращает внимание на ошибки, говорит для всех, какие ошибки бывают и как надо их исправлять. С 40–50 см начинают поднимать планку по 5 см.)

### 2. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями»

- Начинаем играть с одним мячом, а убедившись, что все играют по правилам, добавим еще один мяч. Это усложнит задачу, но сделает игру более динамичной.

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги урока.)

#### *Упражнение на внимание*

– На руки в стороны разомкнись! Будьте внимательны. Чтобы никто никого не задевал, постарайтесь не ошибаться. Легко столкнуться, например, перепутав шаг вправо с поворотом направо.

(Дети закрывают глаза, а учитель командует: шаг вперед, шаг назад, поворот направо, шаг вправо, поворот налево, шаг влево и т. п. Упражнение выполняют 40–50 с.)

– Откройте глаза и посмотрите, кто где оказался.

#### **Домашнее задание**

Прочитать текст «Прыжок в высоту способом “перешагивание”» на с. 97 учебника.

## **Урок 74. Прыжок в высоту способом «перешагивание»**

**Цели:** повторить разминку со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега; провести прыжки в высоту способом «перешагивание»; разучить подвижную игру «Вышибалы с ранением».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь первоначальные представления о прыжках в высоту способом «перешагивание», углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игры «Вышибалы с ранением»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, 4 гимнастические скамейки, оборудование для прыжков в высоту, средний мяч.

### **Ход урока**

#### **I. Вводная часть**

(Повторение. См. урок 73.)



## II. Основная часть

### 1. Прыжок в высоту способом «перешагивание»

– Проверим домашнее задание. Кто из вас открывал учебник? Тем, кто ознакомился с теорией, будет легче понять то, что мы сегодня будем разучивать. Этот способ еще называют «ножницами», так как движение похоже на работу ножниц. (Сначала отрабатывают прыжок на небольшую высоту (30–40 см).)

– Ученик встает почти вплотную к планке, задача – перепрыгнуть планку с одной ноги на другую, «перешагнув» через нее с места. В ходе выполнения задания, во-первых, отрабатываем технику перепрыгивания, а во-вторых, определяем, с какой ноги удобнее отталкиваться.

(Повторяют 2 раза.)

– Попробуем выполнить прыжок с небольшого разбега – 3–5 шагов. Отталкиваемся дальней от планки ногой. Разбег осуществляется под углом 35–40° к планке. Если толчковая нога правая, то разбежаться надо с левой стороны от планки, если же толчковая нога левая, то с правой.

(Ученики сначала стараются подобрать правильную сторону для разбега и шаги для отталкивания. Проходят 2 круга, по очереди прыгая через планку. Каждый выполняет прыжок, затем поднимают планку на 5 см до высоты 55–60 см.)

– Ноги при перешагивании должны быть прямыми, иначе высота, которую можно взять, существенно уменьшится.

### 2. Прыжок с прямого разбега

(Первые два раза поднимают планку на 10 см, потом по 5 см. Прыгают до максимально возможных результатов.)

– Кто 3 раза не берет высоту, выбывает.

### 3. Подвижная игра «Вышибалы с ранением»

(См. приложение 2.)

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 4–5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока.)

### *Упражнение на равновесие*

Ученики расходятся по залу. По первому сигналу все встают на одну ногу, по второму – закрывают глаза. Нужно продержаться 20 с. Повторить 2 раза.

## Домашнее задание

Прочитать текст «Физкультминутка», познакомиться с первым комплексом на с. 115–116 учебника.

## Урок 75. Физкультминутка ☺

**Цели:** познакомить с физкультминутками; разучить разминку с включенными упражнениями из физкультминуток; повторить прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижную игру «Вышибалы с ранением».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь первоначальные представления о физкультминутках, углубленные представления о прыжке в высоту способом «перешагивание», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с включением упражнений из физкультминуток и подвижной игры «Вышибалы с ранением»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, оборудование для прыжков в высоту, средний мяч.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

– Проверим домашнее задание. Что такое физкультминутки, зачем они проводятся, какие задачи решают? (Ответы детей.)

(Учитель дополняет (если есть необходимость) и уточняет ответы детей.)

– Когда вы делаете какую-то работу, например домашнее задание, то постепенно наступает утомление, а где утомление – там и ошибки. Чтобы преодолеть это утомление, стоит провести физкультминутку. Она включает в себя несколько упражнений для смены деятельности. Сейчас вы пробежитесь, а потом мы попробуем с вами выполнить некоторые упражнения.

(Выполняется бег (2 мин), после которого класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель останавливает класс на длинной стороне зала.)

– На первый-второй рассчитайсь! Класс, в две шеренги стройся! Первые, 4 шага вперед шагом марш! Какие упражнения первого комплекса вы запомнили?

## 2. Разминка с включением упражнений из физкультминуток

- Сначала выполним упражнения первого комплекса.
- И. п. – основная стойка. Сжали пальцы в кулак, подняли руки вверх, разжали пальцы и потянулись, посмотрели на пальцы рук – вдох. Вернулись в исходное положение – выдох. Повторить 4 раза.
- И. п. – основная стойка, руки на поясе. Руки вперед – вдох. Присед – выдох, вернулись в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. – основная стойка, руки в стороны. Поднять руки вверх – вдох, наклон, постараться коснуться пальцами рук носков ног – выдох. Повторить 4 раза.
- Вот так, сделали 3–4 упражнения и сразу почувствовали прилив энергии. Но нам для урока этих упражнений мало, поэтому разомнемся еще немного.
- И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. На счет «раз» – поворот туловища направо, руки в стороны; на счет «два» – вернуться в исходное положение; на счет «три» – поворот туловища налево, руки в стороны; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. – широкая стойка ноги врозь. На счет «раз» – выпад вправо; на счет «два» – не поднимаясь, переход в выпад влево. Повторить 8 раз.
- И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. На счет «раз» – мах правой, постараться ногой коснуться левой ладони; на счет «два» – мах левой, постараться ногой коснуться правой ладони. Повторить 8 раз.
- И. п. – основная стойка, руки на поясе. На счет «раз» – круговое движение правой ногой влево-вверх-вправо, вернуться в исходное положение; на счет «два» – круговое движение левой ногой. Повторить 4 раза.
- И. п. – основная стойка. На счет «раз-два» – прыжок ноги врозь, приземлиться в исходное положение. Повторить 8 раз.
- Разминка окончена.

(Перестраиваются в одну колонну и проходят к прыжковой зоне.)

## II. Основная часть

### 1. Прыжок в высоту способом «перешагивание»

(Сначала на небольшой высоте (30–40 см) повторяют прыжок в высоту с трех шагов (1–2 серии, чтобы оценить, насколько ребята запомнили правильную технику выполнения, как подбирают шаги, как отталкиваются, как выполняют перелет и т. п. Поднимают планку по 5 см.)

- Тот, кто три раза не берет высоту, выбывает. Пробуем добраться до своих предельных высот. У каждого свой предел, и не стоит огорчаться, если не получается прыгнуть, как говорится, выше своей головы.

## 2. Подвижная игра «Вышибалы с ранением»

(См. приложение 2.)

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 4–5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока.)

#### *Упражнение на равновесие*

- По первому сигналу закрыть глаза, стоять 10 с, по второму – поднять одну ногу, стоять еще 10 с, по третьему – поставить ногу в стойку ноги вместе и стоять 10 с. Открыть глаза.

### Домашнее задание

Повторить стойку на одной ноге с закрытыми глазами. Попробовать засечь, сколько получится простоять.

## Урок 76. Знакомство с опорным прыжком

**Цели:** повторить разминку с включением упражнений из физкультминуток; совершенствовать прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание»; познакомить с опорным прыжком; провести подвижную игру «Ловишка на хобах».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь первоначальные представления об опорном прыжке через козла, углубленные представления о прыжках в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с включением упражнений из физкультминуток и подвижной игры «Ловишка на хобах»; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов; личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности

и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, гимнастический козел, гимнастический мостик, оборудование для прыжков в высоту, 2–3 мяча-хопа.

## Ход урока

### I. Вводная часть

**Построение. Организационные команды**

(Повторение. См. урок 75.)

– Вспомните упражнения из физкультминуток.

### II. Основная часть

#### 1. Прыжок в высоту спиной вперед

– Мы знакомимся с этим в предыдущих классах. В 4 классе вы должны сами справляться с техникой данного прыжка. Напоминаю, что назад не падаем, а если уж падаем, то руки не подставляем. Прыжок совершается вверх-назад. Начинаем с 20 см, а далее поднимаем планку на 10 см, а потом по 5 см до 40–50 см.

#### 2. Прыжок в высоту способом «перешагивание»

– Вы должны выполнить прыжки идеально, чтобы запомнить технически правильный прыжок.

#### 3. Опорный прыжок

(Учитель должен подстраховывать учеников при выполнении упражнений.)

1. Стоя на мостике и опираясь на козла, сделать 3 прыжка, а на четвертый – запрыгнуть на козла на колени. Повторить 2 раза, освободить место для следующего.

2. То же, но постараться запрыгнуть на ноги.

3. С разбега напрыгнуть на мостик, запрыгнуть на козла ноги врозь и сесть на него. Повторить 2 раза.

4. Перепрыгнуть козла ноги врозь. Повторить 2–3 раза.

#### 4. Подвижная игра «Ловишка на хобах»

– Чем больше ребят попробуют себя в роли водящих, тем лучше.

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 3–4 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока.)

### Домашнее задание

Познакомиться со вторым комплексом упражнений физкультминутки на с. 117 учебника.

## Урок 77. Опорный прыжок

**Цели:** разучить разминку с включением упражнений из физкультурминутки; повторить технику опорного прыжка, подвижную игру «Ловишка на хобах».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о технике опорного прыжка, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с включением упражнений из физкультурминутки и подвижной игры «Ловишка на хобах»; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, гимнастический козел, гимнастический мостик, 2–3 мяча-хоба, 2–3 гимнастические скамейки.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

(После разогревающего двухминутного бега учащиеся выполняют дыхательные упражнения и садятся на скамейки.)

– Проверим, познакомились вы со вторым комплексом упражнений физкультурминутки или нет.

(Выполняют упражнения из учебника и дополнительные задания.)

##### 2. Разминка на скамейке

- И. п. – сидя на скамейке. Поднять руки вверх, потянуться, прогнуться (вдох), опустить руки (выдох). Повторить 4 раза.
- Сесть на край скамейки, откинуться назад, с напряжением выпрямить ноги – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 4 раза.
- Руки на пояс. Энергичные повороты туловища направо-налево – по 4 раза в каждую сторону.

- Упражнения из учебника закончились, но мы продолжаем.
- И. п. – сидя на скамейке, ноги прямые. На счет «раз» – наклон, постараться коснуться пальцами обуви; на счет «два-три» – подержаться в этом положении; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. – сидя на скамейке, руки в замок. Под счет до 4 – волны руками перед грудью, одновременно выполняя повороты головы направо-налево. Повторить 4 раза.
- Встаем со скамеек. Двигаемся по кругу в колонне. Выпрыгиваем на каждый четвертый шаг как можно выше, как будто стараемся достать что-то сверху. Затем идем выпадами (15–20 с). Передвигаемся прыжками ноги вместе – ноги врозь, а теперь прыжками из глубокого приседа («лягушка»).
- Разминка окончена.

## II. Основная часть

### 1. Опорный прыжок

(Повторение. См. урок 76.)

- Пробуем перепрыгнуть козла ноги врозь. Сегодня времени у нас намного больше для того, чтобы отработать прыжок через козла. Если кто-то боится, то можно напрыгивать в сед, но садиться как можно дальше, как бы стараясь перепрыгнуть, но не до конца. Может быть, так вы почувствуете в себе силы и перепрыгните. Только предупреждайте, какой прыжок собираетесь делать.

### 2. Подвижная игра «Ловишка на хобах»

- Выбираем тех, кто не был водящим на прошлом уроке.

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 3–4 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока.)

### Домашнее задание

Повторить выпрыгивания или приседания.

## Урок 78. Контрольный урок по опорному прыжку

**Цели:** повторить разминку с включением упражнений из физкультминуток; совершенствовать технику опорного прыжка; провести подвижную игру, выбранную по желанию учеников.

**Формируемые УУД: предметные:** иметь углубленные представления о технике опорного прыжка через гимнастического козла,

организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с включением упражнений из физкультминутки и подвижной игры; *метапредметные*: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; *личностные*: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, гимнастический мостик, гимнастический козел, оборудование, которое можно использовать для подвижных игр, 2–3 гимнастические скамейки.

## Ход урока

### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 77.)

### II. Основная часть

#### 1. Опорный прыжок

1. С разбега напрыгнуть на мостик, запрыгнуть на козла ноги врозь и сесть на него. Повторить 2 раза.

2. Выполняется опорный прыжок ноги врозь.

(Сначала отрабатывают технику прыжка, затем проводят контрольные прыжки. Пусть ребята сами попробуют оценить прыжки друг друга, называя ошибки.)

– Главное, что вы перебороли свой страх, пытались научиться. Старание, смелость, упорство – вот что важно.

#### 2. Подвижная игра

– Сегодня вам самим предстоит выбрать подвижную игру. Если единого мнения не будет, выбор осуществляется путем голосования.

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5–6 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры, урока и четверти.)

### Домашнее задание

Выполнять зарядку каждый день.



# IV ЧЕТВЕРТЬ

---

## Урок 79. Броски мяча через волейбольную сетку

**Цели:** разучить разминку с мячом; повторить технику броска мяча через волейбольную сетку; провести подвижную игру «Вышибалы через сетку».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о бросках мяча через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Вышибалы через сетку»; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, волейбольная сетка, волейбольные мячи по количеству занимающихся.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

- Поздравляю вас с началом IV, заключительной, четверти. Как вы провели каникулы? Что делали? Играли в подвижные игры? Бегали по утрам, делали зарядку? (Ответы детей.)

- Переходим к разогревающему двухминутному бегу. Обгонять разрешается, только вы не должны мешать друг другу. Каждый урок время бега будет увеличиваться на 10 с. Так мы будем готовиться к бегу на дистанцию 1 км.

(Проходя по кругу, ученики берут по одному волейбольному мячу или обычному среднему мячу.)

## 2. Разминка с мячом

(Ученики подходят к волейбольной сетке, выполняют бросок через нее, ловят мяч с другой стороны, проходят по кругу, подходят к сетке с другой стороны, выполняют бросок и т. д. Между бросками выполняют разминочные упражнения.)

- Мяч на правой ладони. Передача мяча вокруг себя из руки в руку. Выполняется бросок через сетку способом «снизу». Проскочить под сеткой и поймать перелетевший мяч с другой стороны.
  - Мяч в руках. Круговые движения мячом перед собой, руки не сгибать. Бросок через сетку способом «снизу», ловля мяча после броска. Половину зала пройти, выполняя круговые движения в правую сторону, а половину – в левую.
  - Мяч за спиной, на каждый шаг поднимать руки вверх как можно выше, одновременно выполняя мах ногой. Бросок мяча через сетку способом «сверху». Ловля мяча после одного удара об пол.
  - Ходьба выпадами, передавая мяч под согнутой ногой. Бросок мяча через сетку способом «сверху». Ловить мяч, пока он не упал на пол.
  - Ходьба в наклоне спиной вперед, катя мяч по полу. Бросок мяча через сетку способом «от груди», стараясь сразу поймать мяч после его перелета.
  - Ходьба в приседе («гусиный шаг»), мяч катить рядом с собой. Бросок мяча через сетку в приседе. Проскочить под сеткой и поймать мяч до его падения на пол.
  - Прыжки ноги скрестно – ноги врозь, мяч в руках. Бросок мяча через сетку в прыжке, поймать мяч после 1–2 отскоков от пола.
- Разминка окончена. Разделитесь на пары, оставьте один мяч на пару и встаньте напротив друг друга по обеим сторонам сетки.

