

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа с.Гордино
Афанасьевского муниципального округа Кировской области

Согласовано на педагогическом
совете
с.Гордино
МБОУ СОШ с.Гордино
Протокол № _____
« ____ » _____ 20__ г

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ
Гордина В.М. _____
Приказ №115
От «26» июня 2023г

Программа внеурочной деятельности
«ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ»
2, 4класс
на 2023-2024 учебный год

Учитель первой категории:
Лариса Викторовна Казакова

с. Гордино, 2023

Пояснительная записка

Одной из важнейших задач общеобразовательных учреждений является укрепление состояния здоровья детей, создание необходимых условий для полноценного роста, физического и психического развития подрастающего поколения. По данным ежегодных профилактических осмотров в Кировской области в последние годы прослеживается закономерность роста заболеваемости детей от младших к старшим классам, отмечена тенденция снижения количества детей первой и второй группы здоровья, соответственно на 6-8%. У младших школьников наблюдаются нарушения развития костно-мышечной, нервной системы, органов зрения, органов дыхания, анемия, что подтвердили результаты Всероссийской диспансеризации в Кировской области. Анализ причин роста заболеваемости детей выявил недостатки в организации учебно-воспитательного процесса, нарушение санитарно-гигиенических требований, в том числе режима двигательной активности, сбалансированности питания, учебные перегрузки и некоторые другие.

Было подсчитано, что с поступлением в школу общая двигательная активность младшего школьника снижается почти наполовину, 80-85% времени дети проводят в статическом положении (сидя). В то же время двигательная активность является одним из основных факторов, вызывающих и определяющих рост и развитие ребенка, его здоровье и успешную адаптацию к условиям среды. Исследованиями, проведенными в ряде школ г. Кирова и области при введении третьего урока в режим двигательной активности, была отмечена положительная динамика в состоянии здоровья детей.

Поэтому в новый учебный базисный план регионального компонента (Приказ департамента образования Кировской области № 5-291 от 12.04.2006 года) введены предметы двигательного характера (физическая культура, хореография, ритмика, подвижные традиционные и национальные спортивные игры) в начальную школу со 2-го по 4-й класс (один час в неделю), направленные на охрану и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

В связи с этим была поставлена **цель**: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средствами двигательной активности и теоретической подготовки.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- Выработать у детей потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- учить сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях организации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- сформировать основы самостоятельной двигательной деятельности, имеющие оздоровительные и познавательные аспекты, направленные на расширение адаптационных, функциональных возможностей младших школьников за счет целенаправленного воздействия физических упражнений;

По выбору образовательного учреждения с учетом имеющихся ресурсов (кадровых, учебных, материальных, методических и других) обучение может вестись как в рамках одного выбранного школой курса хореографии, ритмики, гимнастике, плавания на протяжении всех трех лет обучения, так и через сочетание различных модулей, при этом все составные части (модули) должны быть взаимосвязаны и обусловлены достижением одной цели. Идеи педагогики оздоровления предполагают широкое использование на практике нестандартных уроков, в том числе игр на местности, военизированных, народных, которые способствуют повышению физической выносливости и координации, развитию волевых качеств у учащихся всех возрастных групп.

При проведении занятий двигательного-активного характера следует выполнять принципы преемственности, учета возрастного-половых и индивидуальных особенностей, осуществлять межпредметную связь, направленную на формирование целостного мировоззрения младших школьников. При проведении воспитательной работы с учащимися младших классов необходимо рассматривать вопросы формирования здорового образа жизни.

Формой организации занятий в условиях городской школы при наличии нескольких классов в параллели возможен циклопоток; в условиях малокомплектной школы рекомендуется проведение занятий со всеми учащимися 2-4-х классов, при этом необходимо учитывать возрастные, индивидуальные и половые различия и особенности работы с детьми, имеющими ослабленное здоровье. При планировании выделяется резервное время на прогулки с играми на свежем воздухе, проведение спортивных праздников, дней здоровья, туристических походов и «свободных» уроков. «Свободный» урок рекомендуется проводить в течение 15-25 минут 1 раз в четверть. Детям предоставляется свобода выбора игр, упражнений, при этом они обеспечиваются необходимым инвентарем, контролируется техника безопасности их выполнения. Анализ наблюдений за детьми позволяет сделать вывод о любимых упражнениях, играх, определить лидеров, оценить двигательную активность детей.

Занятия не достигнут поставленной цели, если не приучить детей к самостоятельной двигательной активности в домашних условиях. Для полноты освоения программного содержания рекомендуем широко использовать самостоятельные формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия в спортивных кружках и секциях, занятия в группе лечебной физической культуры. Кроме этого, в условиях организации целостного

образовательного процесса необходимо использовать межпредметные связи, соотнося содержание предмета двигательного-активного характера с содержанием таких дисциплин, как окружающий мир, литературное чтение, искусство, трудовое обучение. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в проблематике общеобразовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на раскрытие понятия «физическая культура» как явление культуры, на биологические закономерности развития организма человека и его физиологических систем в процессе мышечной деятельности, на пропаганду здорового образа жизни и предупреждение привычек, разрушающих здоровье. В целом каждое занятие двигательного-активного характера носит образовательную направленность и по возможности включает младших школьников в выполнении самостоятельных заданий. При этом приобретаемые знания и умения закрепляются и индивидуализируются при выполнении домашних занятий.

Программа представляет широкие возможности для инициативы и творчества педагога в выборе средств и методов физической подготовки школьников. Однако решение проблемы требует надежных и корректных (валидных) методов и критериев оценки результатов его индивидуального развития, так как предполагаются безотметочные занятия. Во втором классе учитель использует оценочные суждения. В конце 1-ой четверти третьего класса ученику ставится оценка «зачтено».

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте должны стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию, улучшению результатов и повышению активности, ощущению радости от занятий физическими упражнениями.

Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, иметь высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке результатов работы ученика следует ориентироваться на индивидуальность развития двигательных способностей ученика, его психоэмоциональное состояние и результаты работы.

Эффективность реализуемой программы можно оценить на основании результатов мониторинговых исследований состояния здоровья детей, развития их жизненно важных двигательных навыков и умений.

Требования к знаниям, умениям, навыкам по развитию двигательной активности у младших школьников представлены в программе по классам. К концу четвёртого класса учащиеся должны иметь чёткое представление о культуре движений. Знать свой необходимый объём двигательной активности, удовлетворяющий естественную биологическую потребность в движении, уметь самостоятельно составлять комплексы физических упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, комплексы для профилактики нарушения осанки,

плоскостопия, миопии, уметь самостоятельно контролировать своё состояние по показателям пульса. В процессе игры проявлять качества коммуникабельности.

Организацию физкультурно-оздоровительных занятий рекомендуем проводить специалистам, владеющим методикой физического образования и знающих возрастные и индивидуальные особенности развития младших школьников.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение 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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (35') в системе целого учебного дня один раз в неделю.

2. Примерное распределение программного материала в учебных часах

№ п/п	Разделы занятий	Количество часов		
		2 класс	3 класс	4 класс
1.	Знания по основам развития двигательной активности младших школьников.	2	2	2
2.	Подвижные игры. Физические упражнения оздоровительной направленности	26	26	26
2.1.	Утренняя гигиеническая гимнастика.	2	2	2
2.2.	Физкультминутка, физкультпауза.	2	2	2
2.3.	Организация и проведение больших перемен.	1	1	1
2.4.	Домашние задания.	1	1	1
2.5.	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.	3	3	3
2.6.	Тренировка зрения и профилактика миопии.	1	1	1
2.7.	Освоение способов саморегуляции,			

	релаксации.	2	2	2
2.8.	Дыхательная гимнастика.	2	2	2
2.9.	Физические упражнения общеразвивающей направленности.	5	5	5
2.10.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, л/ подготовки, спортивных игр.	8	8	8
	Физкультурно-массовая оздоровительная работа: прогулки с играми на свежем воздухе, спортивные праздники, соревнования, состязания, дни здоровья (резервное время).	3	3	3
3.	Педагогический контроль (мониторинг резервов здоровья)	2	2	2
	ИТОГО:	34	34	34

Материалы к проведению занятий физкультурно-оздоровительной направленности

1. Знания по основам развития двигательной активности младших школьников

Данный раздел ориентирован на вооружение учащихся младших классов знаниями о влиянии физических упражнений на сохранение и укрепление здоровья, он тесно связан с практическим материалом. Формирование у младших школьников мотивации бережного отношения к своему здоровью базируется на развитии позитивного психо – эмоционального состояния детей. Понятие «двигательная активность» (ДА) представляет сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Установлена связь между двигательной активностью, развитием речи и общим психическим развитием человека. С уровнем двигательной активности также связана поисковая, познавательная активность, которая определяет все гностические процессы, поэтому недостаточный объём ДА отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем организма, так как не удовлетворяется естественная биологическая потребность, что не только способствует утомлению, но приводит к задержке развития, нарушениям здоровья. Основу темы составляет характеристика элементов двигательного режима (утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, подвижных перемен, домашних заданий по физкультуре, способов саморегуляции и методов релаксации). На каждом занятии в течении 2-3 минут в соответствии с поставленной целью учитель разъясняет детям понятия и значимость упражнений двигательной активности для укрепления их здоровья. Педагогу особое внимание следует обратить на

совместную работу с родителями по организации двигательного режима детей в школе и дома.

В структуре занятия игры и упражнения занимают основную часть времени и направлены на развитие физических способностей учащихся (координационных, скоростно-силовых, качеств гибкости и выносливости), на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, миопии, освоение способов саморегуляции. Предполагаемая моторная плотность занятия составляет в среднем 55 -75%.

В зависимости от задач занятий распределение времени на подвижные игры и различные упражнения может меняться. Так, например, для упражнений по формированию осанки отводится 7-10 минут, дыхательную гимнастику – 5-7 минут, профилактику миопии и плоскостопия – по 3-5 минут, на развитие двигательных качеств – 12-18 минут, психокоррекцию – 5-10 минут. Организационная и заключительная части занятий в зависимости от цели урока физкультуры занимают по 3-5 минут.

2. Подвижные игры. Физические упражнения оздоровительной направленности.

2.1. Утренняя гигиеническая гимнастика.

Цель: укрепление здоровья, развитие физических качеств, воспитание воли, привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Рекомендации по составлению комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики (зарядки):

- для младших школьников целесообразное время выполнения зарядки от 8 до 10 минут, количество упражнений – 8-10, пульс во время зарядки не должен превышать 150-160 ударов в минуту;

- основу утренней гигиенической гимнастики составляют общие развивающие упражнения без предметов и с предметами (гантели, скакалки);

- комплексы утренней гимнастики необходимо периодически менять, но не чаще, чем через три- четыре недели. Не следует перегружать комплекс большим количеством упражнений, использовать упражнения с отягощениями;

- дыхание во время выполнения упражнений должно быть ритмичным, спокойным (прерывистость дыхания – признак превышения необходимой нагрузки); амплитуду, скорость и интенсивность необходимо увеличивать постепенно от начала занятия к его окончанию. Задержка дыхания во время выполнения упражнений особенно вредно сказывается на работе сердца, вдох и выдох необходимо сочетать со структурой движений, обращать внимание на достаточный глубокий выдох;

- упражнение «локального» характера (например, вращение кистями рук) должны чередоваться с движениями, включающими в работу большие мышечные группы (например, вращение туловища); рекомендуется упражнения выполнять в последовательности сверху вниз (для рук,

плечевого пояса, туловища, ног, а затем вразбивку, чередуя работу мышц с отдыхом, более трудные упражнения выполнять после лёгких;

- каждый комплекс целесообразнее начинать с потягивания или ходьбы. После прыжков на месте или бега в конце зарядки необходимо переходить к спокойной ходьбе в течение 0,5-1 минуты;

- одно и то же упражнение действует на организм по-разному, если выполнять его в разном темпе; Большинство упражнений УГГ выполняют в умеренном темпе;

- чрезмерная нагрузка скорее принесёт вред, чем пользу, поэтому усложнять комплексы более трудными упражнениями надо очень осторожно. Примерные комплексы УГГ для учащихся 2,3,4 классов смотри приложение №1

Это полезно знать. Известно, что великие люди во все времена начинали свой день с утренней гимнастики. Это не значит, что они непременно приседали, делали махи руками, отжимались. Каждый по-своему настраивал свой организм на рабочий лад. Например, А.С.Пушкин, «обув железом острым ноги», мчался по замерзшему озеру, а М.М.Пришвин совершал длительные прогулки по лесу. Физическая зарядка по утрам приносит пользу только в одном случае – если она индивидуальна. Все дети по-разному переключаются с одного вида работы на другой, одним показаны медленные, плавные движения (что отличает китайские оздоровительные системы), другим желательна интенсивная работа, чтобы быстро «разогреть» мышцы. Сочетание упражнений УГГ с закаливающими процедурами делают тело сильным, ловким, быстрым, не боящимся ни жары, ни холода.

2.2. Гимнастика до учебных занятий (вводная гимнастика).

Цель: способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, ускорить вработыванию организма в активную учебную работу.

Рекомендации к организации вводной гимнастики:

- гимнастика до учебных занятий в режиме школьного дня дополняет утреннюю зарядку, проводимую дома;

- комплекс вводной гимнастики включает в себя 6 – 8 упражнений, выполняемых в определенной последовательности для осанки, для мышц верхнего плечевого пояса и рук, мышц туловища, нижних конечностей и упражнения на внимание;

- по мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения различных ранее изученных упражнений;

- гимнастику желательно проводить по музыку, которая создает эмоциональное настроение;

- комплексы могут быть разучены на уроках физической культуры; В каждом классе могут быть помощники учителя для демонстрации правильного выполнения упражнений.

2.3. Физкультминутка, физкультпауза.

Цель: вернуть уставшему ребёнку работоспособность, внимание, снять мышечное и умственное напряжение, предупредить нарушение осанки, повысить эмоциональное состояние учащихся, переключить внимание с одного вида деятельности на другой, ликвидировать застойные явления кровообращения в организме, повысить активность детей на последующие занятия.

Рекомендации составления комплексов физкультурных минуток, физкультурных пауз:

- физкультминутка относится к малым формам активного отдыха и проводится в течение 1-3 минут, состоит из 2-4 упражнений. Их целью является снижение местного утомления, возникшего при длительном сидении в рабочей позе, сильном напряжении внимания, зрения и т.п.;

- физкультпауза, как форма активного отдыха, позволяет предупредить утомление и способствует поддержанию высокой работоспособности, состоит из 5-7 упражнений и проводится в течение 5-7 минут. Упражнения для физкультпауз подбираются в зависимости от особенностей трудового процесса;

- физкультминутки проводятся по усмотрению учителя, при появлении первых признаков утомления на уроке. Физкультурная пауза проводится при длительной работе во второй половине рабочего дня при выполнении домашнего задания. Примерные комплексы упражнений для учащихся 2,3,4 классов смотри приложение № 2

2.4. Организация и проведение больших перемен.

Цель: увеличить двигательную активность младших школьников и обеспечить быстрое восстановление работоспособности учащихся,

Рекомендации по организации и проведению больших перемен:

- включать в перемены подвижные игры, эстафеты, физические упражнения в беге, прыжках, предпочитая занятия на свежем воздухе;

- привлекать для проведения больших перемен учащихся среднего и старшего возраста;

- участникам подвижных игр, эстафет давать их краткое и точное разъяснение правил.

2.5. Домашние задания.

Цель: прививать интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, стимулировать самостоятельное приобретение знаний, умений и навыков по физической культуре, совершенствовать морально-волевые качества личности младшего школьника.

Рекомендации к эффективности домашних заданий по физической культуре:

- домашнее задание следует вводить с самого начала обучения учащихся с целью выработки привычки к ежедневным занятиям физкультурой и закреплению их положительного эффекта;

- предпочтение отдавать индивидуальным домашним заданиям, которые помогут учащимся в овладении программного материала и сохранения здоровья;
- следует считать домашнее занятие по физкультуре неотъемлемой частью режима дня, способствующего активному внедрению физической культуры в повседневный быт воспитанников;
- домашнее задание рекомендуется давать в виде комплексов утренней гимнастической гимнастики, упражнений для развития физических качеств, упражнения для физкультминутки и физкультпауз.

2.6. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

Цель: предупредить нарушение осанки и развития плоскостопия у младших школьников.

Рекомендации по формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия у учащихся младших классов:

- сформировать понятие правильной осанки и нормального состояния стопы: под осанкой принято понимать привычное положение тела. Правильная осанка характеризуется: прямым положением туловища и головы; развернутой грудной клеткой; отведенными назад плечами, находящимися на одном уровне; нормальными естественными изгибами позвоночника; полностью выпрямленными в тазобедренных и коленных суставах ногами; прилегающими к грудной клетке лопатками, находящимися на одинаковом уровне. Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием. Плоскостопие, то есть, деформация, заключающаяся в частичном или полном опущении продольного или поперечного (а иногда и обоих) сводов стопы — довольно частое заболевание опорно-двигательного аппарата детей и подростков, вызывающее жалобы на быструю утомляемость и боль в ногах при длительной ходьбе. Наиболее часто встречается статическое плоскостопие, которое развивается постепенно от ряда причин: избыточная масса тела, чрезмерные тяжести, не соответствующие возрастным гигиеническим нормам, ношение обуви на твердой, лишенной эластичности подошве, без каблука или на высоком каблуке и др. Плоскостопие нарушает соотношение центра тяжести и точек опоры, отрицательно влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки, задерживает общее физическое развитие и ухудшает функции внутренних органов.

- учитель должен уметь оценивать состояние осанки школьников и учить этому самих детей. Чтобы проверить правильность осанки, следует *встать к стене, плотно прижавшись затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками, подбородок слегка приподнять. Постараться зафиксировать в сознании мышечные ощущения при таком положении.* Естественно, что ходить так человек не сможет, но если в

течение дня он 3—4 раза будет осуществлять самоконтроль, стараясь удерживать такую позу, это благоприятно отразится на его осанке;

- упражнение на формирование правильной осанки можно включать в комплекс гигиенической утренней гимнастики, в физкультминутки, физкультпаузы, гимнастики на уроках физкультуры и комплекса домашней гимнастики;

- рекомендуются физические упражнения с «волшебным мешочком» на голове (любимое упражнение для детей);

- следует тренировать слабые мышцы позвоночника и стопы, чтобы не допустить нарушение осанки и формирование плоской стопы у младших школьников;

- нужно научить правильно стоять (прямо расправить плечи, подобрать живот, чуть выдвинуть грудь вперёд), правильно ходить - так, будто-то некая воображаемая сила тянет вас за грудь вперед и чуть вверх, при это плечи распрямятся, центр тяжести сместится вперёд, походка станет легче. Красивая, правильная походка слегка стремительна; голова приподнята, плечи развернуты, грудь выдвинута вперед, движения рук согласованы с движением ног. Не следует держать руки в карманах.

- для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, рекомендуется ходьба босиком по неровной, но мягкой (песок, мягкий грунт, эластичный ворс ковровых покрытий) поверхности. Полезны специальные профилактические упражнения, например, ходьба на носках, на пятках, на внутренних и внешних краях стоп и др. Некоторые из таких упражнений можно использовать во время физкультминуток в, но в основном их выполняют на уроках физкультуры или вводят в комплекс домашней гимнастики.

Это полезно знать. Итак, мы стоим красиво, сидим красиво. А ходим как? Это тоже очень важно. По походке можно узнать о человеке многое, например, определить профессию. Перед вами идут трое мужчин: один — моряк, другой — офицер сухопутных войск, третий — учитель танцев. Узнаете ли вы, кто есть кто? Без сомнения.

Походка выдает настроение человека, его возраст и самочувствие (больной ходит не так, как здоровый) возраст. Иногда даже не нужно видеть, достаточно слышать, как ходит человек, чтобы сделать определенные выводы. Но тут надо быть осторожным. Вот кто-то идет по коридору.

Топ-топ-топ — тяжело и увесисто. Наверное, большой, тяжёлый мужчина. Выглядываю. Нет, тоненькая, изящная девочка.

Шарк-шарк-шарк — устало и медленно. Вы думаете, к кому-нибудь приехала бабушка? Ничего подобного — это идёт молодой, полный сил мальчик.

Из-за угла появляется длинноногая девочка в туфлях на платформе. Поскольку стопа у хозяйки туфель не сгибается, ногу приходится отрывать от земли и ставить всей ступней.

Я знаю, многие не виноваты. Им просто никто и никогда не говорил, какую походку у мужчин и женщин принято считать красивой и приличной. А она должна быть умеренно быстрой и легкой, обязательно ритмичной. Упруго и уверенно ставится на землю нога (всей ступней или чуть с носка). Тело выпрямлено, голова слегка откинута, руки легко и естественно помогают ходьбе, движение плеч и бедер почти незаметно. Это общая основа. Ваш личный стиль сделает походку не похожей ни на чью другую. У одних она будет стремительной и летящей, у других спокойной и сдержанной, у третьих бодрой, спортивной, у кого-то плавной и даже величественной. Но как бы ни менялась походка в зависимости от обстоятельств или с возрастом, она всегда будет оставаться красивой. Надо только следить за собой!

Много неприятностей приносит ребенку плоскостопие: с ним связаны быстрая утомляемость, боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, в коленях. В результате ребенок меньше двигается, старается больше сидеть, т.е. не получает полноценной физической нагрузки. Требуются значительные усилия, чтобы освободиться от этого недуга. Гораздо легче предотвратить возникновение плоскостопия, чем его вылечить. Как показывает практика, регулярное выполнение комплекса сложных упражнений для свода стопы надёжно гарантирует от возникновения этого заболевания (упражнения проводятся босиком).

2.7. Тренировка зрения и профилактика миопии.

Цель: предотвратить нарушения зрения у младших школьников средствами физических упражнений.

Рекомендации по профилактике нарушения зрения:

- следует учитывать, что острота зрения во многом зависит от состояния здоровья ребёнка, поэтому физические упражнения и укрепляющие игры на открытом воздухе, такие как катание на лыжах, коньках, велосипеде, плавание полезны и для мышц глаза;

- для сохранения зрения детей необходимо регулярно выполнять комплекс специальных упражнений для глаз, их лучше делать утром, в течение 2-4 минут, сидя в удобной позе (голова при этом опирается о спинку стула, мышцы максимально расслаблены). Комплекс позволяет предотвратить нарушение зрения в 60 случаях из 100;

- для сохранения зрения учащимся рекомендуется выполнять следующие правила: не читать в сумерках лежа в постели, избегать мелкого шрифта, держать книгу на расстоянии 35-37 см, через каждые 20-30 минут закрыть глаза на 1-5 минут и расслабиться, не смотреть долго на очень яркий свет. (смотри приложения №3).

2.8. Освоение способов саморегуляции, релаксации.

Цель: сформировать у учащихся навыки саморегуляции и коррекции психо - эмоционального состояния.

Рекомендации по овладению способов саморегуляции, релаксации:

- следует предварительно ознакомить ребёнка, рассказать ему для чего выполняется то или иное упражнение, как можно использовать его в конкретной ситуации;

- исключить во время занятий по саморегуляции отвлекающие факторы: сильный шум, яркий свет, пониженную температуру воздуха, присутствие посторонних детей и др.

- учить детей элементарным приёмам саморегуляции, психокоррекции в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Это полезно знать. Дети, подвергаясь интенсивному воздействию факторов, не всегда благоприятных для здоровья и психики, реагируют на них значительно острее взрослых. Постоянная спешка, интенсивная умственная нагрузка, недостаточная двигательная активность порождают у ребёнка состояние повышенной тревожности, эмоциональной неустойчивости. Дети становятся вспыльчивыми, раздражительными, агрессивными. Им порой труднее справиться со своими негативными эмоциями. Поэтому так важно научить ребёнка элементарным приёмам саморегуляции, доступным его возрасту.

Ряд упражнений помогают справиться с нежелательными эмоциональными реакциями – страхом, волнением, обидой и другими негативными проявлениями (смотри приложения № 4).

2.9. Дыхательная гимнастика.

Цель: вооружить учащихся знаниями и навыками правильного дыхания.

Рекомендации по формированию правильного дыхания:

- научить детей не только вдыхать, но и выдыхать воздух через нос, что способствует нормальной регуляции дыхания;

- настойчиво вырабатывать у младших школьников привычку правильного дыхания; необходимо дышать всеми лёгкими, а не только диафрагмой или только верхушками лёгких;

- занятия дыхательной гимнастикой следует проводить в проветренном помещении, в спокойной обстановке, спустя 30-40 минут после еды;

- для оценки правильности дыхания есть простой способ. Следует измерить окружность грудной клетки при вдохе и выдохе. Разница между показателями (ОГК) при вдохе и выдохе должна составлять 4-6 см. Чем она больше, тем лучше вы дышите.

- варианты комплекса дыхательных упражнений включают: диафрагмальное дыхание (дыхание животом), очистительное дыхание, «кузнечный мех», дыхание через одну ноздрю и др

Это полезно знать.

Чаще всего люди не задумываются над тем, как они дышат и какое огромное значение для их здоровья имеет правильное дыхание. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляция крови в организме. Даже незначительный недостаток

кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль. Правильное дыхание позволяет избежать астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, простуд, расстройств пищеварения и сна; быстро восстановить работоспособность после умственного или физического утомления. Считают, что дети, умеющие правильно дышать, более спокойны, послушны, жизнерадостны. Большинство детей дышат через рот, поэтому они часто болеют, слабо развиты.

Первое и важное условие правильного дыхания — дышать нужно через нос. При дыхании через нос холодный воздух согревается, освобождается от пыли. Кроме того, сухой воздух в носу увлажняется, а выделения слизистой оболочки носа губительно влияют на микробы, находящиеся в воздухе. Таким образом, в глубокие дыхательные пути воздух поступает очищенным от пыли и микробов, согретым и влажным. Дыхание же через рот в холодную погоду, во время занятий лыжной подготовкой может вызвать охлаждение дыхательных путей и повлечь за собой простудные заболевания.

Кроме того, дыхание через рот является более поверхностным, поэтому организм получает меньше кислорода.

Нужно научиться не только вдыхать, но и выдыхать воздух через нос. Во время выдоха слизистая оболочка носа и носоглотки раздражается продуктами выделения (углекислотой), а это способствует нормальной регуляции дыхания.

Каждый человек должен научиться правильно дышать и овладеть дыхательной гимнастикой. Необходимо дышать всеми легкими, а не только диафрагмой (брюшное дыхание чаще свойственно мужчинам), грудью (грудное дыхание характерно для женщин) или только верхушками легких.

Вот основные упражнения дыхательной гимнастики, с помощью которых можно проверить правильность дыхания. На первых порах их лучше выполнять, положив одну руку на грудь, а другую на живот.

Брюшное дыхание. Спокойный глубокий вдох: рука на животе поднимается, а на груди остается неподвижной. Во время выдоха живот постепенно втягивается.

Грудное дыхание. Во время вдоха и выдоха движется рука, лежащая на груди.

Полное дыхание. Вдох происходит волнообразно, т. е. начинается брюшным дыханием и плавно переходит в грудное. При выдохе живот втягивается, а заканчивается выдох опусканием грудной клетки.

Спокойное дыхание. После двух-трех глубоких вдохов и выдохов делаются два спокойных вдоха и выдоха, но обязательно тем же способом — волнообразно.

Дыхательная гимнастика противопоказана после еды и перед сном, так как возбуждает нервную систему. Упражнения надо выполнять в хорошо проветренной комнате.

Овладев правильным дыханием, выполняйте дыхательные упражнения в сочетании с физическими упражнениями разного вида (гимнастикой, бегом, плаванием).

Дыхательная гимнастика повышает работоспособность человека, предохраняет его от многих заболеваний, в том числе легочных и сердечных. Дыхание состоит из вдоха и выдоха, которые по длительности одинаковы. Давайте это проверим.

На счет «раз, два» — делаем вдох, а на счет «три, четыре» — делаем выдох.

Комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит»

1. И.п. — основная стойка.

Как пытит тесто? «пых-пых-пых...»

2. Как паровоз выпускает пар? «Из-из-из...»

3. Как шипит гусь? «Ш-ш-ш...»

4. Как мы смеемся? «Ха-ха-ха...»

5. Как воздух выходит из шарика? «С-С-С...»

6. Подули на одуванчик. Дует на раскрытые ладони, «ф-ф-ф...»

7. И.п. — лежа на спине на полу, правая рука лежит ладонью на животе, левая вдоль туловища. При дыхании меняем положения рук.

8. И.п. — сидя на полу, руки на поясе. Делаем затяжной выдох, произнося в конце «фу-фу», каждый раз сильно втягивая живот.

9. Ходьба.

2 шага — вдох, 2 шага — выдох.

Все наши движения сопровождаются дыханием. При выполнении упражнений существуют особые правила дыхания:

Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад — делаем вдох.

Свели руки перед грудью и опустили вниз — выдох.

Наклонили туловище вперед, влево, вправо — делаем выдох.

Выпрямляем или прогибаем туловище назад — вдох.

Подняли ногу вперед или в сторону, присели или согнули ногу к груди — выдох.

Опустили ногу, отвели ее назад, выпрямили из приседа — делаем вдох.

Если при выполнении упражнения сложно определить начало вдоха и выдоха, дышим равномерно, не задерживая дыхание.