## II. Основная часть

- Вспоминаем упражнения, с которыми знакомились в 3 классе. Но теперь мы будем заниматься с волейболь-

ными мячами, которые тяжелее, по-другому отскакивают от пола — к ним еще надо привыкнуть.

### **1. Броски мяча через волейбольную сетку в парах**

(На каждое упражнение отводится не менее 1 мин.)

— Главное — не забросить мяч куда подальше, а именно попасть в руки партнеру, чтобы ему не приходилось бегать и ловить мяч.

1. Бросок «снизу», стараясь перебрасывать точно в руки партнеру. Ловля «перед грудью».

2. Бросок «из-за головы», стараясь попадать точно в руки партнеру. Ловля «перед грудью».

(Учитель должен подсказать, где лучше встать, как приспособиться к действиям партнера, к силе его броска, точности, чтобы заранее хотя бы примерно рассчитывать, куда же может полететь мяч.)

3. Бросок «от груди», стараясь попадать в руки партнера. Ловля произвольным способом.

4. Бросок поочередно правой и левой рукой. Ловля двумя руками произвольным способом.

5. Бросок через сетку в прыжке. Ловля «перед грудью».

6. И. п. — стоя в шаге от сетки. Произвольным способом бросить мяч в руки партнеру. После броска, если партнер мяч поймал, не сходя с места, бросивший делает шаг от сетки. Затем поймавший выполняет бросок и тоже, если партнер мяч поймает, делает шаг от сетки. Если же один из них мяч роняет или ему приходится бегать и ловить летящий мяч, то оба возвращаются на исходную позицию.

7. Произвольные броски и ловля (не менее 2 мин).

### **2. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»**

— Команды для игры у нас есть: с одной стороны стоят первые, с другой — вторые. Начинаем играть с двумя мячами, затем постепенно можно добавлять еще мячи, но не более четырех. Попадание мячом от стенок, потолка или партнера не считается. Свечек в игре нет, но мяч можно ловить и после отскока от пола или даже сразу. Это не будет считаться свечкой, но и игрок не выбывает, а может продолжать игру. А вот если игрок попытался поймать мяч, но выронил, тогда он считается выбитым и садится на скамейку.

## **III. Заключительная часть**

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Ученики убирают мячи на место, строятся в одну шеренгу, выполняют дыхательные упражнения (если есть необходимость). Учитель подводит итоги игры и урока.)

**Упражнение на запоминание 20-секундного отрезка времени**

— Мы давно не повторяли это упражнение, поэтому будет интересно узнать, как вы с ним справитесь.

(Сначала учитель отсчитывает 20 с, затем все закрывают глаза. Учитель командует: «Внимание! Марш!» Ученики стараются отсчитать нужное время. Кто считает, что 20 с истекло, открывает глаза и делает шаг вперед. Когда все шагнут, учитель называет самых точных игроков. Говорит каждому, кто на сколько опоздал или поторопился.)

**Домашнее задание**

Вспомнить правила игры «Пионербол».

**Урок 80. Подвижная игра «Пионербол»** 

**Цели:** повторить разминку с мячом; совершенствовать технику бросков мяча через волейбольную сетку и ловли мяча; повторить подвижную игру «Пионербол».

**Формируемые УУД: предметные:** иметь углубленные представления о том, как можно выполнять броски и ловлю мяча, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Пионербол»; **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; **личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, волейбольная сетка, волейбольные мячи по количеству занимающихся.

**Ход урока****I. Вводная часть**

(Повторение. См. урок 79. Выполняется бег (2 мин 10 с). После разминки ученики убирают мячи на место и садятся на скамейки.)

## II. Основная часть

### 1. Подвижная игра «Пионербол»

- Повторим основные правила игры. Вспомните расстановку игроков, кто и где стоит, какую зону держит, кому помогает, а кому не мешает.

(Учитель помогает детям научиться ориентироваться на площадке, подстраховывать друг друга, учиться играть в пас, думать о том, чтобы хорошо сыграть не только индивидуально, но и в команде. Не стоит мучить детей, заставляя вновь и вновь ошибаться, стараясь забросить мяч на другую сторону от дальней линии. Пользы от этого не будет, скорее ребенок совсем разлюбит играть в «Пионербол». Зато, делая бросок с ближней дистанции, он может проявить и ум, и смекалку, попытавшись обмануть соперников хитрым броском. Постепенно, видя, что у ребенка начинает что-то получаться, можно понемногу отодвигать его к дальней линии, но только если у него остаются реальные шансы перебросить мяч через волейбольную сетку.)

- Сегодня повторение игры, поэтому главное не счет, а понимание всех правил: кто и когда подает, что такое подача, как она производится, как можно отдать пас, можно ли касаться сетки и т. п.

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 3–5 мин до конца урока. Проводится построение. Учитель подводит итоги игры.)

### Домашнее задание

Повторить отжимания от пола. Запомнить, сколько получится сделать за 30 с.

## Урок 81. Упражнения с мячом ③

**Цели:** разучить разминку с мячом, упражнения с мячами в парах; повторить подвижную игру «Пионербол».

**Формируемые УУД: предметные:** иметь углубленные представления о том, какими бывают волейбольные упражнения, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Пионербол»; **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о рас-

пределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные*: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, волейбольные мячи по количеству занимающихся, волейбольная сетка.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

(Направляющий получает мяч. Во время разминочного бега ученики передают мяч из рук в руки от направляющего до замыкающего, затем в обратном порядке. Когда мяч вновь оказывается у направляющего, тот бросает его учителю. Как только учитель мяч поймает, ученикам можно обгонять друг друга.)

Выполняется бег (2 мин 20 с), после которого класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проходя по кругу, берут волейбольные мячи.)

— В колонну по два через одного через центр марш!

(Перестраиваются в две колонны, расходятся по разным сторонам зала и поворачиваются в центр зала лицом.)

#### 2. Разминка с мячом

- И. п. — основная стойка, мяч перед грудью, держать одними пальцами. Под счет до 3 — с силой давить на мяч пальцами; на счет «четыре» — расслабиться. Повторить 4 раза.
- И. п. — основная стойка, мяч в руках. На счет «раз» — руки вверх, правая нога вправо на носок, прогнуться; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — руки вверх, левая нога влево на носок, прогнуться; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. — узкая стойка ноги врозь, мяч в руках за спиной. На счет «раз» — подняться на носки, мяч вверх; на счет «два» — вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз, руки держать прямыми.
- И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках. На счет «раз» — наклон, положить мяч на пол; на счет «два» — закрутить мяч

так, чтобы тот вращался на месте; на счет «три» — посмотреть на мяч (в наклоне); на счет «четыре» — взять мяч и выпрямиться. Повторить 4 раза.

- И. п. — широкая стойка ноги врозь, мяч на полу. На счет «раз» — выпад вправо, перекатить мяч к правой ноге; на счет «два» — выпад влево, перекатить мяч к левой ноге. Повторить 8 раз в медленном темпе.
  - И. п. — стойка ноги врозь. На счет «раз» — присед, руки вверх; на счет «два» — подбросить мяч вверх, подняться и поймать мяч. Повторить 8 раз.
  - И. п. — произвольно, мяч в руках. Повторяем волейбольное упражнение — верхний прием мяча. Постараться хотя бы 2–3 раза подбить мяч вверх, не роняя на пол.
  - И. п. — основная стойка, мяч в руках. Выполняется по сигналу. Удар мяча в пол, поймать отскочивший мяч и подпрыгнуть вверх. Повторить 6–8 раз.
- Разминка окончена.

## II. Основная часть

### 1. Упражнения с мячом в парах

(Ученики делятся на пары и встают напротив друг друга с разных сторон сетки. Первые два задания выполняют с двумя мячами.)

1. Оба мяча с одной стороны. Первый бросает сначала один мяч, затем другой. Задача партнера — поймать первый мяч, положить на пол, а потом поймать второй. После броски совершаются в обратном порядке. На упражнение отводится 1–2 мин, в зависимости от качества выполнения.

2. Мячи с разных сторон. Первый бросает мяч сверху, второй катит снизу. Надо успеть прокатить мяч снизу, а затем поймать летящий мяч (40–50 с), затем партнеры меняются ролями.

(Далее упражнения проводят с одним мячом.)

3. Первый набрасывает, второй выполняет верхний прием, стараясь послать мяч через сетку обратно первому. Минуту набрасывает один, затем другой.

4. Первый набрасывает, второй выполняет прием «снизу», стараясь перебросить мяч обратно через сетку, — минуту набрасывает один, затем другой.

5. Выполняется подача «снизу», дистанция средняя. Один выполняет подачу, второй ловит мяч. Затем наоборот.

6. подача «сверху». Один выполняет подачу, второй ловит мяч. Затем наоборот.

7. Передача мяча любым способом. Задача – не ронять мяч на пол и не мешать соседям.

## 2. Подвижная игра «Пионербол»

– Повторите правила игры, затем сыграем.

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока.)

#### *Упражнение на развитие памяти*

– Первая названная цифра – количество шагов вперед, вторая – назад, третья – вперед и т. д.

(Учитель задает комбинацию, ученики выполняют шаги.)

### Домашнее задание

Повторить шпагаты – прямой и продольные.

## Урок 82. Волейбольные упражнения

**Цели:** повторить разминку с мячом; провести волейбольные упражнения и подвижную игру «Пионербол».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь углубленные представления о волейбольных упражнениях, выполняемых через сетку и без нее, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Пионербол»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, волейбольные мячи по количеству занимающихся, волейбольная сетка.

## Ход урока

### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 81. Бег (2 мин 30 с), в конце разминки проверяют домашнее задание.)



## II. Основная часть

### 1. Волейбольные упражнения без волейбольной сетки

1. Передачи мяча друг другу «сверху» (1–2 мин).
2. Передачи мяча друг другу «снизу» (1–2 мин).

### 2. Волейбольные упражнения с волейбольной сеткой

(Повторение. См. урок 81.)

### 3. Подвижная игра «Пионербол»

- Сегодня заодно подсчитаем, какое максимальное количество перебросов вы можете сделать без падения мяча на пол.

## III. Заключительная часть

(Повторение. См. урок 81.)

### Домашнее задание

Повторить отжимания от пола.

## Урок 83. Контрольный урок по волейболу

**Цели:** разучить разминку с мячом в движении; провести контрольную проверку умений из области волейбола; повторить подвижную игру «Пионербол».

**Формируемые УУД: предметные:** иметь углубленные представления о том, как проходит контрольный урок по волейболу, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в движении и подвижной игры «Пионербол»; **метапредметные:** планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; **личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности, самостоятельности и личной ответственности, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, волейбольные мячи по количеству занимающихся, волейбольная сетка.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

(Выполняется разминочный бег (2 мин 40 с), после которого класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Берут по одному волейбольному мячу.)

## 2. Разминка с мячом в движении в колонне по кругу

- Круговые движения руками перед грудью, перекатывая мяч и одновременно выполняя повороты головы. Шаг правой ногой – поворот головы направо, шаг левой ногой – налево (20–25 с).
  - Передача мяча перед собой и за собой из руки в руку: по 20 с в правую и левую сторону.
  - Мяч за спиной, руки прямые. Тянем руки с мячом вверх, одновременно выполняя повороты туловища на каждый шаг: шаг правой ногой – поворот туловища направо, шаг левой – налево (20–25 с).
  - Мяч в руках. Ходьба с выполнением рывков руками вверх-назад на каждый шаг (20 с).
  - Ходьба выпадами с передачей мяча под согнутой ногой. Шаг правой – выпад вперед-вправо, шаг левой – вперед-влево (20–25 с). Следить за тем, чтобы выпады выполнялись не формально, а максимально четко.
  - Легко подбивать мяч правой кистью (как при подаче, только рука согнута). Одной рукой набросил, второй подбил – мяч поймал. По 15 с правой и левой рукой.
- Разойтись по залу. Повторяем верхний прием и передачу, только совершаем передачу сами себе над головой. А теперь выполняем нижнюю передачу и прием самостоятельно.

## II. Основная часть

### 1. Проверка умения выполнять волейбольные упражнения

(Ученики делятся на пары, оставляют на пару мяч и встают друг напротив друга, разделенные сеткой.)

1. Выполнить передачи мяча сверху друг другу. Каждая передача выполняется по сигналу учителя. После передачи партнер ловит мяч и сам готовится совершить передачу обратно. Если пара 7 раз уронит мяч на пол в серии из 10 передач, она получает минус.

2. Выполнить прием мяча двумя руками снизу. Один набрасывает мяч через сетку, второй пытается отбить мяч обратно также через сетку. Сначала 5 раз набрасывает один, затем другой. Минус получают в том случае, если пара 8 раз не сумела попасть руками по мячу при приеме.

3. Сделать подачу мяча ударом снизу. Если паре 7 раз не удалось выполнить подачу через сетку, она получает минус.

- Каждый минус отнимает полбалла от отметки «5+», один минус – отметка «5», два – «5» и т. д. Запоминаем, кто сколько минусов заработал, и переходим к игре.

## 2. Подвижная игра «Пионербол»

- Проверяется соблюдение правил, отношение к партнерам, соперникам, к самой игре. За несоблюдение правил или некорректное отношение к партнерам или соперникам игрок получает минус.

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение в одну шеренгу. Учитель подводит итоги контрольного урока, объявляет оценки.)

### Домашнее задание

Посмотреть иллюстрации метания на с. 102–103 учебника.

## Урок 84. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»

**Цели:** разучить разминку с набивным мячом; повторить технику броска набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»; провести подвижную игру «Точно в цель».

**Формируемые УУД: предметные:** иметь углубленные представления о том, как выполнять бросок набивного мяча способом «от груди», «снизу» и «из-за головы», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и подвижной игры «Точно в цель»; **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата; **личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, набивные мячи (1 кг) по количеству занимающихся, рулетка, 10–14 средних мячей.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

(Выполняется разминочно-разогревающий бег (2 мин 50 с). Во время бега учитель на пути следования учеников выкладывает не менее 5 набивных мячей на расстоянии примерно 2 м, которые ребята должны перепрыгивать и бежать дальше.)

- Задача – не останавливаться и не подбирать ногу для прыжка. Ученик, задевающий набивной мяч, выходит из общей колонны и бежит уже по внутреннему кругу, не перепрыгивая мячи.

(По окончании бега класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проходя по кругу, берут по одному набивному мячу (можно брать те, что лежат на полу). Учитель останавливает класс на длинной стороне зала.)

- На первый-второй рассчитайсь! Вторые переходят на другую сторону зала и поворачиваются в центр лицом. Первые и вторые размыкаются на руки в стороны (можно и шире).

## 2. Разминка с набивными мячами

- И. п. – основная стойка, мяч в руках. На счет «раз» – мяч вперед; на счет «два» – мяч вверх; на счет «три» – мяч за голову; на счет «четыре» – мяч вверх; на счет «пять» – мяч за голову; на счет «шесть» – мяч вверх; на счет «семь» – мяч вперед; на счет «восемь» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. – стойка ноги врозь, мяч в руках. Под счет до 4 – круговые движения прямыми руками с мячом вправо; на счет «пять-восемь» – влево. Повторить 2 раза.
- И. п. – стойка ноги врозь, мяч в руках. На счет «раз» – наклон, коснуться мячом пола; на счет «два» – в наклоне мяч вперед (между ног); на счет «три» – в наклоне коснуться мячом пола; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью. На счет «раз» – поворот туловища направо, руки вперед; на счет «два» – вернуться в исходное положение; на счет «три» – поворот туловища налево, руки вперед; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. – мяч на полу, опираясь о мяч руками. На счет «раз-два» – отжимания от мяча. Повторить 8 раз. Удерживать равновесие, чтобы не упасть.
- И. п. – основная стойка, мяч на полу перед ногами. На счет «раз» – прыжок в стойку ноги врозь, встать над мячом; на счет «два» – прыжок в основную стойку, мяч за ногами; на счет «три» – прыжок в стойку ноги врозь, встать над мячом; на счет «четыре» – прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. – основная стойка, мяч на полу перед ногами. На счет «раз» – прыжок в стойку правая впереди, мяч между правой

и левой ногой; на счет «два» — прыжком вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же, но другой ногой. Повторить 4 раза.