Выработке правильного дыхания способствуют занятия физическими упражнениями, а особенно дыхательные упражнения, например:

— сидя или стоя полный глубокий вдох и выдох;

— кисти рук на затылке, локти направлены вперед, в таком положении медленный и глубокий вдох (обязательно через нос), одновременно отводя локти в стороны, а затем, — медленный выдох (через нос), локти приводятся в первоначальное положение;

— стоя или сидя медленно поднимать плечи — вдох, опускать — выдох;

— ходьба под счет: на два шага — вдох, на два шага — выдох; на три шага — вдох, на три шага — выдох; на четыре шага — вдох, на четыре шага — выдох.

Дыхательные упражнения обязательно включаются в комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минуток,

физкультурных пауз, специально вводятся в комплексы упражнений на уроках физической культуры.

О правильном дыхании не следует забывать и в обычной обстановке. Никогда нельзя забывать об осанке, имеющей прямое отношение к дыханию. Правильная поза во время сидения, в положении стоя или в ходьбе содействует правильному дыханию. Очень полезно для выработки правильного дыхания выполнять несколько дыхательных упражнений во время прогулки, при преодолении расстояния от дома до школы и от школы до дома.

2.10. Физические упражнения общеразвивающей направленности.

Цель: создать оптимальный двигательный режим, развивать жизненно-важные физические качества в соответствии с возрастным сенситивным периодом младших школьников.

Рекомендации по развитию двигательных качеств:

- при подборе комплекса физических упражнений следует учитывать возрастные и индивидуальные возможности и физические способности младших школьников;
- вооружить учащихся способами контроля и саморегуляции психо-эмоционального состояния;
- обучить детей жизненно-важным двигательным умениям и навыкам, соблюдая основные дидактические принципы.

2.11. Подвижные игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, спортивных игр.

Цель: способствовать оздоровлению ребёнка, становлению нравственных и эстетических свойств личности, воспитанию любви к труду.

Методические рекомендации по организации подвижных игр:

- необходимо контролировать выполнение правил игры, не допускать проявления рискованных для здоровья действий, распределять детей на команды так, чтобы их силы были примерно равны;
- следует постепенно усложнять сюжет игры от урока к уроку, от класса к классу иначе она может надоест ребёнку;
- доходчиво объяснять правила игры всем детям, если этого не сделать, игра потеряет для них всякий смысл;
- при необходимости выбрать «водящего», следить, чтобы в этой роли побывали все играющие и ни у кого не возникло обиды, чтобы у «обиженных» не сформировался комплекс неполноценности. Необходимо подведение итогов игры.

Это полезно знать.

Подвижные игры — действенное средство оздоровления ребенка. Процесс игры всегда связан с новыми двигательными действиями, новыми ощущениями, эмоциями. Ребёнок это деятель и деятельность его, прежде всего, выражается в движениях. Развитость движения один из показателей нервно-психического развития. Игра формирует личность ребенка, в игре

ребенок учится проявлять находчивость, инициативу, выдержку, развивает силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Помимо физического развития игры способствуют становлению нравственных и эстетических представлений. Опрос, проведенный среди родителей первоклассников в городах России, показал, что дети, регулярно участвующие в «семейных» физкультурных мероприятиях, практически никогда не вступают в конфликты со сверстниками и педагогами школы, лучше усваивают учебный материал.

Дети охотно играют со своими родителями, старшими сестрами и братьями, но им необходимы и игры со сверстниками, когда ребенок познает свои возможности, сравнивает их с возможностями товарищей, определяет свое место в коллективе. Часто можно видеть неэтичные поступки детей во время игры, много ссор возникает из-за неумения соблюдать ее правила. Поэтому взрослым необходимо следить за процессом игры, при необходимости вносить в нее коррективы, но делать это максимально тактично. Если слишком активно вмешиваться в этот творческий процесс, то интерес детей к игре может существенно снизиться или вообще пропасть.

Проводить игры с детьми можно в зале, а также на стадионе, спортивной площадке, просто во дворе, предпочтение отдавать играм на свежем воздухе желательно круглый год. Подвижные игры условно делятся на игры-соревнования, командные и личностные игры, игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. В качестве примера подвижных игр приводим типичные игры для детей.

«Салки». Водящий (салка) старается осалить играющих, убегающих от водящего в пределах площадки. Игрок, осаленный водящим, сам становится салкой.

«Ночь и день». Играющие исполняют роль бабочек, стрекоз, птиц: бегают (летают) как хотят на площадке. По команде водящего (совушки): «Ночь!» — все должны принять какую-либо позу и не двигаться. Совушка ищет того, кто сделает какое-либо движение. Этого игрока совушка забирает в свое гнездо. По команде: «День!» — совушка прячется в гнездо, а бабочки и стрекозы вновь бегают и играют.

Игры-соревнования. Игры-соревнования требуют небольшого числа участников. Они преимущественно направлены на развитие определенного двигательного качества: силы (приседание на двух ногах, броски набивного мяча на дальность); выносливости (бег до ориентира и обратно); быстроты (кто быстрее пробежит 10—30 м; кто сделает больше шагов на месте за 10 секунд и т.п.); равновесия (кто дольше простоит на одной ноге, то же с разным положением рук); точности движений (броски малого мяча в цель, выполнение заданного движения с закрытыми глазами и т.п.).

Народная игра - подлинная сокровищница человеческой культуры. Народная игра доступна всем, не требует особой подготовки, сложного инвентаря. Из всего многообразия видов и типов игр можно выделить подвижные игры, направленные на развитие физических качеств. Игра, как правило, групповое действие, в ней ставится конкретная цель, есть

победители и побежденные. Игра, начинается с определения водящего и разделения, играющих на две команды, для этого существует несколько традиционных способов: считалка, жеребьевка (вытаскивание соломинки или спички из коробки, угадывание в руке мелкого предмета).

Наградой выигравшим может быть право наказать неудачника, большинство наказаний, в сущности, невинны, скорее забавны и шутивы.

2.12. Физкультурно-массовая оздоровительная работа: спортивные праздники, соревнования, состязания, дни здоровья, туристические походы, прогулки и игры на свежем воздухе (резервное время)

Цель: укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию, воспитывать коммуникативные умения и навыки у младших школьников.

Рекомендации по организации и проведению физкультурно-массовой оздоровительной работы:

- в соответствии с возрастными особенностями младших школьников при организации и проведении физкультурно-массовой оздоровительной работы следует использовать разнообразные формы (спортивные праздники, дни здоровья, туристические походы, народные игры);

- для повышения результативности физкультурно-массовой оздоровительной работы привлекать родителей, учащихся среднего и старшего возраста к организации и проведению мероприятий;

- оздоровительную работу по возможности проводить на свежем воздухе, воспитывать у детей бережное отношение и любовь к природе;

- с целью воспитания позитивного отношения к себе и окружающему миру использовать эстетические средства воздействия.

3. Педагогический контроль (мониторинг резервов здоровья).

Цель: в мониторинговых исследованиях оценить оздоровительное влияние предлагаемых упражнений элементов двигательной активности на функциональное состояние детей с разной физической подготовленностью.

Задачи: провести педагогическое наблюдение, используя один или несколько методов; оценить полученные данные на основании разработанных критериев и дать рекомендации по организации двигательной активности детей.

Критерии результативности введения регионального компонента двигательн-активного характера – положительная динамика функционального состояния детей с разной физической подготовленностью:

- динамика самочувствия младших школьников в течение года (октябрь, декабрь, апрель);

- динамика гармоничности физического развития (октябрь, декабрь, апрель);

- динамика координационных свойств нервной системы (октябрь, декабрь, апрель);

- динамика заболеваемости коллектива по показателям временной нетрудоспособности, уровня и индекса здоровья (1, 2, 3, 4 четверти):

- динамика двигательной активности (начало и конец учебного года).

Контроль самочувствия ребенка

Очень важно постоянно контролировать самочувствие ребенка, причем не только во время занятий физическими упражнениями, но и в период отдыха. Младший школьник еще не умеет четко определить свое самочувствие, выразить свои ощущения. Часто родителям кажется, что ребенок находится в прекрасной физической форме, он много двигается, с радостью выполняет физические упражнения. Однако в этом возрасте утомление наступает очень быстро, и ребенку необходимы частые, пусть и непродолжительные, периоды отдыха. Когда сделать перерыв в занятии, насколько физическая нагрузка посильна для вашего ребенка — все это нужно устанавливать не «на глазок», а по определенным правилам, используя некоторые простые приемы.

Заниматься физическими упражнениями ребенок младшего школьного возраста может 10—15 минут, затем после перерыва (продолжительность определяется по его самочувствию) — еще 10—15 минут. Каждое занятие должно быть тщательно спланировано и включать упражнения, посильные для ребенка.

Оптимальные нагрузки определяют, опираясь на следующие тренировочные эффекты:

- снятие психологического и физического напряжения после занятий (восстановительная оздоровительная тренировка);
- поддержание тренированности на существующем уровне (поддерживающая тренировка);
- повышение уровня физической подготовки (тренировочная работа).

Существует несколько методик определения нагрузки. Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений: чем больше нагрузка, тем больше частота сердечных сокращений. При определении интенсивности тренировочных нагрузок по частоте сердечных сокращений можно пользоваться приведенной ниже таблицей, где дана примерная частота сердечных сокращений (уд/мин) при тренировке:

До 120 уд/мин — снятие психологического и физического напряжения

До 120—140 уд/мин — поддержание тренированности на существующем уровне

До 140—160 уд/мин — повышение уровня физической подготовки

В каждом конкретном случае при выборе нагрузки нужно следить за реакцией ребенка. Признаками повышенной нагрузки являются багровость кожи, одышка, сильное потоотделение, нарушение координации движений, резкое падение быстроты движений, снижение внимания. При сильном утомлении ребенок старается сесть, у него падает интерес к выполнению упражнений, резко повышается частота сердечных сокращений. Этих признаков допускать на занятии ни в коем случае нельзя!

Гармоничность физического развития можно оценить по весоростовому показателю, который характеризует соотношение веса и роста. Необходимо вес (в кг) разделить на квадрат роста (в м).

Должная величина индекса Кетле составляет:

- для детей 6-8 лет обоего пола - 16;
- 9-10 лет -17;
- 11 лет -18;

Верхняя граница нормы, т. е. величина, с которой вес считается избыточным, определяется путем прибавления к должной величине 2-х единиц, что составляет примерно 10% от приведенных возрастнo-половых норм. Так, избыток массы тела для 6-летних детей начинается с 18 (16+2), для 9-10-летних - с 19 (17 + 2) и т. д.

Снижение индекса на 2 единицы свидетельствует о дефиците массы тела.

Для оценки координационных свойств нервной системы рекомендуем пробу Ромберга (определение способности сохранять равновесие и оценить состояние статической координации).

Проба проводится в трех вариантах: 1) испытуемый сдвигает стопы (пятки и носки вместе), вытягивает руки перед собой, без напряжения раздвигает пальцы и закрывает глаза (последнее исключает коррекцию со стороны зрительного анализатора и дополнительно усложняет сохранение равновесия), 2) стопы ставятся по одной линии друг за другом, пятка левой упирается в большой палец правой. В остальном так же, как и в первом варианте; 3) опора на одну ногу, стопа другой ноги прикладывается к коленной чашечке опорной ноги. В остальном так же, как и в предыдущих вариантах. Обувь при проведении пробы снимается.

При оценке пробы принимают во внимание степень устойчивости в позе (стоит неподвижно, покачивается), дрожание (тремор) век и пальцев, длительность сохранения равновесия в третьей позе.

Оценка их статической координации:

Твердая устойчивость в течение более 10 сек. при отсутствии тремора пальцев и век - хорошо; покачивание, небольшой тремор век и пальцев при удержании позы в течение 10 сек. - удовлетворительно; поза удерживается меньше 10 сек. - неудовлетворительно.

Следует учесть: Пробы выполняются со страховкой!

Динамика заболеваемости коллектива оценивается на основании сведений из классных журналов, справок от врача и родителей. Вычисляется

а) **"показатель временной нетрудоспособности"** (за четверть, год) - отношение числа дней, пропущенных по болезни, к общему числу всех наблюдаемых детей. Оно характеризует среднее число пропусков дней по болезни одним учащимся.

б) **"показатель уровня здоровья"** - отношение числа здоровых детей (I группа) и здоровых с незначительными морфофункциональными

отклонениями (II группа) к общему числу обследованных[детей, выраженное в процентах (т.е. умноженное на 100).

в) "*индекс здоровья*" - отношение в процентах детей, не болевших ни разу в году, к общему числу наблюдаемых детей.

Для оценки режима двигательной активности предлагается заполнить анкету в начале и в конце учебного года (во 2-м классе анкеты заполняют дети под контролем родителей, в третьем и четвертом классах) – дети заполняют анкету самостоятельно.

Результаты анкетирования позволяют оценить как изменяется потребность в движениях у детей под влиянием занятий двигательного характера.

Требования к знаниям, умениям, навыкам по развитию двигательной активности у младших школьников

2 Класс

- Иметь представление о двигательном режиме второклассника;
- Знать причины нарушения осанки, появления миопии, плоскостопия;
- Уметь оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- Уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, миопии, демонстрировать упражнения дыхательной гимнастики, релаксации;
- Знать правила и уметь организовывать подвижные игры (3-4);
- Знать не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- Демонстрировать позитивное отношение с участниками игры.

3 класс

- Иметь понятие о двигательном режиме третьеклассника;
- Уметь выявлять динамику развития двигательной активности;
- Выполнять самостоятельно комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, миопии, демонстрировать упражнения дыхательной гимнастики, релаксации; Знать правила и уметь организовывать подвижные игры (4-6);
- Знать не менее четырех комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- Уметь выполнять самостоятельно УГГ, домашнее задание;
- Проявлять навыки коммуникабельности в процессе игры.

4 класс

- Знать объем двигательной активности, удовлетворяющий
- естественную биологическую потребность в движениях; Знать влияние физических упражнений на развитие психических процессов (внимание, воля, память);
- Уметь самостоятельно составлять комплексы физических упражнений направленных на профилактику плоскостопия, нарушения осанки, миопии;
- Уметь самостоятельно контролировать свое состояние по показателям пульса;
- Знать и уметь организовывать подвижные игры (6-8);
- Применять дыхательную гимнастику и упражнения на релаксацию в комплексах УГГ.

Календарно- тематическое планирование 2 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Мир движений	1	
2.	Красивая осанка	1	
3.	Учись быстроте и ловкости	1	
4.	Сила нужна каждому	1	
5.	Ловкий и гибкий	1	
6.	«Весёлая скакалка»	1	
7.	«Сила нужна каждому»	1	
8.	«Развитие быстроты»	1	
9.	«Кто быстрее»	1	
10.	«Скакалочка- выручалочка»	1	
11.	«Ловкая и коварная гимнастическая палка»	1	
12.	Команда быстроногих «Гуси – лебеди»	1	
13.	«Выбираем бег»	1	
14.	Метко в цель	1	
15.	Путешествие по островам	1	
16.	Развиваем точность движений	1	
17.	Лыжня зовёт	1	
18.	Зимнее солнышко	1	
19.	Лыжные зигзаги	1	
20.	Штурм высоты	1	
21.	Снежные фигуры	1	
22.	Лыжный биатлон	1	
23.	«Весёлые лыжи»	1	
24.	Самый ловкий	1	

25.	Команда лыжников	1	
26.	Игры на снегу	1	
27.	Удивительная пальчиковая гимнастика	1	
28.	Развитие скоростных качеств	1	
29.	Развитие выносливости	1	
30.	Развиваем реакцию	1	
31.	«Удочка»	1	
32.	Прыжок за прыжком	1	
33.	Мир движений и здоровье	1	
34.	Мы стали ловкими, сильными, быстрыми	1	

Календарно- тематическое планирование 4 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Волшебный мяч	1	
2.	Учимся, играя	1	
3.	Чарующий мир футбола	1	
4.	Разминка футболиста	1	
5.	Игроки и болельщики.	1	
6.	Развиваем игровые качества футболиста	1	
7.	Команда в спорте , игре и учёбе	1	
8.	Учимся играть и отдыхать	1	
9.	Первые шаги в волейболе	1	
10.	Учимся владеть мячом	1	
11.	Мяч в игре	1	
12.	Передай мяч правильно	1	
13.	Пионербол	1	
14.	Хочу стать баскетболистом	1	
15.	Первые шаги в баскетболе	1	
16.	Учимся вести мяч	1	
17.	Особенности тренировки баскетболиста	1	
18.	Развиваем координацию движений и ловкость	1	
19.	Баскетбол для здоровья	1	
20.	Броски в кольцо	1	
21.	Развиваем глазомер	1	
22.	Жонглирование мячом	1	
23.	Не боимся холода	1	
24.	Зимние радости	1	
25.	Игры на лыжах	1	

26.	Закаливание зимой	1	
27.	Зимний праздник	1	
28.	Зимний праздник	1	
29.	Зимние санки	1	
30.	Любимая игра - классики	1	
31-32	Поход в лес	2	
33-34	Спортивный праздник "Мяч удачи"	2	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-ГО КЛАССА

*Ходьба и движение
способствуют игре мозга и
работе мысли.
Ж.–Ж Руссо*

Урок 1. Мир движений

Цель: формирование представления о мире движений, их роли в сохранении здоровья.

Оборудование: гимнастические скамейки, коврики, кубики, мелки, обручи, (скакалки).

1. Подготовительная часть урока

1.1. Напомнить правила безопасности при переходе в спортивный зал, правила поведения в спортивной раздевалке и во время занятий подвижными играми.

1.2. Мир движений и двигательный режим.

Беседа «Роль двигательной активности в сохранении правильной осанки и здоровья». Продемонстрировать правильную осанку, походку.

1.3. Учимся правильно ходить, бегать, стоять:

1) ходьба по одной линии с приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги (1 мин);

2) ходьба на наружном своде стопы, руки на пояс, на внутреннем своде стопы, руки сцеплены за спиной (не более 30 сек);

3) ходьба на пятках, на носках, переступая через кубики на полу.

2. *Основная часть урока.* Развитие внимания и реакции учеников через подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

2.1. Игра «Игра белок».

По залу расставлено спортивное оборудование (обручи, гимнастические скамейки, скакалки, коврики и т. д.). Ученики обозначают свое место, выбирая спортивное оборудование. Все ученики по команде начинают ходьбу или бег по залу. По свистку должны занять свое место. Кто оказался без места – выходят из игры (учитель каждый раз убирает по 1–2 предмета).

2.2. Игра «Разведчики».

Класс делится на три группы. Каждая группа располагается около кругов баскетбольной разметки. В центре круга лежит обруч, внутри которого находятся различные предметы: кубики, палочки, мячи и др. (до 10 предметов). Водящий (охранник) располагается внутри круга, но в обруч ему заходить нельзя. Остальные игроки стараются унести предметы из обруча и не быть осаленными. Если водящий осалил ученика в пределах круга, то меняется с ним местами. Побеждает команда, которая наберет большее количество предметов. Игра проводится по времени или по числу захваченных предметов.

3. Заключительная часть урока

3.1. Комплекс упражнений гимнастики для глаз:

1) посмотреть на кончик носа, крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз;

2) вытянуть правую руку вперед. следить глазами, не поворачивая головы, за медленным движением указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вниз и вверх. Повторить 4–5 раз;

3) в среднем темпе проделать головой 3–4 круговых движения с закрытыми глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

3.2. Релаксация «Рыбки отдыхают на дне».

И. п. – поза покоя лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища ладонями вверх, голову повернуть влево, глаза закрыть, представить себе, как:

*В голубой водице
Плывет рыбок вереница
Чешуей золотой сверкая.
Кружится, играет стая.
Тишина их манит вниз.
Рыбки, рыбки. Спать ложись.*

Повторить 2–3 раза.

Урок 2. Красивая осанка

Цель: формирование правильной осанки и развитие навыков бега.

Оборудование: гимнастические палки, ленточки, скакалки.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Напомнить учащимся, для чего нам нужна правильная осанка. Дать детям возможность продемонстрировать правильную осанку.

1.2. Ходьба, бег, упражнения для формирования правильной осанки:

1) и. п. – сидя на пятках, руки в стороны. 1 – сгибая руки в локтях за спиной, правая рука сверху, левая рука снизу, переплести пальцы; 2–3 – держать позу; 4 – принять и. п. 5–8 – то же, поменяв положение рук;

2) и. п. – сидя по-турецки, руки сзади, пальцы переплетены. 1 – глубокий наклон вперед, руки назад вверх; 2–3 – держать позу; 4 – и. п. Повторить 3–4 раза;

3) и. п. – сидя по-турецки, пальцы рук переплетены на затылке, локти направлены вперед. 1–4 – пружинящее отведение локтей назад; 5 – отводя

локти назад, глубокий наклон вперед; 6–7 – держать позу; 8 – и. п. Повторить 3–4 раза;

4) и. п. – сидя, руки в упоре сзади. 1 – глубокий наклон вперед, обхватить стопы руками; 2–3 – держать позу; 4 – и. п. Повторить 3–4 раза;

5) и. п. – лежа на животе, руки согнуты у груди. 1–2 – разгибая руки, в упоре лежа на бедрах, прогнуться назад, согнув ноги в коленях назад; 3–6 – держать позу; 7–8 – и. п. Повторить 3–4 раза.

2. Основная часть урока.

2.1. Игра «Кто больше выполнит прыжков за 10 секунд».

Во время ходьбы каждый ученик берет скакалку и встает на выбранное им любое место спортивного зала. По команде учителя выполняют прыжки любым способом или предложенным за определенный промежуток времени.

2.2. Игра «Хвостики».

У каждого ученика сзади закреплен «хвостик» (ленточка, кончик скакалки и т. д.). Назначается один (два) водящий. Задача водящего – собрать как можно больше «хвостиков». Играющим – увернуться и убежать от водящего. Варианты: хвостики закреплены с левого бока, с правого бока, сзади, спереди, за воротник.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Упражнения для снятия напряжения зрительного анализатора:

1) зажмурь изо всех сил глаза, а потом широко их открой. Повторить упражнение 4–6 раз;

2) посмотри в окно. Найди самую дальнюю точку и задержи на ней взгляд в течение 1 мин.

3.2. Дыхательная гимнастика «Паровоз».

Учитель предлагает сначала переводить дыхание после каждой строчки речевки, затем через строчку и постепенно научиться говорить на выдохе.

Паровоз кричит: «Ду-ду-ду-уууу!

Я иду, иду, иду!»

А колеса стучат,

А колеса говорят:

«Так-так, так-так.

Чуф-чуф, чуф-чуф.

Ш-ш-ш, ууууу!

Приехали.

Урок 3. Учись быстроте и ловкости

Цель: развитие ловкости; воспитание чувства ритма.

Оборудование: гимнастические скамейки, скакалки, мелки, три спортивных комплекта (шапочка, шарф, варежки, лыжи, лыжные палки).

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Напомнить значение утренней гигиенической гимнастики (УГГ).

1.2. Ходьба, бег, задания для формирования правильной осанки (см. урок 1).

1.3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

1) сидя на гимнастической скамейке, руки на коленях, пятка правой ноги на носке левой стопы. Оказывать сопротивление подъему стопы. Выполнить то же упражнение, поменяв положение ног (2 раза по 20–30 сек);

2) сидя на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание пальцев ног с продвижением стопы вперед (выполнять 6–8 раз каждой ногой).

1.4. Комплекс УГГ № 2:

1) ходьба и бег без напряжения 1–2 мин со сменой направления движения;

2) и. п. – стоя, ноги на ширине стопы, руки к плечам. 1–2 – прогнуться назад и развести руки в стороны; 3–4 – вернуться в и. п.;

3) и. п. – о. с. 1 – присесть на двух ногах с одновременным разведением рук в стороны; 2 – и. п. ; 3–4 – повторить;

4) прыжки со скакалкой произвольным способом до 30 сек.;

5) и. п. – стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1–2 – поднять руки через стороны вверх и скрестить их за головой – глубокий вдох, 3–4 – и. п. Постепенно замедлять движение по мере успокоения дыхания.

2. Основная часть урока.

2.1. Игра «Прыжки».

Три скамейки размещают вдоль зала. Ученики стоят лицом к скамейке в шаге от нее, одна нога впереди. Прыгая через скамейку, отталкиваются той ногой, которая расположена ближе. Приземление на другую ногу с поворотом на 180 градусов. Выполнение прыжков на более точное приземление.

2.2. Игра «Самый координированный».

Класс делится на пять колонн. На расстоянии 4–5 м устанавливаются предметы (фишки, кегли). Дойти (добежать) с закрытыми глазами до стоящего впереди предмета и вернуться спиной вперед к своей команде. Побеждает та команда, которая меньше ошибется.

2.3. Игра-конкурс «Кто быстрее».

Класс делится на три команды. Расчет на первый-второй. Первый номер каждой команды добегают до впереди стоящего стула. На стуле лежат шапочка, шарф, варежки. На полу лыжи и лыжные палки. Нужно все правильно надеть. Второй номер помогает все правильно снять и оба возвращаются на место и т. д. При повторе игры номера меняются местами: кто снимал вещи – тот их надевает.

3. Заключительная часть.

3.1. Дыхательная гимнастика:

1) «в лесу». И. п. – основная стойка. Представить, что заблудился и пытаешься докричаться до друзей. Выдох – с разной интонацией прокричать: «Ау-у-у»;

2) «серый ежик». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Стоя на всей ступне, наклониться как можно ниже. Обхватить руками грудь, голову опустить – «Пф-ф-ф», затем «Ф-ф-ф-ф».

3.2. Релаксация «Волшебный сон».

*Из положения лежа.
Реснички опускаются,
глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем, мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем, сном волшебным засыпаем.*

Урок 4. Сила нужна каждому

Цель: развитие силы и ловкости.

Оборудование: мешочки, скакалка, коврики.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Закрепление знаний об осанке. Повторить упражнения для формирования правильной осанки во время ходьбы (см. урок 1).

1.2. Комплекс упражнений «Мы лучше всех» для формирования правильной осанки:

1) размещение по залу врассыпную вдоль стены. И. п. – встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками, локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем шаг назад. Повторить несколько раз;

2) и. п. – упор стоя на коленях, спина слегка согнута. 1–2 – наклоня голову вперед, согнуть спину, 3–4 – вернуться в и. п. Поза «Сердитая кошка»;

3) и. п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–2 – наклон туловища влево, левая рука скользит вниз, правая вверх, 3–4 – вернуться в и. п. Выполнить наклон в другую сторону;

4) и. п. – упор стоя на коленях, на голове – мешочек. 1–2 – выпрямляя назад левую ногу, поднять ее вверх. 3–4 – и. п. Выполнить упражнение другой ногой;

5) и. п. – стоя, руки вперед, мешочек на голове. 1–2 – отставляя левую ногу назад на носок, присесть на правой ноге; спина прямая. 3–4 – и. п. Затем с другой ноги, изменив положение ног.

1.3. Упражнения с мячом:

1) стоя с набивным мячом (1 кг.), сгибание рук и разгибание рук вверх;

2) то же, но подбрасывать и ловить мяч;

3) лежа на спине, поднимать прямые ноги в медленном темпе, удерживая стопами набивной мяч;

4) стоя лицом друг к другу, взявшись за руки выполнить приседание на одной ноге стоя на стопе. Повторить 4–6 раз.

2. Основная часть урока.

Игровые задания «Кто сильнее?»

2.1. Класс делится на две шеренги. Сесть парами друг против друга и поставить ступни ног, опираясь в ступни другого. Взяться за руки и перетягивать друг друга (потопить 3–5 раз).

2.2. Игра «Салки стопами».

Два игрока кладут руки друг другу на плечи. Перемещаясь по залу ступней своей ноги, стараются осалить ступню соперника. Руки не расцеплять. Повторить (4–6 раз).

2.3. «Удочка с прыжками».

Учащиеся образуют круг. Водящий с удочкой (скакалка) находится в центре, вращает «удочку» над полом. Игроки должны подпрыгнуть вверх, перепрыгнув через «удочку». Игрок, допустивший ошибку, меняется местами с водящим.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Гимнастика для глаз:

1) наложить ладони на закрытые глаза, не касаясь их. Согревание глаз центром ладони 30 сек;

2) под закрытыми веками рисуем глазами круг – влево, вверх, направо, вниз; затем круг в обратную сторону. Повторить 3 раза;

3) и. п. – вытянуть правую руку прямо перед собой, кисть на себя. Смотрим на ноготь среднего пальца. Не поворачивая головы, следим за этим ногтем – рука перемещается медленно вправо в сторону, затем – влево. Сменить руку, проделать то же самое. Повторить по 3 раза.

3.2. Дыхательная гимнастика. Цель: очистить дыхательные пути.

Сесть на коврик, скрестив ноги, спина прямая, руки на колени. Выполнить максимальный плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. Расслабив мышцы живота, сделать глубокий вдох. Пассивный вдох и резкий выдох чередуются непрерывно один за другим. 5–7 дыхательных циклов.

Урок 5. Ловкий и гибкий

Цель: развитие гибкости и ловкости.

Оборудование: гимнастические палки, скакалки.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Разучить комплекс физкультурной паузы.

Гуси серые летели

Да летели, да летели,

И присели, посидели,

Да и снова полетели.

Мы топаем ногами,

Мы топаем ногами, топ, топ, топ.

Мы хлопаем руками, хлоп, хлоп, хлоп.

Мы руки разведем и побежим кругом.

Вышла мышка, вышла мышка

Как-то раз, как-то раз,

Поглядеть который час: раз, два, три, четыре.

Мышки дернули за гири.

Вдруг раздался страшный звон.

Убежали мышки вон.

1.2. Упражнения для формирования правильной осанки:

1) «Великан». Встать на пальцы ног, поднять руки вверх и потянуться туловищем вверх. Потягиваться все выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев, идти вперед (20–30сек);

2) «Военный парад». Вытянуть руки вдоль туловища, прижать их к телу и идти как на военном параде, вытягивая носки вперед и ставя ногу на всю ступню;

3) «Перетяни палку». Сесть на пол, спиной друг к другу. В вытянутых вверх руках держать палку. Наклоняясь вперед, стараться перетянуть палку в свою сторону.

1.3. Повторить, что такое гибкость и как ее определить:

1) наклон вперед, не сгибая ноги в коленных суставах, стоя на возвышении (на гимнастической скамейке);

2) стоя, ноги врозь, спиной к гимнастической стенке, опускаться назад-вниз, с перехватыванием рук о стенку (результат определяется расстоянием от последней опоры рук до пола, см).

2. Основная часть урока. Развитие гибкости и ловкости.

2.1. Игра «Снип-Снап».

Играющие делятся на две команды, расстояние между которыми 2–3 метра. По команде «Снип» шеренга под этим названием убегает, а игроки команды «Снап» догоняют и пытаются осалить. Выигрывает команда, в которой будет меньше осаленных игроков. Затем команды возвращаются на свои места. (И. п. команд различные: упор присев, боком, спиной, из положения низкого старта и т. д.).

2.2. Игра «Быстрая тройка».

Класс разбивается на «тройки». У каждой тройки скакалка. Двое вращают скакалку, третий выполняет прыжки до ошибки. Кто ошибся, тот вращает скакалку. Игра на время, кто больше сделает прыжков.

3. Заключительная часть.

Упражнения для снятия утомления зрительного анализатора «Тик-так»:

1) посмотреть глазами, не поворачивая головы, влево и вправо (5–6 раз);

2) мы рисуем круги и кружочки. Глаза закрыты. Вращение глазами по кругу: сначала маленький кружочек, затем увеличиваем до большого круга.

Урок 6. «Веселая скакалка»

Цель: развитие ловкости и внимания.

Оборудование: кубики, скакалки.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Ходьба, бег.

1.2. Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия:

1) ходьба по одной линии с приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги;

2) ходьба на наружном своде стопы;

3) ходьба на пятках через кубики на полу;

4) и. п. – стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке.

Смена положения ног;

5) и. п. – сидя на гимнастической скамейке. Скользящим движением переместить правую ногу к себе, вернуть в и. п. То же левой ногой. Выполнять 3–5 раз.

1.3. Комплекс физкультпаузы:

1) и. п. – о. с. 1–2 – согнуть руки в локтях, пальцы сжать в кулаки; 3–4 – поднять руки вверх наружу, расжав кулаки, расслабить мышцы туловища; 5–6 – согнуть руки в локтях, пальцы сжать в кулаки; 7–8 – руки свободно опустить вниз (повторить 4 раза);

2) и. п. – стоя у стенки. 1–2 – полуприсед на левой ноге; 3–4 – и. п. ; 5–6 – полуприсед на правой ноге; 7–8 – и. п.;

3) и. п. – ноги на ширине плеч, руки дугами назад над головой. 1–2 – наклон влево; 3–4 – и. п.; 5–6 – наклон вправо; 7 – 8 – и. п.

2. *Основная часть.*

2.1. Игра «Медведь спит».

Чертится большой круг. В середине круга «медведь». Учащиеся в круге танцуют вокруг «медведя» и напевают «Спит медведь, спит медведь в своей берлоге». По условному сигналу учителя «медведь просыпается» и пытается схватить игроков. Дети разбегаются в разные стороны. Те, до кого «медведь» дотронулся, становятся «медведями». Когда не осаленные учащиеся выбегают из круга, «медведь» возвращается обратно в берлогу – центр круга.

2.2. «Веселая скакалка».

Учащиеся разбиваются на пары. На двоих одна скакалка. Дети вращают скакалку один левой, а другой – правой рукой, при этом выполняют прыжки. Кто больше выполнит прыжков за определенный промежуток времени.

3. *Заключительная часть.*

Диафрагмальное дыхание. Цель упражнения: научить, замедляя ритм, делать дыхание более легким и спокойным.

Сконцентрировав внимание на дыхании на вдохе, произнести мысленно слово «один», на выдохе – «два» и т. д. до счета «пять». Повторить упражнение 2–3 раза.

Урок 7. «Сила нужна каждому»

Цель: развитие выносливости и силы.

Оборудование: мешочки, мячи.

1. *Подготовительная часть.*

1.1. Продолжить формирования правильной осанки:

1) наклон головы вперед, назад, в стороны;

2) медленный поворот головы в стороны, руки за головой, кисти сцеплены;

3) «С мешками на спине». Наклониться вперед, положить на спину мешочек с песком или горохом и развести руки в стороны. По сигналу учителя идти вперед до обозначенной черты и назад. Победит тот, кто не даст мешочку упасть со спины;

4) «Любопытный». Лечь на пол, живот и ноги плотно прижаты к полу, руки соединить в замок за спиной. Вытянуть щею, посмотреть вперед, по сторонам, вверх. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.

1.2. Развитие выносливости и силы.

И. п. – мяч внизу (набивной). 1–2 – сгибание рук в локтях; 3–4 – разгибание, рук вверх; 5–6 – сгибание рук в локтях; 7–8 – и. п.

1) И. п. – стойка: ноги врозь, мяч за головой. Наклон в обе стороны в медленном и быстром темпе.

2) Лежа на спине. Зажав мяч между ступнями, поднимать прямые ноги в медленном и быстром темпе.

2. Основная часть урока.

2.1. Игра. «Очистить свой сад от камней».

На средней линии две скамейки стоят параллельно друг другу. Класс делится на две команды. Учитель рассыпает каждой команде по 20 мячей. По свистку нужно подбежать к скамейке, положить и прокатить мяч на территорию соперника. Носить два мяча, бросать мяч со своей площадки запрещено. Побеждает та команда, у которой останется меньше мячей.

2.2. Эстафета с развитием силы (использовать набивные мячи).

Класс делится на 4 команды. Мячи лежат на средней линии. Игрок, добежав до мяча, делает 5 приседаний с мячом на вытянутых руках, кладет его на место, возвращается к команде.

3. Заключительная часть.

3.1. Упражнение на внимание. Выполняется по команде учителя.

*Руки к пяткам и плечам,
на колени и к ушам,
в стороны, на пояс,
за головой, на пояс вверх,
а теперь веселый смех.*

Повторить 3–4 раза.

3.2. Гимнастика для глаз. «Циферблат».

Выполняем круговые движения глазами яблоками. Голова остается неподвижной. Представьте золотой циферблат, он способствует восстановлению зрения. Медленно ведите взгляд, отмечая цифру 12 вверху и 6 внизу на воображаемом циферблате. Сначала в одну сторону, потом в другую. Движения должны быть ровными и плавными.

3.3. Релаксация «Рыбки отдыхают на дне».

И. п. – поза покоя, лежа на спине, ноги врозь, руки подняты вверх, голову повернуть влево, вправо, глаза закрыты.

Представить то, о чем будет говорить учитель.

*В глубокой водице
Плывет рыбок вереница.
Чешуей златой сверкая.
Кружится, играет стая.
Тишина их манит вниз.*

Рыбки, рыбки, спать ложись (2 раза).

Урок 8. «Развитие быстроты»

Цель: развитие быстроты.

Оборудование: мячи, скакалки.

1. Подготовительная часть.

1.1. Ходьба, бег.

1.2. Упражнения для профилактики плоскостопия (см. урок № 3).

Общеразвивающие упражнения с мячом:

1) и. п. – о. с. Мяч вниз. 1–2 – правую ногу назад, прогнуться – вдох; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же с другой ноги;

2) и. п. – о. с., мяч вперед. 1 – выпустить мяч из рук, присед. В конце приседа поймать мяч; 2 – и. п.;

3) и. п. – о. с., мяч вниз. 1–3 – наклон и прокатить мяч по полу влево вокруг прямых ног; 4 – и. п. 5 – 8 – то же вправо;

4) и. п. – сидя, упор сзади, мяч на голених у ступней. 1–2 – поднять прямые ноги, перекатить мяч к туловищу; 3–4 – опустить ноги и переложить мяч в и. п.;

5) и. п. – широкая стойка: ноги врозь, руки в стороны, мяч на ладони правой руки. 1 – поворот туловища направо, переложить мяч в левую руку; 2 – и. п. мяч на ладони левой руки; 3–4 – то же с поворотом налево;

6) и. п. – о. с., мяч перед грудью. 1 – прыжком выпад на правой ноге; 2 – прыжком и. п.; 3–4 – выполнить то же на левой ноге.

1.3. Прыжки со скакалкой разными способами (на месте, с продвижением вперед, на двух ногах, на одной ноге ноги и руки накрест).

2. Основная часть урока.

2.1. Игра «Командные салки».

Две команды, построенные в шеренги, находятся друг за другом на расстоянии 2–3 метров. На другой стороне площадки контрольная линия. Обе команды принимают определенное положение (например, положение старта). Первая команда (шеренга) по команде учителя начинает бег к контрольной линии. Игроки второй команды догоняют их, стремятся осалить бегущего впереди игрока. На втором забеге команды меняются местами. Итог подводится по количеству осаленных игроков.

2.2. «Сокол и голуби».

«Сокол» находится в поле, а «голуби» располагаются в городе за лицевой линией. По команде учителя «голуби» должны перебежать через поле, но так, чтобы «сокол» не дотронулся до них. Тот, кто будет осален, продолжит игру в роли «сокола». Количество «соколов» ограничено (3–5) в зависимости от размера площадки.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Дыхательная гимнастика:

1) «Паровоз». Ходьба по залу с разной скоростью, произнося «чух-чух; чух-чух» с различной громкостью и частотой;

2) «Аист». Вдох – руки в стороны, одну ногу согнуть в колене, зафиксировать. Выдох – шаг, руки вниз – «ш-ш-ш».

3.2. Релаксация.

И. п. – поза покоя. Лежа на спине, ноги врозь, руки ладонями вверх, голова повернута влево, глаза закрыты, представь:

Будто мы лежим на травке.

На зеленой легкой травке.

Греет солнышко сейчас. Руки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас,

Ноги теплые у нас...

Хорошо нам отдыхать....

Но пора уже вставать.

Крепче кулаки сжимаем,

Выше, выше поднимаем!

Потянуться, улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

Урок 9. «Кто быстрее»

Цель: развитие скоростных качеств, выносливости.

Оборудование: мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики.

1. Подготовительная часть «Кто быстрее?».

1.1. Упражнения для формирования правильной осанки «Журавли»:

1) и. п. – стоя, руки на пояс, мешочек на голове. Поднимаясь на носки, отвести ладони назад. Прогнуться, вернуться в и. п.;

2) и. п. – стоя, руки в стороны, мешочек в правой руке. Подняв согнутую в колене правую ногу, опустить руки и коснуться мешочком пятки, переложить его в левую руку, вернуться в и. п.;

3) и. п. – стоя, ноги врозь, руки вниз, мешочек на голове. Поворот туловища влево, руки в стороны, вернуться в и. п.:

4) и. п. – упор стоя на коленях, мешочек на голове. Выпрямляя левую ногу назад, поднять ее вверх, вернуться в и. п. Выполнить то же правой ногой;

5) и. п. – стоя, руки вперед, мешочек на голове. Отставив левую ногу назад, присесть на правой ноге, вернуться в и. п. Выполнить с другой ноги;

6) и. п. – стоя, руки на пояс, мешочек на полу. Прыжки: четыре прыжка на двух ногах, четыре – на левой ноге, четыре прыжка на двух ногах, четыре – на правой ноге, вперед, в сторону с поворотом на 90 градусов.

2. Основная часть.

2.1. Игра «Найди нужный цвет».

Учащиеся выполняют бег по залу. По команде «Снег» должны встать на белую разметку в спортивном зале. По свистку продолжают бег. По команде «Небо» разбегаются по разметке голубого цвета. По команде «Солнце» или «Банан» бегут к разметке, соответствующей этому цвету.

2.2. Игра «Разведчики».

Учащиеся встают на середине спортивного зала в круг. Учитель демонстрирует какой-либо предмет (ключ, авторучку и т. д.), который следует найти, и указывает на две скамейки для победителей. Дети закрывают глаза. Учитель, обойдя зал, кладет предмет. По сигналу учителя дети расходятся по залу, ищут предмет. Кто первый заметит предмет – садится на скамейку, не говоря другим о месте его нахождения. Игра продолжается до трех победителей.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Дыхательная гимнастика:

1) «Мельница». И. п. – стоя, ноги вместе, руки вверх. Медленно вращать прямыми руками со звуками «жр-р-р-р»;

2) «Серый ежик». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне. Обхватить руками грудь, голову опустить – «Пф-ф-ф», затем «Ф-ф-ф-ф».

3.2. Релаксация «Рыбки отдыхают на дне» (см. урок 7).

Урок 10. «Скакалочка-выручалочка»

Цель: развитие силы.

Оборудование: скакалки, коврики.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Ходьба, бег.

1.2. Комплекс ОРУ со скакалкой:

1) и. п. – о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1–2 – натягивая скакалку, руки вверх, потянуться – вдох; 3–4 – и. п. – выдох;

2) и. п. – о. с., стоя на скакалке, сложенной вдвое, держась за свободные концы. 1–2 – присед, натягивая скакалку вперед – вдох. 3–4 – и. п. – выдох;

3) и. п. – стойка: ноги врозь на скакалке, руки вперед, скакалка натянута. 1–2 – отводя руки в стороны, наклон вперед – выдох; 3–4 – и. п. – вдох;

4) и. п. – о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1–4 – перешагнуть через скакалку поочередно левой и правой ногой, выпрямиться, скакалка сзади; 5–8 – перешагнуть назад, возвращаясь в и. п.;

5) и. п. – широкая стойка: ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – поднимая скакалку вперед – в стороны и натягивая ее, поворот туловища направо – вдох; 2 – и. п. – выдох;

6) и. п. – о. с., скакалка сзади. Прыжки на двух ногах (любым способом), вращая скакалку вперед (20–30) прыжков, с учетом самочувствия.

1.3. Упражнения для развития силы:

1) лежа на спине, поднимать прямые ноги в быстром, а затем медленном темпе;

2) стоя, ноги врозь, набивной мяч в руках за головой, выполнять медленные и быстрые наклоны в обе стороны;

3) стоя, набивной мяч за головой, выполнять медленные и быстрые приседания.

2. Основная часть урока.

2.1. Игра «Удочка с приседанием».

Игра проводится в кругу, водящий расположен в центре. Во время раскручивания «удочки» (скакалка) игроки после прыжка вверх выполняют приседания с касанием пола руками. Вращение осуществляется в среднем темпе в правую и левую стороны. Кого «удочка» коснулась, тот становится водящим.

2.2. Учащиеся делятся на две команды. Ложатся на коврик на живот друг против друга и, поставив правую руку на локоть, обхватывают большой палец соперника. По сигналу учителя прижать руку соперника к полу (выполнить правой и левой рукой).

3. Заключительная часть урока.

3.1. Упражнение для снятия утомления зрительного анализатора. «Тик-так»:

1) посмотреть, не поворачивая головы, влево и вправо (5–6 раз);
2) мы рисуем круги и кружочки. Вращение глазами по кругу, сначала маленький кружочек, затем увеличиваем до большого круга.

3.2. Дыхательная гимнастика «Паровоз» (см. урок 2).

Урок 11. «Ловкая и коварная гимнастическая палка»

Цель: развитие быстроты и ловкости.

Оборудование: гимнастические палки, волейбольный мяч, маленькие мячи, обручи, фишки.

1. Подготовительная часть урока.

Комплекс утренней гигиенической гимнастики с гимнастической палкой:

1) и. п. – о. с., палку вниз. 1 – подняться на носки, палку вверх; 2 – опуститься, палку на лопатки; 3 – подняться на носки, палку вверх; 4 – и. п.;

2) и. п. – о. с., палку вниз сзади. 1 – присед, палку зажать под коленями; 2 – руки вперед; 3 – взять палку; 4 – и. п.;

3) и. п. – лежа на животе, палку, стоящую на полу, держать за конец внизу прямыми руками (правая – над левой). 1 – перехват левой над правой; 2 – перехват правой над левой; 3–4 – то же, что и на счет 1–2, прогнуться; 5–8 – перехватывая палку поочередно руками в обратном порядке, к и. п.;

4) и. п. – лежа на спине, палку на грудь. 1–2 – поднять ноги, палку вперед, коснуться палки носками ног; 3–4 – и. п.;

5) и. п. – стойка: ноги врозь, палку за спину на локтевые суставы. 1–3 – наклон назад; 4 – и. п.;

6) и. п. – упор лежа, палку на пол под бедра. 1 – толчком двух ног через палку принять упор присев; 2 – толчком двух ног принять упор лежа; 3 – сгибание рук в упоре; 4 – разгибание рук в упоре;

7) и. п. – стойка: ноги врозь, палка за спиной на локтевых суставах. 1 – поворот туловища налево; 2 – наклон вперед; 3 – выпрямиться; 4 – поворот туловища в и. п.; 5–8 – то же с поворотом туловища направо;

8) и. п. – о. с., руки на пояс, палка спереди на полу продольно. 1 – прыжок вперед через палку; 2 – прыжок на месте; 3 – прыжок назад через палку; 4 – прыжок на месте.

2. Основная часть урока.

2.1. Игра «Ноги выше от земли».

Выбирают водящего «салка». Игроки разбегаются по спортивному залу. Водящий должен догнать и осалить любого игрока. Игроки могут сесть на скамейку, повиснуть на перекладине, гимнастической стенке. Если ноги игрока выше земли (например, сидят на скамейке с поднятыми ногами), водящий не может их осалить, а если ступни на полу – может осалить. Осаленный игрок становится водящим.

2.2. Игра «Выбей из круга».

В центре зала на полу чертится круг диаметром 30 см. На расстоянии 3–4 м от него проводятся две линии с двух сторон. В круг ставится волейбольный мяч. Кладется мяч у ног каждого учащегося по количеству (25–30). Учащиеся выполняют метание в волейбольный мяч поочередно с каждой стороны. Побеждает команда, от которой дальше откатился мяч.

3. Заключительная часть.

3.1. Упражнения для снятия напряжения зрительного анализатора, для развития бокового зрения (поля зрения), косых мышц глаз:

1) посмотреть на свой кончик носа, скосив глаза, вперед, в стороны, отмечая какие-нибудь предметы боковым зрением. И так попеременно;

2) посмотреть на кончик носа, вперед, а затем в стороны;

3) посмотреть на переносицу, вперед, а затем в стороны;

4) посмотреть на точку между бровями, вперед, а затем в стороны.

Повторить все упражнения 3 раза.

3.2. Релаксация «Солнечный зайчик».

Урок 12. Команда быстроногих «Гуси-лебеди»

Цель: развитие силы и ловкости.

Оборудование: обручи, гимнастические палки, скакалки.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Упражнения для формирования правильной осанки:

1) гимнастическую палку расположить вертикально за спиной, держа ее правой рукой над головой, а левой за спиной так, чтобы она касалась затылка и спины (вдоль позвоночника). Прижимая палку к спине, сделать несколько шагов. Повторить упражнение;

2) стоя у стенки в положении правильной осанки, поднимаем прямую ногу вперед, в сторону, назад. То же повторить с другой ногой;

3) стоя у стенки в положении правильной осанки, поднимаем согнутую ногу вперед, в сторону, назад.

1.2. Общеразвивающие упражнения с обручем:

1) и. п. – о. с., обруч спереди вертикально. 1–2 – обруч вверх горизонтально – вдох; 3–4 – и. п. – выдох.

2) и. п. – о. с. в центре лежащего обруча. 1 – присед, взять обруч; 2 – встать; 3 – присед, положить обруч; 4 – и. п.

3) и. п. – стойка: ноги врозь, обруч спереди на полу. 1 – наклон вперед и взять обруч. 2 – выпрямиться, обруч вертикально; 3 – наклон вперед, положить обруч; 4 – и. п.

4) и. п. – сед, обруч вертикально на коленях. 1–4 – сгибая ноги, поочередно сделать перемах внутрь обруча; 5–8 – поочередными перемахами в и. п.

5) и. п. – стойка: ноги врозь, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища влево; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища вправо; 4 – и. п.

6) и. п. – стойка на одной ноге, руки на пояс, обруч спереди на полу. Прыжки с ноги на ногу, как через скакалку.

2. Основная часть.

2.1. Веселые эстафеты:

1) учащиеся делятся на четыре колонны. Перед каждой командой на полу чертятся круги с увеличением расстояния между ними. Учащиеся выполняют прыжки на одной, двух ногах или как им удобно. Побеждает команда, которая выполнит более точные прыжки;

2) и. п. – стоя, скакалка сзади. Вокруг ступней очертить круг. Выполнить 10 прыжков через скакалку любым способом. Приземляться, не теряя равновесия, на обе ноги в круг.

2.2. Игра «Лиса и куры».

По середине зала поставлены 4 гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх. Это «насест». Один водящий – «лиса», другой водящий – «охотник». Все остальные игроки – «куры». По сигналу учителя «куры» то взлетают на «насест», то ходят около «курятника». Лис осаливает любую «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. Осаленную «курицу» ведет «лиса» в нору. Охотник должен задеть «лиса», чтобы тот отпустил «курицу». Через 1 минуту назначаются новые игроки.

3. Заключительная часть урока.

Гимнастика для глаз:

1) для улучшения циркуляции внутриглазной жидкости. Сидя, тремя пальцами каждой руки легко нажать на область брови (1–2 раза 3–4 нажатия);

2) для облегчения зрительной работоспособности на близком расстоянии. И. п. – стоя. Смотреть на конец указательного пальца вытянутой руки, медленно приближать палец к носу (не сводя с него глаз) до того, пока очертания пальца не начнут двоиться (3–4). Повторить упражнение другой рукой.

Урок 13. «Выбираем бег»

Цель: развитие скоростных качеств, ловкости.

Оборудование: гимнастическая скамейка, мяч, фишки, флажки.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Бег, ходьба, упражнения для формирования правильной осанки:

1) и. п. – руки на голову (локти отвести назад, лопатки соприкасаются), 1–2 – присед, пятки вместе, носки врозь, живот подтянут, спину держать прямо; 3–4 – встать в и. п.;

2) и. п. – руки на пояс. 1 – подняться на носки и отвести локти назад (живот подтянуть); 2–3 – держать; 4 – и. п.

1.2. Комплекс ОРУ с использованием гимнастической скамейки:

1) и. п. – стойка: ноги врозь, скамейка между ног. 1–2 – руки вверх – вдох; 3–4 – и. п. – выдох;

2) и. п. – о. с. перед скамейкой, руки на пояс. 1–2 – присед, руки на край скамейки – выдох; 3–4 – встать, и. п. – вдох;

3) и. п. – о. с. перед скамейкой, руки за голову. 1 – наклон, ладони на скамейку; 2–3 – сгибаемая руки, пружинящие наклоны; 4 – и. п.;

4) и. п. – сед на скамейке поперек, ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3–4 – то же с поворотом влево;

5) и. п. – левая нога на скамейке, руки на поясе. 1–7 – прыжки на правой ноге; 8 – прыжком сменить положение ног; 9–16 – то же на левой ноге.

2. *Основная часть урока.*

2.1. Игра «Кто быстрее».

Назначаются два водящих. Водящие находятся в любой части спортивного зала. У одного водящего мяч. По сигналу учителя водящий с мячом катит его по полу второму водящему. Остальные игроки быстро встают в колонну по стойке ноги врозь, чтобы мяч прокатился между ступнями ног. Кто из игроков не успел прокатить мяч, тот становится водящим.

2.2. Игра «Сумей догнать».

Поставить три фишки в углах спортивного зала. Класс располагается по периметру спортивного зала правым боком. Дистанция 2 шага. По команде «марш» все начинают бег против часовой стрелки, обегая фишки с наружной стороны. Задача бегущего – не дать себя догнать и постараться коснуться рукой впереди бегущего. Осаленные идут в центр зала. (Игра может проходить раздельно между мальчиками и девочками.)

3. *Заключительная часть урока.*

3.1. Гимнастика для глаз.

Рисование восьмерок по цвету. Учитель рисует или вывешивает рисунок с изображением восьмерок разного цвета. Ученик должен обвести глазами несколько восьмерок.

3.2. Релаксация:

1) поза «Отважная».

Встать на колени, сведенные вместе, пятки слегка разведены. Руки находятся на полу. Ноги должны касаться пола по всей длине от колен до больших пальцев. Медленно сесть на пятки. Держать голову, шею, туловище прямо. Ладони свободно положить на бедра. Основная тяжесть тела приходится на лодыжки. Дыхание произвольное;

2) «Волшебный сон». Из положения лежа.

*Реснички опускаются,
глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем, мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем, сном волшебным засыпаем.*

Дышится легко, ровно, глубоко.

Урок 14. Метко в цель

Цель: развитие меткости и координации движений.

Оборудование: кегли (кубики), малые мячи, большие мячи.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Упражнения для профилактики плоскостопия:

- 1) ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги;
- 2) и. п. – сидя. Ноги согнуть в коленях, стопы параллельно.

Приподнимание пяток вместе и поочередно. 10–12 раз;

- 3) и. п. – то же. Тильное сгибание стоп вместе и поочередно;

4) и. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно и вместе оттягивать носки ног с одновременным супинированием. 10–12 раз.

2. Основная часть урока.

2.1. Игра «Метко в цель».

Играющие выстраиваются в две шеренги друг против друга. На равном расстоянии от играющих (5–8 метров) ставятся 10 кеглей (кубиков). По сигналу учителя одна команда метает малые мячи в кегли, затем метает вторая команда. Побеждает команда, сбившая больше кеглей.

2.2. «Салки с большими мячами».

Напоминает обычную игру «Салки», при этом используются волейбольные, футбольные или набивные мячи. Выбираются два или более водящих. У каждого из них в руках мяч. Водящие бегают за игроками, стараются осалить их мячом, не выпуская его из рук. Если водящему это удастся, то он отдает осаленному игроку свой мяч из рук, а сам убегает. Пересаливать игрока, отдавшего мяч, нельзя. Если мяч выпал из рук водящего, то осаливание не засчитывается.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Формирование правильной осанки. С предметом на голове (не роняя его):

1) и. п. – о. с. Подняться на носки, руки в стороны. Ходьба на носках под счет 1–16;

2) и. п. – стоя на одной ноге, другую легко поставить на мяч, руки в стороны. Движением пальцев ног прокатить мяч по кругу на счет 1–8. То же выполнить другой ногой.

Урок 15. Путешествие по островам

Цель: развитие меткости и координации движений.

Оборудование: мячи, гимнастическая стенка, обручи, канат, баскетбольная корзина.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Ходьба, бег, бег с изменением направления движения. ОРУ с мячом:

1) и. п. – стойка: ноги врозь, мяч вниз. 1–2 – подняться на носки, мяч вверх, потянуться – вдох; 3–4 – и. п. – выдох;

2) и. п. – о. с., мяч вниз. 1–2 – присед, мяч вперед – вдох; 3–4 – и. п. – выдох;

3) и. п. – стойка: ноги врозь, мяч вниз. 1 – мяч вверх; 2 – наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – и. п.;

4) и. п. – сидя, упор сзади, мяч между ступнями. 1–2 – согнуть ноги с мячом; 3–4 – и. п.;

5) и. п. – стойка: ноги врозь, мяч вперед. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3–4 – то же влево;

б) и. п. – о. с., мяч вниз; 1 – прыжок на месте, мяч к груди; 2 – прыжок на месте, мяч вниз.

2. Основная часть урока. Развитие быстроты, реакции, внимания.

2.1. Игра «Назови имя».

Игроки стоят по кругу парами спиной друг к другу. У одного из игроков в паре – мяч. Он бросает мяч назад-вверх и называет чье-либо имя. Тот, кого назвали, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч. Игра повторяется несколько раз.

2.2. Игра «Бездомный заяц».

Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные игроки – «зайцы» – чертят себе кружки, и каждый встает в свой «домик». По сигналу учителя все «зайцы», в том числе и «бездомный», бегают по залу, а «охотник» должен поймать (задеть) «бездомного зайца». «Заяц» должен спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда «заяц», стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь он становится «бездомным» и «охотник» должен поймать его. Если «охотник» запятнал «зайца», они меняются ролями.

2. Заключительная часть урока.

3.1. Гимнастика для глаз.

Вращения глазами яблоками осуществлять по кругу – сначала по часовой стрелке; затем против часовой стрелки. Выполнить по три вращения в каждую сторону, плавно, без рывков. Голова при этом должна оставаться неподвижной. Закончив упражнения, закрыть глаза и расслабить мышцы тела на 30–40 сек.

3.2. Релаксация «Волшебный сон».