— Разминка окончена.

(Ученики убирают мячи на место, перестраиваются в колонну и проходят к скамейкам.)

## **II. Основная часть**

— Вы уже знакомы с техникой броска набивного мяча, но повторять ее необходимо, потому что теперь вы стали сильнее, изменилась координация движений, техника может подзабываться, ведь мы не так много времени уделяем броскам. Вы изучили материал учебника, чтобы повторить технику броска, или нет? (Ответы детей.)

### **1. Бросок набивного мяча способом «от груди»**

— Выполняем броски по одному, начинает направляющий, пока все не попробуют выполнить бросок. Следующий круг можно выполнять бросок по двое. Третий круг также будем выполнять броски по двое и замерим самый дальний бросок среди всех учеников, но не у каждой пары.

### **2. Бросок набивного мяча способом «снизу»**

— Переходим к броску способом «снизу» (выполняется двумя руками). Снова начнем с бросков по одному.

(Учитель стоит рядом, контролируя бросок, чтобы ни у кого не получилось срыва и заброса мяча назад или броска его точно вверх.)

— Проходим еще два круга, на последнем измеряем самый дальний бросок.

(Учитель отмечает не ребенка, который лучше всех бросил, а результат.)

### **3. Бросок набивного мяча способом «из-за головы»**

— Вспомните о вбрасывании ауа в футболе, ведь техника, в общем-то, та же, только мячик немного потяжелее. Пройдем два круга, один тренировочный, второй на дальность.

— Какой способ броска вам понравился больше? Почему?

### **4. Подвижная игра «Точно в цель»**

— Играем с набивными мячами, которые лежат посередине игровой площадки. Задача игроков — с помощью обычных мячей сбить набивные мячи в сторону соперника, да так, чтобы набивные мячи докатились до их территории, огороженной скакалкой или тонким канатом (или используем разметку зала).

(Игровую площадку не стоит делать слишком большой — 5–7 м от центра до линии противника будет достаточно.)

- Игра начинается по сигналу. Если один из набивных мячей закатывается за линию противника, то команда, сумевшая это сделать, получает 1 очко. Закатившийся мяч убираем, в игре остаются 2 мяча, которые снова выравняем по центру, и игра продолжается 3–4 партии (по 1,5–2 мин). Ради забавы можно использовать другой вариант расстановки: набивные мячи кладут по два друг на друга (три столбика) — это конница. Тот, кто сбивает «всадника», приносит своей команде 1 очко, но игра не останавливается, ведь надо не только разбить мячи, но и закатить на территорию противника.

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 3–4 мин до конца урока. Ученики убирают инвентарь на место, строятся в одну шеренгу. Учитель подводит итоги игры и урока. На дополнительные задания сегодня, скорее всего, времени не хватит.)

#### Домашнее задание

Повторить подъемы туловища из положения лежа за 30 с.

## Урок 85. Броски набивного мяча правой и левой рукой 🎯

**Цели:** повторить разминку с набивным мячом, технику броска набивного мяча правой и левой рукой; провести подвижную игру «Точно в цель».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о том, как выполнять бросок набивного мяча правой и левой рукой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и подвижной игры «Точно в цель»; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, набивные мячи (1 кг) по количеству занимающихся, 10–14 средних мячей, рюлетка.

## Ход урока

### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 84. Выполняется бег (3 мин).)

– Мы перешли новый рубеж – бег сегодня продолжится 3 мин – это событие.

### II. Основная часть

#### 1. Броски набивного мяча правой и левой рукой

1. Выполняют по одному. Первый круг: бросок снизу правой рукой. Второй круг: так же, но на результат. Третий круг: бросок снизу левой рукой. Четвертый круг: так же, но на результат.

2. Первый круг: бросок мяча правой рукой от плеча (как толкание ядра), тренировка по одному. Второй круг: так же, но на результат, можно бросать по двое. Третий круг: бросок мяча левой рукой от плеча. Четвертый круг: так же, но на результат.

– Какие броски вам больше понравились: те, что делали на этом уроке или на предыдущем?

#### 2. Подвижная игра «Точно в цель»

(Повторение. См. урок 84.)

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока.)

#### *Упражнение на равновесие*

– По первому сигналу надо ходить по залу (стоять нельзя), по второму – стоять на одной ноге под счет до 10. Тот, кто не удерживается на одной ноге это время, не может больше ходить по залу и теперь продолжает выполнять упражнение на этом же месте. Даем 3 попытки, на третьей попытке последние 5 счетов надо стоять с закрытыми глазами.

(После упражнения ученики строятся по росту перед выходом, но сначала встают те, кто простоял на одной ноге до конца, а за ними, также по росту, встают те, кто хоть раз не удержался.)

### Домашнее задание

Повторить вис на гимнастической стенке, шведской стенке или перекладине.

## Урок 86. Тестирование вися на время

*Цели:* разучить разминку с гимнастическими палками; провести тестирование вися на время; повторить подвижную игру «Борьба за мяч».

**Формируемые УУД: предметные:** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы и выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Борьба за мяч»; **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; **личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, гимнастическая стенка (4–6 пролетов), средний мяч, тетрадь для записей, ручка, гимнастические палки по количеству занимающихся.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

- Направо, налево в обход шагом марш! Круговые движения руками вперед марш! (20 с.) Круговые движения руками назад марш! (20 с.) Бегом марш! Задача одна – подобрать свой темп и ритм бега. Можно обгонять, но не мешая, а главное, не отвлекая друг друга.

(Выполняется бег (3 мин 10 с), после которого класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проходя по кругу, берут по одной гимнастической палке. Учитель останавливает класс на длинной стороне зала.)

- На первый-второй рассчитайсь! Первые делают 4 шага вперед, размыкаются на руки в стороны.

#### 2. Разминка с гимнастическими палками

- И. п. – основная стойка, палка в руках. На счет «раз» – палка вверх, правая нога назад на носок, прогнуться; на счет «два» – палка вперед, правая нога вправо носок; на счет «три» – легким прыжком меняем стойку, правая нога в исходное положение, левая влево на носок; на счет «четыре» – палка вверх, левая нога назад на носок, прогнуться. Повторить 4 раза.
- И. п. – стойка ноги врозь, палка вперед. На счет «раз» – поворот палки направо (перпендикулярно полу), наклон



головы вправо; на счет «два» — поворот палки налево, наклон головы влево. Повторить 4 раза.

- И. п. — стойка ноги врозь, палка в руках. На счет «раз» — поворот туловища направо с наклоном назад, палка вперед; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поворот туловища налево с наклоном назад, палка вперед; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
  - И. п. — широкая стойка ноги врозь, палка в руках. На счет «раз» — наклон с поворотом туловища направо, левым концом палки коснуться носка правой ноги; на счет «два» — в наклоне поворот туловища налево, правым концом палки коснуться носка левой ноги. Повторить 4 раза.
  - И. п. — широкая стойка ноги врозь, палка в руках. На счет «раз» — поворот туловища направо с наклоном назад, коснуться правым концом палки правой пятки; на счет «два» — поворот туловища налево с наклоном назад, коснуться левым концом палки левой пятки. Повторить 4 раза.
  - И. п. — основная стойка, палка в руках. На счет «раз» — перешагнуть палку правой ногой; на счет «два» — перешагнуть палку левой ногой; на счет «три» — перешагнуть палку правой ногой назад; на счет «четыре» — перешагнуть палку левой ногой назад. Повторить 4 раза, палку не отпускать.
  - И. п. — основная стойка, палка вверх. Прыжок ноги врозь, палка вниз, при приземлении принять исходное положение. Прыжок выполняется по сигналу. Выполнить не менее 8 прыжков.
- Разминка окончена.

(Ученики проходят по кругу и убирают гимнастические палки на место. Затем проходят к месту проведения тестирования.)

## II. Основная часть

### 1. Тестирование вися на время

(Можно тестировать 4–5 человек одновременно. Они располагаются каждый на своей лестнице, затем по сигналу убирают ноги с рейки. Перед тестированием нужно объявить результаты, которые ребята показали в начале учебного года.)

- Постарайтесь улучшить свои же результаты. Этот тест показывает не только насколько развита выносливость, но и ваши морально-волевые качества, которые очень важны в нашей жизни, так как без них даже в школу иногда вставать трудно, что уж говорить, когда приходится делать что-то очень серьезное.

(После тестирования сравнивают результаты. Отмечают тех, кто улучшил свой результат.)

## 2. Подвижная игра «Борьба за мяч»

– Эта игра помогает нам повторить игру в пас. Во избежание травм введем правило: из двух рук мяч выбивать нельзя, можно только из одной руки.

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 3–4 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока, отмечает, как ребята играли, как давали пасы, как открывались, как закрывали соперника, помогали друг другу или только и стояли на месте и т. п.)

### Домашнее задание

Повторить наклоны из положения стоя.

## Урок 87. Тестирование наклона вперед из положения стоя

**Цели:** повторить разминку с гимнастическими палками и правила спортивной игры «Гандбол»; провести тестирование наклона из положения стоя.

**Формируемые УУД: предметные:** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – гибкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и спортивной игры «Гандбол»; **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; **личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, гимнастические палки по количеству занимающихся, средний мяч (или гандбольный мяч), линейка, стул или гимнастическая скамейка, тетрадь для записей, ручка, двое ворот.

## Ход урока

### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 86. Выполняется бег (3 мин 20 с), а перед прыжками добавляют одно упражнение.

- И. п. – основная стойка, палка в руках. На счет «раз» – наклон, положить палку на пол; на счет «два-семь» – стоять в наклоне; на счет «восемь» – выпрямиться. Повторить 4 раза, ноги не сгибать. Согнутые ноги лишают смысла все упражнение.

### II. Основная часть

#### 1. Тестирование наклона вперед из положения стоя

(Перед тестированием учитель напоминает результаты, показанные в начале учебного года. После тестирования проводят сравнение результатов.)

#### 2. Спортивная игра «Гандбол»

(См. приложение 2.)

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 3–4 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока, отмечает, как ребята взаимодействовали в команде, часто ли применялись командные действия или большинство ребят играли по принципу «каждый сам за себя», много ли было удачных пасов или было больше брака и т. п.)

### Домашнее задание

Повторить технику прыжка в длину с места или приседания.

## Урок 88. Тестирование прыжка в длину с места

**Цель:** провести разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места и спортивную игру «Гандбол».

**Формируемые УУД: предметные:** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, и спортивной

игры «Гандбол»; *метапредметные*: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результатов, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные*: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.

*Инвентарь*: секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, рулетка, средний мяч (или гандбольный мяч), двое ворот.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

(Построение в одну шеренгу на непривычном месте, чтобы проверить внимание учеников (особенно направляющего). Выполняется бег без заданий (3 мин 30 с). Можно обгонять друг друга, главное — продержаться до самого конца, не переходя на шаг. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся снова выстраиваются в первоначальном порядке, выполняют дыхательные упражнения. Учитель останавливает класс на длинной стороне зала. В шеренге рассчитываются на первый-второй. Вторые переходят на противоположную сторону зала и поворачиваются лицом к центру зала. И первые, и вторые размыкаются на руки в стороны.)

#### 2. Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину

- И. п. — основная стойка, руки на поясе. На счет «раз» — поворот головы направо и в исходное положение; на счет «два» — поворот туловища направо и в исходное положение; на счет «три» — поворот головы налево и в исходное положение; на счет «четыре» — поворот туловища налево и в исходное положение. Выполнять быстро, но плавно, необходимо слушать счет. Повторить 4 раза.
- И. п. — основная стойка. На счет «раз» — наклон, коснуться руками пола; на счет «два-три» — держаться в наклоне; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. — основная стойка. На счет «раз» — прыжок в стойку ноги врозь, руки вверх, хлопок над головой; на счет «два» —

прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

- И. п. – выпад правой. На счет «раз» – прыжком перейти из выпада правой в выпад левой; на счет «два» – прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
  - И. п. – основная стойка. На счет «раз» – поворот туловища направо; на счет «два» – прыжком повернуть ноги на  $90^\circ$  (теперь стоим, полностью повернувшись направо); на счет «три» – поворот туловища налево; на счет «четыре» – прыжком вернуться в исходное положение; на счет «пять-восемь» – то же в другую сторону. Повторить 2 раза.
  - И. п. – основная стойка. На счет «раз» – прыжок в широкую стойку ноги врозь; на счет «два» – прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
  - И. п. – основная стойка. На счет «раз» – прыжок с поворотом на  $180^\circ$  направо; на счет «два» – прыжком вернуться в исходное положение; на счет «три» – прыжок с поворотом на  $180^\circ$  налево; на счет «четыре» – прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- Разминка окончена.

## II. Основная часть

### 1. Прыжок в длину с места

- Не перестраиваясь, переходим к повторению прыжков в длину с места.

(Ученики совершают прыжки по команде учителя, а тот командует или «первые» или «вторые». Те, кого назвали, совершают прыжок вперед с места, по второму сигналу совершают два прыжка назад в исходное положение (прыжки спиной вперед). Выполнить 3–4 прыжка.)

- Первый прыжок в длину надо выполнять не изо всех сил, второй – чуть-чуть прибавить, а третий и четвертый уже можно совершать на максимально возможную дистанцию.

### 2. Тестирование прыжка в длину с места

(Перед тестированием учитель напоминает ученикам осенние результаты, после тестирования сравнивает результаты, отмечает тех, кто их улучшил.)

### 3. Спортивная игра «Гандбол»

- Игра получила свое название от английских слов *hand* – рука и *ball* – мяч. Мы играем по облегченным правилам (см. приложение 2).

(Если игроков много, можно разделиться на 3–4 команды, которые будут меняться через 2 мин игры или после 2 пропущенных голов.)

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 4–5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока.)

#### *Упражнение на равновесие*

Ученики ставят ноги в линию: правая (или левая) ступня впереди левой (или правой). По сигналу они закрывают глаза и стоят в этом положении 25–30 с.

- Если кто-то теряет равновесие, то сразу должен открыть глаза и принять более удобную стойку.

### Домашнее задание

Мальчикам повторить подтягивания в висе, если нет возможности, то отжимания. Девочкам повторить отжимания от пола.

## Урок 89. Тестирование подтягиваний и отжиманий

**Цели:** разучить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивную игру «Гандбол».

**Формируемые УУД:** *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и спортивной игры «Гандбол»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результатов, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные:* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, высокая перекладина, тетрадь для записей, ручка, средний мяч (или гандбольный мяч).

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

(Выполняется разминочный бег (3 мин 40 с).)

- Задача все та же – рассчитать свои силы на все время бега и на шаг не переходить.

(По окончании времени бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель останавливает класс на длинной стороне зала. Рассчитываются на первый-второй. Первые делают 4 шага вперед. Все размыкаются на руки в стороны.)