*Губы теплые и вялые, но несколько не усталые,
Губы чуть приоткрываются, все мышцы расслабляются,
Все мышцы расслабляются. И послушный наш язык
Быть расслабленным привык.
Нам понятно, что такое состояние покоя.
Дышится легко, ровно, глубоко...
Напряженье улетело, и расслаблено все тело.
И расслаблено все тело.*

Урок 16. Развиваем точность движений

Цель: развитие глазомера и точности движений.

Оборудование: гимнастические палки (теннисные мячи), мяч.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Профилактика плоскостопия:

- 1) и. п. – руки на поясе. Ходьба на пятках приставными шагами (в сторону);
- 2) и. п. – руки на поясе. Ходьба в сторону скрестными шагами, поочередно меняя положение ног;
- 3) и. п. – стоя, руки на поясе. Подъемы на носки и опускание на ступни. Угол разведения носков не более 45 градусов. То же стоя на одной ноге;
- 4) и. п. – сидя, руки на коленях. Сгибание и разгибание пальцев ног. После 4–6 повторений ступни расслабить и встряхнуть;
- 5) и. п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки на полу. Катание ступнями палки или теннисного мяча. 8–10 раз каждой ногой;
- 6) и. п. – руки на поясе. Прыжки, скрестно поочередно меняя положение ног.

2. Основная часть урока.

2.1. Игра «Вращающаяся скакалка».

Разделить класс на две или более команды. В каждой команде по желанию два игрока вращают скакалку любым способом (вперед или назад). Остальные игроки команд, стоя на расстоянии двух метров, пытаются пробежать через вращающуюся скакалку, не задев ее. Повторить несколько раз.

2.2. Игра «Подвижная цель».

Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Водящий, поймавший мяч, выполняет бросок обратно. В случае, если мяч попадает не в водящего, а в другого игрока в круге – тот становится водящим. В кого попал мяч, становится водящим. Игра проводится на время или на число выбитых игроков.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Упражнения для расслабления мышц глаз.

Учитель рисует мелом разного цвета восьмерки или вывешивает плакат с рисунком. Учащиеся медленно глазами рисуют несколько восьмерок.

3.2. «Нарисуй картину носом». Упражнения для улучшения зрения и увеличения гибкости шейного отдела позвоночника.

Нос – карандаш. Поворачивая голову, «рисовать» носом представленные образы (картины). Например, озеро – замкнутая волнистая линия; лебеди – «двойки»; горы – солнце. А также «написать» фамилию, имя.

Один из самых приятных способов снять стресс – «раскрасить» картину (как возможный вариант).

Урок 17. Лыжня зовёт

Цель: развитие физических качеств выносливости и ловкости.

Оборудование: лыжи с палками.

1. Подготовительная часть урока.

Дать информацию учащимся, при какой температуре будет проходить занятие на свежем воздухе. Напомнить технику безопасности и правила поведения при переходе на стадион или парк.

2. Основная часть урока.

2.1. Равномерное прохождение дистанции 500 м на лыжах любым способом (можно с лыжными палками, а можно и без них).

2.2. Игра «Быстрый спуск».

Стартуя поочередно с пологого склона, учащиеся спускаются в высокой, средней и низкой стойке. Выигрывает тот, кто, сохраняя правильное положение заданной учителем стойки, прокатится по лыжне дальше всех (можно проводить эту игру взявшись за руки по 2–3 человека без лыжных палок).

2.3. Игра «Веер».

На широкой ровной площадке учащиеся выстраиваются на расстоянии 2–3 м друг от друга в одну или две шеренги. По команде все выполняют повороты на лыжах переступанием на 90, 180, 270 градусов, стараясь, чтобы лыжи оставили на снегу четкий отпечаток.

Варианты: задание можно усложнить, предложив играющим после первого поворота переступанием пробежать по лыжне до определенной отметки и вновь сделать такой же поворот. Побеждает тот, кто в итоге выполнит задание точнее и быстрее.

3. Заключительная часть урока.

Равномерное прохождение дистанции 200–250 м в среднем темпе. Напомнить учащимся о правилах переноски лыж.

Урок 18. Зимнее солнышко

Цель: развитие выносливости и ловкости.

Оборудование: лыжи с палками.

1. Подготовительная часть урока.

Напомнить технику безопасности переноски лыж и перехода на стадион. Равномерное прохождение дистанции 550–600 м в среднем темпе.

2. Основная часть урока.

Игра «Солнышко».

Играющие в парах располагаются друг от друга в 1,5–2 м, держась одной рукой за рукоятку лыжной палки, а другой за кольцо. По сигналу учителя учащиеся начинают поворот переступанием на 180 и еще 180 градусов. Выигрывает тот, кто сумел завершить игровое действие без ошибок и быстрее других.

Варианты: играющие делятся на 2–3 команды. Игроки каждой команды, взявшись за руки, образуют круг и по сигналу начинают движение по кругу приставным шагом до первоначального положения.

2.2. Игра «Кто лучше».

Учащиеся поочередно должны пройти отрезок 25–30 м по лыжне без палок, следя за тем, чтобы скольжение было одноопорным, поочередно то на

одной, то на другой лыже. Тот, кто, проходя расстояние, не допустит ошибок, то есть не перейдет на двухопорное скольжение, получает 10 баллов. За каждую допущенную ошибку снимается один балл. Выигрывает учащийся, набравший в трех попытках наибольшее количество баллов.

3. Заключительная часть урока.

Равномерное прохождение дистанции 250–300 м.

Урок 19. Лыжные зигзаги

Цель: развитие выносливости и быстроты.

Оборудование: лыжи с палками, флажки.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Провести соревнование «Кто быстрее приготовится». После построения лыжи находятся впереди учащихся. По команде учителя нужно встать на лыжи с палками в руках. Кто быстрее: мальчики или девочки.

1.2. Равномерное прохождение дистанции 600–650 м в среднем темпе.

2. Основная часть урока.

2.1. Эстафета «Зигзаги».

В игре участвуют несколько команд, для каждой команды размечается своя лыжня. От старта до финиша на дистанции 30–40 м зигзагами на расстоянии 5–6 м один от другого ставятся 4–6 флажков. Стартуя, игроки каждой команды поочередно проходят всю трассу, выполняя у каждого флажка поворот переступанием на месте. Выигрывает команда, игроки которой быстрее и без ошибок закончили дистанцию.

2.2. Игра «Подними предмет».

Класс разбит на команды. Вдоль лыжни, полого спускающейся со склона, перед каждой командой расставлены флажки. Игроки, поочередно спускаясь со склона, стараются поднять как можно больше флажков. Побеждает команда, собравшая больше предметов или первой завершившая эстафету и сделавшая меньше ошибок).

3. Заключительная часть урока.

Равномерное прохождение дистанции 200–250 м в среднем темпе.

Проверить, кто быстрее очистит лыжи от снега и построится: мальчики или девочки.

Урок 20. Штурм высоты

Цель: развитие выносливости и быстроты.

Оборудование: лыжи с палками, флажки.

1. Подготовительная часть урока.

Равномерное прохождение дистанции 600–650 м в среднем темпе.

Выполнение поворотов на лыжах на месте на 90, 180, 360 градусов (на счет 1–4).

2. Основная часть урока. Развитие выносливости и быстроты.

Игра «Салки обыкновенные».

Лыжи положить на снег. Назначить одного или двух водящих, остальные – играющие. Водящий должен осалить любого игрока рукой, не толкая его. Тот, кого осалили, становится водящим.

Игра «День и ночь».

Играют две команды, которые выстраиваются в разомкнутых шеренгах на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Расстояние между командами 2–3 м. Флажками отмечается граница для обеих команд: «День» и «Ночь». По сигналу учителя, например, когда он произносит название команды «День», игроки этой команды догоняют игроков команды «Ночь» и стараются касанием руки осалить их. По команде «Ночь», наоборот, игроки второй команды догоняют первую. В конце игры подводятся итоги соревнований, кто больше осалил игроков.

2.3. Игра «Штурм высоты».

В игре участвуют несколько команд, построенных в колонну по одному у подножия склона. На вершине установлены цветные флажки по числу команд. Первые номера каждой команды штурмуют вершину, поднимают свой флажок вверх, вновь установив его на том же месте (это служит сигналом для начала эстафеты вторым номерам), спускаются со склона в высокой стойке по другой лыжне и, возвратившись к своей команде, становятся в конец ее. Побеждает команда, последний игрок которой первый с флагом в руках завершит эстафету.

3. Заключительная часть урока.

Проверить, кто быстрее очистит лыжи от снега и построится: мальчики или девочки.

Урок 21. Снежные фигуры

Цель: развитие выносливости и ловкости.

Оборудование: лыжи с палками, флажки.

1. Подготовительная часть урока.

Равномерное прохождение дистанции 600–650 м в среднем темпе.

2. Основная часть урока.

2.1. Игра «Спуск через ворота».

Участвуют несколько команд. На параллельных лыжнях, проложенных по склону, установлены ворота из лыжных палок по количеству играющих в командах. Первые номера своих команд спускаются со склона и, проезжая через ворота, стараются их не разрушить. Проехав последние ворота, первые номера поднимают правую руку вверх (это служит сигналом для начала эстафеты вторым номерам), сходят с лыжни и, поворачиваясь лицом к склону, встают в колонну по одному (в обусловленном флажком месте). Выигрывает команда, замыкающий игрок которой первым проехал последние ворота, установленные на склоне.

Игра «Короткий спринт».

Две линии – старт и финиш – расположены одна от другой на расстоянии 40–50 м и отмечены флажками. Все учащиеся класса распределяются (по уровню технической подготовленности и в зависимости от пола) на несколько забегов. Первый забег игроков (5–7 учащихся) по команде выходят на линию старта. По команде «Марш!» они передвигаются каждый по своей лыжне до линии финиша. Побеждает тот, кто первый

придет к линии финиша. Соревнуются девочки с девочками, мальчики с мальчиками.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Учителем дается задание команде из 5 учащихся за пять минут слепить из снега определенную фигуру (солнышко, снеговика, горы и т. д.).

Урок 22. Лыжный биатлон

Цель: развитие быстроты и выносливости.

Оборудование: лыжи с палками, флажки.

1. Подготовительная часть урока.

Равномерное прохождение дистанции 600–650 м в среднем темпе.

2. Основная часть урока.

2.1. Игра «Поезд».

Играющие выстраиваются в 2–3 команды, каждая на своей лыжне. По сигналу учителя первые номера команд, держа в одной руке лыжную палку, проходят скользящим шагом. Дойдя до флажка, огибают его и возвращаются обратно к игрокам своей команды (по параллельной лыжне), подцепляют (с помощью лыжной палки) вторые номера своей команды и т. д. Побеждает команда, игроки которой быстрее и с наименьшим количеством ошибок выполняют задание. Последний игрок, который первый пересечет на лыжах линию финиша, завершит эстафету.

2.2. Игра «Лыжный биатлон».

Класс делится на 3–5 команд, которые выстраиваются на стартовой линии каждая на своей лыжне в колонну по одному. По сигналу учителя первые номера команд продвигаются на лыжах по учебному кругу (длина 200–300 м), добегая до флажка, – огневой рубеж – они стараются снежком (заготовлены заранее) поразить цель (окоп, обозначенный флажками, 2–3 метра) с расстояния 10 м. Всего дается три попытки. За каждый промах игроку команды назначается один штрафной круг (длина которого 15–20 м), и он находится неподалеку от огневого рубежа. Выполнив задание, игрок, продвигаясь по учебному кругу, возвращается к своей команде и, касаясь рукой второго номера, передает эстафету, и т. д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее справились с заданием.

3. Заключительная часть урока.

Игра «Подними предмет» (см. урок 19).

Урок 23. «Весёлые лыжи»

Цель: развитие ловкости, выносливости.

Оборудование: лыжи с палками, флажки.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Подвижная игра без лыж «Салки обыкновенные».

Равномерное прохождение дистанции 500–550 м в среднем темпе.

2. Основная часть урока.

2.1. Игра «Спуск через ворота» (см. урок 21).

2.2. Игра «Вызов номеров».

Играют две команды, которые выстраиваются в разомкнутых шеренгах на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Учитель заранее рассчитывает учащихся так, чтобы каждый ученик знал свой порядковый номер в своей команде. Учащиеся передвигаются на лыжах. По сигналу учителя, когда он произнес порядковый номер игрока, например, «2», вторые номера каждой команды выезжают на лыжню, передвигаются до флажка, поворачивают вокруг него и возвращаются обратно. Выигрывает тот из игроков, кто первый пересечет линию финиша. Он приносит для своей команды один балл и т. д. Выигрывает команда, игроки которой набрали большее количество баллов.

3. Заключительная часть урока.

Игра «Веер» (см. урок 17).

Урок 24. Самый ловкий

Цель: развитие выносливости и ловкости.

Оборудование: лыжи с палками, мячи.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Общеразвивающие упражнения:

1) и. п. – о. с. 1 – руки вытянуть перед собой вперед; 2 – руки опустить вниз; 3 – руки отвести назад; 4 – руки опустить вниз;

2) и. п. – о. с. 1 – руки вытянуть вперед; 2 – руки отвести назад;

3) и. п. – о. с. 1 – руки вытянуть вперед; 2 – руки отвести назад; 3–4 – то же, но с небольшим подседанием в момент движения рук вниз;

4) и. п. – о. с. 1 – правая рука вперед, левая назад вниз; 2 – и. п. 3 – левая рука вперед; 4 – и. п.;

5) и. п. – о. с. То же упражнение, но с небольшим подседанием в момент движения рук вниз;

б) и. п. – стоя на левой ноге, руки на поясе. Махи правой ногой вперед-назад на счет 1–8; те же махи левой ногой.

1.2. Равномерное прохождение дистанции 650–700 м.

2. Основная часть урока.

2.1. Игра «Спуск через ворота» (см. урок 21).

2.2. Игра «Самые ловкие». Игра проводится без лыж.

Класс у подножия склона делится на 2 команды. Площадка делится на две половины. Мячи (2–3) разыгрываются в середине поля. Команда, захватившая мячи, начинает их бросать в противника. Засчитывается только прямое попадание. Члены команды могут передавать мяч друг другу. Кого выбили, тот переходит в противоположную команду. Побеждает команда, которая больше выбьет соперников.

3. Заключительная часть урока.

Кто быстрее: девочки или мальчики быстрее выполнят построение с лыжами в руках, очищенными от снега.

Урок 25. Команда лыжников

Цель: развитие ловкости и координации движений.

Оборудование: лыжи с палками, флажки.

1. Подготовительная часть урока.

Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 600–650 м. Повторить.

2. Основная часть урока

2.1. Игра «Солнышко» (см. урок 18).

2.2. Игра «Поймай учителя».

Определяют границы площадки для игры. Учитель отъезжает от школьников и подает сигнал к началу игры. Учащиеся стараются осалить учителя, который перемещается в пределах площадки. Игра проводится в течение определенного времени, или до того момента, пока не осалит учителя.

2.3. Игра «Подними предмет» (см. урок 19). Поставить не менее двух флажков.

3. Заключительная часть урока.

По заданию учителя на время (примерно 15 мин) вылепить из снега снежные фигуры, снежные крепости.

Урок 26. Игры на снегу

Цель урока: развитие выносливости и скоростных качеств.

Оборудование: лыжи с палками.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Класс делится на 5–7 групп. За определенный промежуток времени (например, 10 мин) команда учащихся из снега должны вылепить снежную скульптуру или снежную композицию.

1.2. Равномерное прохождение дистанции 500 м в среднем темпе.

2. Основная часть урока.

2.1. Игра «Спуск через ворота» (см. урок 21).

2.2. Игра «Поднять палки».

Класс делится на две-три команды, которые строятся на верху горы средней крутизны. Первый ученик каждой команды, спускаясь, кладет палку вдоль лыжни. Вторые участники команды должны поднять их, после чего стартует следующая двойка-тройка. Выигрывает команда, которая быстрее закончила эстафету.

3. Заключительная часть.

Подвижная игра без лыж «Салки обыкновенные».

Урок 27. Удивительная пальчиковая гимнастика

Цель: развитие ловкости и быстроты.

Оборудование: теннисные мячики, деревянные щиты для метания, два волейбольных мяча.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Напомнить технику безопасности при переходе в спортивный зал, поведение в раздевалках и во время занятий.

1.2. Бег по прямой, ходьба.

1.3. Разучивание пальчиковой гимнастики:

1) «Утро».

Утро настало, солнышко встало.

Скрестить кисти обеих рук, ладонями вперед, широко расставив пальцы (как лучи солнца); Поднять руки вверх медленно, опустить;

2) «Эй, братец Федя, разбуди соседей» – пальцы левой руки согнуть в кулак, большой палец разогнуть вверх, покрутить. То же повторить правой рукой;

3) «Вставай, Большак» – сделать щелчок указательным пальцем левой руки по большому пальцу правой;

4) «Вставай, Указка!» – то же по указательному пальцу;

5) «Вставай, Середка!» – то же по среднему пальцу;

6) «Вставай, Серезжка!» – то же по безымянному пальцу;

7) «И крошка Митрошка!» – то же по мизинцу;

8) «Привет, ладошка!» – щелкнуть по середине ладони правой руки;

9) «*Все потянулись и проснулись!*» – поднять руки вверх, потянуться, пошевелить пальцами обеих рук.

Повторить с левой рукой.

2. Основная часть урока.

2.1. Игра «Метание в цель».

Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4–5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2–2,5 м фанерный щит (1*1). По команде учителя первые игроки каждой колонны встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Каждый выполняет по три метания. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

2.2. Игра «Попади в мяч».

Две команды стоят лицом друг к другу на расстоянии 8–10 метров. У каждого игрока в руках мяч для метания. Между командами на стуле лежит волейбольный мяч. По сигналу учителя игроки одной команды по очереди выполняют броски, пытаясь сбить волейбольный мяч. За попадание – очко. Затем броски выполняет другая команда. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

3. Заключительная часть урока.

Профилактика плоскостопия.

Игра «Если бы ноги стали руками».

Собрались ребята на нашем дворе и стали придумывать:

Что, как и где надо исправить, перевернуть,

Чтоб веселее было чуть-чуть.

Что б мы, ребята, делали с вами,

Если бы ноги были руками?

Вдруг неожиданно Мишка сказал, ну а Сережка его поддержал:

Разве со скукой не справится нам, если придумать дело ногам!

Саня взял «спицы» и начал «вязать», Димка – ногами «грибы собирать».

Я – на руках по песочку шагать, Яша – ногами игрушку катать,

Мишка, улегшись у самых дверей, стал дирижировать «Марш глухарей»,

Ваня ногою рисует портрет, Леня же пишет отличный сонет,

Юра ногою до солнца достал, ласково, нежно его приласкал,

Словно с мячом, поиграл он немножко и опустил, пусть бежит по дорожке.

Ну а теперь, словно сказочный веер, тучки ногами по небу развеял.

«Ножницы» выдумал мудрый Андрей, из тучек нарезал он сто кораблей.

Как это здорово – думайте сами!

И предложите рукам стать ногами!

Урок 28. Развитие скоростных качеств

Цель: развитие скоростных качеств и меткости.

Оборудование: мячи.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Ходьба, бег.

1.2. Комплекс для профилактики заболеваний дыхательных путей.

1) «*Лошадка*». Вспомните, как звучит по мостовой цоканье копыт лошадки, катающей ребятишек. Имитация цокота копыт с различной громкостью и скоростью: то громче, то тише; то снизить, то увеличить темп повтора (20–30 сек);

2) «*Ворона*». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону повернет. И каркает так, что всюду слышно. (Дети произносят протяжно звук «ка-а-а-ар» 5–6 сек). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала «каркать беззвучно и с закрытым ртом (5–6 сек);

3) «*Змеиный язычок*». Языком стараться достать до подбородка (5–6 сек);

4) «*Зевота*». Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о-о», позевывать;

5) «*Веселые плакальщики*». Имитация плача, громко всхлипывая, сопровождая резкими прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30–40 сек);

6) «*Смешинка*». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись и послышались «хохотальные» звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи», а, нажав на кончик носа и посмотревшись в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун.

2. Основная часть урока.

2.1. Игра с ведением мяча. Командные «колдунчики».

Из двух команд одна произвольно располагается по площадке с баскетбольными мячами. Другая – «колдунчики», за пределами площадки в шеренге, мяч у первого игрока. «Колдуны» по очереди, с ведением мяча, догоняют одного из убегающих соперников, которые тоже выполняют ведение мяча. Им не разрешается совершать ошибки: вести мяч двумя руками, терять мяч, убегать от водящего без ведения. Поймав одного игрока, «колдун» передает мяч другому игроку своей команды. Определяется время, за которое пойманы все убегающие. Затем команды меняются местами. Выигрывает команда, которая за определенное время поймала больше игроков-соперников.

2.2. Игра «Быстро в строй».

Класс делится на две группы, которые строятся на противоположных лицевых линиях. По команде они разбегаются по площадке и свободно перемещаются в разных направлениях. Если подается первый сигнал, то играющие строятся на своих местах. Если второй – строятся на месте, где стояла другая команда. В качестве сигнала используются один или два свистка, хлопки в ладоши и т. д. Выигрывает команда, которая быстрее выполнила задание.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Упражнение для глаз «Бабочка».

Глаза открыты. Непременное условие для выполнения упражнения: голова неподвижна, работают только глаза. «Рисунок» должен получиться максимально возможного размера в пределах лица, но мышцы глазных яблок при этом не перенапрягаются. Учитель следит за состоянием детей во время выполнения задания! Взгляд перевести в такой последовательности: в верхний левый угол, в нижний левый, в верхний правый угол, в нижний правый. В другой последовательности: в нижний левый угол, в верхний левый, в нижний правый угол, в верхний правый. Выполнять данное упражнение 4–5 раз в каждом направлении.

Урок 29. Развитие выносливости

Цель: развитие выносливости, быстроты и реакции.

Оборудование: мяч, гимнастическая палка.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Бег, ходьба.

1.2. Упражнения для профилактики плоскостопия:

- 1) и. п. – о. с. Поочередное поднятие на носках и пятках;
- 2) и. п. – о. с. Руки на поясе. Поочередное разведение носков и пяток;
- 3) «На пляже». И. п. – сед на гимнастической скамейке. Изобразить, как захватывают пальцами ног песок на пляже;
- 4) «Нарисуй кружок». Выполнить круговые движения в одну и другую стороны большими пальцами ног;
- 5) ходьба на носках, спина прямая;
- 6) «Мыши». Ходьба на носках как мыши, чтоб кот их не услышал;
- 7) «Медвежонок». Ходьба на внешней стороне стопы, а затем на внутренней. Руки на пояс.

2. Основная часть урока.

2.1. Игра «Назови имя» (см. урок 15).

2.2. Игра «Бездомный заяц» (см. урок 15).

3. Заключительная часть урока.

3.1. Дыхательная гимнастика «Чудо-нос».

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание.

*Носиком дышу, дышу свободно,
Глубоко и тихо, как угодно.
Выполню задание, задержу дыхание....
Раз, два, три, четыре,
Снова дыши: глубже, шире.*

Урок 30. Развиваем реакцию

Цель: развитие быстроты, скорости, реакции.

Оборудование: мешочки с песком.

1. Подготовительная часть урока

1.1. Упражнения для формирования правильной осанки. «Журавли»:

1) и. п. – стоя, руки на поясе, мешочек на голове. Поднимаясь на носки, отвести ладони назад. Прогнуться, вернуться в и. п.;

2) и. п. – стоя, руки в стороны, мешочек в правой руке. Подняв согнутую в колене правую ногу, опустить руки и коснуться мешочком пятки, переложить его в левую руку, вернуться в и. п.;

3) и. п. – стоя, ноги врозь, руки вниз, мешочек на голове. Поворот туловища влево, руки в стороны, вернуться в и. п.;

4) и. п. – упор стоя на коленях, мешочек на полу. Выпрямляя левую ногу назад, поднять ее вверх, вернуться в и. п. Выполнить то же правой ногой;

5) и. п. – стоя, руки вперед, мешочек на голове. Приседаем на правой ноге, оставив левую ногу назад, вернуться в и. п.;

6) и. п. – стоя, руки на поясе, мешочек на полу. Прыжки: четыре прыжка на двух ногах, четыре – на левой ноге, четыре прыжка на двух ногах, четыре – на правой ноге.

2. Основная часть урока.

2.1. Игра «Пустое место».

Все учащиеся стоят в круге лицом к центру. Водящий находится за кругом. Он, перемещаясь, дотрагивается до одного из играющих и бежит в сторону, обегая круг. Тот игрок, до кого дотронулся водящий, бежит в другую сторону. Каждый из них старается захватить пустое место. Оставшийся без места игрок водит.

2.2. Игра «Часовые и разведчики».

Класс разделить на две команды: «Часовые» и «Разведчики». Команды стоят за линиями площадки, в центре которой лежит мяч. По команде учителя игроки из каждой команды бегут к мячу. Игрок команды разведчиков старается схватить мяч и унести его за свою линию. Если ему это удастся, он приносит своей команде очко. Игрок команды часовых стремится не дать сделать это разведчику, стараясь осалить его. Если часовому это удалось, он приносит своей команде очко. «Разведчик», стремясь отвлечь «часового», выполняет различные движения, которые «часовой» должен повторить. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

3. Заключительная часть урока.

Упражнения для профилактики плоскостопия:

1) «Цапля». Ходьба на носках. Спина прямая;

2) «Мыши». На носочках ходят «мыши», так, чтоб кот их не услышал;

3) «Котенок»;

Котенок крадется. (Ходьба на цыпочках.)

Котенок бежит. (Бег на носочках.)

Котенок прыгает, ловит бабочку. (Мягкие подпрыгивания.)

Опускаться нужно на всю ступню.

Урок 31. «Удочка»

Цель: развитие быстроты и выносливости.

Оборудование: булавы, мяч, фишки.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Ходьба, бег.

1.2. Упражнения для кистей рук «Здравствуй, пальчик».

Проговаривая каждую строчку, дети массируют пальчик правой, а затем левой руки, загибая его в кулачок (стоя на месте и в ходьбе).

Пальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

Этот пальчик в лес пошел.

Этот пальчик гриб нашел.

Этот пальчик чистить стал.

Этот пальчик жарил сам.

Этот пальчик сам все съел,

Оттого и потолстел.

2. Основная часть урока.

2.1. Игра «Удочка».

Булавы (3–5 штук) ставятся на землю в ряд в метре одна от другой. Такое же количество играющих становится в 2–3 шагах от булав и получает по одной «удочке» (может быть гимнастическая палка) с кольцом на конце. Кольцо немного больше, чем головка булавы. Задача играющих – одеть кольцо на булаву.

2.2. Игра «Не урони мяч».

Игроки команд располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. У каждого играющего в руках мяч. Учитель подает сигналы через каждые 2–4 сек. Игроки по каждому сигналу одновременно выполняют передачу мяча против хода часовой стрелки. Если игрок уронил мяч на землю, поднимать его нельзя – игра продолжается без этого мяча. Играющие не имеют права сходить с места и сужать круг. Игра продолжается 2–3 мин. Выигрывает команда, у которой по истечении времени окажется больше мячей в игре.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Гимнастика для глаз. Расширение поля зрения:

1) указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем – правый глаз, за левым – левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе;

2) «Циферблат». Выполнить круговые движения глазами яблоками. Голова остается неподвижной. Представить золотой циферблат (представление этого цвета способствует восстановлению зрения). Медленно ведите взгляд, отмечая цифру 12 вверху и 6 внизу на воображаемом

циферблате. Сначала в одну сторону, потом в другую. Движения должны быть ровными и плавными.

Урок 32. Прыжок за прыжком

Цель: развитие быстроты, ловкости, выносливости.

Оборудование: флажки, эстафетная палочка.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Ходьба, бег. «Зимняя зарядка».

*Чтоб сильным стать и ловким.
Приступаем к тренировке,
Носом вдох, а выдох ртом.
Дышим глубже, а потом
Шаг на месте, не спеша.
Как погода хороша!
Не боимся мы пороши,
Ловим снег – хлопок в ладоши.
Руки в стороны, по швам.
Хватит снега нам и вам.
Мы теперь метатели,
Бьем по неприятелю.
Размахнись рукой – бросок!
Прямо в цель летит снежок.*

Следить за положением туловища и рук.

2. Основная часть урока.

2.1. Большая эстафета по кругу.

На четырех углах площадки ставятся флажки. Класс делится на 3 команды, которые строятся в колонну по одному недалеко от линии старта. От каждой команды к линии старта вызываются по одному бегуну. По сигналу учителя игроки обегают четыре флажка и, вернувшись к линии старта, передают эстафетную палочку вторым номерам. Выигрывает команда, которая раньше закончит бег.

2.2. Игра «Прыжок за прыжком».

Играют несколько команд. Игроки каждой команды подходят к линии и прыгают от нее, оттолкнувшись двумя ногами. Место приземления отмечается. От этой отметки игроки вторых номеров прыгают вперед. То же выполняет следующий игрок. Выигрывает команда, сумевшая перепрыгнуть линию соперников.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Дыхательная гимнастика «Паровоз».

Учитель предлагает сначала переводить дыхание после каждой строчки речевки, затем через строчку и постепенно научиться говорить на выдохе.

*Паровоз кричит: «Ду-ду-ду-уууу!»
Я иду, иду, иду!»
А колеса стучат,
А колеса говорят:
«Так-так, так-так.*

*Чуф-чуф, чуф-чуф.
Ш-ш-ш, уууу!»
Приехали.*

Урок 33. Мир движений и здоровье

Цель: развитие скоростных качеств, ловкости.