#### 2. Разминка, направленная на развитие координации движений

- И. п. – основная стойка. Выполняется по показу. Учитель меняет положения рук, а ученики стараются повторять все в точности. Движения самые простые: правая рука вверх ладонью вперед, левая в сторону ладонью вперед, правая вперед ладонью вверх, левая назад, правая в сторону ладонью вниз и т. п. Скорость выполнения зависит от того, как успевают ученики. Выполнять 20–25 с.
- И. п. – основная стойка, руки перед грудью. На счет «раз» – правая рука дугой вправо; на счет «два» – левая рука дугой влево; на счет «три» – правая рука дугой в исходное положение; на счет «четыре» – левая рука дугой в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. – основная стойка. На счет «раз-два» – волна правой рукой влево; на счет «три-четыре» – волна левой рукой вправо. Повторить 4 раза. После волны руку опускать.
- И. п. – основная стойка, руки в стороны. На счет «раз» – правая кисть сгибается и двигается вдоль руки к телу и вниз (как будто змея двигается); на счет «два» – рука возвращается в исходное положение (одним движением); на счет «три-четыре» – то же левой рукой. Повторить 4 раза.
- И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью в замок. Волны руками перед грудью с поворотами туловища. На счет «раз» – поворот туловища направо; на счет «два» – вернуться в исходное положение; на счет «три» – поворот туловища налево; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. – основная стойка, руки сзади в замок. На счет «раз» – мах правой ногой вправо, руки вверх; на счет «два» – вернуться в исходное положение; на счет «три» – мах левой ногой влево, руки вверх; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

- И. п. – основная стойка, руки на поясе. На счет «раз» – выпад правой, хлопок под правой ногой; на счет «два» – правой рукой коснуться пола справа от стопы; на счет «три» – левой рукой коснуться пола слева от стопы; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение; на счет «пять-восемь» – повторить с левой ноги. Повторить 2 раза.
- И. п. – основная стойка. На счет «раз» – упор стоя; на счет «два» – упор присев; на счет «три» – упор лежа; на счет «четыре» – упор присев; на счет «пять» – упор лежа; на счет «шесть» – упор присев; на счет «семь» – упор стоя; на счет «восемь» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

– Разминка окончена.

(Класс перестраивается в одну колонну и проходит к месту проведения тестирования.)

## II. Основная часть

### 1. Тестирование подтягиваний и отжиманий

– Мальчики выполняют подтягивания в висе, девочки – отжимания. Сравним полученные результаты с осенними. Кто сможет превзойти свой результат?

### 2. Спортивная игра «Гандбол»

– Мы специально уделяем столько внимания данной игре, так как она очень хорошо учит владеть мячом, давать пас, открываться партнерам, закрывать соперников, применять тактические действия и т. п. Сегодня отработаем броски мяча по воротам. Делимся на две команды. Каждая выбирает вратаря, и этот вратарь идет в ворота соперника. После этого игроки по очереди с двух сторон одновременно по сигналу выполняют броски, т. е. первые номера своих команд берут мячи и готовятся бросать. Услышали сигнал – бросили. Вторые взяли мячи и готовятся бросать и т. д. Считаем забитые голы. Проходим два круга, после этого можно определить победителя и перейти к обычным правилам игры.

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 4–5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры.)

*Упражнение на равновесие*

(Повторение. См. урок 88.)

## Домашнее задание

Повторить подъемы туловища из положения лежа на спине.



## Урок 90. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с

**Цели:** повторить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с; повторить спортивную игру «Баскетбол».

**Формируемые УУД:** *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и спортивной игры «Баскетбол»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результатов, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные:* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, 2 баскетбольных кольца, средний мяч, тетрадь для записей, ручка, гимнастический мат.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 89. Бег 3 мин 50 с.)

#### II. Основная часть

##### 1. Тестирование подъема туловища за 30 с

(См. приложение 1.)

##### 2. Спортивная игра «Баскетбол»

– Сегодня мы повторим правила игры и сыграем пробный тайм, после чего разберем ошибки.

(Учитель, если есть необходимость, останавливает игру и дает указания, подсказывает, как лучше было сыграть, как можно играть, а как нельзя и т. п.)

#### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 4–5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока.)

## Домашнее задание

Повторить подбрасывание и ловлю малого мяча или игрушки из руки в руку.

## Урок 91. Баскетбольные упражнения

**Цели:** разучить разминку с мячом; провести баскетбольные упражнения; повторить броски мяча в кольцо; провести спортивную игру «Баскетбол».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо и баскетбольных упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и спортивной игры «Баскетбол»; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, владеть базовыми предметными понятиями; личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, мячи по количеству занимающихся, 2–6 баскетбольных колец.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

- Налево! Кругом! Налево в обход шагом марш! На носках, руки за голову марш! (10 с.) На пятках, руки на пояс марш! (10 с.) С перекатом с пятки на носок марш! (10 с.) Бегом марш!

(Выполняется разминочный бег (4 мин).)

- Силы нужно распределить на все время бега, но если кому-то совсем трудно, то этот ученик или ученица могут переместиться в центр круга и перейти на шаг.

(Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проходя по кругу, берут по одному мячу.)

- Разойтись по всему залу и встать так, чтобы не мешать друг другу.

## 2. Разминка с мячом

- И. п. — основная стойка, мяч прижат к груди. На счет «раз» — поворот головы направо, одновременно раскрыть руки так, чтобы мяч скатился до ладоней; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поворот головы налево, одновременно раскрыть руки так, чтобы мяч скатился до ладоней; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. Смотреть на мяч приходится боковым зрением, а точнее, периферическим. Это зрение очень важно в подвижных играх и командных спортивных играх, когда приходится контролировать передвижение большого количества игроков.
- И. п. — основная стойка, мяч в руках. На счет «раз» — руки вверх; на счет «два» — руки за голову (постараться достать мячом до спины); на счет «три» — руки вверх; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. — основная стойка, мяч зажат пальцами перед грудью. Под счет до 3 — сдвинуть мяч пальцами как можно сильнее; на счет «четыре» — расслабиться. Повторить 4 раза.
- И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч на правой ладони. На счет «раз» — поворот туловища направо; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поворот туловища налево; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 2 раза, затем переложить мяч на левую ладонь и повторить упражнение.
- И. п. — стойка ноги врозь, мяч перед грудью. На счет «раз» — поворот туловища направо, мяч вперед; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поворот туловища налево, мяч вперед; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках. На счет «раз» — наклон к правой ноге, коснуться мячом подъема правой ноги; на счет «два» — наклон, коснуться пола; на счет «три» — наклон к левой ноге, коснуться мячом подъема левой ноги; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. — основная стойка, мяч вперед. Выполняется без счета. Задача — отпустить мяч и, пока он прыгает, перемахнуть через мяч прямой правой ногой наружу и внутрь. Затем взять мяч и повторить упражнение левой ногой. Выполнять 20–25 с.
- И. п. — основная стойка, мяч в руках. По сигналу ученики подбрасывают мяч вверх, затем подпрыгивают и ловят мяч в воздухе. Повторить 6–8 раз.

– Переходим к баскетбольным упражнениям.

## II. Основная часть

### 1. Баскетбольные упражнения

– Задания можно выполнять, перемещаясь по всему залу, но есть одно условие: если слышите двойной свисток, нужно встать в стойку баскетболиста.

1. Ведение мяча правой рукой (30 с).
2. Ведения мяча левой рукой (30 с).
3. Ведение мяча поочередно правой и левой рукой (40 с).

### 2. Броски мяча в баскетбольное кольцо

(Класс делится на группы по количеству баскетбольных колец. Ученики в колоннах выполняют заданные броски по очереди. Каждое упражнение выполняют не менее 2 мин.)

1. Бросок мяча в кольцо способом «снизу» с 4–5 м.
2. Бросок мяча в кольцо способом «сверху».
3. Довести мяч до кольца и бросить в кольцо в прыжке.
4. Бросок мяча в кольцо через себя. Дистанцию каждый выбирает произвольно.

(Ученики убирают мячи на место.)

– Делимся на команды для игры.

### 3. Спортивная игра «Баскетбол»

(Во время игры учитель обращает внимание ребят на тактические действия, командную игру, корректность и т. п.)

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 4–5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги урока (итоги игры можно подвести очень коротко, так как основные положения и ошибки разбирали по ходу игры).)

### *Упражнение на внимание и равновесие*

(Ученики стоят по стойке смирно с закрытыми глазами и выполняют указания учителя.)

– Приподняли правую ногу. Хорошо! Поставили обратно. Приподняли левую ногу и отвели назад. Поставили правую ногу вперед на носок. И т. п.

(Если учитель произносит слово «баскетбол», ученики должны прыжком принять стойку баскетболиста и открыть глаза. Упражнение выполняют 30–50 с.)

## Домашнее задание

Повторить стойку баскетболиста.

## Урок 92. Тестирование метания малого мяча на точность

**Цели:** повторить разминку с мячом; провести тестирование метания малого мяча на точность, спортивную игру «Баскетбол».

**Формируемые УУД:** *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — ловкости и координации движений; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и спортивной игры «Баскетбол»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результатов, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные:* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, мишень, тетрадь для записей, ручка, мяч для тестирования, средние мячи по количеству занимающихся, 2 баскетбольных кольца.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 91. Бег 4 мин 10 с. В конце разминки добавляют ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой (35–40 с).)

#### II. Основная часть

##### 1. Тестирование метания малого мяча на точность

– Сначала выполните броски, потом я назову оба результата (осенний и весенний) для сравнения.

##### 2. Спортивная игра «Баскетбол»

(См. приложение 2.)

– Пора уже вам играть по настоящим правилам.

#### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока.)

### **Упражнение на внимание**

Учитель подводит итоги, вспоминает моменты игры или говорит на отвлеченные темы. Если прозвучит слово «ученик» (учение, учитель и т. п.), ученики должны сделать шаг вперед. Упражнение выполняют 30–40 с.

### **Домашнее задание**

Повторить отжимания от пола.

## **Урок 93. Спортивная игра «Баскетбол»**

**Цели:** разучить разминку с мячом в движении; совершенствовать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо; провести спортивную игру «Баскетбол».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь углубленные представления о бросках мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и спортивной игры «Баскетбол»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные:* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, средние мячи по количеству занимающихся, 2–6 баскетбольных колец.

## **Ход урока**

### **I. Вводная часть**

#### **1. Построение. Организационные команды**

(Выполняется разогревающий бег (4 мин 20 с), после которого класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проходя по кругу, берут по одному мячу.)

#### **2. Разминка с мячом в движении**

(Каждое упражнение выполняют 15–20 с.)

- Ходьба с поворотами вокруг своей оси, одновременно передавая мяч вокруг себя из руки в руку.
  - Мяч вперед. Шаг правой ногой — поворот туловища направо, руки налево; шаг левой — поворот туловища налево, руки направо.
  - Круговые движения руками с мячом перед собой: по 10 с в правую и левую сторону.
  - Рывки руками вверх-назад на каждый шаг правой ногой, мяч не отпускать.
  - Идти спиной вперед, в наклоне катя мяч по полу руками.
  - Мяч перед грудью. Ходьба выпадами, одновременно выполняя круговые движения предплечьями перед грудью, стараясь не выронить мяч.
  - Ходьба с ведением мяча.
  - Броски мяча из руки в руку (с ладони на ладонь).
  - Выпрыгивания как можно выше (как будто стараемся положить мяч в баскетбольное кольцо, до которого еле-еле можем допрыгнуть).
- Разминка окончена.

## II. Основная часть

### 1. Броски мяча в баскетбольное кольцо

(Класс делится на группы по количеству баскетбольных колец. На каждом кольце выполняют свое упражнение (1,5–2 мин), после чего идет смена колец по кругу.)

Кольцо 1 — бросок мяча способом «снизу» с расстояния не ближе 4 м.

Кольцо 2 — бросок мяча способом «сверху» с расстояния не ближе 4 м.

Кольцо 3 — бросок мяча в прыжке с расстояния не ближе 4 м.

Кольцо 4 — бросок мяча из-под кольца. Бросать то справа, то слева.

Кольцо 5 — бросок мяча с угла с расстояния не ближе 3 м. Бросать как с правого угла, так и с левого.

Кольцо 6 — стоя спиной к кольцу, бросок мяча через себя.

(После бросков ученики убирают мячи на место.)

### 2. Спортивная игра «Баскетбол»

- Сегодня проведем контрольную игру. Каждая серьезная ошибка будет влиять на оценку. Двойные ведения — отметка на балл ниже, неуважительное отношение к сопернику — еще на балл и т. п. Думайте не только о победе, но и о самой игре.

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 4–5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры, объявляет отметки.)

#### Домашнее задание

Подготовить спортивную форму для улицы.

## Урок 94. Беговые упражнения

**Цели:** разучить разминку в движении; провести беговые упражнения и подвижную игру «Командные хвостики».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь углубленные представления о беговых упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Командные хвостики»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, ленточки (веревочки) 25–30 см двух цветов на две команды, конус.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

(Построение на спортивной площадке (стадионе) в одну шеренгу.)

– Сегодня прибавлять время бега не будем, наоборот, немного сократим – до 3 мин 30 с. Так как бег в зале и бег на улице сильно отличаются. На улице кажется, что бежишь медленнее, чем в зале.

(Выполняется разминочный бег, после которого учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

##### 2. Разминка в движении

(Каждое упражнение в ходьбе по кругу выполняют по 10–15 с.)



- Руки в стороны. Ходьба с круговыми движениями кистями.
- Руки в стороны. Ходьба с круговыми движениями предплечьями.
- Ходьба с круговыми движениями руками вперед и назад.
- Ходьба спиной вперед с поворотами туловища на каждый шаг. Шаг правой назад – поворот туловища налево; шаг левой назад – поворот туловища направо.
- Ходьба выпадами спиной вперед.
- Ходьба выпадами лицом вперед, но выпад правой сменяем на выпад левой с помощью прыжка. Надо не только менять ногу, но и продвигаться вперед.
- По сигналу (свисток, хлопок) остановиться в наклоне, ставя руки коснуться своей обуви или спортивной площадки.

(Ученики выстраиваются на длинной стороне спортивной площадки, желательно, чтобы впереди было расстояние не менее 20 м.)

## **II. Основная часть**

### **1. Беговые упражнения**

(С помощью конусов учитель обозначает линию, до которой ребятам предстоит бежать, выполняя беговые упражнения.)

1. Повторение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Сначала 2 раза учитель дает первые команды и смотрит, как ребята реагируют. Затем 2 раза выполняют все команды с пробежкой до конуса, который стоит в 15 м от линии старта. Обрато ребята возвращаются шагом.

2. Стартовать, встав спиной к линии старта. После сигнала развернуться и пробежать заданную дистанцию (15 м). Повторить 1 раз.

3. Выполняется своеобразный челночный бег. Ученики стоят спиной к линии старта. По сигналу они бегут спиной вперед до конуса (до воображаемой линии, а не к самому конусу), затем бегут к линии старта, касаются ее ногой и снова бегут спиной вперед, уже пробегая конус. Возвращаются к линии старта шагом. Дистанция 10 м. Повторить 2 раза.

4. Пробежать дистанцию 10 м из положения приседа. Повторить 1 раз.

5. Стартовать из положения высокого старта, финишировать обязательно в высоком прыжке, но без падений. Дистанция 10 м. Повторить 2–3 раза.

6. Челночный бег 3 × 10 м из положения высокого старта. Повторить 2 раза.

(Учитель знакомит ребят с низким стартом.)

7. Стартовать из положения низкого старта, пробежать 6–7 м.

2. **Подвижная игра «Командные хвостики»**

(См. приложение 2.)

### III. **Заключительная часть**

(Игру заканчивают за 5–6 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры, отмечает, как действовали игроки, что у кого получалось хорошо, а что плохо, какие были ошибки.)

### **Домашнее задание**

Повторить технику высокого старта.

## **Урок 95. Тестирование бега на 30 м с высокого старта**

**Цели:** повторить разминку в движении; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта; разучить подвижную игру «Ножной мяч».

**Формируемые УУД: предметные:** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скоростной выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Ножной мяч»; **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результатов, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; **личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, футбольный мяч, конус, тетрадь для записей, ручка.