Оборудование: ленточка (скакалка), гимнастическая палка, мячи.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Упражнения, корректирующие осанку:

1) «Ходьба».

Мы проверили осанку и свели лопатки.

Мы походим на носках, мы идем на пятках.

2) «Кузнечики».

Поднимайте плечики, прыгайте, кузнечики!

Прыг-скок, прыг-скок!

Сели, травушку покушали,

Тишину послушали. Выше, выше, высоко!

Прыгай на носках легко.

2. Основная часть урока. Игры для развития скоростных качеств бега.

2.1. Игра «Хвостики».

У каждого ученика сзади закреплен «хвостик» (ленточка, кончик скакалки и т. д.). Назначается водящий или два водящих. Задача водящего собрать как можно больше «хвостиков». Играющим – увернуться и убежать от водящего.

2.2. Игра «Падающая палка».

Ученики образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий стоит в центре круга, держа в руке палку за верхний конец (второй ее конец находится на полу). Он громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Игрок под этим номером должен подскочить и схватить палку, пока она не упала на пол. Если он палку не поймал – становится водящим.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Музыкальный алфавит.

Упражнение выполняется несколько раз: 1 – дыхание переводим после каждой строчки; 2 – дыхание переводим через строчку.

Постепенно произносить алфавит на одном дыхании, желательно под музыку.

А, Б, В, Г, Д, Е, Ё;

Ж, З, И, Й, К;

Л, М, Н, О, П, Р, С;

Т, У, Ф, Х, Ц, Ч, Ш, Щ;

Мягкий знак и твердый знак, Э, Ю, Я!

Наизусть весь алфавит знаю я!

Урок 34. Мы стали ловкими, сильными, быстрыми

Цель: развитие ловкости и быстроты.

1. Подготовительная часть урока.

Учащиеся отдельно массируют каждый пальчик и левой и правой руки.

*Вот помощники мои,
их как хочешь поверни.
Раз, два, три, четыре, пять.
Не сидится им опять.
Постучали, повертели
И работать расхотели.*

Далее каждой строчке соответствует движение, о котором в ней говорится.

*Тише, тише, не шумите.
Пальчики не разбудите.
Утро ясное придет,
Солнце красное взойдет.
Станут птички распевать,
Станут пальчики вставать.
Просыпайся, детвора!
В школу пальчикам пора!*

2. Основная часть урока.

2.1. Игра «Точный поворот».

Обозначается квадрат со стороной в два шага. Играющим поочередно завязывают глаза и предлагают пройти по этому квадрату. Сумевшему пройти точно присуждается очко. Игра повторяется несколько раз.

В конце игры отмечают игроки, прошедшие по периметру квадрата наиболее точно и набравшие большее число очков.

2.2. Игра «Второй лишний».

Играющие выстраиваются в круг. С внешней стороны круга остаются двое: один водит, другой от него убегает. Убегая от водящего и передвигаясь с внешней стороны круга, игрок может встать в круг перед любым из игроков. Игрок, оказавшийся за его спиной, должен выйти из круга и убежать от водящего. Когда водящий догонит и осалит убегающего игрока, они меняются ролями.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Профилактика плоскостопия. Игра «Если бы ноги стали руками» (см. урок 27).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4-ГО КЛАССА

Задачи:

-формировать знания и представления о влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств младшего школьника;

- развивать физические качества быстроты, выносливости, силы, ловкости, прыгучести, знакомить с приемами правильного дыхания;
- воспитывать морально-волевые качества, чувство коллективизма, коммуникабельности, взаимопомощи, самодисциплины.

Оборудование: теннисные и малые мячи, скакалки, воланы, ракетки.

1. Подготовительная часть.

1.1. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой стоя в кругу.

1). И. п. — основная стойка, скакалка в обеих руках внизу. На счет «раз-два» — правую ногу назад на носок, скакалку вверх; на счет «три-четыре» - вернуться в исходное положение.

2). И. п. — основная стойка, скакалка в обеих руках внизу. На счет «раз-два» — присесть, скакалку вынести вперед, руки прямые; на счет «три-четыре» - вернуться в исходное положение.

3). И. п. — ноги на ширине ступни, скакалка в обеих руках внизу. На счет «раз» — поворот вправо, правую руку назад (держась левой за скакалку), посмотреть на нее; на счет «два» — вернуться в исходное положение.

4). И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка у груди. На счет «раз-два» — наклон вперед, коснуться скакалкой носков ног; на счет «три-четыре» — вернуться в исходное положение.

5). И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. На счет «раз» - поднять скакалку вперед-вверх, руки прямые; на счет «два» — вернуться в исходное положение,

6). И. п.—скакалка на полу, стоя правым боком к скакалке, прыжками на двух ногах продвигаться вперед (по кругу), прыгая в круг и выпрыгивая из него.

2. Основная часть.

2.1. Упражнения с м мячом.

С теннисным мячом:

1). Бросить мяч правой, а потом левой рукой об пол и оба раза поймать его обеими руками.

2). Бросить мяч правой, а потом левой рукой вверх и оба раза поймать его обеими руками.

3). Бросить мяч вверх, после удара о землю поймать. Два раза ловить обеими руками, по одному разу правой и левой.

4). Бросить мяч на землю и, когда он подпрыгнет, отбить его обратно вниз ладонью, а после второго прыжка поймать. Отбивать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.

С малым мячом:

1). Бросить мяч о землю, после отскока поддать его ладонью вверх, а затем поймать. Поддавать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.

2). Бросать мяч в стену правой и левой рукой поочередно и ловить его два раза обеими руками по одному разу правой и левой рукой.

3). Бросить мяч в стену, дать ему упасть на землю и уже потом поймать обычным способом четыре раза (два раза обеими руками и по одному разу правой и левой рукой).

4). Стать спиной к стене, бросить мяч через голову назад и поймать после отскока. Бросать и ловить обычным способом четыре раза.

2.2. Игровые упражнения с мячом.

1. Первая подгруппа. Дети выстраиваются в шеренгу перед стеной и одновременно бросают малые мячи о стенку и ловят их после отскока (расстояние от стенки 3 м).

2. Вторая подгруппа. Метание набивного мяча 0,5 кг двумя руками снизу вперед вверх из положения стоя.

3. Третья подгруппа. Обучение элементам бадминтона. Отбивание волана ракеткой ударом сверху-вниз. Направление волана в заданную зону. Передача волана в парах ударами сверху и снизу.

По сигналу учителя подгруппы меняются местами для выполнения последующих игровых упражнений с мячом.

2.3. Игра «Пингвины».

Учитель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны. В руках у первых игроков волейбольные мячи. По сигналу учителя дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах между кеглями змейкой. Достигнув линии финиша, ученик возвращается в свою команду шагом. Задание выполняет следующий игрок. Начинаящий игру, оказавшийся вновь первым, поднимает руку над головой. Игра может повторяться 2-3 раза. Выигрывает команда, допустившая меньше ошибок.

3. Заключительная часть

3.1. Подведение итогов

Подвести итоги урока, отметить успехи учеников.

3.2. Дыхательная гимнастика «Дышим носом глубоко».

Поднимаемся легко.

(Приседания.)

Наклоняемся вперед,

Прогибаемся назад.

Как деревья ветер гнет,

Так качаемся мы в лад.

(Наклоны взад-вперед.)

Головой теперь покрутим.

Так мы лучше думать будем!

Поворот и поворот,

А потом наоборот.

Встанем, дети, на носочки.

(Потягивания, руки вверх.)

На зарядке ставим точку.

Урок 2 «Волшебный мяч»

Задачи:

- формировать знания и представления о правилах безопасности на занятиях по физической культуре, учить элементам метания и перебрасывания мяча;
- развивать основные двигательные качества младшего школьника, формировать навыки правильной осанки;
- воспитывать морально-волевые качества, чувство коллективизма, коммуникабельности, взаимопомощи, самодисциплины.

Оборудование: набивные мячи, сетка (шнур)

1. Подготовительная часть.

1.1. Игровое упражнение «У ребят порядок строгий»

Ученики по одному или по двое спокойно ходят по залу и проговаривают стихи

*У ребят порядок строгий,
Знают все свои места.
Ну, трубите веселее:
Тра-та-та, тра-та-та.*

По окончании этих слов учитель вытягивает левую руку в сторону и командует: «Становись!» Ученики стараются выполнить эту команду как можно скорее и правильнее. Когда все ученики построятся, учитель командует «Равняйся! Смирно! Прыжком направо! Шагом марш!» Ученики повторяют стихи, стремясь пройти в колонне как можно лучше, а затем выполняют следующее упражнение.

1.2. Движение по залу змейкой.

Выполняется в продольном, поперечном и косом направлениях. Змейка может быть большой (по всей длине или ширине зала), средней (на полширины зала) и малой (на четверть ширины зала). Змейка выполняется по команде «Противоходом налево (направо) марш!» и после выполнения — «Змейкой марш!». Направляющий начинает движение противоходом в противоположном направлении. Размер змейки определяется первым противоходом. Змейка может быть на полширины зала или на всю его ширину. По окончании подается команда «Прямо!» или «В обход марш!».

2. Основная часть

2.1. Выполнение учебных заданий.

1). Перебрасывание мяча через сетку (шнур) двумя руками из-за головы (6—8 раз). Ставят две стойки и между ними натягивают шнур на высоту поднятой руки ребенка. Дети располагаются двумя шеренгами по обе стороны от шнура на расстоянии 2 м. По сигналу учителя дети одной шеренги перебрасывают мячи (большого диаметра) детям второй шеренги, те после отскока о пол ловят мяч.

2). Метание набивного мяча на дальность двумя руками от груди (из-за головы) (4—5 раз).

3). Метание набивного мяча на дальность двумя руками из-за головы (5—6 раз).

2.2. Игра «Мяч»

Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды рисуют для себя на площадке крепость – квадрат, каждая сторона которого равна пяти шагам. Игроки другой команды находятся в поле. Они подходят к крепости не ближе чем на пять шагов. У одного из нападающих в руках мяч. Он бросает его в защитников крепости. Тот, в кого попали, поднимает мяч и бросает его в наступающих. Те, в свою очередь, снова бросают мяч в защитников крепости. Промахнувшийся выбывает из игры. Выигрывает команда, допустившая меньше промахов и не имеющая штрафных очков.

Условия игры. Нападающие бросают мяч с определенного расстояния. Они могут увертываться от мяча защитников только в пределах поля, а защитники в пределах крепости. Играющие обязаны соблюдать правила техники безопасности: броски мяча не должны быть жесткими, иначе команде начисляются штрафные очки.

2.3. Игра «Шишки, желуди, орехи».

Играющие рассчитываются по три и образуют маленькие кружки, взявшись за руки. Первые номера — «шишки», вторые — «желуди», третьи — «орехи». Трое игроков — входящие, они находятся в разных местах. Учитель вразбивку произносит названия номеров. Названные должны перебежать в другие кружки. Водящие стремятся занять любое освободившееся место. Тот, кто останется без кружка, водит. Водящий, занявший место в кружке, получает номер только что перебежавших игроков. Новые водящие считаются игроками без номера. Места в кружках считаются занятыми, если прибежавшие игроки успеют замкнуть кружок, взявшись за руки. Те, кто ни разу не были водящими, выигрывают.

3. Заключительная часть

3.1. Подведение итогов

Подвести итоги урока, отметить успехи учеников.

3.2. Упражнение для контроля осанки

Дружно встали на заминку
И назад сгибаем спинку.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Да смотри не упади (*дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу*).

Наклоняемся вперед,
Кто до пола достает?
Эту сложную работу
Тоже делаем по счету
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Да смотри не упади (*дети наклоняются вперед*).

Возможны варианты упражнений с воздушными шарами или мячами для фитнеса.

Урок 3 «Учимся, играя»

Задачи:

- продолжить формирование знаний и представлений о влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств младшего школьника;

- развивать основные двигательные качества младших школьников, формировать навыки правильной осанки;

- формировать потребность в занятиях физическими упражнениями, создавая благоприятную эмоциональную обстановку, природосообразную возрасту ученика.

Оборудование: малый и большой мячи,

1. Подготовительная часть

1.1. Упражнения с мячом

1). Приподняв правую ногу вперед, бросить мяч правой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой, поймать его левой рукой. То же под левую ногу.

2). Держать мяч в вытянутых назад руках. Быстро наклониться и бросить мяч через голову—вперед—вверх. Выпрямившись, поймать мяч с лета.

3). Расставив ноги пошире, наклониться и бросить мяч между ногами так, чтобы он дугообразно полетел вверх—вперед через спину и голову. Выпрямиться и поймать мяч, не сходя с места.

4). Ударить мячом о стену, а когда он отскочит, поймать его обеими руками.

5). Бросить мяч в стену правой рукой и этой же рукой поймать.

Бросить мяч правой рукой в стену, а после отскока поймать левой. То же другой рукой.

6). Стоя спиной к стене (забору), бросить мяч через себя так, чтобы он ударился о стену, повернуться и поймать мяч.

7). Бросить мяч в стену правой рукой под правую ногу и поймать отскочивший мяч правой же рукой. То же левой рукой.

2. Основная часть.

2.1. Игра «Чур у дерева»

Играют на лужайке, где есть деревья. Все, кроме водящего становятся у деревьев, водящий в середине между деревьями. Стоящие у деревьев начинают перебегать от дерева к дереву. Водящий должен занять дерево без игрока. Если водящий успел занять свободное место у дерева, то водящим становится другой ученик.

2.2. Игра «Сильный бросок»

Две команды играющих размещаются на площадке лицом друг к другу на расстоянии 20 метров. В трех метрах от игроков каждой команды проводится линия «города». На середину площадки кладут большой мяч. Каждый игрок имеет один малый мяч или снежок. По сигналу играющие в произвольной очередности мечут свои мячи в большой мяч, стараясь перекатить его за линию города противника. Выигрывает команда, перекатившая мяч первой.

2.3. Игра «Не давай мяч водящему»

Все играющие, кроме одного-двух водящих, становятся по кругу и начинают бросать мяч друг другу. Задача водящих: коснуться мяча рукой. Если водящему удастся это сделать, он меняется местом с тем, кто неудачно бросил мяч. Если мяч выкатился из круга, за ним может бежать любой игрок.

2.4. Эстафета "Лошадки".

Дети бегут парами: один впереди со скакалкой на талии, второй держит концы скакалки и бежит следом. На повороте "лошадка" и "ямщик" меняются ролями. Отрезок до поворота 15-30 м.

Возможен другой вариант: смена ролей во втором забеге, т. е. первый бежит впереди туда и обратно. После того, как все пары пробежали по одному разу, партнеры меняются ролями, и эстафета продолжается.

3. Заключительная часть.

3.1. Подведение итогов

Подвести итоги урока, отметить успехи учеников.

3.2. Упражнение на формирование осанки

Дружно встали.

Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри! *(руки в стороны)*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо *(поворот вправо)*

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже *(поворот влево)*

Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и еще *(поворот вправо)*

Через левое плечо *(поворот влево)*

Игры на занятиях по футболу

Урок № 4 «Чарующий мир футбола»

Задачи:

- ознакомление с элементами и приемами в футболе;
- развивать двигательные качества, индивидуальную и совместную творческую деятельность, формировать навыки правильного дыхания;

- воспитывать сознательную дисциплину, формировать у учащихся понимание команды в физкультурно-спортивной деятельности, сотрудничество.

Оборудование: футбольные мячи, волейбольный мяч, гимнастические скамейки.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Беседа (с элементами диалога) с учащимися.

Почему футбол считается игрой № 1? Действительно, футбол покорила сердца людей своей доступностью и простотой, в футбол может играть каждый. Что же представляет собой эта игра? Каковы ее характерные особенности?

Футбол – спортивная игра на травяном поле, в которой две противоборствующие команды по 11 человек в каждой, используя ведение и передачи мяча ногами или другой частью тела (кроме рук), стремятся забить его в ворота соперника и не пропустить в свои.

Футболисты, которые демонстрируют высочайшую технику, отменную физическую подготовку, результативность, становятся национальными героями. Кто из вас знает таких футболистов? (Например, Лев Яшин, Пеле, Диего Марадона). А у кого из вас есть знакомые футболисты? Кто занимается футболом в нашей школе?

А кто знает футбольные клубы России? (Например «Спартак», «Динамо», «Факел», «Торпедо»).

Какие европейские футбольные клубы наиболее известны? (Например, «Барселона», «Реал», «Ювентус», «Манчестер Юнайтед»).

Футбол – игра в команде. Что означает слово «команда»? Команда – группа людей, которых объединяют общие интересы, цели. Спортивную команду объединяют, прежде всего, нацеленность на спортивные результаты, совместные тренировки, взаимное понимание и поддержка. Любой класс можно смело назвать командой, а особенно ваш! Ведь вы все вместе готовитесь к спортивным стартам, у каждого из вас есть возможность проявить инициативу и творчество, поучиться у своих товарищей, испытать радость совместных побед и, наверное, каждый почувствовал, что в сплоченной команде легче переносить неудачи и поражения. А совместные достижения приносят гораздо больше радости и удовольствия.

Задача команды – действовать сплоченно, повышать физическую подготовленность через занятия спортивными играми: футболом, волейболом, баскетболом и др., быть дисциплинированными, улучшать настроение и самочувствие каждого члена команды.

Это интересно знать. Каждый 25-й житель Земли регулярно и активно играет в футбол. Кстати, в Китае женщины играли в футбол уже две тысячи лет назад. В программу Олимпийских игр футбол был официально включен в 1908г.

1.2. Комплекс общеразвивающих упражнений:

1). И.п. – о.с. 1 – левую ногу в сторону на носок, руки к плечам. 2- поворот туловища налево с наклоном назад, руки в стороны. 3 – поворот

туловища в и.п., руки к плечам. 4 – и.п. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

2). И.п. – о.с. 1 – руки за голову. 2-3 – два пружинящих приседания, руки вверх. 4 – и.п. Повторить 8-10 раз.

3). И.о. – о.с. 1-2 – полуприсед на правой ноге, левую вперед на носок, руки в стороны. 2-3 – два пружинящих наклона вперед к левой ноге, касаясь правой рукой левой ступни. 4 – и.п. То же с другой ноги. Повторить 8-10 раз.

4). И.п. – о.с. 1 – левую ногу вперед на носок, левую руку в сторону, правую вперед. 2 – приставить левую ногу, руки вверх. 3 – правую ногу вперед на носок, правую руку в сторону, вперед. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз, постепенно ускоряя темп.

1.3. Разминка настоящих футболистов.

1). Ходьба с последовательным изменением положения рук: на 4 счета руки в стороны, на 4 счета руки вверх. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Передвижение по площадке с остановкой по команде и поворотом кругом.

2). Бег с изменением направления, переход на обычный бег. Бег с максимальной частотой шагов, широким шагом. Равномерный бег змейкой; бег с прыжками через полосу шириной 0,5м; с ускорением на 15м. Медленный бег в колонне по одному. Последний в колонне, а за ним все последующие учащиеся по сигналу учителя оббегают змейкой бегущих в колонне, продвигаясь к ее началу.

3). Ходьба с изменением направления и скорости движения по сигналу.

2. Основная часть урока.

2.1. Показ учителем основных приемов в футболе: удары по мячу носком; серединой, внутренней и внешней частью подъема; внутренней и внешней частью стопы, пяткой, бедром и подошвой по неподвижному и движущему мячу; остановки и ведение мяча.

2.2. Выполнение учащимися основных приемов в футболе. Класс делится на 4 команды. Каждая команда работает по 3-5 минут, затем переходит к следующей группе упражнений.

1-я группа. Игроки располагаются в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 5м,. Выполняют определенного вида передачу мяча (внутренней, внешней стороной стопы, подъемом ноги).

2-я группа. Игроки стоят в двух колоннах, по типу встречной эстафеты. Ведение мяча и передача одним из видов игроку, стоящему в колонне напротив.

3-я группа. Учащиеся занимаются в парах: один из партнеров стоит в воротах, другой выполняет удары по воротам.

2.3. Игра «Футбол раков»

Играющие произвольно располагаются по площадке в положении упор сзади. Водящий волейбольным мячом старается попасть в любого из игроков, а последний уклоняется от мяча. Передвигаясь от мяча, защищается только ногами. Если водящий попадает мячом в туловище и ли руки игрока, то

последний становится водящим. Если водящий промахивается и мячом овладевает играющий, то они перепасовывают мяч между собой, а водящий старается им овладеть. С того места, где водящий овладел мячом, он опять старается попасть в играющих.

Правило: водящему и играющим нужно соблюдать технику безопасности: контролировать силу удара.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Подведение итогов.

Подвести итог урока, отметить успехи учеников.

3.2. Упражнение «Большой маятник»

И. п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперёд, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Наклоняться вперед - откидываться назад, вдох с «пола» - вдох с «потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами самопроизвольно. Не задерживать и не выталкивать выдох!

Норма: 6- 8 вдохов-движений.

4. Домашнее задание (к концу первой четверти).

Подобрать эмблемы, фотографии из журналов и другие атрибуты футбола, выполнить тематические рисунки для подготовки мини-выставки под соответствующим названием (например, «Футбольная трибуна»), отразить в ней достижения отечественного и мирового футбола.

Урок № 5 «Тренировка футболиста»

Задачи:

- ознакомление с элементами техники удара ногой по мячу носком, внутренней и внешней частью стопы, остановка, ведение мяча.

- развивать физические качества: быстроты реакции, ловкости, выносливости, координации движений, внимание, осуществлять профилактику плоскостопия;

- формировать у детей навыки сотрудничества в игре, морально-волевые качества.

Оборудование: футбольные мячи, флажки, гимнастические скамейки.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Беседа с учащимися.

Когда мы говорим о тренировке, то всегда имеем в виду регулярные занятия физическими упражнениями. И не просто занятия сами по себе, а такие, с помощью которых мы хотим решить конкретные задачи. Например, если вы укрепляете свое здоровье, то это, прежде всего, оздоровительные тренировки. Если же вы готовитесь к соревнованиям, то это настоящие спортивные тренировки. Тренировки спортсменов-мастеров и начинающих

спортсменов отличаются. Но в то же время в них есть и общие правила (постепенность, систематичность, безопасность...).

1.2. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1). И.п. – руке на поясе. 1-3 – сделать три пружинящих полуприседа, постепенно увеличивая их амплитуду. 4 – вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.

2). И.п. – о.с. 1 - полуприсед на левой ноге, правую ногу вперед на носок, наклон к правой ноге, коснуться руками правой ноги. 2 – вернуться в и.п. То же с другой ноги. Повторить 6-8 раз.

3). И.п. – о.с., руки на поясе. 1- подняться на носки. 2 – опуститься на полную ступню левой ноги, мах правой ногой в сторону. 3 – полуприсед на левой ноге, правую опустить, скрестить за левой. 4 – вернуться в и.п. 5-8 выполнить с другой ноги. Повторить 8 раз.

4). Беговая разминка.

5). Ходьба по разметке, с изменением темпа, с различными положениями и движениями рук. Класс делится на 3 группы.

1.3. Упражнения в группах

Каждая группа строится у начала отрезка длиной около 30 метров, размеченного 4 флажками.

Учащиеся в группах поочередно выполняют:

- бег вокруг флажка (произвольно),
- слаломный бег,
- выполнение различных движений при обегании каждого флажка (приседания, прыжки на одной ноге, на двух, в правую и левую сторону),
- обегание каждого второго флажка,
- бег с постепенным увеличением скорости,
- передвижение от флажка к флажку, попеременно используя два вида бега: обычный бег и бег спиной вперед,
- затем возвращение бегом в медленном темпе в исходное положение.

1. Основная часть урока.

2.1. Игра «Не пропусти мяч».

Класс делится на две команды. Каждая команда образует круг, разомкнувшись на вытянутые руки. В центре каждого круга стоит водящий - бомбардир с мячом - представитель команды соперников. По сигналу учителя водящий ударом ногой по мячу старается выбить его из круга. Игроки, стоящие в круге, должны останавливать и отбивать мяч (только не руками) обратно водящему, защищая правый интервал между собой и соседом. Побеждает команда, пропустившая меньше мячей за отведенное для игры время.

2.2. Игра «Ведение мяча по кругу». Учащиеся делятся на команды по 5 человек. В каждой команде выбирается ведущий. Каждая команда образует круг. Ведущий по сигналу обводит мячом по кругу змейкой левой и правой ногой участников своей команды и передает мяч игроку под номером №1.

Игра завершается, когда все выполнят задание. Побеждает команда, раньше других и без ошибок закончившая игру.

2.3. Игра «Картошка».

Предложите ребятам проверить внимательность, наблюдательность и быстроту реакции. Это очень просто сделать. Пусть на любой ваш вопрос ребята отвечают: «картошка». Вопросы могут быть обращены ко всем, а иногда лучше спросить одного.

Например: «Что у тебя на этом месте?» (показывает на нос). Реакцию детей не трудно представить. Кто ошибся – выходит из игры. Не забудьте самых невнимательных после первых двух вопросов простить, иначе вам не с кем будет продолжать игру. Вот несколько вопросов, которые можно задать:

- Что вы кушали сегодня на обед?
- А что вы хотели бы съесть на ужин?
- А кто это чаще всего с опозданием входит в зал?
- Что привезла вам в подарок мама?
- Что вы убираете в саду осенью?
- О чем вы мечтаете ночью?

Победителю – самому внимательному - вручите в конце игры шуточный приз.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Итоги урока

Подвести итоги урока, отметить успехи учеников

3.2. Упражнения для профилактики плоскостопия

1. «Нарисуй кружок». Ребята выполняют круговые движения в одну и другую стороны большими пальцами ног.

2. «Очень трудно так стоять».

*Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать.
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться.*

Стихотворение декламируется детьми два раза в различном положении: первый раз дети стоят на левой ноге, второй раз - на правой.

Урок № 6 «Игроки и болельщики футбола»

Задачи:

- закрепить элементы техники удара ногой по мячу и ведения мяча,
- развивать физические качества: быстроты реакции, «чувства мяча», знакомить с приемами релаксации.
- формировать у детей культуру поведения игрока и болельщика спортивных игр, соблюдая существующие правила;

Оборудование: футбольный мяч, набивные мячи, индивидуальные коврики, гимнастические скамейки.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Беседа (с элементами диалога) с учащимися.

Неотъемлемой частью футбола являются болельщики команд, которые поддерживают своих кумиров. Существуют клубы любителей футбола. У членов клубов свои фирменные отличия: шарфы, флажки, шапочки. Придуманы кричалки, различные сигнальные жесты и целые ритмические миниатюры. Есть даже руководители, которые во время игр управляют этим многоголосием. Такая поддержка вдохновляет футболистов, объединяет и положительно заряжает зрителей.

Однако наряду с тем положительным, что несет в себе это движение, наблюдаются некоторые негативные тенденции. Неприятным и опасным моментом является вражда между болельщиками разных команд, которая иногда доходит до жестокости и насилия. Поэтому нужно осторожно и предусмотрительно вести себя при посещении игр большого футбола.

Можно превратить действия болельщиков в веселый спектакль, используя вставания, вскидывание рук, размахивание флажками, в перерывах между таймами выступления с программой танцевальной аэробики, которая направлена на поддержку команды, а также развлечение болельщиков. Известный писатель Лев Кассиль очень мудро сказал: «Болезнь – дело нелегкое. Оно требует сердечной верности, моральной стойкости».

Какие кричалки вы знаете, поднимите руку и назовите их.

1.2. Комплекс общеразвивающих упражнений

1). И.п. – о.с. 1 – руки на пояс. 2 – руки к плечам. 3 – руки вверх. 4 – вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.

2). И.п. – о.с. 1 – выпад правой ногой вперед, руки за голову. 2 – наклон вперед, руки назад до отказа. 3 – выпрямить туловище, руки за голову. 4 – вернуться в и.п. 5-6 – то же, но делая выпад левой ногой. Повторить 4-6 раз.

3). И.п. – руки на пояс. 1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны. 2 – прыжок ноги скрестив, правая перед левой, руки на пояс. 3 – прыжок ноги врозь, руки в стороны. 4 – прыжок ноги скрестив, левая перед правой. Повторить 6-8 раз.

4). И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. 1 – мах выпрямленной правой ногой к левой руке. 2 – не опуская ногу на пол, мах к правой руке. 3 – не опуская ногу на пол, мах опять к левой руке. 4 – и.п. 5-7 – те же махи левой ногой. Повторить 5-6 раз, меняя ноги..

5). И.п. – о.с. 1 – отставить правую ногу в сторону, руки к плечам, кисти в кулаки. 2-3 – подняться на носки, руки вверх, пальцы врозь, потянуться. 4 – вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

6). И.п. – о.с. 1 – глубоко вдохнуть через нос. 2 – задержать дыхание, считая до 5-и. 3 – максимально выдохнуть через рот. 4 – задержать дыхание до потребности во вдохе. Повторить 1-2 раза.

1.3. Бег (подготовка к основной части урока)

1) Бег с изменением направления, переход на обычный бег.

2). Бег с максимальной частотой шагов, широким шагом.

3). Равномерный бег змейкой.

4). Бег с прыжками через полосу шириной 0,5м.

5). Бег с ускорением на 15м.

б). Медленный бег в колонне по одному.

2. Основная часть урока.

2.1. Игра «Футбол через скамейки».

Класс делится на 4 команды. Каждая команда располагается на боковой линии $\frac{1}{2}$ поля баскетбольной площадки напротив друг друга. Между командами поставлено несколько скамеек. Играют футбольным мячом. По жребью определяют, какая команда начинает игру.

Мяч ударом серединой подъема или внутренней стороной стопы посылают через скамейку на другую сторону площадки. Игрок противоположной команды выполняет остановку мяча любой ногой (не ловить руками) и выполняет удар с того места, где произвел остановку мяча.

Игрок имеет право выполнить от одного до трех ударов, чтобы послать мяч на другую половину площадки. Ошибки:

- удар мяча о скамейку;
- удар по мячу четыре раза;
- выход мяча за пределы площадки;
- касание мячом пола между ударами больше чем один раз;
- двойные удары одного игрока (кроме первого приема).

Выигрывает команда, выполнившая большее количество точных ударов с наименьшим количеством повторных ударов по мячу.

Игра учит мягкому обращению с мячом, точному расчету, игровому взаимодействию.

2.2. Игра «Мяч капитану».

В противоположных углах площадки двумя линиями (расстояние 1м) очерчивают секторы. Класс делится на 2 команды. Команды должны иметь отличительные повязки или играть в футболках разного цвета. Каждая команда выбирает своего капитана, которые встают в малые секторы поля соперника. Начинают игру в центре поля с подбрасывания мяча между двумя игроками из разных команд. Овладевшая мячом команда старается с помощью передач приблизиться к сектору своего «капитана» и передать ему мяч. За каждую удачную попытку командам засчитывается одно очко. Выигрывает команда, набравшая в установленный срок (время) большее количество очков.

Правила игры:

- ни один из играющих не имеет права заступать за линию секторов, а вратарь – выходить из малого сектора.
- мяч засчитывается, если «капитан» поймал его с лета, а не после отскока от стены или играющих.
- нельзя бегать с мячом, вести его больше 3 шагов.
- мяч, вышедший за пределы поля, вбрасывается противоположной командой в точке выхода мяча.
- если защитники для перехвата мяча, направленного «капитану», входят в сектор, мяч засчитывается нападающей команде.

В борьбе за мяч не разрешается захватывать или толкать соперника. За нарушение пострадавший выполняет штрафной бросок (передача мяча капитану) с расстояния 7 метров. Охраняет «капитана» только один защитник, располагаясь у линии сектора.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Подведение итогов

Подвести итоги урока, отметить успехи учеников.

3.2. Релаксация: «Плывем в облаках»

Учитель дает команду: «Занять удобное положение. Закрывать глаза. Дышать легко и медленно. Вообразить, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Теплый тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака — большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе.

Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем.

Теперь вы плывете на вершине пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно лежат, вам не хочется двигаться. Вы отдыхаете».

4. Домашнее задание.

Подготовить для болельщиков плакаты, выражающие единство команды и болельщиков.

Урок № 7 «Развиваем игровые качества футболистов».

Задачи:

- закрепить элементы техники удара ногой по мячу, остановки и ведения мяча;
- развивать физические качества: быстроты реакции, ловкости, «чувство мяча», формировать навыки правильной осанки;
- формировать у детей чувство команды, партнера, морально-волевые качества.

Оборудование: футбольные мячи, стойки, гимнастические скамейки для проведения беседы, шапочки (повязки).

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Беседа (с элементами диалога) с учащимися.

В любой игре каждому человеку хочется стать победителем. И это правильно. Спортивная победа – это не только выигрыш в соревновании. Занятия спортом, участие в играх и соревнованиях – вот настоящая победа! А сколько людей хотят быть сильными, красивыми, ловкими, но не могут оторвать себя от дивана. Лишь тот, кто смог побороть свою лень, включиться в регулярные занятия физическими упражнениями, - настоящий победитель. Для любой игры основное правило: честность, справедливость, не стремиться к победе любой ценой. Главное – не победа над соперником, а

совершенствование своей личности, преодоление собственных слабостей. Чтобы лучше осваивать спортивные игры, необходимо проявлять качество, о котором говорится в стихах поэта Евгения Ильина:

*Живет такое существо в упорном человеке
На горный склон ведет его, на ринги и на треки.
Когда порой усталость гнет, нет счета трудным верстам,
Оно ведет, ведет вперед с отчаянным упорством!
В тебе такое существо успело поселиться?
Ведь без него нам ничего нельзя, дружок, добиться!*

Какое качество необходимо иметь человеку для самосовершенствования?

1.2. Комплекс общеразвивающих упражнений

1). И.п. – о.с. 1 – левую ногу в сторону на носок, руки к плечам. 2-поворот туловища налево с наклоном назад, руки в стороны. 3 – поворот туловища в и.п., руки к плечам. 4 – и.п. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

2). И.п. – о.с. 1 – руки за голову. 2-3 – два пружинящих приседания, руки вверх. 4 – и.п. Повторить 8-10 раз.

3). И.о. – о.с. 1-2 – полуприсед на правой ноге, левую вперед на носок, руки в стороны. 2-3 – два пружинящих наклона вперед к левой ноге, касаясь правой рукой левой ступни. 4 – и.п. То же с другой ноги. Повторить 8-10 раз.

4). И.п. – о.с. 1 – левую ногу вперед на носок, левую руку в сторону, правую вперед. 2 – приставить левую ногу, руки вверх. 3 – правую ногу вперед на носок, правую руку в сторону, вперед. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз, постепенно ускоряя темп.

5). Ходьба с изменением направления и скорости движения по сигналу учителя.

6). Бег с изменением направления, переход на обычный бег.

7). Бег с максимальной частотой шагов, широким шагом.

8). Равномерный бег змейкой; бег с прыжками через полосу шириной 0,5м; с ускорением на 15м.

9). Медленный бег в колонне по одному. Последний в колонне, а за ним все последующие учащиеся по сигналу учителя оббегают змейкой бегущих в колонне, продвигаясь к ее началу.

2. Основная часть урока.

2.1. Игра «Кто быстрее».

В центре площадки очерчивается круг диаметром 10-12 м, а в углах устанавливаются стойки для обводки. Играющие с мячами становятся в круг. По сигналу учителя играющие начинают произвольно жонглировать мячом (ведение мяча), стремясь все время видеть учителя. По условному зрительному сигналу (например, руки на поясе учителя), игроки ведут мяч к ближайшей стойке, обводят ее и возвращаются в круг. Двое последних (опоздавших) выбывают из игры. Победителем объявляется тот, кто останется в круге один.

Правила игры:

- если во время жонглирования мяч вышел за пределы круга, ученик получает первое предупреждение. После второго предупреждения ученик выбывает из игры.

- ученики не должны нарочно касаться чужого мяча, отталкивать руками соперника.

- учитель в процессе упражнения может менять свое местоположение.

Вместо жонглирования возможно ведение мяча

2.2. Игра «Охотники за мячами»

Класс делится на две группы.

Стойки обозначают квадрат 10 x 10. Все играющие и «охотники» с мячом располагаются в квадрате. У «охотников» шапочка (повязка) на голове, играющие держат шапочки (повязки) в руках. По свистку учителя все играющие начинают в пределах квадрата вести мяч, не сталкиваясь с партнерами, применяя финты в различных направлениях (обманные движения), остановки.

«Охотники», сами ведут мяч, преследуют играющих, пытаясь выбить у них мяч ногой или своим мячом. Игрок, у которого выбили мяч за пределы квадрата, надевает шапочку и также становится «охотником». Победителем становится игрок, сумевший последним сохранить мяч.

Правила игры:

- выходить с мячом за пределы квадрата не разрешается. Виновный становится «охотником».

- «охотник не имеет права бросать мяч, отпуская далеко от себя.

- играющие не выбивают мяч у «охотников».

- борьбу за мяч, отбор мяча следует вести, не нарушая правила футбола.

2.3. «Ловцы игрока без мяча».

Стойки обозначают квадрат 10 x 10 (можно использовать несколько квадратов).

Все играющие делятся на пары. У каждой пары мяч. По жребию выбирают двух водящих – «ловцов», которые не имеют мяча. Все играющие и водящие располагаются в пределах квадрата. По свистку учителя партнеры в парах, перемещаются в пределах квадрата, ведут и передают мяч друг другу. «Ловцы стараются «осалить» игрока без мяча, а партнеры должны их выручать своевременной и точной передачей. «Осаленный» игрок покидает пределы площадки и по заданию учителя индивидуально или в парах работает с мячом (жонглирование, передачи мяча ногами, головой) или выполняет определенную физическую нагрузку. Победителем объявляется пара, оставшаяся последней.

Правила игры:

- игроков с мячом «салить» нельзя.

- игрок, вышедший за пределы площадки с мячом или без мяча, исключается из игры.

- разрешается выручать игрока без мяча пасом от другой пары. В этом случае игроки образуют новое сочетание.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Подведение итогов.

Подвести итоги урока, отметить успехи команд и отдельных учеников.

3.2. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

1). Встать на носочки, поднять руки вверх и вытянуть туловище вверх. Вытягиваться в се выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперед.

2). Вытянуть руки по швам, прижать их к телу и шагать как военный на параде: вытянув носок вперед и ставя ногу на всю ступню.

3). Наклониться вперед, руки соединить сзади за спиной в замок; посмотреть вперед, по сторонам.

4). Руки отвести назад, как крылья; шагать высоко поднимая колени.

Урок № 8 «Команда в спорте, игре, учебе»

Задачи:

- дать представление о влиянии игры в футбол на развитие двигательных качеств учащихся;

- развивать физические качества: быстроты реакции, ловкости, «чувство мяча», знакомить с упражнениями по профилактике плоскостопия;

- формировать у детей чувство команды, партнера, морально-волевые качества.

Оборудование: футбольные мячи, индивидуальные коврики.

1. Подготовительная часть урока

1.1. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1). И. п. – о. с. 1 – руки вытянуть перед собой вперед. 2 – руки опустить вниз. 3 – руки отвести назад. 4 – руки опустить вниз. Повторить 6-8 раз.

2). И. п. – о. с. 1 – руки вытянуть вперед. 2 – руки отвести назад. Повторить 5-6 раз.

3). И. п. – о. с. 1 – руки вытянуть вперед. 2 – руки отвести назад. 3-4 – то же, но с небольшим приседанием в момент движения рук вниз. Повторить 6-8 раз.

4). И. п. – о. с. 1 – правая рука вперед, левая назад- вниз. 2 – и. п. 3 – левая рука вперед. 4 – и. п. Повторить 6-8 раз

5). И. п. – о. с. То же упражнение, но с небольшим приседанием в момент движения рук вниз. Повторить 6-8 раз.

6). И. п. – стоя на левой ноге, руки на поясе. 1-8 - махи правой ногой вперед-назад. 9-16 - те же махи левой ногой.

7). Бег с изменением направления, переход на обычный бег.

8). Бег с максимальной частотой шагов, широким шагом.

9). Равномерный бег змейкой; бег с прыжками через полосу шириной 0,5м; с ускорением на 15м.

10). Медленный бег в колонне по одному с переходом на ходьбу с изменением направления и скорости движения по сигналу учителя.

2. Основная часть

2.1. Игра «Футбол у стены»

Играющие (2-6 человек) в определенной последовательности отбивают мяч. Первый из играющих ударяет ногой по мячу так, чтобы, ударившись об стену, он отлетел подальше. Второй игрок может остановить мяч футбольным приемом и с этого места ударить по стене. Кому не удастся попасть в стену – выбывает из игры.

Правила игры: отлетевший от стены мяч можно останавливать приемом игры в мяч. На стене обозначаются ворота, в которые нужно попасть мячом.

2.2. Игра «Не давай мяч водящему».

Участники делятся на команды по 4 человека и становятся в круги. В центре круга – водящий. По сигналу игроки передают мяч правой, затем левой ногой друг другу, а водящий старается перехватить его. Игрок, передачу которого перехватил водящий, становится водящим и меняется с ним местами.

2.3. Игра «Али - Баба и разрывные цепи».

Играющие делятся на две команды и встают, взявшись за руки, лицом к команде противника, на расстоянии 5-7 метров. Игру начинает одна из команд со словами: «Али – Баба!» Вторая команда хором отвечает «Что, слуга?». Вновь говорит первая команда: «Закрываем ворота. Пятого, десятого, Сашу нам сюда!» При этом называется имя одного из игроков команды противника. Названный играющий оставляет свою команду и бежит к команде противника с целью разорвать цепь, т.е. расцепить руки игроков. Если ему это удастся, он забирает в свою команду игрока, расцепившего руки. Если цепь не разорвалась, то он остается в команде противника. Игру команды начинают по очереди. Побеждает та команда, в которой через определенное время будет больше игроков.

3. Заключительная часть урока

3.1. Подведение итогов урока

Подвести итоги урока, отметить успехи учащихся.

3.2. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

1). И.п. — упор сидя, согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги, то же другой ногой (10-12 раз) — 1 мин.;

2). Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед — бесшумно, на носках — 3 мин.;

3). Ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней следами — 1 мин.

Урок № 9 «Учимся играть и отдыхать»

Задачи:

- дать представление об игре как активном отдыхе;
- развивать физические качества: быстроты реакции, ловкости, «чувство мяча» и умение отдыхать;
- формировать у детей чувство команды, партнера, морально-волевые качества.

Оборудование: футбольные мячи, набивные мячи, волейбольный мяч, гимнастические скамейки, индивидуальные коврики.

1. Подготовительная часть урока

1.1. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1). И.п. – руке на поясе. 1-3 – сделать три пружинящих полуприседа, постепенно увеличивая их амплитуду. 4 – вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.

2). И.п. – о.с. 1 - полуприсед на левой ноге, правую ногу вперед на носок, наклон к правой ноге, коснуться руками правой ноги. 2 – вернуться в и.п. То же с другой ноги. Повторить 6-8 раз.

3). И.п. – о.с., руки на поясе. 1- подняться на носки. 2 – опуститься на полную ступню левой ноги, мах правой ногой в сторону. 3 – полуприсед на левой ноге, правую опустить, скрестить за левой. 4 – вернуться в и.п. 5-8 выполнить с другой ноги. Повторить 8 раз.

4). Бег с максимальной частотой шагов, широким шагом.

5). Равномерный бег змейкой; бег с прыжками через полосу шириной 0,5м; с ускорением на 15м.

6). Медленный бег в колонне по одному.

7). Ходьба по разметке, с изменением темпа, с различными положениями и движениями рук.

1. Основная часть урока

2.1. Игра «Самый меткий».

На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «города». В центре и поперек спортивного зала (поля) устанавливаются гимнастические скамейки, на которые кладут по 3 набивных мяча. Все играющие делятся на две равные команды, которые получают по мячу и располагаются вдоль линии своего «города». Из пределов «города» ударом любой части подъема или внутренней стороной стопы необходимо сбить набивной мяч. Игроки из обоих «городов» наносят удары одновременно.

Правила игры:

- в течение игры футболист сам обеспечивает себя мячом и может выполнять удары из свободной точки своего «города».

- игрок, сбивший мяч, получает очко и обязан быстро установить мяч на место.

- команда, набравшая наибольшее количество очков за определенное время, объявляется победительницей, а игрок, сбивший больше всего мячей, - самым метким.

- запрещается бить по мячу из-за пределов «города».

- удары наносить только по неподвижному мячу.
- удары по мячу наносятся подъемом или внутренней стороной стопы.

2.2. Игра «Квадрат»

Игра напоминает футбол, но для нее не нужно большого поля: потребуется площадка 4х4 или 5х5 метров. Играть могут 2-3, а на площадке 5х5 метров – до 8 человек. Для игры нужен мяч, лучше футбольный. Квадратную площадку делят на четыре равные части, в центре чертят круг диаметром 1 м. Каждый игрок занимает свое поле (свою часть квадрата). Один из игроков со своего поля бросает мяч в центральный круг так, чтобы он отскочил в один из квадратов. Игрок, в чье поле попадает мяч, должен отбить его ногой на другое поле после одного касания мячом земли. Он не должен допустить второго удара мяча о землю в пределах своей площадки, иначе получит штрафное очко (выйдет из игры). Игра продолжается, но игроки передвигаются на одно поле по часовой стрелке. Получивший очко, начинает игру броском мяча через центральный круг. Если он трижды промахнется, ему также начисляют одно штрафное очко. Если играют двое или трое, то каждый из них занимает по одному полю, а при прохождении мяча через незанятое поле, очко будет начислено тому, кто послал мяч в пустое поле. Если же играют восемь человек, то на каждое поле встают по два человека, которые считаются командой. При игре вчетвером можно играть двое надвое. Играют до условного количества штрафных очков.

Правила игры:

- мяч разрешается отбивать всеми частями тела, кроме рук как в футболе;
- игрок не имеет права дважды касаться мяча на своем поле, но его может выручить сосед, перешагнув на его площадку на одной ноге и послав мяч другой ногой на какое-либо поле.

2.3. Игра «Кенгуру»

Участники строятся у стартовой линии. По определенному сигналу начинают скакать на двух ногах 20-30 м, зажав большой мяч между ног. Побеждает участник, раньше всех закончивший прыжки. Если мяч выпадет, его следует подобрать и с этого же места продолжать прыгать. Можно проводить командные соревнования, передавая мяч как эстафету.

3. Заключительная часть урока

3.1. Подведение итогов урока

Подвести итоги урока, отметить успехи детей.

3.2. Дыхательные упражнения «Шарик красный».

*Воздух мягко набираем,
Шарик красный надуваем,
Шарик тужился, пыхтел,
Лопнул он и засвистел:
«Т-с-с-с-с!»*

(Вдох. Выдох. Вдох. Выдох со звуком.)

3.3. Упражнения на расслабление мышц живота.

1). Представьте. Что вы надуваете шарик. Положить руки на живот; надуть его, будто это большой воздушный шар; сделать спокойно вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц; вдох – выдох.

2). Лежа на спине, согнув ноги, руки на животе, вдохнуть (шарик надулся); выдохнуть, расслабить мышцы живота (шарик сдулся).

Урок № 10 «Мини-футбол»

Задачи:

- познакомить с особенностями игры «Мини-футбол»;
- развивать физические качества: быстроты реакции, ловкости, выносливости; внимания;
- формировать у детей чувство команды, партнера, морально-волевые качества.

Оборудование: мини-футбольный мяч № 4 или слабо накачанный волейбольный мяч, шесть стоек (кеглей, флажков), малые мячи, палка.

1. Подготовительная часть урока

1.1. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1). И.п. – широкая стойка ноги врозь, рука на поясе. 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону. 2-3 – поворот туловища в и.п. и наклон к левой ноге, сгибая правую ногу. 4 – и.п. То же влево. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

2). И.п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки. 1 – полуприсед, мах руками назад. 2 – вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.

3). И.п. – стойка ноги врозь, кисти сплетены. 1-4 – руки вверх, круг туловищем вправо. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

4). И.п. – о.с. 1 – с небольшим поворотом туловища направо, мах левой согнутой ногой назад. Правой рукой коснуться голеностопного сустава, левой рукой произвести невольное движение, способствующее удержанию равновесия. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 8-10 раз.

5). И.п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Подскоки на месте. 1 – ноги врозь, руки в стороны. 2 – ноги скрестить, руки на пояс. 3 – ноги врозь, руки за голову. 4 – ноги скрестить, руки на пояс. 4 – и.п. Повторить 5-6 раз.

6). Бег с максимальной частотой шагов, широким шагом.

7). Равномерный бег змейкой; бег с прыжками через полосу шириной 0,5м; с ускорением на 15м.

8). Медленный бег в колонне по одному с переходом на ходьбу.

2. Основная часть урока МИНИ-ФУТБОЛ

2.1. Игра «Мини-футбольный слалом»

Перед линией старта на расстоянии 2,5-3 м. одну за другой устанавливают шесть стоек (кеглей, флажков). Игрок по сигналу ведет ногой вперед мини-футбольный мяч, обводя змейкой стойки, и таким же способом

возвращается назад. На линии старта-финиша он останавливает мяч. В этот момент судья фиксирует время прохождения участником слаломной трассы. Побеждает участник, показавший лучшее время.

Игру можно проводить с участием команд. В этом случае побеждает команда, показавшая лучшее время.

2.2. Игра «Выбей мяч из круга»

Состязаются одновременно команды по 6 игроков в каждой. Команда, начинающая игру первой, размещается в кругу и начинает выполнять передачи мяча, стремясь, чтобы он не попал к водящим (двум игрокам), которых выделяет противоположная команда. Задача водящих – отобрать мяч у соперников и выбить его из круга. Через условный промежуток времени команды меняются ролями. За каждый выбитый мяч команде начисляется балл. Побеждает команда, водящие которой большее количество раз сумели выбить мяч из круга.

В зависимости от количества учащихся в классе, количество игроков в команде может быть изменено. Оставшиеся вне команды учащиеся выполняют роль болельщиков и проявляют себя организованной командой. За умелую поддержку болельщиками команды, последней добавляются баллы (например, 3 балла) или вычитаются за некорректное поведение болельщиков.

2.3. Игра «Сторож».

Дети выбирают водящего с помощью считалки:

- Шла коза по мостику и виляла хвостиком,
- Зацепила за перила, прямо в речку угодила.
- Кто не верит – это он,
- Выходи из круга вон!

Все, кто принимает участие в игре, берут мячи, встают полукругом, и каждый свое место отмечает кружком. На расстоянии 3-6 м. в середине полукруга, лежит большой мяч, его охраняет сторож с палкой. Играющие по очереди стараются сбить его своими мячами, а сторож палкой отбивает их мячи.

Если отбитый сторожем мяч не докатился до игрока, он остается в поле. Играющий может мяч взять, но так, чтобы сторож его не «осалил». «Осаленный» игрок становится сторожем. Когда один из игроков собьет большой мяч, сторож быстро возвращает его на то же место. Но в это время играющие, чьи мячи лежат на кону, стараются их взять.

Условия игры. Сторож отбивает мяч только палкой. Играющие сбивают мяч, соблюдая очередность. Очередной игрок бросает мяч в цель, как только сторож отобьет брошенный мяч.

3. Заключительная часть урока

3.4. Подведение итогов

Подвести итоги урока, отметить успехи детей

3.5. Упражнение на развитие внимания «Земля – вода – воздух»

Ученики образуют круг, ведущий с мячом становится в центре. Он бросает любому из игроков мяч, называя одно из слов: «земля, вода или воздух». Игрок, поймав мяч, должен быстро назвать животное, рыбу или птицу, обитающих в указанной среде. После этого он возвращает мяч ведущему, а тот бросает мяч следующему к ученику, снова называя одно из указанных слов. Ответы игроков не должны повторяться. В конце игры отмечают ученики, допустившие меньше ошибок.

«Игры на занятиях по волейболу»

Урок № 11 «Первые шаги в волейболе»

Задачи:

- ознакомление с элементами техники стойки и перемещения в волейболе.
- развитие координационных способностей, прыгучести, освоение приемов релаксации;
- воспитание морально-волевых качеств, «чувства команды», самодисциплины.

Оборудование: волейбольные мячи, удочка.

1. Подготовительная часть урока

1.1. Беседа с элементами диалога.

Волейбол – спортивная игра с мячом, в которой две противоборствующие команды по 6 человек в каждой, соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Волейболисты, которые демонстрируют высочайшую технику, отменную физическую подготовку, результативность, становятся национальными героями. Есть ли волейбольная команда в вашей школе? В районе? В области? Назовите известных вам волейболистов. А у кого из вас есть знакомые волейболисты?

Это интересно знать. Волейбол как спортивная игра появилась в конце прошлого века в США. Ее создатель - учитель физического воспитания Вильям Морган – хотел, чтобы игра не требовала сложного оборудования, имела простые правила и была бы доступной для людей любого возраста.

В 1900г. были приняты первые правила волейбола, сама же игра проводилась специальным волейбольным мячом. С этого времени волейбол становится известным видом спорта во многих странах Центральной и Южной Америки, в Канаде.

Развитие волейбола в нашей стране началось после Великой Октябрьской социалистической революции. Энтузиастами и пропагандистами его стали студенты художественных вузов и работники искусств. С 1927 года проводится ежегодное первенство Москвы.

В 1947 году в Париже на первом учрежденном конгрессе с участием 14 стран была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ).

Сборные команды России принимают участие во всех крупнейших соревнованиях: в Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы, в играх на кубок мира.

Какие волейбольные клубы России вы знаете? (Например «Спартак», «Динамо», «Факел», «Торпедо»).

1. 2. Разминка настоящих волейболистов.

Ходьба, бег, бег с изменением направления, переход на обычный бег. Равномерный бег змейкой; бег с прыжками через полосу шириной 0,5м; с ускорением на 15м. Медленный бег, ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений:

- 1). Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.
- 2). Кисти рук в замок, круговое движение кистями в левую сторону, в правую сторону.
- 3). Стоя у стены одновременно и попеременное отталкивание ладонями и пальцев рук.
- 4). В упоре лежа сгибание и разгибание рук.

2. Основная часть урока.

2.1. Упражнения по освоению техники стойки волейболиста.

Стойка волейболиста – исходная позиция волейболиста для выполнения любого технического приема.

1). Игровая стойка – ноги на ширине плеч, нога, противоположная сильнейшей руке, ставится вперед на 1-2 ступни, ноги согнуты значительно, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, выведены вперед туловища, ладонями навстречу друг другу, находятся в среднем положении между приемом снизу и сверху двумя руками, голова поднята вверх (имитация 3-5 раз).

2). Игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий.

Для выполнения атакующего удара или блокирования стойка высокая, для приема мяча – она средняя, для приема мяча от атакующего удара или отскочившего от блока – низкая.

3). Разновидность стойки готовности для приема высоко летящего мяча, руки подняты выше головы перед лицом, ноги слегка согнуты.

4). Для низко летящего мяча игрок опускается на пятку сзади стоящей ноги, руки держит выше головы перед лицом (имитация 3-5 раз).

2.2. Упражнения по освоению техники передвижения волейболиста

Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. В зависимости от характера приема и игровой ситуации он использует различные перемещения.

1). Перемещения приставными шагами вперед, назад, вправо, влево (имитация 3-5 раз), всегда начинается перемещение с ноги, находящейся впереди.

2). Двойной шаг (вперед, назад), с имитацией передачи (3-5 раз), движение начинается с ноги, стоящей сзади по отношению к направлению перемещения (вперед – с правой ноги, назад – с левой).

3). Ходьба вперед, назад с выполнением игровой стойки (3-5 раз).

4). Бег вперед, назад с выполнением игровой стойки (3-5 раз).

2.3. Игра «Прыжки с удочкой»

Играющие встают в круг на расстоянии 3-5 шагов один от другого. Учитель встает в середину круга. В руках он держит «удочку» (легкую палочку с бечевкой, на конце которой привязан платочек). Управляя удочкой, учитель кружит платочек над головами играющих. Подпрыгивая на месте на двух ногах, они стараются коснуться руками пролетающего платочка. Задевшие платочек получают по одному баллу. Побеждают игроки, получившие большее число баллов.

2.4. Игра «Бой петухов».

Количество играющих 20-30 человек. Место проведения спортивный зал или любая ровная площадка. Перед игрой детей распределяют по парам в соответствии с их возможностями. В каждой паре играющие встают друг против друга, одна нога согнута, руки за спиной. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вывести противника из равновесия, заставив его встать на обе ноги. За каждую такую попытку засчитывается балл. Выигрывает пара, набравшая большее количество баллов. Повторить 2-3 раза.

Условия игры. Нельзя толкать руками. Нельзя менять ногу без команды. Площадка для игры должна быть ровной, без ямок и выбоин. Если игра проводится в зале, необходимо следить, чтобы не было скученности играющих, что может привести к травмам.

2. Заключительная часть

Подведение итогов

Подвести итоги урока, отметить успехи учеников.

3.2. Релаксация «Водопад»

Учитель предлагает встать, закрыть глаза и представить себе, что мы находимся под небольшим водопадом. Вода чистая и прозрачная. Небо светло-голубое, воздух свеж. Вода мягко струится по спине. Она стекает с тела и продолжает свой бег. Постойте немного под водопадом, позволяя воде омывать тело и уноситься прочь.

Урок № 12 «Учимся владеть мячом»

Задачи:

- закрепление элементов техники выполнения стойки и перемещения в волейболе, обучение элементам техники приема и передачи мяча двумя руками сверху на месте и в движении.;

- развитие координационных способностей, «чувства» площадки, партнера, «чувство мяча», освоение приемов правильного дыхания;

- воспитание морально-волевых качеств, «чувства команды», самодисциплины.

Оборудование: волейбольные мячи

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Разминка настоящих волейболистов.

Ходьба, бег, бег с изменением направления, переход на обычный бег. Равномерный бег змейкой; бег с прыжками через полосу шириной 0,5м; с ускорением на 15м. Медленный бег, ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений:

- 1). Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.
- 2). Кисти рук в замок, круговое движение кистями в левую сторону, в правую сторону.
- 3). Стоя у стены одновременно и попеременное отталкивание ладонями и пальцев рук.
- 4). В упоре лежа сгибание и разгибание рук.

2. Основная часть урока.

2.1. Упражнения по закреплению техники стойки и перемещения волейболиста

1). Перемещения приставными шагами вперед, назад, вправо, влево (имитация 3-5 раз).

2). Ходьба вперед, назад с выполнением игровой стойки (3-5 раз).

3). Бег вперед, назад с выполнением игровой стойки (3-5 раз).