## **Ход урока**

### **I. Вводная часть**

(Повторение. См. урок 94.)

## II. Основная часть

### 1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта

(Проводят сравнение результатов, показанных каждым учеником в начале и конце учебного года. Учитель отмечает тех, кто улучшил свой результат.)

### 2. Подвижная игра «Ножной мяч»

(См. приложение 2. Если подходящей площадки нет, можно провести игру «Собачки ногами».)

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5–6 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока.)

### *Упражнение на развитие координации*

– Руки вперед! Закрыть глаза! Правая! Левая! Левая! И т. д.

(Указательным пальцем названной руки надо коснуться кончика носа. Затем принять исходное положение. Упражнение выполняют 25–30 с.)

## Домашнее задание

Потренироваться касаться кончика носа указательным пальцем правой и левой руки, стоя с закрытыми глазами руки в стороны.

## Урок 96. Тестирование челночного бега 3 × 10 м

**Цели:** разучить беговую разминку; провести тестирование челночного бега 3 × 10 м, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».

**Формируемые УУД:** предметные: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, скоростной выносливости, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной

ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, мешочки (мячи) для метания на пару занимающихся, тетрадь для записей, ручка, рулетка на 10 м (при необходимости).

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

– Выполним разогревающий бег (1,5 мин) и сразу перейдем к беговой разминке.

#### 2. Беговая разминка

(Каждое упражнение выполняют в движении по кругу по 15–20 с.)

- Приставным шагом правым боком, с круговыми движениями руками вперед.
- Приставным шагом левым боком, с круговыми движениями руками назад.
- Скрестный бег правым боком.
- Скрестный бег левым боком.
- Бег спиной вперед с поворотами головы направо–налево.
- Бег с высоким подниманием бедра.
- Бег с захлестом голени.
- Бег с выпрыгиванием по сигналу (учитель дает свисток). Стараться выпрыгивать как можно выше и после приземления бежать дальше.
- Бег с поворотами вокруг своей оси.

– Шагом марш!

(Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

### II. Основная часть

#### 1. Тестирование челночного бега 3 × 10 м

(Проводят сравнение результатов. Учитель отмечает тех ребят, которые сумели улучшить свои результаты.)

#### 2. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»

(Сначала повторяют технику метания, затем класс делится на две команды. Проводят пробные броски (1–2 раза), после этого можно приступить к самой игре.)

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учитель подводит итоги игры и урока.)

### **Упражнение на развитие координации**

(Повторение. См. урок 95. Но сегодня ребята стоят руки в стороны (для этого надо разомкнуться).)

### **Домашнее задание**

Повторить шпагаты — прямой и продольные.

## **Урок 97. Тестирование метания мешочка на дальность**

**Цели:** повторить беговую разминку; провести тестирование метания мешочка (мяча) на дальность и подвижную игру «Флаг на башне».

**Формируемые УУД:** *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Флаг на башне»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, 2 флажка без древка или 2 платка, 2–3 мешочка для метания, тетрадь для записей, ручка, рулетка (при необходимости).

### **Ход урока**

#### **I. Вводная часть**

(Повторение. См. урок 96. В конце разминки добавляют упражнения на месте в кругу.)

1. Круговые движения руками вперед. Выполнять максимально быстро, чтобы ощутить покалывание в кончиках пальцев.

2. И. п. — правая рука вверх. Рывки руками — 8 раз. Затем левую руку поднять, а правую опустить, повторить упражнение.

## II. Основная часть

### 1. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность

(Проводят сравнение результатов.)

### 2. Подвижная игра «Флаг на башне»

– Интересно, какие тактические действия вы сумеете применить на практике.

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры, отмечает командные действия игроков.)

### *Упражнение на внимание*

– Возвращаясь в здание школы, проведем упражнение на внимание. Вы должны идти точно след в след за учителем.

(Учитель постоянно меняет направление движения.)

## Домашнее задание

Повторить наклоны из положения сидя и лежа.

# Урок 98. Футбольные упражнения

**Цели:** разучить разминку с мячами; провести футбольные упражнения и спортивную игру «Футбол».

**Формируемые УУД: предметные:** иметь углубленные представления о футбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и спортивной игры «Футбол»; **метапредметные:** определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; **личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, футбольные (или обычные средние) мячи по количеству занимающихся, двое ворот для футбола, 4–8 стоек (конусов).

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

(Выполняется разминочный бег (4 мин).)

– Постарайтесь распределить свои силы на все время бега.

(После бега класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Берут футбольные мячи и встают так, чтобы не мешать друг другу.)

## 2. Разминка с мячами

- И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вперед, мяч перед ногами. Под счет до 7 – круговые движения правым предплечьем, одновременно выполняя наклон. При выполнении наклона рука проходит справа от мяча, почти касаясь площадки; на счет «восемь» – выпрямиться. Повторить 2 раза, затем выполнить то же левой рукой.
  - И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. Под счет до 4 – круговые движения руками вперед; на счет «пять-восемь» – круговые движения руками назад. Повторить 4 раза.
  - И. п. – широкая стойка ноги врозь, наклон, руки в стороны. Под счет до 4 – «мельница» (повороты туловища направо-налево). При каждом повороте касаться мяча рукой, но не сдвигать его с места. Повторить 4 раза.
  - И. п. – основная стойка, мяч перед ногами. На счет «раз» – выпад через мяч правой; на счет «два-три» – пружинистые выпады правой; на счет «четыре» – вернуться в исходное положение; на счет «пять» – выпад через мяч левой; на счет «шесть-семь» – пружинистые выпады левой; на счет «восемь» – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
  - И. п. – основная стойка, мяч впереди. На счет «раз» – мах правой ногой дугой направо над мячом; на счет «два» – мах в обратную сторону. Повторить 8 раз, затем выполнить то же другой ногой.
  - И. п. – стойка на правой ноге, левая нога над мячом. На счет «раз» – прыжком поменять стойку, теперь стоим на левой ноге, а правая находится над мячом; на счет «два» – прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
  - И. п. – мяч зажат голеностопами. На счет «раз» – прыжок с поворотом на 90° направо; на счет «два» – прыжком вернуться в исходное положение; на счет «три» – прыжок с поворотом на 90° налево; на счет «четыре» – прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- Разминка окончена.

## II. Основная часть

### 1. Футбольные упражнения

1. Ведение мяча ногами по всей площадке. Не останавливаться и не задевать других занимающихся (1–1,5 мин).

2. Учитель выставляет по 4 конуса к обоим воротам. Ученики делятся на две группы (можно составить группу мальчиков и девочек, если их примерно равное количество). Каждая строится в колонну перед своими конусами. Задача – обвести все конусы «змейкой» и ударить по пустым воротам (3 мин). Удар по воротам наносится с расстояния 7 м.

3. Вратари встают в ворота. Упражнение повторяется, но теперь ворота защищены, так что задача усложняется. Если желающих постоять на воротах много, то после 1–2 кругов можно вратарей поменять. Упражнение выполнять не менее 4 мин.

4. Удары по воротам с дальних дистанций (10 м и далее).

## 2. Спортивная игра «Футбол»

(Класс делится на две команды (можно выбрать двух капитанов, которые и наберут себе команды, выбирая игроков по очереди), проводится игра.)

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры.)

#### *Упражнение на внимание*

(Повторение. См. урок 97.)

### Домашнее задание

Повторить отжимания от пола.

## Урок 99. Спортивная игра «Футбол»

**Цели:** повторить разминку с мячами; провести футбольные упражнения и спортивную игру «Футбол».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о футбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и спортивной игры «Футбол»; метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.



**Инвентарь:** секундомер, свисток, футбольные (или обычные средние) мячи по количеству занимающихся, двое ворот для футбола, 4–8 стоек.

### Ход урока

(Повторение. См. урок 98. Время бега увеличивают на 30 с.)

#### Домашнее задание

Повторить выпрыгивания («лягушка») или приседания.

## Урок 100. Бег на 1000 м 🕒

**Цели:** разучить разминку, направленную на подготовку к бегу; провести бег на 1000 м; повторить спортивную игру «Футбол».

**Формируемые УУД: предметные:** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу, и спортивной игры «Футбол»; **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; **личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, двое ворот для футбола, 1–2 футбольных мяча.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение в одну шеренгу, организационные команды

- Сегодня вы пробежите дистанцию 1000 м. Ваша основная задача – преодолеть всю дистанцию без отдыха. Время на дистанции будет измерено. Какие длинные дистанции существуют? (1000 м, 3000 м, 10 км, марафонская дистанция 42 км 195 м и пр.)
- На первый-второй рассчитайсь! Первые, 3 шага вперед! Сегодня разминочный бег не проводим, незачем тратить

силы раньше времени. Сейчас для нас важно подготовить мышцы к длительному бегу.

## 2. Разминка, направленная на подготовку к бегу

- И. п. — правая нога на носке, руки в стороны. На счет «раз» — левая нога на носок, правую опустить, руки вверх — хлопок; на счет «два» — вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз, постепенно ускоряя темп.
- И. п. — основная стойка. Под счет до 4 — перекаты с пятки на носок и обратно, одновременно выполняя круговые движения руками вперед. Повторить 4 раза.
- И. п. — основная стойка, правая рука вперед, левая держит ее чуть выше локтя. Тянуть левой рукой правую руку как можно дальше вперед. Выполнять 10–15 с, затем повторить упражнение другой рукой.
- И. п. — основная стойка, руки в стороны. Под счет до 4 — круговые движения кистями; на счет «пять-восемь» — круговые движения предплечьями. Затем также под счет круговые движения руками перед собой, назад. Повторить 2 раза.
- И. п. — основная стойка. Под счет до 4 — пружинистые наклоны, руками достать площадку. Повторить 4 раза.
- И. п. — выпад правой. На счет «раз» — прыжком перейти в выпад левой; на счет «два» — прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

— Разминка окончена.

(Учащиеся переходят к линии старта.)

## II. Основная часть

### 1. Тестирование бега на 1000 м

(Проводят сравнение результатов, полученных каждым учеников в начале и конце учебного года.)

— Молодцы, справившись с усталостью, вы преодолели дистанцию. За проявленную силу воли все вы достойны отличных отметок.

### 2. Спортивная игра «Футбол»

— Можно не проводить игру, а пробить пенальти — какая команда больше забьет.

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения (при необходимости). Учитель подводит итоги игры.)

## Домашнее задание

Подумать, в какие спортивные игры поиграть на следующем уроке.

## Урок 101. Спортивные игры

**Цели:** разучить разминку в движении; провести 2–3 спортивные игры по желанию учеников и эстафеты с передачей эстафетной палочки.

**Формируемые УУД:** *предметные:* организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивных игр; *метапредметные:* планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные:* развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, футбольный мяч, баскетбольный мяч, средний мяч, футбольные ворота или 4 конуса, баскетбольные кольца, 2–3 эстафетные палочки.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

(Выполняется разминочный бег (2 мин). После бега класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

##### 2. Разминка в движении

– На первый-второй рассчитайсь!

(Выстраиваются в колонны по номерам. Колонны располагаются рядом друг с другом на расстоянии 2 м. Ученики выполняют заданное упражнение попарно – один из одной колонны, другой из другой. Доходят или добегают до учителя, который стоит на расстоянии 12 м от линии старта, и разбегаются в разные стороны, возвращаясь к своей колонне, где и встают в ее конец. Как только первая пара преодолела половину дистанции, упражнение начинает выполнять вторая пара и т. д.)

- Ходьба с поворотами вокруг своей оси, одновременно выполняя круговые движения головой. Повороты делать в одну сторону, круговые движения – в другую.
- Ходьба с выпрыгиваниями и круговыми движениями согнутыми руками вперед.

- Ходьба спиной вперед с круговыми движениями руками назад.
- Ходьба руки на пояс, махи ногами на каждый шаг. Ноги стараться не сгибать.
- Скрестный бег правым боком.
- Скрестный бег левым боком.
- Ходьба выпадами, руки в замок, волны перед грудью.
- «Олений бег». Повторить 2 раза.
- Ускорение.
- Рывок.

## II. Основная часть

### 1. Эстафета с передачей эстафетной палочки

(Учитель показывает, как выполняется передача эстафетной палочки. Класс делится на 2–3 команды, участники распределяются по дистанции. Проводится эстафета.)

- Бежать придется немного, но для вас главное – это передача палочки, а не скорость бега. Оцените, как у вас получилось передавать палочку – удачно или не очень?

(Проводят передачу еще раз. Сравнивают, лучше получилось или нет.)

### 2. Спортивные игры

- Во что вы решили поиграть?

(Играют в футбол, баскетбол, пионербол, гандбол по желанию. Если детей много и несколько спортивных площадок, можно разделить на тех, кто будет играть в баскетбол (или другой вид спорта), а кто в футбол.)

## III. Заключительная часть

(Играть заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учитель подводит итоги игры и урока.)

## Домашнее задание

Подумать, во что поиграть на заключительном уроке в этом году.

## Урок 102. Подвижные и спортивные игры

**Цели:** провести разминку в движении, спортивные и подвижные игры, выбранные учениками; подвести итоги четверти и года.

**Формируемые УУД: предметные:** организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, подвижных и спортивных игр; **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять об-

щие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные*: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

*Инвентарь*: секундомер, свисток, оборудование, которое можно использовать для игр.

## Ход урока

### I. Вводная часть

(Повторение. См. урок 101.)

### II. Основная часть

#### 1. Подвижные и спортивные игры

– Выбрали, во что поиграть? (Предложения детей.)

(Если нет единого мнения, решают голосованием. Интересно то, что предложения детей покажут, что им понравилось – подвижные игры или спортивные, кроме того, какие конкретно игры приглянулись. Это очень полезная информация.)

#### 2. Подведение итогов четверти и года

(Проводится построение в одну шеренгу за 8–10 мин до конца урока. Учитель подводит итоги игр, затем итоги учебной четверти и года.)

– Вы хорошо занимались в этом году, по результатам тестирования все улучшили свои показатели, кроме того, стали более дружными. Что вам понравилось на уроках? Что понравилось меньше? (Ответы детей.)

– Благодарю за честные ответы. Надеюсь, что в старших классах вы будете заниматься физической культурой так же старательно и с энтузиазмом.

### III. Заключительная часть

**Подвижная игра «Марш с закрытыми глазами»**

(См. приложение 2.)

### Домашнее задание

Гулять, купаться, играть в подвижные и спортивные игры, кататься на велосипеде, роликах и т. п., вести здоровый и подвижный образ жизни.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

---

## Приложение 1

### **Тестирования: рекомендации по проведению и результаты**

Тестирования необходимо проводить минимум дважды в год — в начале и конце учебного года. Так учитель может оценить, насколько улучшились результаты учащихся, какая работа была проведена с большим успехом, а что удалось не вполне. Более двух раз проводить тестирования можно, но это отнимает слишком много полезного времени.

Детям сообщать о высоком, среднем и низком уровне их физической подготовленности необязательно. Например, ученик не может выполнить наклон хорошо, т. е. не достает до опоры 10 см — это низкий уровень, и, если он улучшит свой результат на 5 см, ничего не изменится, уровень останется прежним. Если на этом акцентировать внимание, ребенок потеряет интерес к занятиям.

Задача учителя — настроить детей на то, чтобы они стремились улучшать свои же результаты. Даже если ребенок в начале учебного года плохо выполнил наклон, много не достал до опоры, но весной улучшил показатели, — это прогресс, он достоин похвалы и повышения отметки. Пусть даже по всем канонам уровень будет считаться низким, сам для себя ребенок станет героем, у него появится желание работать над собой дальше, самосовершенствоваться.

#### **Бег на 30 м**

Выполняется обычный бег на скорость с высокого старта. Для более объективной оценки лучше, чтобы ученики сдавали тести-

рование по одному, а не в парах. Тогда результат будет зависеть только от своих сил, своего настроения и т. п., а не от соревновательного эффекта.

Уровень	Время	
	Мальчики	Девочки
Высокий	5,5 с и меньше	6 с и меньше
Средний	5,6–6,0 с	6,1–6,3 с
Низкий	6,1 с и больше	6,4 с и больше

### Челночный бег 3 × 10 м

Выполняется бег с высокого старта, 3 раза по 10 м с поворотами и без остановок. Интересно сравнить временные показатели бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м, так как по их разнице можно определить, как развита у ребят ловкость и координация движений. Чем меньше разница показателей обычного бега и челночного, тем лучше развиты эти качества. Можно проверить это соотношение осенью и весной. Если разница уменьшилась, значит, работа над развитием ловкости и координации движений была успешна.

Уровень	Время	
	Мальчики	Девочки
Высокий	9 с и меньше	9,4 с и меньше
Средний	9,1–9,4 с	9,5–9,9 с
Низкий	9,5 с и больше	10 с и больше

### Бег на 60 м

Выполняется обычный бег на скорость с высокого старта по одному.

Уровень	Время	
	Мальчики	Девочки
Высокий	10,3 с и меньше	10,6 с и меньше
Средний	10,4–10,8 с	10,7–11,1 с
Низкий	10,9 с и больше	11,2 с и больше

## Броски мяча в вертикальную цель на точность

Броски выполняются в вертикально расположенную (висящую или нарисованную на стене) мишень диаметром 25 см с дистанции 2,5 м. Желательно, чтобы центр мишени находился на уровне глаз направляющего. Задача — выполнить по 3 броска правой и левой рукой. Учитель фиксирует количество попаданий каждой рукой.

Можно использовать мячик для большого тенниса или поролоновый мяч такого же размера. Суть этого теста состоит в том, чтобы дети, просто подержав в руках выданный мяч, сумели определить его массу, силу, с которой нужно бросить, способ, которым бросать, и т. п., чтобы попасть точно в цель. Не должно быть специальной подготовки к тестированию — ни тренировочных бросков, ни предварительной разминки с таким мячом.

Другой вариант проверки: броски мяча до трех попаданий каждой рукой. Он более точен, но процесс тестирования может затянуться. Необходимо фиксировать количество произведенных бросков.

Уровень	Результат
Высокий	5–6 попаданий из 6 бросков
Средний	3–4 попадания из 6 бросков
Низкий	2 попадания и менее из 6 бросков

(Количественные показатели не меняются с 1 класса. Меняются сами дети: их рост, масса, сила, координация движений.)

## Вис на время

Выполняется вис прямым хватом на перекладине или на гимнастической стенке (спиной к стенке). Ученики висят до того момента, пока могут, после чего ставят ноги на рейку, разворачиваются и спускаются вниз (не спрыгивают!).

Этот тест очень интересен и информативен. Он показывает не только выносливость, но и качество морально-волевой подготовки. Результат во многом зависит именно от нее. Сильный ребенок может себя пожалеть и при первых признаках усталости поставить ноги на рейку и спуститься, тогда как более слабый будет бороться до конца.



Уровень	Результат
Высокий	71 с и больше
Средний	60–70 с
Низкий	0–59 с

### Метание мешочка (мяча) на дальность

Дают 2 попытки. Учитель фиксирует лучший результат. Необходимо учитывать, что место приземления мешочка обнаружить гораздо легче, чем мяча. При метании мешочек надо сжимать в ладони, а не брать за край. Необходимо всегда использовать один и тот же мешочек (мяч), иначе результаты будут необъективными. Метание мяча может давать больший результат, чем мешочка.

Уровень	Результат
Высокий	Дальше 14 м
Средний	От 10 до 14 м
Низкий	Ближе 10 м

### Наклон вперед из положения стоя

На мой взгляд, наклон вперед из положения стоя дает более объективные результаты, чем из положения сидя, так как позволяет определить пассивную, а не активную гибкость. Ребенку приходится напрягаться, чтобы опуститься пониже, выполняя наклон из положения сидя, тогда как масса тела помогает сделать это при наклоне из положения стоя.

Тестирование проводится таким образом: ребенок, сняв обувь, встает на скамейку, выполняет наклон вперед, учитель в это время держит руку на его коленях, чтобы иметь возможность сразу почувствовать, когда ноги ученика начнут сгибаться. Результат фиксируется по отметке, до которой опустились обе руки. Если кончики пальцев не достали до опоры, результат минусовой, если достали ровно до опоры – 0, если опустились ниже линии опоры – плюсовой.

Уровень	Результат
Высокий	+7 см и более
Средний	От 0 до +6 см
Низкий	Менее 0 см

### Подтягивания и отжимания

Мальчики выполняют подтягивания в висе, а девочки отжимания от пола. Учитель фиксирует количество раз. За отжиманиями надо внимательно следить, чтобы девочки не делали «волну», а ровно поднимали и опускали туловище.

Уровень	Результат	
	Мальчики	Девочки
Высокий	4 раза и более	30 раз и более
Средний	2–3 раза	20–29 раз
Низкий	1 раз и менее	Менее 20 раз

У девочек отжимания можно заменить на подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подтягивание выполняется до касания грудью перекладины. Считается количество раз.

Уровень	Результат
	Девочки
Высокий	18 раз и более
Средний	8–13 раз
Низкий	4 раза и менее

### Подъем туловища за 30 с

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые. Ноги удерживает учитель, или ученик может подсунуть их под рейку гимнастической стенки. Фиксируется, сколько раз ученик сумел поднять туловище до  $90^\circ$  за 30 с. Чтобы дети не ударились головой об пол, можно выполнять упражнение на мате, но он не должен быть очень мягким, так как это усложнит выполнение задания.

Уровень	Результат
Высокий	21 раз и более
Средний	16–20 раз
Низкий	15 раз и менее

### Прыжок в длину с места

Дают 3 попытки. Учитель фиксирует лучший результат. Прыжок выполняют с двух ног. Результат определяется по расстоянию

от линии ближайшего прикосновения до линии начала прыжка (необязательно это будут ноги, если ребенок сел на пол, а затем еще и руками коснулся за спиной, там и будет линия замера).

Уровень	Результат	
	Мальчики	Девочки
Высокий	160 см и дальше	152 см и дальше
Средний	145–159 см	137–151 см
Низкий	144 см и ближе	136 см и ближе

### Бег на 1000 м

Учитель фиксирует время пробегания дистанции. Ученики должны найти удобный для себя темп и ритм бега, это существенно поможет сохранить силы в начале бега и прибавить в конце. Задача учителя – настроить ребят на преодоление дистанции, а не пугать их цифрами и уровнями. Главное, чтобы они попробовали свои силы, а не выложились настолько, чтобы потом весь день в себя приходиться.

Уровень	Результат	
	Мальчики	Девочки
Высокий	5 мин и меньше	5 мин 30 с и меньше
Средний	5 мин 1 с – 5 мин 30 с	5 мин 31 с – 6 мин
Низкий	5 мин 31 с и больше	6 мин 1 с и больше

### Ходьба на лыжах 1 км

Проходят данную дистанцию на лыжах на время любым удобным ходом. Учитель фиксирует время прохождения дистанции.

Уровень	Результат	
	Мальчики	Девочки
Высокий	7 мин 30 с и меньше	8 мин и меньше
Средний	7 мин 31 с – 8 мин	8 мин 1 с – 8 мин 30 с
Низкий	8 мин 1 с и больше	8 мин 31 с и больше

### Плавание 50 м

Нужно преодолеть данную дистанцию любым способом без учета времени. Все дети должны научиться плавать, а также знать, как вести себя в чрезвычайных ситуациях на воде.

## Приложение 2

**Подвижные игры****Антивышибалы**

В центре игровой площадки стоит водящий. На противоположных сторонах площадки распределяются остальные игроки (дистанцию следует определять по возможностям играющих). Задача игроков заключается в том, чтобы перебросить мяч на противоположную сторону, но так, чтобы его не поймал водящий в центре. Если водящий поймал мяч, то тот, кто его бросил, присоединяется к водящему, и так игра продолжается, пока не останутся 1–2 человека. Во избежание споров кидать мяч следует по очереди с каждой стороны. Водящий (водящие) не должен выходить за пределы площадки, в пределах игровой зоны он может передвигаться свободно.

Еще интереснее продолжить игру наоборот. Когда остаются 2 человека, они продолжают перебрасывать мяч друг другу, но теперь те, кто перехватывает мяч, выходят из центра на ту сторону, откуда он был брошен. Игра продолжается, пока все не выйдут, кроме одного, он и начнет следующую партию водящим в центре.

Также можно продолжить игру, как в «Вышибалы»: кого выбили, тот и выходит на сторону того, кто его выбил, и ввести правило: бросать мяч только низом (даже желательно катить, иначе, играя на улице, дети начинают делать очень высокие броски, которые невозможно достать).

**Баскетбол**

Играют по облегченным правилам. Если строго судить пробежки, то можно испортить игру – ведение у ребят может быть еще не очень уверенное. Надо учить детей больше играть в пас, для этого можно иногда вводить правило: с мячом можно делать не более 3 шагов, затем надо давать пас или бросать в кольцо. Но затем стоит попробовать играть по обычным правилам, строго судя пробежки и 3-секундные зоны.

**Борьба за мяч**

Класс делится на две команды (возможно деление на 3–4 команды – это создаст динамику, но может быть травмоопасно, кроме того, возникнут трудности при подсчете очков). Члены команд размещаются на площадке в произвольном по-

рядке. Учитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх. Игроки каждой команды стараются завладеть мячом и перебрасывать его от одного к другому. Каждый игрок, поймавший мяч с лету, зарабатывает для своей команды 1 очко. Команда, получившая большее количество очков, выигрывает.

Не разрешается задерживать мяч в руках дольше 3 с и делать с мячом в руках более 3 шагов. Не разрешается вырывать мяч из рук, но выбивать ударом ладони по мячу можно. Толкать игроков, выбегать за пределы игровой площадки запрещено. При каждом нарушении правил игры учитель дает свисток, по которому игра временно приостанавливается. За каждое нарушение команда лишается очка или игрока. Если команда сможет сделать 10 передач подряд, она получает очко.

### **Бросай далеко, собирай быстрее**

Класс делится на две команды — метателей и собирателей. Те и другие становятся у стартовой линии. По первому сигналу метатели бросают вперед малые мячи (мешочки), по второму — стартуют собиратели, стремясь побыстрее подобрать мячи и возвратиться на место старта. Учитывается время от начала бега до момента возвращения с мячом последнего члена команды. Затем команды меняются ролями.

Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, закончившая с лучшим временем. Можно учитывать все забеги или считать по количеству забегов, выигранных командами. За преждевременные старты начисляются штрафные секунды или объявляется фальстарт (все собиратели возвращаются и ждут нового сигнала).

### **Будь осторожен**

Для этой игры потребуется возвышение (стул, конь, козел), легкий средний мяч, прикрепленный к веревке или тонкому канату длиной 3 м.

Водящий (учитель) встает на возвышение и начинает крутить мяч на веревке перед собой. Задача игроков — пробежать как можно ближе к водящему, но не быть задетым веревкой. Сложность для водящего состоит в том, чтобы выбрать правильную скорость вращения: сначала не очень быстро, чтобы дети привыкли, но через несколько перебежек скорость увеличивать.

Другой вариант: поставить справа и слева от водящего кегли, и тогда игрокам необходимо выхватывать кегли так, чтобы их не задел канат. Эта игра очень хорошо развивает смелость.

Крутить канат можно несколькими способами: перед собой справа налево, перед собой слева направо, перед собой поочередно то справа, то слева. Если в первых двух вариантах ученики могут подойти к канату почти вплотную и легко рассчитать, когда им пробегать, то третий вариант несколько сложнее, так как приходится издали оценивать скорость и ритм вращения.

### **Волк во рву**

Посредине площадки обозначают две параллельные линии на расстоянии 50–70 см одна от другой — это ров. Один из игроков — волк — находится во рву. На одной стороне находится дом коз, на другой — их пастбище. По сигналу учителя козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая ров. Волк ловит коз, не покидая рва. Если козу саят или она наступает в ров, то считается пойманной и выбывает из игры. После 3–4 перебежек подсчитывают количество пойманных и меняют водящего.

### **Вышибалы**

Обозначается площадка, в пределах которой находятся все игроки, кроме двух водящих. Их задача — выбивать мячом игроков на площадке. Они бросают мяч в сторону друг друга, пытаются выбить кого-нибудь из игроков. Если выбили, игрок садится до конца игры, до смены водящих.

Вариант игры, при котором можно выручать осаленных: если кто-нибудь из находящихся на площадке игроков сумеет поймать мяч с лету, т. е. свечку, которую можно отдать выбитому игроку, чтобы тот вернулся в игру, или же оставить себе (если попадут, то свечка сгорит, а игрок останется в игре). Лучше, если все свечки автоматически передают выбитым игрокам (в порядке выбивания): надо приучать ребят бороться за всех своих друзей, товарищей, одноклассников.

### **Вышибалы с кеглями**

Играют две команды, каждая находится на своей половине игровой площадки, на территорию противника игроки заходить не должны. На дальних линиях у каждой команды стоят по 4–5 кеглей. Игроки стараются выбивать друг друга мячом. Нельзя ловить мяч с лету, брать катящийся мяч, пока он не коснется стенки, потолка, другого игрока или кегли, иначе будет засчитано попадание и игрок покинет площадку.

Если удастся сбить кеглю противника, засчитывается свечка, которую можно потратить на спасение выбитого игрока или

оставить для команды на будущее. Считается любое сбивание кегли: от стены, другого игрока, от другой кегли, даже если свой игрок, пробегая мимо, заденет ее ногой. Как только кегля засчитана, команда обязана ее поставить вновь. Защищать кегли можно только от мячей, летящих от потолка, стен, игрока или другой кегли. Если мяч катится по полу точно в кеглю, защитить ее никак не получится. У игроков появляется выбор: выбивать игроков команды-соперницы или зарабатывать свечки. Некоторые игроки вообще забывают, что кого-то надо выбивать, стараясь заработать больше свечек.

Когда игра проводится одним мячом, динамика не очень высокая, но стоит только добавить второй, а может быть, и третий — все меняется. Оптимально — 2 мяча.

### **Вышибалы с ранением**

То же, что и «Вышибалы», но после первого попадания ученик должен держаться за то место, куда попал мяч, а после второго попадания садится на скамейку. Если же ученик отрывает руку от «ушибленного» места, то также считается осаленным и выбывает из игры.

### **Вышибалы через сетку**

То же, что и «Вышибалы», но через волейбольную сетку. Начинают игру 2 мячами, затем постепенно добавляют еще мячи, но не более 6. Попадание мячом от стенок, потолка или партнера не считается. Свечек в игре нет (при большом количестве мячей их трудно подсчитать), но мяч можно ловить и после отскока от пола или даже с лету. Это не будет считаться свечкой, но и игрок не выбывает, а может продолжать игру. А вот если игрок попытался поймать мяч, но выронил, тогда он считается выбитым и садится на скамейку.

### **Гандбол**

Как и в 3 классе, можно играть в игру с элементами гандбола и использовать обычные ворота или, закрепив обруч (большое кольцо) на стойках, сделать круглые ворота. В обруч играют без вратаря, бросая мяч не ближе чем с 2,5–3 м. Если есть мини-футбольные, гандбольные или составленные из стоек ворота, игру проводят с вратарем, который играет во вратарской площадке радиусом 2 м. Никто, кроме вратаря, не должен находиться во вратарской зоне. Если гол забит из пределов вратарской площадки, он не засчитывается. Ведение в этой игре не предусмотрено,

поэтому игрок, получивший мяч, может сделать с ним не более 2 шагов, после чего отдать пас или бросить по воротам. Вырывать мяч, если соперник держит его двумя руками, нельзя, а из одной руки выхватывать мяч можно. Из-за введения данного правила защищающейся команде необходимо перекрывать линию броска нападающих, закрывать игроков и не давать сделать точный пас, а, перехватив мяч, сразу же идти в атаку.