2.2. Обучение приему и передачи мяча сверху на месте и в движении.

1). Рассказ учителя (сопровождается демонстрацией)

Передача мяча – прием игры, с помощью которого создаются наиболее благоприятные условия для завершения взаимодействия команды, атакующим ударом. Качество передачи зависит от своевременного выхода под мяч и принятия устойчивого положения для передачи. При этом ноги согнуты, кисти рук над головой, ладони повернуты внутрь, пальцы чуть согнуты, слегка напряжены, внимание игрока сосредоточено.

2). Имитация приема передачи мяча (без мяча) на месте 3-5 раз.

3). Мяч на полу, подготовить руки для приема мяча сверху, присесть и положить руки на мяч, затем несколько раз оттолкнуться от мяча.

7). Мяч двумя руками подбросить над собой и попытаться выполнить передачу мяча над собой.

- 8). Передачи мяча в стенку из различных стоек.
- 9). Первая передача над собой, вторая передача партнеру.
- 10). Партнер набрасывает мяч партнеру в удобное для передачи положение, а тот выполняет верхнюю передачу.
- 11). Имитация передачи и приема мяча двумя руками сверху на месте **и после передвижения.**

2.3. Игра «Беспокойный мяч».

В центре поля чертят большой круг диаметром 3-4 м. Играют две команды: одни - защитники, другие – нападающие. Защитники входят в круг, а нападающие окружают их за чертой, отойдя друг от друга на одинаковое расстояние. Получив мяч от ведущего, они три раза подряд перебрасывают мяч над кругом. Это условие для начала игры. В это время нападающие не имеют права бросать мяч в находящиеся в круге, а те не могут прыгать и ловить мяч. После трех перебросок нападающие стараются уловить момент и ударить мячом об землю в круге. Кто находится в круге, старается избежать ударов – защищается, т.е. ловит мяч. В случае удачной защиты играющие меняются ролями.

Условия игры. Если удар нападающих достиг цели и мяч вылетел из круга, то защитник, в которого попал мяч, выбывает из игры. Если мяч не достиг цели, из игры выходит тот нападающий, который бросил мяч. Удар мячом не должен быть жестким, необходимо соблюдать технику безопасности.

3. Заключительная часть.

3.1. Подведение итогов.

Подвести итоги урока, отметить успехи учеников.

3.2. Ходьба.

Ходьба на носках, руки в стороны, ходьба на пятках, руки за спиной.

3.3. Упражнение «Большой маятник»

И. п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Наклоняться вперед - откидываться назад, вдох с «пола» - вдох с «потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами самопроизвольно. Не задерживать и не выталкивать выдох!

Норма: 6- 8 вдохов-движений.

Урок № 13 «Мяч в игре»

Задачи:

- закрепление элементов техники приема и передачи мяча двумя руками сверху на месте и в движении, обучение элементам приема и передачи мяча двумя руками снизу на месте и в движении;
- развитие координационных способностей, мышц кисти рук, «чувства» площадки, «чувство мяча», освоение приемов релаксации;
- воспитание морально-волевых качеств, «чувства партнера и команды», самодисциплины.

Оборудование: волейбольные мячи

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Разминка волейболиста

1). Ходьба в колонне по одному изменением направления и выполнением упражнений:

- сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх;

- кисти рук в замок, круговое движение кистями в левую сторону, в правую сторону.

2). Равномерный бег змейкой; бег с прыжками через полосу шириной 0,5м; с ускорением на 15м, Медленный бег с переходом на ходьбу.

3). И.п. стоя, руки вперед, движения прямыми руками в горизонтальном (скрестно) и вертикальном направлении.

4). Стоя у стены одновременно и попеременно отталкиваться ладонями и пальцами рук.

5). И.п. упор лежа. Сгибание и разгибание рук.

6). И.п. упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

2. Основная часть урока.

2.1. Упражнения по закреплению техники приема и передачи мяча двумя руками сверху

1). Мяч на полу, подготовить руки для приема мяча сверху, присесть и положить руки на мяч, затем несколько раз оттолкнуться от мяча.

2). Передачи мяча над собой на расстоянии 1 метра.

3). Передачи мяча в стенку из различных стоек.

4). Передача над собой затем передача партнеру.

5). Партнер набрасывает мяч партнеру в удобное для передачи положение, а тот выполняет верхнюю передачу.

6). Подбросив мяч перед собой двумя руками, занять стойку готовности, сделать встречное движение и волейбольной передачей передать мяч партнеру (расстояние 3 метра).

7). Партнеры выполняют верхнюю передачу с расстояния 3 - 5 метров, не ловя мяч (отбивая его).

8). Первая передача над собой, вторая передача партнеру.

2.2. Обучение приема и передачи мяча двумя руками снизу

1). Рассказ учителя (сопровождается демонстрацией).

Прием передачи двумя руками снизу в волейболе применяется для приема сильно летящего мяча: с подачи, после нападающего удара и низко летящего мяча после обмана, когда нельзя принять мяч сверху двумя руками. Успех выполнения приема зависит от своевременного выхода под мяч. Из положения готовности игрок перемещается к предполагаемому месту падения мяча, одновременно готовя руки для приема. При этом руки выпрямлены, согнуты в кистях, кисти опущены слегка вниз, ноги согнуты и

ставятся параллельно. Перед касанием мяча игрок завершает перемещение, выпрямляет руки, делает замах. В момент касания мяча игрок поднимает руки, слегка выпрямляет ноги, производит удар по мячу **предплечьями**.

2.2. Упражнения по обучению технике приема и передачи мяча двумя руками снизу.

- 1). Исходное положение для приема мяча снизу двумя руками.
- 2). Имитация приема мяча стоя на месте; после передвижения шагом, бегом.
- 3). В парах. Один принимает положение для приема мяча двумя руками, другой набрасывает мяч двумя руками снизу. Первый отбивает мяч двумя руками снизу вперед-вверх (без работы ног, ноги параллельно в широкой стойке). После 15-20 передач меняются местами.
- 4). То же, но помогают слегка ногами.
- 5). Прием мяча после отскока от стены (предварительно бросив его в стену).
- 6). Подбросив мяч перед собой, ударить по мячу двумя руками снизу в стенку.
- 7). Партнеры выполняют нижнюю передачу на расстояние 3 - 5 метров, не ловя мяч
- 8). Чередование приема - передач мяча сверху и снизу двумя руками у стенки.
- 9). Чередование приема – передач мяча сверху и снизу двумя руками в парах.

2.4. Игра «Бег с мячом по следу».

Играющие разбиваются на две команды и выстраиваются в две колонны за линией старта. Для каждой команды чертятся от линии старта непрерывные линии (прямые линии, большие круги, спирали и другие фигуры). Первые игроки команд начинают бег с мячом по нарисованным линиям. Добегают до стены, бросают в нее мяч, ловят его и возвращаются. Вернувшись, передают мяч вторым игрокам команды, а сами становятся в конец колонны. Остальные пробегают это же расстояние. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Условия игры. Не разрешается начинать бег, пока возвратившийся игрок, не передаст мяч следующему. При беге надо строго придерживаться линии дистанции.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Подведение итогов

Подвести итоги урока, отметить успехи учеников.

3.2. Ходьба.

Ходьба на носках, руки в стороны, ходьба на пятках, руки за спиной.

3.3. Релаксация: «Жираф».

Учитель дает команду: «Сделать вдох и расслабиться. Положить подбородок на грудь. Повернуть подбородок и шею направо, затем налево. Повторить это упражнение три раза.

Теперь вращаем шеей.

Приподнять плечи, опустить их, повторить это упражнение три раза. Затем приподнять каждое плечо несколько раз.

Сесть прямо и удобно, почувствовав, как удлинилась шея, как она расслабилась. Представь себя с длинной, как у жирафа, шеей».

Урок № 14 «Передай мяч правильно»

Задачи:

- закрепление элементов техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу;

- развитие координации движений и мышц кисти рук, «чувства» площадки, партнера, «чувство мяча», поля зрения, содействие восстановлению организма;

- воспитание морально-волевых качеств, «чувства команды», самодисциплины.

Оборудование: волейбольные мячи, малые мячи

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Разминка волейболиста с малым мячом

1). Ходьба в колонне по одному с изменением направления и выполнением упражнений:

- сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх;

- кисти рук в замок, круговое движение кистями в левую сторону, в правую сторону.

2). Упражнения с малым мячом.

- и. п. — основная стойка, мяч в правой руке. На счет «раз-два» — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; на счет «три-четыре» — вернуться в исходное положение (5—7 раз).

- и. п. — ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. На счет «раз» — руки вперед; на счет «два» — поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; на счет «три» — руки вперед, переложить мяч в левую руку; «четыре» — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

- и. п. — ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. На счет «раз-два» — присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; «три-четыре» — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3). Равномерный бег змейкой; бег с прыжками через полосу шириной 0,5м; с ускорением на 15м, Медленный бег с переходом на ходьбу.

2. Основная часть урока.

2.1. Упражнения по закреплению приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.

1). Прием мяча после отскока от стены (предварительно бросив его в стену).

2). Чередование приема - передач мяча сверху и снизу двумя руками у стенки.

3). В парах. Один принимает положение для приема мяча двумя руками, другой набрасывает мяч двумя руками снизу. Первый отбивает мяч двумя руками снизу вперед-вверх (без работы ног, ноги параллельно в широкой стойке). После 15-20 передач меняются местами.

4). То же, но помогают слегка ногами.

5). Передача над собой затем передача партнеру двумя руками сверху.

6). Партнеры выполняют верхнюю передачу на расстоянии 3-5 метров не ловя мяч.

7). И.п. руки подняты выше головы перед лицом, ноги слегка согнуты. Для низко летящего мяча игрок опускается на пятку сзади стоящей ноги, руки держит выше головы перед лицом (имитация 3-5 раз).

8). Чередование передач и приема мяча сверху и снизу двумя руками в парах.

2.2. Игра «Передай мяч правильно»

Класс делится на две группы и образуют круг. В центре круга самый техничный ученик - водящий. Водящий делает передачу мяча сверху игрокам по очереди каждой команде. Игроки принимают мяч и передают его обратно водящему любым приемом (сверху, двумя руками снизу). Водящий передает мяч игрокам команд произвольно. Выигрывает команда, выполнившая большее количество правильного приема и передачи мяча.

2.3. Игра «Акула в море».

Один из учащихся выбирается водящим (акула), остальные рыбки. Для игры нужна веревка длиной 2-3 м. На одном конце ее делают петлю и надевают на столбик или колышек. Водящий берет за свободный конец веревки и бежит по кругу так, чтобы веревка была натянута, а рука с веревкой была на уровне коленей. При приближении веревки детям – рыбкам нужно прыгать через нее.

Условия игры. Задетые веревкой рыбки выходят из игры. Ребенок, выполняющий роль акулы, начинает бег по сигналу. Веревка должна быть постоянно натянута, не превышая заданную высоту. **Необходимо соблюдать технику безопасности.**

3. Заключительная часть урока.

3.1. Подведение итогов.

Подвести итоги урока, отметить успехи учеников.

3.2. Ходьба

Ходьба, ходьба на носках, руки в стороны, ходьба на пятках, руки за спиной.

3.3. Релаксация: «Плывем в облаках»

Учитель дает команду: «Занять удобное положение. Закрывать глаза. Дышать легко и медленно. Вообразить, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Теплый тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака — большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе.

Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем.

Теперь вы плывете на вершине пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно лежат, вам не хочется двигаться. Вы отдыхаете».

Урок № 15 «Пионербол»

Задачи:

- закрепление элементов техники приема и передачи мяча двумя руками сверху на месте, двумя руками снизу;
- развитие координации движений и мышц кисти рук, прыгучести, «чувства» площадки, партнера, «чувство мяча», глазомера, содействие восстановлению организма;
- воспитание морально-волевых качеств, взаимодействия, «чувства команды», самодисциплины.

Оборудование: волейбольные мячи, скакалки

1. Подготовительная часть урока.

1.1.Общеразвивающие упражнения

- 1). И.п. руки вперед, движения прямыми руками в горизонтальном (скрестно) и вертикальном направлении.
- 2). Стоя у стены одновременно и попеременно отталкиваться ладонями и пальцами рук.
- 3). И.п. упор лежа. Сгибание и разгибание рук.
- 4). И.п. упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Прыжки со скакалкой разными способами (на месте, с продвижением вперед, на двух ногах, на одной ноге ноги и руки накрест) 1-2 мин.
- 5). Прыжки со скакалкой разными способами (на месте, с продвижением вперед, на двух ногах, на одной ноге ноги и руки накрест) 1-2 мин.
- 6). Ходьба в колонне по одному изменением направления и выполнением упражнений: сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.

2. Основная часть урока.

2.1. Упражнения по закреплению техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу (в парах).

- 1).Партнеры выполняют верхнюю передачу, не ловя мяч, а сразу передавая обратно, на расстоянии 3 - 5 метров (15-20 раз).
- 2). Партнеры выполняют верхнюю и нижнюю передачи, не ловя мяч, а сразу передавая обратно, (15-20 раз).
- 3). Игрок верхней передачей посылает мяч влево от партнера, а тот нижней передачей двумя руками возвращает его.

4). Игрок верхней передачей посылает мяч партнеру, затем выполняет поворот на 360 градусов, а тот нижней передачей двумя руками возвращает его.

5). Игрок верхней передачей посылает мяч партнеру, затем задевает рукой пол, а тот нижней передачей двумя руками возвращает его.

6). Игрок верхней передачей посылает мяч партнеру, затем делает 3 шага назад, а тот нижней передачей двумя руками возвращает его.

7). Игрок верхней передачей посылает мяч партнеру, затем делает хлопок в ладоши над головой, а тот нижней передачей двумя руками возвращает его.

Примечание. Упражнения 3-7 выполняются каждым партнером 7-10 раз.

2.2. Игра «Волейбол без подачи».

Две команды, по 6-8 человек в каждой, становятся на площадку по обе стороны сетки. Мяч вбрасывается на одну сторону площадки, где его принимают, приемом-передачей сверху или снизу и посылают на другую сторону площадки, игроки которой поступают так же. На одной стороне площадки можно выполнить 1-3 приемов мяча. Выигрывает команда, которая набрала больше очков.

Свободные от игры ученики выполняют **судейство** и работают у стены, выполняя передачи мяча.

2.3. Пионерский мяч (пионербол)

Играют на волейбольной площадке. В каждой команде до 9 человек, которые располагаются на своих сторонах площадки в 3 ряда. В руках у игроков, стоящих во втором ряду, по мячу. По свистку судьи игроки перебрасывают мячи через сетку в сторону противника. Мяч, перелетевший через сетку, ловят или подбирают, а также стараются перебросить на противоположную сторону. Как только на одной стороне площадки одновременно окажутся два мяча (на земле или в руках у игроков), игра останавливается и противник получает одно очко. Команда получает одно очко также в том случае, если противник, перебрасывая мяч, пошлет его за пределы площадки или перебросит его под сеткой. Играют до 15 очков или на время – 5 мин. каждый период. Третий период назначается в том случае, если в первых двух победили разные команды.

Правила игры. Если мяч заденет сетку или игрок попадает в нее при подаче, подачу повторяют, но очков никто не получает.

2. Выиграв очко, игроки меняются местами на своей половине площадки: первый ряд становится третьим, второй – первым, третий – вторым.

2.4. Игра «Немножко на одной ножке».

Учащиеся, соединяя руки, становятся в круг. Выбранный водящий проходит в центр круга. По сигналу учителя учащиеся начинают двигаться по кругу вправо и влево, меняя темп – то медленный, то быстрый, то переходя на бег. Учитель регулирует темп подсчетами, хлопками, или музыкальным сопровождением. Внезапно учитель дает сигнал. Дети останавливаются, разъединяют руки и быстро принимают (по заданию

учителя) определенную позу – стоя на одной ноге, другая нога отводится назад, руки в стороны удерживают равновесие на одной ноге. Водящий выбирает понравившуюся ему «фигуру» и направляет ее на свое место в центр круга, а сам идет в круг.

Условия игры. Дети в круге останавливаются только после сигнала учителя. После сигнала дети не должны двигаться.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Подведение итогов.

Подвести итоги урока, отметить успехи учащихся.

3.2. Релаксация «Цвета радуги»

Учитель предлагает удобно лечь, расслабиться дышать ровно и глубоко, закрыть глаза. Представить, что перед глазами разноцветные лучи.

Первый цвет - голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой цвет приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий - желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает нам настроение.

Зеленый цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, если мы чувствуем себя неуверенно, то зеленый цвет поможет почувствовать себя лучше.

Откройте глаза и расскажите, что вы чувствовали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый или зеленый цвет? Сохраните самые приятные ощущения на весь день». (Учитель спрашивает нескольких учеников о возникших у них ощущениях).

Занятие заканчивается. Дети, сообщают о своем настроении после занятия.

Урок № 16 «Мы – волейбольная команда»

Задачи:

- закрепление техники приема передачи мяча двумя руками сверху на месте, двумя руками снизу, ознакомление с элементами техники нижней прямой подачи;

- развитие координации движений и мышц кисти рук, «чувства» площадки, партнера, «чувство мяча», поля зрения, содействовать восстановлению и управления дыханием;

- воспитание морально-волевых качеств, взаимодействия, «чувства команды», самодисциплины.

Оборудование: волейбольные мячи, набивные мячи (1 кг)

1. Подготовительная часть урока.

1.1.Общеразвивающие упражнения

- 1). И.п. руки вперед, движения прямыми руками в горизонтальном (скрестно) и вертикальном направлении.
- 2). Стоя у стены одновременно и попеременно отталкиваться ладонями и пальцами рук.
- 3). И.п. упор лежа. Сгибание и разгибание рук.
- 4). И.п. упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Прыжки со скакалкой разными способами (на месте, с продвижением вперед, на двух ногах, на одной ноге ноги и руки накрест) 1-2 мин.
- 5). Броски набивного мяча весом (0,5 кг) одной рукой снизу.
- 6). Броски набивного мяча через сетку на точность. Учитель называет зоны площадки, в которые нужно бросить мяч.
- 7). Ходьба в колонне по одному изменением направления и выполнением упражнений: сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.

2. Основная часть урока.

2.1. Упражнения по закреплению техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу (в парах).

- 1). Партнеры выполняют верхнюю передачу, не ловя мяч, а сразу передавая обратно, на расстоянии 3 - 5 метров (15-20 раз).
- 2). Партнеры выполняют верхнюю и нижнюю передачи, не ловя мяч, а сразу передавая обратно, (15-20 раз).
- 3). Игрок верхней передачей посылает мяч влево от партнера, а тот нижней передачей двумя руками возвращает его.
- 4). Игрок верхней передачей посылает мяч партнеру, затем выполняет поворот на 360 градусов, а тот нижней передачей двумя руками возвращает его.
- 5). Игрок верхней передачей посылает мяч партнеру, затем задевает рукой пол, а тот нижней передачей двумя руками возвращает его.
- 6). Игрок верхней передачей посылает мяч партнеру, затем делает 3 шага назад, а тот нижней передачей двумя руками возвращает его.
- 7). Игрок верхней передачей посылает мяч партнеру, затем делает хлопок в ладоши над головой, а тот нижней передачей двумя руками возвращает его.

Примечание. Упражнения 3-7 выполняются каждым партнером 7-10 раз.

2.2. Ознакомление с элементами техники подачи мяча

- 1). Рассказ учителя с демонстрацией

Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения. Техника подачи состоит из исходного положения: игрок стоит лицом к сетке, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди. Мяч удерживается слегка согнутой левой рукой на уровне пояса. При замахе правая рука

отводится строго назад. Мяч подбрасывается на расстоянии 20-30 см. Удар осуществляется снизу-вперед-вверх примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит тяжесть тела на левую. После удара рука выполняет сопровождающее мяч движение вперед.

Точность нижней прямой подачи обусловлена тремя основными факторами:

- направлением замаха – он должен быть строго назад;
- высота подбрасывания – она должна быть невысокая;
- точность удара по мячу – она должна быть примерно на уровне пояса.

2.3. Упражнения по освоению элементов техники нижней прямой подачи мяча.

1). Имитация подачи мяча. Акцентировать внимание на согласование движений туловища и рук.

2). Подбрасывание мяча.

3). Сочетание подбрасывания, замаха, удара и ловли мяча.

4). Поддачи мяча в парах по ширине зала.

2.4. Учебная игра «Волейбол».

Две команды, по 6 человек в каждой, становятся на площадку по обе стороны сетки. Мяч разыгрывается и вводится в игру нижней прямой подачей (расстояние до сетки 3 метра), где его принимают, приемом-передачей сверху или снизу двумя руками и посылают на другую сторону площадки. На одной стороне площадки можно выполнить 1-3 приема мяча. Выигрывает команда, которая набрала больше количество очков. Свободные от игры ученики выполняют **судейство**.

2.5. Игра «Колечко».

Играющие стоят в кругу, держат руки впереди лодочкой. Выбирается один ведущий. В руках у ведущего лежит небольшой блестящий предмет (это может быть колечко, фантик из фольги). Ведущий идет по кругу и каждому как будто кладет колечко в руки. При этом он говорит:

- *Вот по кругу я иду, всем колечко вам кладу,*

- *Ручки крепче зажимайте да следите, не зевайте!*

Одному из детей он незаметно кладет колечко, а потом выходит из круга и говорит: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!». Тот, у которого в ладошках окажется колечко, выбегает, а дети должны постараться задержать его, не выпуская из круга.

Условия игры. После слов: «Колечко, выйди на крылечко!» - все игроки должны успеть быстро взяться за руки, чтобы не выпустить игрока с колечком в руке из круга.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Подведение итогов.

Подвести итоги урока, отметить волейбольные успехи учеников, а также тех, кто правильно вел подсчет очков во время игры.

3.2. Дыхательная гимнастика.

1). «Каша кипит». И. п. — правая рука на животе, левая рука на груди. 1—2 - втянуть живот и сделать вдох грудью. 3—4 — опуская грудь, делать выдох и выпячивать живот, произнося: «ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

2). «Семафор». И. п. - сидя, пятки и носки вместе. 1—2 — руки в стороны, вдох.. 3—4 — медленно выдыхая, руки вниз, произнося звук «с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

Игры на занятиях по баскетболу

Урок 17 «Хочу стать баскетболистом»

Задачи:

- ознакомление с элементами техники стойки баскетболиста, перемещения приставными шагами в правую и левую стороны;
- развитие координационных способностей и качества ловкости, формирование правильной осанки;
- формирование у детей навыков игрового сотрудничества, моральных и волевых качеств.

Оборудование: мешочки с песком весом 150-200 граммов, малые мячи.

1. Подготовительная часть урока.

1.1.Беседа с учащимися с элементами диалога «Что такое баскетбол?»

Традиционный баскетбол – это игра между двумя командами по пять человек в каждой. Но в мини-баскетболе в команде может быть и три, и два игрока. Особенностью баскетбола является то, что все действия с мячом: передачи, броски, ведение мяча осуществляется руками, при этом действовать нужно в рамках установленных в баскетболе правил. Цель каждой команды: забросить как можно больше мячей в корзину соперников и в то же время создать для них такие препятствия, чтобы не пропустить мяч в свою корзину. Игра в баскетбол способствует активному росту человека, развитию глазомера, поля и остроты зрения. Баскетболиста отличает высокий рост, стройность фигуры, красивая осанка, отличное здоровье.

В игре баскетболист должен быть готов к выполнению любого приема, иногда неожиданного, всегда находится в положении готовности к любым действиям. Это положение – основная стойка баскетболиста. Она должна обеспечивать сохранение равновесия и возможность для быстрого маневрирования.

Стойка баскетболиста – это исходное положение для выполнения любого технического приема. Ноги удобно расставлены врозь, немного согнуты в коленях, одна нога впереди. Туловище наклонено вперед. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук находятся на уровне пояса. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Голова прямо, смотрит вперед.

Это интересно знать. Первый баскетбольный матч был проведен двести лет назад. Изобрел эту игру Джеймс Нейсмит в США. Правила, которые он составил, сохранились до сих пор и лежат в основе современных правил баскетбола. В России становление баскетбола связано с именем Степана Васильева, лучшего баскетболиста и страстного пропагандиста этой увлекательной игры. Олимпийским видом баскетбол стал в 1936 году – сначала для мужчин и лишь спустя 40 лет и для женщин.

1. 2. Комплекс общеразвивающих упражнений.

- 1). Ходьба по кругу.
- 2). Ходьба по кругу: руки в стороны, скрещивая попеременно перед собой левую и правую.
- 3). Ритмический бег с хлопками на счет учителя: «Шаг, шаг, два хлопка!».

1.3. Комплекс упражнений на развитие равновесия и координации (у каждого учащегося за голове мешочек с песком весом 150-200 граммов)

- 1). И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – поворот влево, 2 – и.п. 3-4 – то же самое вправо. Повороты выполняются сначала медленно, а затем быстро (6-8 раз в каждую сторону).
- 2). И.п. – о.с., руки на поясе. Стойка на носках, ноги на одной линии (8-10 сек.). Повторить 3-4 раза.
- 3). И.п. – о.с., руки в стороны. 1-2 - приседание, спину держать ровно, 3 - 4 – и.п. Повторить 4-6 раз.

1.2. Упражнения для формирования равновесия

- 1). Ходьба по гимнастической скамейке широкими шагами (целесообразно сделать на скамейки отметки мелом).
- 2). Ходьба по гимнастической скамейке. И.п. о.с., руки в стороны. 1 – поднять правую, согнутую в колене ногу, хлопок над ней руками, 2- шаг правой ногой вперед, руки в стороны, 3-4 – повторить то же самое с левой ногой.

- 3). Быстрая ходьба по гимнастической скамейке.

1.4. Бег с сохранением дистанции 1м., 1,5м., ходьба.

2. Основная часть

2.1. Ознакомление с элементами стойки баскетболиста.

- 1) Учащихся построить в две шеренги.

2) Принять положение стойки баскетболиста (показ сопровождается объяснением). Согнутые ноги расставить примерно на ширину плеч, одна нога впереди. Туловище слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на уровне пояса. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Голова прямо, смотрит вперед. Стоять свободно, не напрягаясь.

3) В парах. Один выполняет стойку баскетболиста, второй контролирует и исправляет ошибки. Затем меняются ролями.

4) По сигналу учителя принять стойку баскетболиста, по второму сигналу и.п.

5) Ходьба вперед в шеренге, на поперечных линиях разметки остановка, принять положение стойки баскетболиста, затем продолжить ходьбу.

6) Медленный бег. По сигналу принять положение стойки баскетболиста.

2.2. Игра-эстафета: команды отводятся к линии штрафного броска. Пробежать с мячом в руках до указанной разметки, подбросить мяч, поймать, возвратиться к своей команде и, передав мяч впереди стоящему, встать в конец своей колонны. Если в какой-нибудь колонне на одного соревнующегося игрока меньше, направляющий выполняет упражнение первым и последним. Когда направляющие в колоннах получают от замыкающих мячи, они поднимают мячи вверх, показывая, что эстафета закончена. За первое место начисляют 2 очка, за второе — 1. Эстафету проводят два-три раза. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

3. Заключительная часть

3.1. Подведение итогов.

Подвести итоги урока, отметить успехи учеников.

3.2. Упражнение для формирования осанки «Гора»

1. Руки опустите вниз, голову не наклоняйте.
2. Медленно поднимайте руки вверх и сцепите их в замок над головой.
3. Представьте, что ваше тело – как гора, одна половина горы говорит: «Сила во мне» и тянется вверх. Другая половина: «нет, сила во мне» и тоже тянется вверх.
4. «Нет! – решили они – мы две половинки одной горы, и сила в нас обоих» Потянулись обе половинки вместе, сильно-сильно.
5. Медленно опустите руки и улыбнитесь!

Урок № 18 «Первые шаги в баскетболе»

Задачи:

- ознакомить с элементами техники правильного перемещения баскетболиста;
- развивать координацию движений, проводить профилактику плоскостопия;

- формировать у детей навыки коммуникабельности, морально-волевых качеств

Оборудование: малые мячи, баскетбольный мяч

1. Подготовительная часть

1.1. Комплекс общеразвивающих упражнений

1) Ходьба, бег с мячом в руках. Мяч нести двумя руками в различных положениях: внизу, впереди, вверху, за головой, за спиной.

2) То же, ходьба, бег спиной вперед в мячом в руках.

3) Ходьба в приседе с мячом в руках.

4) Ходьба, бег с перебрасыванием мяча с руки на руку впереди.

5) Ходьба, бег с перебрасыванием мяча с руки на руку вверху.

6) Ходьба, руки в стороны, ладонями вверх, мяч в одной руке. Перебрасывание мяча с руки на руку над головой.

7) Ходьба на каждый шаг перекладываем мяч из одной руки в другую под ногами.

8) Ходьба, бег, мяч в одной руке. Подбросить мяч вверх перед собой правой рукой, поймать левой, подбросить левой – поймать правой рукой.

9) И.п. стойка ноги врозь, мяч впереди. Положить мяч на пол, катить его вокруг правой ноги, вокруг левой.

10) То же, катание мяча по полу по восьмерке между ног.

2. Основная часть

2.1. Беседа с элементами диалога. «Баскетболисту важно правильно перемещаться (передвигаться)»

В ходе игры баскетболист должен постоянно перемещаться, это позволяет быстро занять позицию, удобную для взаимодействия с партнером в защите и нападении.