Играют два равных тайма (время таймов зависит от общего времени игры, которое останется в конце урока, например 2 тайма по 5 мин). Побеждает команда, забившая больше голов. Если никто из игроков не хочет быть вратарем или же, наоборот, многие хотят побывать в этой роли, то вратаря можно менять каждые 1–2 мин.

### Горячая линия

Двое водящих держат в руках скакалку — каждый за свой конец. Их задача — осалить скакалкой игроков. По сигналу начинается игра. Водящие должны везти скакалку по полу и не поднимать высоко, давая возможность игрокам перепрыгивать ее. Те, кого скакалка (горячая линия) коснется, выбывают.

Необходимо объяснить водящим, что скакалку надо держать двумя пальцами, еле-еле — так, чтобы в случае, если кто-то из игроков зацепится ногой, она вырвалась бы из рук водящих, не травмировав игрока. Кроме того, учителю следует обратить внимание ребят на то, что перепрыгивать скакалку надо аккуратно и не навстречу друг другу.

Можно играть и без перепрыгиваний, но поднимать скакалку выше колен игроков нельзя. Водящие могут слегка раскачивать скакалку, чтобы достать убегающего.

### Защита стойки

Задача — поразить мячом неподвижную цель (стойка, булава, набивной мяч и т. п.), которая находится в кругу или в квадрате. Ближе 2,5–3 м к стойке подходить нельзя.

Возможны разные варианты этой игры: стойку (можно несколько стоек) охраняет один или несколько человек, остальные пытаются ее сбить; одна команда защищает, а другая нападает; кто быстрее собьет стойку противника; защитники отбивают броски или ловят мяч.

### Игра в мяч с фигурами

Игроки образуют круг (чем лучше бросают ребята, тем больший круг можно сделать). В центре его становится водящий



(по выбору). Он бросает им мяч. Один из игроков должен поймать мяч и бросить водящему. Если игрок не поймает мяч, то замирает в той позе, в которой пытался его поймать. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не станут «статуями». Водящий выбирает самую интересную, на его взгляд, «статую», и игрок, изображавший ее, становится водящим. Игра начинается сначала.

Игрокам, не поймавшим мяч и ставшим «статуями», не разрешается изменять позу, иначе они выбывают из игры.

### Капитаны

Две команды выбирают капитанов и 2 защитников и выстраиваются на противоположных сторонах площадки. В игре пятнают мячом только капитанов, которые находятся на половине команды соперников. Вместе с капитанами играют и защитники. Любое попадание мячом в капитана дает команде-сопернице одно очко. Защитники имеют право отбивать мяч и перехватывать его, передавая на свою половину площадки. Владеющие мячом могут перемещаться с ним не более 3 шагов, выполнять ведение и броски (любым или условленным способом). Команды не имеют права заходить на половину противника. Если с одним мячом игра идет вяло, можно добавить второй мяч.

### Катание колеса

Для игры потребуются гимнастический обруч и гимнастическая палка. Поле игры делится пополам. Играющие образуют две равные команды, каждая занимает свою половину поля (по договоренности или по жребию), где произвольно располагаются игроки. По жребию одна из команд получает колесо и вводит его в игру: игроки этой команды ударами своих палок катят колесо на поле соперника так, чтобы оно не упало, а прокатилось через все поле. Соперники задерживают палками колесо и посылают его обратно, не заходя за среднюю линию. Если колесо упадет, команда, допустившая это, проигрывает очко. Играть можно по времени или до 30 очков, после чего команды меняются сторонами. Побеждает команда, сумевшая выиграть 2 раза.

На поле соперника заходить нельзя. Зашедший проигрывает одно очко. Запрещается останавливать колесо руками, ногами, можно задерживать только палкой. После падения колеса или допущенной ошибки колесо вводит в игру представитель выигравшей команды.

Вариант игры ладонями: надо катить обруч открытой ладонью, его нельзя хватать.

### Колдунчики

Водящий — колдун (в зависимости от размеров площадки и количества играющих их может быть двое) — должен обездвигать всех игроков: кого коснется, тот заколдован и стоит на месте, не сходя с него ни на шаг, держа руки в стороны, пока не спасут. Расколдовать обездвиженных могут другие игроки своим касанием.

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не окажутся заколдованными. Если водящий долго не справляется со своей задачей, его меняют.

Для усложнения спасения иногда вводят правило: спасающему необходимо пролезть между ног у осаленного. Но если игровая площадка небольшая, этот вариант игры становится травмоопасным.

### Командные собачки

Класс делится на две команды. Задача игроков — выполнять передачи мяча в своей команде и отнимать мяч у чужой. Команда, которая за всю игру сумеет сделать больше пасов, побеждает. Каждые 10 пасов приносят команде 1 очко.

### Командные хвостики

Для игры потребуются ленточки двух цветов длиной 25—30 см. Каждая команда выбирает свой цвет ленточек. Игроки прижимают их резинкой спортивных штанов, делая себе хвостики. По сигналу начинается игра. Игроки стараются выхватить хвостики у противников. Игрок без хвостика выбывает. Выигрывает команда, которая сумеет выхватить все хвостики.

В этой игре надо учить ребят помогать друг другу — спасать товарища по команде, отвлекать соперника, выхватывать хвостик у соперника, пока тот гонится за другим игроком и т. д. В этой игре команда, в которой игроки будут играть каждый сам за себя, скорее проиграет, чем та, где игроки будут действовать заодно.

Можно зацепить ленточку, засунув один ее конец в кроссовку. Чтобы поймать соперника, надо наступить на другой конец ленточки.

### Ловишка (Пятнашки)

То же, что и «Салки», но задача ловишки — осалить всех играющих. Кто осален, выбывает из игры. Можно проводить разные варианты игры: на время, какой ловишка быстрее осалит большее количество игроков.

### Ловишка на хобах

То же, что и «Ловишка», но с 2—3 водящими. Они гоняются за игроками, прыгая на хобе. Это намного сложнее, чем догонять бегом, — прыжки на хобе отнимают много сил, поэтому менять водящих придется часто.

Водящим следует действовать сообща, по отдельности они могут и не справиться. Двое водящих могут загнать игрока на третьего водящего или все вместе ловить цепью, как будто развернув сеть.

### Ловишка с мешочком на голове

То же, что и «Ловишка», но у всех игроков на голове лежит по мешочку. Если игрок роняет мешочек с головы или поправляет руками, то считается осаленным и выбывает. Если водящий роняет мешочек, все ранее пойманные игроки возвращаются в игру. Если водящий уронит мешочек трижды, его меняют.

### Ловля обезьян

Класс делится на две команды — обезьян и ловцов. Ловцы размещаются на некотором отдалении от обезьян (в зависимости от подготовки играющих). Обезьяны подражают всему, что делают ловцы (упражнения, движения). По сигналу «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям (гимнастические стенки, канаты, кольца, перекладины, скамейки) и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят к себе. После 2—3 повторений дети меняются ролями, игра возобновляется. Спрыгивать с гимнастических стенок, каната нельзя.

Вариант игры: ловцы синхронно показывают различные движения, потом уходят, а обезьяны спускаются с деревьев и начинают повторять эти движения, вскоре следует сигнал, и обезьяны убегают.

### Ловля обезьян с мячом

То же, что и «Ловля обезьян», но теперь у ловцов есть мячи (ружья с одним патроном), которыми они бросают в обезьян по команде «Ловцы!».

### Марш с закрытыми глазами

На середину площадки ставят шест (флаг), обозначая цель, до которой нужно добраться. На расстоянии 50—100 шагов от цели полукругом стоят игроки, которым завязывают глаза.

По команде «Марш!» они начинают продвигаться вперед (можно с пением или под музыку), стараясь держать направление

к цели. Во время марша игроки должны вытянуть руки вперед, чтобы ни на что не наткнуться.

Тот игрок, который после команды «Стой!» находится ближе к цели, считается выигравшим.

### Мяч в туннеле

Игроки стоят в колонне, разомкнувшись на руки вперед, ноги вместе. В начале и конце колонны стоят водящие. У того, к которому колонна стоит лицом, в руках мяч. Водящий катит мяч, а игроки должны успеть встать в стойку ноги врозь, образуя туннель. Если мяч задевает чьи-то ноги, игрок выбывает. Как только мяч прокатывается к другому водящему, игроки поворачиваются кругом и ждут, когда тот покатит мяч.

Игроки также могут располагаться на матах, лежа на животе или на спине. Водящие катают друг другу мяч, а игроки должны успевать приподниматься над матами, опираясь на ноги и руки, чтобы пропустить мяч.

### Накаты (на лыжах)

Задача играющих — разогнаться (8–10 скользящих шагов) и проехать в приседе на максимальное расстояние. Кто дальше проехал без дополнительных отталкиваний, тот и победил. Можно дать в руки играющим флажок, чтобы воткнуть его рядом с лыжной для обозначения места остановки.

Усложненный вариант: во время качения необходимо взять два предмета с двух сторон — кто не взял, проигрывает.

### Ножной мяч

На площадке не менее 20 × 40 м ближе к одному из краев чертят круг диаметром 3–4 м. В 25–30 м от него выбирают цель (камень, дерево и т. п.). По жребью определяют водящего. Он кладет в центр круга мяч и, стоя рядом, охраняет его от попыток остальных игроков выбить ногой этот мяч, повести к цели и попасть мячом в эту цель. Забегающих в круг водящий может осалить, и тогда они должны остаться в кругу защитниками и помогать охранять мяч.

Если нападающим все же удастся выбить мяч, то они гонят его ногами в сторону цели. Тогда защитники покидают круг и бегут охранять цель. Защищая ее, они могут опять отобрать мяч у нападающих. В этом случае водящий снова получает право охранять мяч, положив его в центр круга. Тот, кто сделал последний удар по мячу перед захватом его водящим, становится защитником.

Если нападающие доведут мяч до цели, то право охранять его в кругу получает тот, кто сделал последний удар, поразив мячом цель. Бить и гнать мяч можно только ногами. Водящий может брать мяч руками, чтобы положить его в центр круга.

### Осада города

Две гимнастические скамейки ставят напротив друг друга на расстоянии 3—5 м. Можно их положить сиденьем в сторону противника. За скамейками прячутся защитники города. У каждого в руках мяч. Бросая мячи со своей стороны, они стараются попасть в противника (желательно верхом, а не прыгающим мячом). Попадание выбивает защитника до конца сражения.

Перемещаться можно только ползком или на четвереньках. Нельзя выходить за скамейки (стены города). Если остается по одному человеку в каждом городе, устраивается дуэль. Дети по очереди кидают друг в друга мяч. Каждый делает по 3 броска: кто больше попал, тот и выиграл. Если победитель не может быть выявлен, то до первого попадания (уворачиваться во время дуэли нельзя) или объявляется ничья.

Мячи, которые застревают между городами, игрокам подает ведущий.

### Парашютисты

Играющие делятся на 2—4 команды парашютистов. По количеству команд устанавливают гимнастические скамейки — самолеты (на расстоянии 1,5—2 м одна от другой). У одного конца каждой скамейки обозначается круг диаметром 30—40 см — место приземления, где находятся судьи (можно задействовать освобожденных учеников).

По первому сигналу учителя игроки команд становятся на скамейки — садятся в самолеты. По второму сигналу парашютисты по одному выпрыгивают из самолетов, стараясь приземлиться точно в круг. Судьи оценивают приземления.

Приземление считается точным и правильным, если парашютист попал в обозначенный круг, сохранил устойчивое равновесие, выпрямился в основную стойку и вышел из круга (не теряя равновесия). За каждое правильное приземление команда получает одно очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

### Перестрелка

По краям волейбольной площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 1—1,5 м от лицевых линий, чтобы об-

разовались коридоры (плен). Образуются две основные площадки (города), разделенные срединной линией, а за ними небольшие коридоры, где будут находиться пленные.

Класс делится на две команды. Игроки каждой команды произвольно располагаются в своем городе на одной половине площадки (от срединной линии до коридора). В ходе игры ребята не могут заходить на половину противника.

Учитель подбрасывает мяч в центре между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды — получив мяч, попасть им в противника, не заходя за срединную линию. Противник увертывается от мяча и в свою очередь пытается выбить им игрока противоположной команды.

Выбитые игроки идут в плен на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки, перебросив мяч без касания стены или пола. Поймав мяч, пленный перебрасывает его игроку своей команды, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Играют 10–15 мин, после чего подсчитывают пленников каждой команды. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Можно ловить мяч руками, но если игрок выронил мяч, он считается осаленным и идет в плен. С мячом в руках можно делать не более 3 шагов по площадке, но можно дать пас партнеру (не более одного). Мяч, вышедший за пределы площадки, отдают команде, из-за чьей линии он укатился. За нарушение правил команда лишается мяча — его передают на сторону противника.

### Пионербол

Класс делится на две команды. На волейбольной площадке команды разделены сеткой. Задача игроков — забросить мяч на сторону противника. Правила как в волейболе, но можно ловить мяч руками. Игра начинается с подачи мяча от дальней линии своей площадки (во время подачи ни шагать, ни давать пас нельзя). Подающий бросает мяч на территорию противника. Если мяч не попадает на игровую площадку или ударяется в сетку и отскакивает обратно, то переходит к противоположной команде и она получает 1 очко. Если же мяч никто не смог поймать или успел коснуться, но он все равно улетел за площадку, то подающая команда получает 1 очко. Поймавший мяч игрок может сделать 2–3 шага или дать пас партнеру, находящемуся в более выгодном положении. Игра ведется до 25 очков.

Усложненный вариант: на дальней линии площадки выставлены кегли (от 3 и более, в зависимости от умения и количества игроков). Задача – сбить кегли противника, перебрасывая мяч через сетку, и защитить свои. Рядом с кеглями стоять нельзя, в 3–5 шагах от них обозначают линию, за которую заходить нельзя.

### **Подними предмет (на лыжах)**

Играть можно как на ровной поверхности, так и на склоне, где раскладывают 3–4 предмета. Задача игрока – разогнаться, а затем успеть поднять 1–2 предмета. При спуске со склона это сделать немного сложнее. Спускаться можно без лыжных палок и брать предметы и правой, и левой рукой.

### **Салки**

Это самая простая и распространенная игра. Определяется игровая площадка, за пределы которой выбегать нельзя. Играющие располагаются по всей площадке, один из них водящий. Он поднимает руку и говорит: «Я салка!» После этого бежит за кем-нибудь из играющих, стараясь догнать и коснуться его рукой. Играющий, которого касается салка, становится новым салкой, а прежний включается в игру вместе с другими. Каждый новый салка обязательно должен поднять руку и произнести «Я салка!», ему нельзя сразу же салить прежнего водящего. Выбежавший за границы площадки считается пойманным. При подведении итогов игры, когда определяют, кто меньше всех был салкой (или не был вообще), первый салка в расчет не принимается.

Задача водящего – осалить игрока, кого осалили, сам становится салкой. Обычно играют определенное время. Можно ввести правило: пересаливать нельзя, чтобы дать водящим хоть немного времени на отдых.

### **Салки – дай руку**

То же, что и «Салки», но убегающего нельзя салить, если ему кто-либо из игроков подаст руку. Подавать руку можно только игроку, который убегает от салки.

### **Салки и мяч**

То же, что и «Салки», но игроки, спасаясь от преследования водящего, передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого достигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий мо-

жет осалить мяч в руках игрока (это правило можно и отменить). Игроки, которых осалят без мяча, временно выбывают из игры. Игрок, который позволит осалить мяч, становится водящим. С появлением нового водящего все ранее осаленные возвращаются в игру. Водящему разрешается ловить мяч на лету, перехватывать его. Если он сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

### **Салки с домиками**

То же, что и «Салки», но убегающие могут спрятаться в дом. Дома могут быть разными – стойка на одной ноге, присед, руки над головой домиком, встать в лежащий обруч и т. п. Можно ввести правило: если все игроки спрятались по домам, то салить можно любого.

### **Собачки**

Игроки образуют круг (квадрат, прямоугольник и т. п.), стоя друг от друга на расстоянии 1–2 м или больше в зависимости от количества игроков. Они получают мяч, который должны передавать друг другу (можно катить, бросать, но нельзя перебрасывать через голову водящего), но только не водящему – собачке. Если собачке удастся перехватить мяч или даже просто коснуться, то ею становится тот, кто ошибся. Можно подсчитать, кто сколько раз был собачкой (кто меньше – считается победителем).

Усложненный вариант: внутри круга стоит примерно одна треть всех играющих, они стараются перехватить мяч. Тот, кто поймает, присоединяется к бросающим и участвует в переброске мяча. Игра заканчивается, когда большинство или все игроки присоединятся к бросающим.

### **Собачки ногами**

То же, что и «Собачки», но мяч передавать можно только ногами. Первое время это может быть затруднительно, поэтому вначале стоит поиграть без водящего, чтобы потренироваться давать пас друг другу.

### **Точно в цель**

В центре игрового поля кладут 3 тяжелых мяча – баскетбольных, футбольных, набивных или просто больших. Класс делится на две команды. Каждая команда располагается за своей линией на противоположных концах игровой площадки, нахо-



дьясь на равном удалении от тяжелых мячей. У каждого игрока в руках игровой мяч. По сигналу учителя начинается игра. Задача игроков — сбить тяжелые мячи так, чтобы они докатились до линии противника и пересекли ее, и в то же время не дать противнику закатить мяч к себе. Сбивать тяжелые мячи можно только броском игрового мяча. Если игрок останавливает катящийся на его территорию тяжелый мяч любым другим способом, кроме броска игрового мяча, засчитывается гол. Отбивать катящиеся к линии тяжелые мячи можно только бросая в них свои игровые.

Если два мяча забивает одна команда, происходит смена сторон и игра возобновляется. Если один мяч залетел к одним, а второй к другим, то разыгрывают третий мяч. Играют несколько партий, по результатам которых можно определить команду-победительницу.

Вариант с кеглями: расставляют по 5 кеглей с обеих сторон площадки. Бросками мяча через волейбольную сетку надо сбить кегли противника. Если игроки нечаянно собьют свои кегли, они тоже засчитываются. Играют 2–3 партии, за победу в каждой партии команда получает 1 очко.

### Удочка

Для игры нужна веревка длиной 2–4 м (скакалка или тонкий канат). Игроки стоят, образуя круг. Водящий находится в центре круга с веревкой в руках. Он вращает веревку так, чтобы та скользила по полу, круг за кругом. Игроки должны ее перепрыгивать. Игрок, задевший веревку, становится на место водящего.

Вариант на выбывание до последнего пойманного игрока: задевшие веревку отходят в сторону. В классе может быть не так много детей, которым можно доверить вращение веревки, так что, скорее всего, эту роль придется взять на себя учителю. Но можно дать каждому шанс попробовать себя в роли водящего. Пробные вращения проводят без ребят, они должны сделать 2–3 шага назад, чтобы веревка до них не доставала.

### Флаг на башне

В эту игру желательно играть на большой площадке, поделенной на две равные части. На каждой половине чертят круги диаметром 1 м. Для игры требуются два флажка без древка или два платка.

Играющие делятся на две команды. Каждая команда занимает половину площадки. До начала игры команды получают по флаж-

ку без дравка или платку. Игроки каждой команды на своей половине площадки собираются в круг и прячут флажок так, чтобы соперники не заметили, у кого он находится, после чего выстраиваются в шеренги у центральной линии.

По сигналу ведущего начинается игра. Каждый из игроков обеих команд стремится пробежать через поле соперника неосаленным до круга, а тот, у кого флажок, — поднять его вверх. Команда соперников старается осалить игрока, находящегося на их поле. Осаленный стоит на месте, пока его не выручит кто-нибудь из игроков своей команды. Команда, игрок которой первым поднял флажок, получает очко. Играют несколько раз.

Каждый игрок на своей половине площадки действует свободно, а при переходе на площадку соперника может быть осален. Поэтому центральную линию надо пересекать, когда это возможно. Игрок со спрятанным флажком должен стараться бегать так, чтобы не вызвать подозрения у соперника.

Если ученику с флагом не удастся прорваться, то команда или несколько человек из команды могут отойти, чтобы поменять владельца флажка.

Вариант: осаленные не останавливаются на месте, а возвращаются на свою сторону, касаются ногой своей лицевой линии и продолжают игру.

## Футбол

Если есть только небольшая площадка, можно разделить на 3–4 команды, которые будут играть по очереди по 1,5–2 мин или до 2 забитых голов. Кроме того, играя на маленькой площадке, нет смысла сбрасывать аут, достаточно разыграть мяч ногой с боковой линии.

## Штурм

Класс делится на две команды — одна атакует, другая защищается. Первая должна сбить мячами кегли, находящиеся за защитниками (6–7 кеглей), вторая — отбивает мячи, летящие в кегли. Учитель фиксирует время, за которое сбивают все кегли (или играют до одной последней, которую, как правило, бывает очень трудно сбить). Команды меняются ролями. Кто быстрее выполнит задание, тот и выиграл.

Расстояние до кеглей определяют в зависимости от способностей игроков или выполняют броски не ближе чем от середины спортивной площадки.

## Приложение 3

### Упражнения и игры в воде

#### Звездочка

Игроки, сделав глубокий вдох, ложатся грудью на воду, разведя руки и ноги в стороны. По сигналу игроки переворачиваются на спину (касаться ногами дна нельзя), разведя руки и ноги в стороны. Побеждает тот, кто удержит оба положения и сделает быстрый и правильный переворот.

Вариант игры без переворота: кто дольше продержится на воде в первоначальной позе.

#### Крокодильчик

Игра учит не бояться воды. Ученики располагаются так, чтобы руки доставали до дна, а ноги лежали на воде, и перемещаются, отталкиваясь от дна руками. Можно провести забег (кто быстрее доберется до определенного места) или свободно гулять по бассейну. Если игрок заденет другого, выбывает.

#### Кто быстрее с буквами?

Для игры необходимы тонущие буквы. Игроки делятся на две команды. Ведущий бросает в воду два набора букв разного цвета (из букв должно собираться какое-нибудь слово), количество букв должно быть одинаковым. По сигналу игроки обеих команд начинают нырять и доставать буквы. Побеждает команда, которая быстрее достанет буквы и сложит из них слово.

Вариант индивидуальной игры: нужно отыскать любые две буквы своего имени или фамилии. Кто быстрее соберет, тот и побеждает.

#### Медуза

Игроки одновременно делают глубокий вдох, задерживают дыхание и, наклонившись вперед, свободно ложатся на воду. Задача игроков — пролежать на воде без движения как можно дольше. Можно лечь не на живот, а на спину. В этом случае победит не тот игрок, который сумеет дольше обходиться без воздуха, а тот, кто правильно лежит на воде.

#### Поплавок

Игроки, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погружаются под воду с открытыми или закрытыми глазами. Задача —

сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову пригнуть как можно ближе к коленям. В этом положении поплавок всплыть на поверхность воды. Кто дольше удержит это положение, тот и побеждает.

### **Спрячься в воду**

Игроки становятся в воде по грудь по кругу. Ведущий находится в центре круга и держит удочку – шнур или веревку, к концу которой может быть привязан небольшой мягкий мячик. Ведущий вращает удочку над поверхностью воды. По мере ее приближения игроки приседают, скрываясь под водой, чтобы мяч их не задел. Группа играющих не должна быть большой, чтобы учитель имел возможность следить за всеми детьми.

### **Стрелка с мотором**

Игроки должны оттолкнуться от бортика или дна и скользить вперед на груди, помогая себе ногами, которые работают как моторчик. Кто сумеет проплыть дальше всех, не поднимая головы из воды, тот и побеждает.

## Литература

1. Зимние подвижные игры. 1–4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1–4 классы. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2011.
4. Палыга В.Д. Гимнастика. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических вузов. М.: Просвещение, 1982.
5. Подвижные игры. 1–4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
6. Рабочая программа по физической культуре. 4 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2014.
7. Физическая культура. 4 класс: Система уроков по учебнику А.П. Матвеева / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев, С.Г. Арзуманов. Волгоград: Учитель, 2013.
8. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1–4 классы / Сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.

# Содержание

От автора . . . . .	3
Тематическое планирование . . . . .	6
Планируемые результаты . . . . .	9

## I ЧЕТВЕРТЬ

Урок 1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры . . . . .	12
Урок 2. Тестирование бега на 30 м с высокого старта . . . . .	15
Урок 3. Челночный бег . . . . .	18
Урок 4. Тестирование челночного бега 3 × 10 м . . . . .	21
Урок 5. Тестирование бега на 60 м с высокого старта . . . . .	22
Урок 6. Тестирование метания мешочка на дальность . . . . .	25
Урок 7. Техника паса в футболе . . . . .	26
Урок 8. Спортивная игра «Футбол» . . . . .	29
Урок 9. Техника прыжка в длину с разбега . . . . .	31
Урок 10. Прыжок в длину с разбега на результат . . . . .	34
Урок 11. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега . . . . .	34
Урок 12. Контрольный урок по футболу . . . . .	37
Урок 13. Тестирование метания малого мяча на точность . . . . .	38
Урок 14. Тестирование наклона вперед из положения стоя . . . . .	41
Урок 15. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с . . . . .	42
Урок 16. Тестирование прыжка в длину с места . . . . .	44
Урок 17. Тестирование подтягиваний и отжиманий . . . . .	46
Урок 18. Тестирование вися на время . . . . .	48
Урок 19. Броски и ловля мяча в парах . . . . .	50
Урок 20. Броски мяча в парах на точность . . . . .	52
Урок 21. Броски и ловля мяча в парах . . . . .	55
Урок 22. Броски и ловля мяча в парах у стены . . . . .	57
Урок 23. Подвижная игра «Осада города» . . . . .	59
Урок 24. Броски и ловля мяча . . . . .	61
Урок 25. Упражнения с мячом . . . . .	63
Урок 26. Ведение мяча . . . . .	65
Урок 27. Подвижные игры . . . . .	67

**II ЧЕТВЕРТЬ**

Урок 28. Кувырок вперед	69
Урок 29. Кувырок вперед с разбега и через препятствие	71
Урок 30. Зарядка	73
Урок 31. Кувырок назад	76
Урок 32. Круговая тренировка	77
Урок 33. Стойка на голове и на руках	79
Урок 34. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	82
Урок 35. Гимнастические упражнения	84
Урок 36. Висы	86
Урок 37. Лазанье по гимнастической стенке и висы	88
Урок 38. Круговая тренировка	90
Урок 39. Прыжки в скакалку	91
Урок 40. Прыжки в скакалку в тройках	95
Урок 41. Лазанье по канату в два приема	96
Урок 42. Круговая тренировка	100
Урок 43. Упражнения на гимнастическом бревне	101
Урок 44. Упражнения на гимнастических кольцах	103
Урок 45. Махи на гимнастических кольцах	104
Урок 46. Круговая тренировка	107
Урок 47. Вращение обруча	110
Урок 48. Круговая тренировка	113

**III ЧЕТВЕРТЬ**

Урок 49. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	116
Урок 50. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	118
Урок 51. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	120
Урок 52. Попеременный одношажный ход на лыжах	122
Урок 53. Одновременный одношажный ход на лыжах	124
Урок 54. Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	125
Урок 55. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	126
Урок 56. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	128
Урок 57. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	130
Урок 58. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	131
Урок 59. Прохождение дистанции 2 км на лыжах	133
Урок 60. Контрольный урок по лыжной подготовке	134
Урок 61. Организационно-методические требования на уроках плавания	136
Урок 62. Скольжение на груди и спине	139
Урок 63. Упражнения в воде	141
Урок 64. Плавание кролем на груди	143
Урок 65. Кроль на спине	144
Урок 66. Прыжки в воду с тумбы и плавание кролем	146
Урок 67. Повороты в воде	147

Урок 68. Игровые упражнения с нырянием .....	149
Урок 69. Проплыwanie дистанции 50 м .....	150
Урок 70. Контрольный урок по плаванию .....	151
Урок 71. Полоса препятствий .....	153
Урок 72. Усложненная полоса препятствий .....	155
Урок 73. Прыжок в высоту с прямого разбега .....	157
Урок 74. Прыжок в высоту способом «перешагивание» .....	159
Урок 75. Физкультминутка .....	161
Урок 76. Знакомство с опорным прыжком .....	163
Урок 77. Опорный прыжок .....	165
Урок 78. Контрольный урок по опорному прыжку .....	166

#### IV ЧЕТВЕРТЬ

Урок 79. Броски мяча через волейбольную сетку .....	168
Урок 80. Подвижная игра «Пионербол» .....	171
Урок 81. Упражнения с мячом .....	172
Урок 82. Волейбольные упражнения .....	175
Урок 83. Контрольный урок по волейболу .....	176
Урок 84. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» .....	178
Урок 85. Броски набивного мяча правой и левой рукой .....	181
Урок 86. Тестирование вися на время .....	182
Урок 87. Тестирование наклона вперед из положения стоя .....	185
Урок 88. Тестирование прыжка в длину с места .....	186
Урок 89. Тестирование подтягиваний и отжиманий .....	189
Урок 90. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с .....	192
Урок 91. Баскетбольные упражнения .....	193
Урок 92. Тестирование метания малого мяча на точность .....	196
Урок 93. Спортивная игра «Баскетбол» .....	197
Урок 94. Беговые упражнения .....	199
Урок 95. Тестирование бега на 30 м с высокого старта .....	201
Урок 96. Тестирование челночного бега 3 × 10 м .....	202
Урок 97. Тестирование метания мешочка на дальность .....	204
Урок 98. Футбольные упражнения .....	205
Урок 99. Спортивная игра «Футбол» .....	207
Урок 100. Бег на 1000 м .....	208
Урок 101. Спортивные игры .....	210
Урок 102. Подвижные и спортивные игры .....	211

#### ПРИЛОЖЕНИЯ

<i>Приложение 1.</i> Тестирования: рекомендации по проведению и результаты .....	213
<i>Приложение 2.</i> Подвижные игры .....	219
<i>Приложение 3.</i> Упражнения и игры в воде .....	234
Литература .....	236



**В ПОМОЩЬ ШКОЛЬНОМУ УЧИТЕЛЮ**

**Патрикеев Артем Юрьевич**

**ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
К УМК В.И. Ляха («Школа России»)**

**4 класс**

Выпускающий редактор *Вероника Павлова*

Дизайн обложки *Екатерины Бедриной*

По вопросам приобретения книг издательства «ВАКО»  
обращаться в ООО «Образовательный проект»  
по телефонам: 8 (495) 778-58-27, 967-19-26.  
Сайт: [www.obrazpro.ru](http://www.obrazpro.ru)

Приглашаем к сотрудничеству авторов.  
Телефон: 8 (495) 507-33-42. Сайт: [www.vaco.ru](http://www.vaco.ru)

Налоговая льгота –  
Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93-953000.  
Издательство «ВАКО»

Подписано к печати 10.10.2013.  
Формат 84×108/32. Печать офсетная. Гарнитура Newton.  
Усл. печ. листов 12,6. Тираж 7000 экз. Заказ № В2343.

Типография ООО «Полиграфиздат»  
144003, г. Электросталь, Московская область, ул. Тевосояна д. 25