Перемещение включает такие виды действий, как ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты с различными разновидностями.

Известны ли вам имена баскетбольные команды в г. Кирове, в России?

2.2. Тренировочные упражнения.

1). Принять положение стойки баскетболиста. Передвижение левым боком приставными шагами в стойке баскетболиста, в обратную сторону правым боком.

2). Передвижение вперед в стойке баскетболиста до середины зала, повернуться кругом, продолжить передвижение спиной вперед.

3). Перемещение приставными шагами в правую и левую стороны.

4). Перемещение змейкой поперек или вдоль спортивного зала. В одну сторону правым боком, обратно – левым.

5). Остановка в два шага. После бега, остановившись, сделать шаг правой ногой, ставя ее перекатом с пятки на носок. Как только пятка коснется пола, начинается сгибание ее в коленном и тазобедренном суставах. Левая нога ставится прямой с пятки с переходом на полную стопу. Туловище поворачивается в правую сторону. Руки, согнутые в локтях, находятся немного выше пояса.

6). После нескольких шагов выполнить остановку в два шага.

7). Медленный бег. Остановка после бега на углах площадки, на пересечении средней линии.

2.3. Игра «Перестрелка»

Учащиеся делятся на две команды, которые перемещаются по своему полю от средней линии до лицевой линии. Команды выбирают капитанов. Они становятся в центр и разыгрывают мяч. Мяч разыгрывается как в баскетболе. Получив мяч, игрок старается осалить им противника, бросая в него мяч. Осаленные игроки идут на противоположную сторону площадки и стараются осалить игроков. Если всех игроков осалили, то игру продолжают капитаны. Если капитанов выбили, то команда проиграла.

2.4. Игра «Веровочка»

Дети выбирают водящего с помощью считалки:

Среди белых голубей, скачет шустрый воробей.

- Воробушек – птишка, серая рубашка,

- Откликайся, воробей, вылетай – ка, не робей!

Игроки располагаются по кругу, держась руками за веревку, концы которой связываются. Размеры круга колеблются в зависимости от количества играющих, но должны быть достаточными для свободных движений игроков. В центре круга находится водящий. По сигналу водящий пытается осалить игроков, держащихся за веревку двумя руками, которые имеют право бросить веревку и отскочить в сторону. В случае если несколько игроков бросают веревку и она коснется земли, то виновный в этом становится водящим. Водящим становится также любой осаленный игрок.

Игра становится более острой и динамичной, если в круге размещаются двое или трое водящих (при большом количестве игроков).

3. Заключительная часть урока.

3.1. Подведение итогов.

Подвести итоги урока, отметить успехи учеников.

3.2. Упражнения для профилактики плоскостопия

1). «Балерина». Сидя на стульчике (гимнастическая скамейка), упереться пальцами ног в пол. Делать маленькие шажки, как балерина на пуантах. Колени внутрь не поворачивать.

2). «Веселые ножки». Выполнять сидя. Выставить одну ногу вперед на пятку, на носок, убрать под сидение. То же с другой ногой.

3). «Котенок».

а) Котенок крадется. Ходьба на носочках.

б) Котенок бежит. Бег на носочках.

в) Котенок прыгает, ловит бабочку. Мягкие подпрыгивания, опус

каться нужно на всю ступню.

4). Массаж ступни. Сидя на стульчике (гимнастическая скамейка), вытянуть ноги, поставить ступню правой ноги на верхнюю треть левой голени и начать активно массировать. Поочередно выполнять массаж то одной, то другой ноги.

3.3. Ходьба.

Ходьба на носках, руки в стороны, ходьба на пятках, руки за спиной, ходьба с выполнением упражнений.

Урок № 19 «Учимся вести мяч»

Задачи:

- знакомство с элементами ведения мяча на месте, подбрасывания и ловле мяча;
- развитие ловкости, внимания, скоростных качеств, оптимального восстановления организма;
- воспитание умения взаимодействовать в команде.

Оборудование: малые (детские) мячи в соответствии с количеством учащихся.

1. Подготовительная часть.

1.1. Общеразвивающие упражнения: провести, обратив особое внимание на разминание кистей и пальцев рук во время ходьбы или бега в колонне по одному:

- 1). Руки в стороны, сжимание и разжимание пальцев,
- 2). То же с вращением кистей в одну и в другую стороны.
- 3). То же, но руки в стороны, скрещивая попеременно перед собой левую и правую.
- 4). Ритмический бег с хлопками на счет учителя: «Шаг, шаг, два хлопка!».
- 5). В беге пальцы в «замке» перед грудью. Покачивание кистями влево-вправо и вращение кистей в одну и в другую стороны.
- 6). В беге пальцы в замке. При выпрямлении рук вперед — ладони наружу. При сгибании рук — ладони к груди.
- 7). Бег, высоко поднимая бедро.
- 8). Бег, забрасывая голень назад.
- 9). Бег, поднимая прямые ноги вперед.
- 10). Бег приставными шагами правым и левым боком в направлении передвижения.
- 11). Ходьба в колонне по одному.

Каждое упражнение выполняется 30 сек. – 1 мин.

Примечание. При выполнении ходьбы ученики берут малые мячи, подготовленные учителем к уроку.

2. Основная часть.

По команде учителя производится перестроение учащихся из одной колонны в две шеренги на расстоянии вытянутой руки (для удобства работы с мячами и соблюдения техники безопасности).

2.1. Упражнения с малыми (детскими) мячами диаметром 18-20 см

- держа мяч двумя руками снизу, подбросить его чуть выше головы, поймать и продолжить упражнение;
- то же, но мяч подбрасывается повыше;
- ударить мячом об пол и после отскока поймать его двумя руками;
- подбросить мяч и после отскока от пола поймать его двумя руками;
- подбросить мяч двумя руками снизу, хлопнуть в ладоши и поймать мяч;
- то же, но успеть выполнить два хлопка;
- подбросить мяч, присесть, коснуться пальцами пола, встать и поймать мяч;
- перебрасывание мяча из руки в руку.

2.2. Ведение мяча на месте.

1). Учитель выполняет ведение мяча перед собой в средней стойке, показывая, что при ведении надо касаться мяча не всей ладонью, а только подушечками пальцев, не позволяя мячу подпрыгивать выше коленей. Положение игрока в средней стойке: ноги согнуты в коленях, таз опущен, туловище слегка наклонено вперед, голова приподнята для удобного обзора площадки.

Выполнение упражнения: имитация ведения мяча на месте (дети повторяют движения учителя без мяча);

2). Учитель выполняет упражнение, обращая внимание учеников на расставленные пальцы руки и на то, что мяч следует не ударять, а как бы вжимать в пол подушечками пальцев.

Выполнение упражнений:

- ведение мяча на месте «удобной» рукой в средней стойке;
- ноги чуть шире плеч, ведение мяча поочередно правой и левой рукой перед собой;
- ноги шире плеч, ведение мяча поочередно правой и левой рукой перед носками ног.

Затем ученики кладут мячи на место и возвращаются в свою шеренгу, которая представляет команду в эстафете. Ученикам предлагается дать название своей команде.

2.3. Эстафета с баскетбольными мячами. Команды отводятся к линии штрафного броска. Пробежать с мячом в руках до указанной разметки, подбросить мяч, поймать, возвратиться к своей команде и, передав мяч впереди стоящему, встать в конец своей колонны. Если в какой-нибудь колонне на одного соревнующегося игрока меньше, направляющий выполняет упражнение первым и последним. Когда направляющие в колоннах получают от замыкающих мячи, они поднимают мячи вверх, показывая, что эстафета закончена. За первое место начисляют 2 очка, за

второе — 1. Эстафету проводят два-три раза. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

3. Заключительная часть.

3.1. Подведение итогов.

Подвести итоги урока, отметить успехи первых шагов в баскетболе

3.2. Упражнения на расслабление.

*Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, в мяч играть.
В третьем классе научились
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень легкая, простая,
Замедляется движение.
Исчезает напряжение...
И становится понятно –
Расслабление приятно*

3.3. Дыхательная гимнастика.

Ученики садятся в круг. Проводится имитация дыхания в ароматерапии. Ученикам предлагается вдыхать аромат цветка... Вдыхать не только носом, но и всем телом. Вдох – выдох. Тело превращается в «губку»: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе – воздух просачивается наружу. Вдох – выдох. Дыхание восстанавливается.

Урок № 20 «Особенности тренировки баскетболиста»

Задачи:

- закрепление элементов техники выполнения остановок в два шага после ловли и после ведения мяча; ознакомление с элементами техники ведения мяча в движении по прямой линии;
- развивать быстроту реакции, координацию движений, обучать профилактике плоскостопия;
- формировать у детей навыки взаимодействия в игре.

Оборудование: малые и баскетбольные мячи.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Комплекс общеразвивающих упражнений

1). И.п. – руки на пояс. 1 – прыжок на правой ноге, левую вперед на носок. 2 – прыжок на правой ноге, левую на пятку. 3-4 – два прыжка на двух ногах. 5-8 – то же, прыгая на левой ноге. Повторить 4-6 раз.

2). И.п. – руки в стороны. 1-4 – большие круги руками назад. 5-8 – то же вперед. Повторить 4 раза.

3). И.п. – о.с. 1 – шаг правой ногой вправо, руки к плечам. 2 – подняться на носки, руки вверх, опуститься. 3 – приставить правую ногу к левой, руки к плечам. 4 – вернуться в и.п. 5-8 – то же в левую сторону. Повторить 4-6 раз.

4). И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вперед, правой рукой дотронуться до носка левой ноги. 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 6-8 раз.

5) и.п. – о.с. 1 – правую ногу вправо на носок, наклон вправо, руку за спину, вверх над головой. 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же влево. Повторить 6-8 раз.

1.2. Ходьба с выполнением упражнений

1). Ходьба, бег с мячом в руках. Мяч нести двумя руками в различных положениях: внизу, впереди, вверху, за головой, за спиной.

2). Ходьба, бег с перебрасыванием мяча с руки на руку впереди.

3). Ходьба, бег с перебрасыванием мяча с руки на руку вверху.

4). Ходьба, руки в стороны, ладонями вверх, мяч в одной руке. Перебрасывание мяча с руки на руку над головой.

5). Ходьба на каждый шаг перекладываем мяч из одной руки в другую под ногами.

6). Ходьба, бег, мяч в одной руке. Подбросить мяч вверх перед собой правой рукой, поймать левой, подбросить левой – поймать правой рукой.

2. Основная часть урока.

2.1. Упражнения по выполнению остановок в два шага.

1) Ходьба. После нескольких шагов ходьбы выполнить остановку в два шага. Вначале выполнить под счет.

2). Учащиеся идут вдоль зала, на поперечных линиях делают остановку в два шага.

3). Остановка в два шага после медленного бега. По свистку делают остановку, по второму свистку продолжают бег.

4). Остановка в два шага после ловли мяча.

5). Выполнение передачи мяча.

Расстояние между партнерами 5-6м. Один делает передачу, второй с шагом правой ногой ловит мяч, с шагом левой останавливается. То же с другой ноги.

6). То же упражнение на расстоянии между партнерами 8-9м.

7). Остановка два шага после ведения мяча. Правой рукой ударить мячом в пол, после отскока с шагом правой ногой поймать мяч, сделать шаг левой, остановиться.

8). Ведение мяча на месте, левая нога впереди. После нескольких ударов мячом в пол последним касанием кисти толкнуть его в пол вперед. С шагом правой поймать мяч, шаг левой, остановиться. То же с другой ноги, ведение левой рукой.

2.2. Ознакомление с ведением мяча в движении по прямой (показ учителем с последующим выполнением упражнения учащимися).

1). И.П. стойка баскетболиста, в руках мяч. Начать движение шагом по прямой с ведением мяча правой рукой. С началом первого шага мяч ударяется в пол. Высота отскока – до уровня пояса. Движение ведущей рукой такое же, как при ведении на месте.

2). Ведение мяча по прямой в медленном беге, правой и левой рукой.

2.3. Игра «Мяч в лунке»

Дети выбирают водящего с помощью считалки:

- *Тили – тили, на лавочке сидели*
- *Царь, царевич, король, королевич,*
- *сапожник, портной, кто ты будешь такой*
- *говори, поскорей не задумываясь!*

Все играющие встают в круг. В центре круга в лунку кладут мяч. Дети, называя по имени водящего, говорят такие слова: «Коля, не спи, мяч быстрее бери!». Водящий бежит к лунке, а остальные играющие разбегаются. Водящий берет мяч и кричит: «Стой!», называет одного из игроков по имени и бросает в него мяч. Если промахнется, то остается вновь водящим, если попадет в игрока, то запятнанный становится водящим. Игра повторяется; мяч кладут в лунку, водящий встает вместе с детьми в круг.

Условие игры. Водящий должен бежать за мячом только после слов: «Быстрее беги!». Ему не разрешается задерживать мяч, сразу же после слов «Стой!» он должен назвать имя игрока и бросить в него мяч.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Подведение итогов урока.

Подвести итоги урока, отметить успехи учащихся.

3.2. Упражнения для профилактики плоскостопия.

1). «Медвежонок». И.п. – о.с. Ходьба на внешней стороне стопы, а затем на внутренней. Руки на поясе.

2). «Мыши». *На носочках ходят мыши,
Так, чтоб кот их не услышал.*

3). «На пляже». Дети изображают, как они захватывают пальцами ног песок на пляже.

4). «Котенок».

а) котенок крадется. Ходьба на носочках.

б) котенок бежит. Бег на носочках.

в) котенок прыгает, ловит бабочку.

Мягкие подпрыгивания, опускаться нужно на всю ступню.

3.2. Ходьба.

Ходьба на носках, руки в стороны, ходьба на пятках, руки за спиной, ходьба с выполнением упражнений.

Урок 21 «Развиваем координацию движений и ловкость»

Задачи:

- ознакомление с элементами техники ведения мяча в движении, ловли и передачи мяча в парах двумя руками от груди;

- развитие координационных способностей, качеств ловкости и быстроты реакции, способствовать оптимальному восстановлению организма;

- формирование у детей навыков взаимодействия в игре, коммуникабельности.

Оборудование:

1. Подготовительная часть урока.

1.1.Общеразвивающие упражнения с мячом в руках.

- 1). Ходьба, бег с мячом в руках.
- 2). Вращение мяча вокруг туловища и его частей.
- 3). Держа мяч двумя руками снизу, подбросить его чуть выше головы, поймать и продолжить упражнение.
- 4). Ударить мячом об пол и после отскока поймать его двумя руками.
- 5). Подбросить мяч двумя руками снизу, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.
- 6). И.п. основная стойка, мяч на полу. Катнуть мяч вперед, перемещаться прыжками на двух ногах (4прыжка), догнать мяч, остановиться, повернуться кругом, то же задание выполнить обратно.
- 7). Ходьба, бег с перебрасыванием мяча с руки на руку впереди.
- 8). Подбросить мяч, присесть, коснуться пальцами пола, встать и поймать мяч.
- 9). Ходьба, руки в стороны, ладонями вверх, мяч в одной руке.
Перебрасывание мяча с руки на руку над головой.
- 10). Ходьба на каждый шаг перекаладываем мяч из одной руки в другую под ногами.

2. Основная часть урока.

2.1. Упражнения по ведению мяча

- 1). Ведение мяча на месте (имитация ведения мяча на месте).
- 2). Ведение мяча на месте «удобной» рукой в средней стойке. Обратить внимание на расставленные пальцы рук учеников. Мяч следует не ударять, а как бы вжимать в пол подушечками пальцев.
- 3). Ноги чуть шире плеч, ведение мяча поочередно правой и левой рукой перед собой, с правого и левого бока.

2.2. Упражнения по передаче мяча.

Передача мяча – важный прием, с помощью которого ведется игра. Передача выполняется одной и двумя руками, на месте и в движении, на различные расстояния, без отскока и с отскоком от площадки.

- 1). Ловля и передача мяча в парах двумя руками от груди.
Ловить мяч можно одной и двумя руками, на месте и в движении на разной высоте.
- 2). Для ловли мяча встать в стойку баскетболиста, вытянуть руки навстречу мячу, ладонями вперед, кисти образуют полусферу. В момент, предшествующий касанию мяча пальцами, руки начинают сгибаться в локтевых суставах. В момент касания пальцы обхватывают мяч, руки

продолжают сгибаться и мягким уступающим движением амортизируют скорость полета мяча, подтягивая его к туловищу. (Имитация на месте).

3). Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. И.п. стойка баскетболиста, одна нога впереди, мяч удерживается ладонями сверху.

4). В парах, лицом друг другу на расстоянии 2-3 м, у одного мяч.

Один стоит в стойке баскетболиста с вытянутыми вперед руками, кисти образуют полусферу. Другой держит мяч у груди.

Тот, кто с мячом, точно бросает его в кисти партнеру, который ловит мяч. (Повторение наоборот).

2.3. Эстафета-переправа в гимнастических обручах

Класс делится на команды. Команды выстраиваются в колонну по одному. Первые два участника от каждой команды надевают на себя обруч, придерживая его на уровне пояса. По сигналу они бегут вперед до стойки, один из них остается там, а другой с обручем на поясе возвращается к своей команде, берет к себе в обруч следующего участника, и так до тех пор, пока вся команда не переправится на другую сторону.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Подведение итогов.

Подвести итоги урока, отметить успехи учащихся.

3.2. Релаксация «Зеленый лес»

*Закроем глаза,
И представим мы лес.
Он чист, как слеза
И по-своему свеж.
Дыхание свободно,
как полет ветерка,
но ветер не смог
разогнуть стебелька
Сейчас и глаза отдыхают у нас:
Зеленый цвет листьев от усталости спас.
А пение птиц нас от стресса спасет
Послушаешь их - и душа запоеет.
Мышцы свои мы расслабить хотим,
Для этого все на траве полежим.
Отдохнем хорошо - настроение придет,
И радости жизни с собой принесет.*

3.3. Ходьба.

Ходьба, ходьба на пятках – руки за спиной, ходьба на носках - руки вверху, ходьба на носках – руки в стороны, ходьба.

Урок № 22 «Баскетбол для здоровья»

Задачи:

- ознакомление с элементами техники ведения мяча в движении, ловли и передачи мяча в парах двумя руками от груди;

- развитие координации движений, качеств ловкости и быстроты реакции, закреплять приемы дыхательной гимнастики;
- формирование у детей навыков взаимодействия в игре, коммуникабельности.

Оборудование: малые и баскетбольные мячи.

1. Подготовительная часть урока.

1.1. Упражнения для укрепления мышц шеи и спины.

1). И.п. – стоя ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вперед, прогнувшись, спина прямая, лопатки соединить, смотреть вперед.

2). И.п. – сидя на стуле, держаться руками за спинку стула внизу. Подать грудь вперед, прогнуться, вернуться в и.п.

3). И.п. – сидя на стуле, кисти на затылке, наклонить голову вперед, затем отводить ее назад, оказывая руками небольшое сопротивление

1.2. Ходьба с выполнением упражнений

1). Ходьба, бег с мячом в руках.

2). Вращение мяча вокруг туловища и его частей.

3). Держа мяч двумя руками снизу, подбросить его чуть выше головы, поймать и продолжить упражнение.

4). Ударить мячом об пол и после отскока поймать его двумя руками.

5). Подбросить мяч двумя руками снизу, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.

6). И.п. основная стойка, мяч на полу. Катнуть мяч ногой вперед, перемещаясь прыжками на двух ногах (4 прыжка), догнать мяч, остановиться, повернуться кругом, то же задание выполнить обратно.

7). Ходьба, бег с перебрасыванием мяча с руки на руку вперед.

8). Подбросить мяч, присесть, коснуться пальцами пола, встать и поймать мяч.

9). Ходьба: на каждый шаг перекаладываем мяч из одной руки в другую под ногами.

2. Основная часть урока.

2.1. Упражнения по ведению мяча.

1). Ведение мяча на месте (имитация ведения мяча на месте).

2). Ведение мяча на месте «удобной» рукой в средней стойке. Обратить внимание на расставленные пальцы рук учеников. Мяч следует не ударять, а как бы вжимать в пол подушечками пальцев.

3). Ноги чуть шире плеч, ведение мяча поочередно правой и левой рукой перед собой, с правого и левого бока.

2.2. Упражнения по передаче мяча.

1). Передача мяча от груди двумя руками.

Передача выполняется из стойки баскетболиста. Мяч удерживается согнутыми в локтях руками перед грудью. Кисти рук, описывая дугу от себя вперед-вниз, к себе-вверх подводят мяч к груди, ноги сгибаются в коленном и тазобедренном суставах.

Одновременно разгибая руки и ноги, активным движением кистей выталкивается вперед в нужном направлении. (Имитация на месте).

2). Лицом друг к другу на расстоянии 3 метра, выполняется в парах, у одного мяч.

3). Стоя у стены на расстоянии 2-3 метра.

4). Передача мяча от груди двумя руками на расстоянии 5-6 метров.

5). В тройках, построение в треугольник, передача мяча в правую (левую) стороны. (Во время ловли смотреть на мяч, во время передачи на партнера смотреть периферическим зрением).

2.3. Игра «Белки на дереве»

Дети выбирают водящего с помощью считалки:

- *Как у нас на сеновале две лягушки ночевали.*

- *Утром встали, шей поели, а тебе водить велели!*

Все играющие «белки» они должны сидеть на дереве (условно обозначенных кругами). Между деревьями бегают «собака» - водящий. «Белки» прыгают, перебегают с дерева на дерево, а «собака» должна поймать (осалить) бегущих «белок». Если это ей удалось, «собака» и «белка» меняются местами. В игре есть одно условие: «собака» не должна трогать «белок», которые находятся на дереве.

3. Заключительная часть урока.

3.1. Подведение итогов.

Подвести итоги урока, отметить успехи учащихся.

3.2. Ходьба.

Ходьба на пятках – руки за спиной, ходьба на носках - руки вверх, ходьба на носках – руки в стороны, ходьба.

3.3. Дыхательное упражнения:

1) И.п. – стоя, кисти на затылке, делая вдох на 4 счета, локти отвести назад, лопатки соединить, прогнуться. При выдохе на 4 счета лопатки вперед.

2) И.п. – стоя, поднять руки через стороны вверх – вдох. Опустить – выдох.

Урок 23 «Броски в кольцо»

Задачи:

- закрепление элементов ведения мяча в движении, ловли и передачи мяча в парах двумя руками от груди, ознакомление с элементами броска мяча в корзину (кольцо);

- развитие координации движений, качеств ловкости и быстроты реакции, закрепление навыков правильной осанки;

- формирование у детей навыков взаимодействия в игре, коммуникабельности.

Оборудование: баскетбольный мяч, баскетбольная корзина

1. Подготовительная часть.

1.1. Упражнения стоя в круге.

- 1). Руки в стороны, сжимание и разжимание пальцев,
- 2). То же с вращением кистей в одну и в другую стороны.
- 3). То же, но руки в стороны, скрещивая попеременно перед собой левую и правую.
- 4). Упражнение в ходьбе: пальцы в «замке» перед грудью. Покачивание кистями влево-вправо и вращение кистей в одну и в другую стороны.
- 5). Упражнение в беге: пальцы в «замке» перед грудью. При выпрямлении рук вперед — ладони наружу. При сгибании рук — ладони к груди.
- 6). Прыжки на левой, правой ноге.
- 7). Прыжки в приседе под счет учителя: «Влево, вправо, два вперед».
- 8). Ходьба на четвереньках («медвежонок»).
- 9). Упор лежа сзади. Передвижение ногами вперед («паучок»).

2. Основная часть.

2.1. Упражнения с мячом.

- 1). Держа мяч двумя руками снизу, подбросить его чуть выше головы, поймать. Повторить 5 раз.
- 2). Подбросить мяч и после его отскока от пола начать ведение на месте одной (удобной) рукой;
- 3). Ведение мяча с поворотами на месте вправо-влево и с поворотами на 180° и 360°.

2.2. Передача мяча в парах двумя руками от груди¹. Ученики, находящиеся в одной из шеренг, кладут свои мячи на скамейки, находящиеся в другой — в одном шаге позади себя.

Внимание! Обучение лучше начинать с приема мяча, так как неправильный прием может привести к травмам пальцев рук. Учитель демонстрирует, как надо держать выпрямленные, готовые к приему мяча руки, особо обращая внимание на то, чтобы пальцы не были направлены вперед (иначе мяч может ударить по кончикам вытянутых навстречу пальцев, «вдавливая» их в ладонь). Ладони должны быть чуть повернуты наружу и пальцы разведены, причем большие пальцы должны быть приближены друг к другу.

Объяснить, что такое положение рук не только предохраняет от травмы, но и задерживает мяч при его приеме, не позволяя мячу проскользнуть между ладонями.

Учитель показывает данное упражнение с учеником, передающего ему мяч любым способом. Показывается, как надо «гасить» скорость мяча, чтобы удержать его в руках: после приема мяча руки не остаются выпрямленными, а, сгибаясь, приближаются к груди, и ученик принимает среднюю стойку баскетболиста.

Рекомендуется продемонстрировать две типичные ошибки, которые могут привести к травмам:

- из-за широко расставленных рук ученик не успевает поймать мяч, и он ударяет принимающего в грудь или в лицо;

2.3. Обучение броскам в корзину.

1) Рассказ учителя с демонстрацией.

Бросок осуществляется стоя под углом 45 градусов к стойке, на которой размещена корзина в 1 метре от нее. Поднять мяч правой рукой чуть выше плеча, придерживая его свободной рукой (ладонь отведена назад, мяч лежит на подушечках расставленных пальцев) и, мягко выпрямляя руку, выполнить бросок мяча в корзину, заканчивая его кистевым движением. Упражнение демонстрируется несколько раз. Учитель делает разметку для бросающих правой и левой (для левшей) рукой.

Примечание: для учащихся 4 класса высота расположения корзины 230-250 см. Для урока необходимо 4 корзины в зависимости количества учащихся класса

После ведения мяча необходима остановка прыжком с броском мяча в корзину. Штрафной бросок в корзину выполняется с 3 метров.

2.4. Упражнения по освоению техники бросков мяча в корзину (кольцо).

Учитель делит класс на группы по количеству учащихся в классе и количеству корзин. Броски выполняются удобной и неудобной рукой. За корзинами стоят игроки, ловящие или подбирающие мячи.

2.5. Эстафета «Лучшая баскетбольная команда»

Класс делится на две команды. Команды выстраиваются в колонну по одному. Первые два участника от каждой команды с мячом в руках по сигналу бегут вперед до линии отметки и бросают мяч в корзину. После броска, поймав мяч, возвращается к своей команде, передает мяч следующему члену команды, встает в конец колонны. Выигрывает команда, которая раньше заканчивает эстафету с наибольшим попаданием мяча в корзину. За каждый правильный бросок начисляется 1 балл.

3. Заключительная часть

3.1. Подведение итогов.

Подвести итоги урока, отметить успехи учащихся.

3.2. Конкурс на лучшую осанку.

1). Самооценка осанки учащихся со стойкой у стены (затылок, лопатки, ягодицы, пятки соприкасаются со стеной), зафиксировать положение правильной осанки. Выполнить команду «Шаг вперед», учитель отмечает время сохранения правильной осанки учениками (вручается приз).

2). Конкурс класса на ученика с лучшей осанкой. Выполняется ходьба в колонне по одному, ученики демонстрируют правильную осанку (учитель называет учеников с правильной осанкой и учеников, которым дома следует тренироваться в поддержании правильной осанки).

Урок 24 «Развиваем глазомер»

Задачи:

- закрепление элементов техники ведения мяча в движении, ловли и передачи мяча в парах двумя руками от груди, броска в корзину;

- развитие координационных способностей, качеств ловкости и быстроты реакции, прыгучести, глазомера, предупреждения зрительного утомления;

- формирование у детей навыков взаимодействия в игре, коммуникабельности.

Оборудование: баскетбольные мячи.

1. Подготовительная часть урока

1.1. Комплекс общеразвивающих упражнений:

1). И.п. – о.с. 1 – левую ногу в сторону на носок, руки к плечам. 2- поворот туловища налево с наклоном назад, руки в стороны. 3 – поворот туловища в и.п., руки к плечам. 4 – и.п. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

2). И.п. – о.с. 1 – руки за голову. 2-3 – два пружинящих приседания, руки вверх. 4 – и.п. Повторить 8-10 раз.

3). И.о. – о.с. 1-2 – полуприсед на правой ноге, левую вперед на носок, руки в стороны. 2-3 – два пружинящих наклона вперед к левой ноге, касаясь правой рукой левой ступни. 4 – и.п. То же с другой ноги. Повторить 8-10 раз.

4). И.п. – о.с. 1 – левую ногу вперед на носок, левую руку в сторону, правую вперед. 2 – приставить левую ногу, руки вверх. 3 – правую ногу вперед на носок, правую руку в сторону, вперед. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз, постепенно ускоряя темп.

2. Основная часть

2.1. Упражнения по закреплению техники ведения и передачи мяча, броска в корзину.

1). Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. И.п. стойка баскетболиста, одна нога впереди, мяч удерживается ладонями сверху.

2). В парах, лицом друг другу на расстоянии 2-3 м, у одного мяч.

Один стоит в стойке баскетболиста с вытянутыми вперед руками, кисти образуют полусферу. Другой держит мяч у груди.

Тот, кто с мячом, точно бросает его в кисти партнеру, который ловит мяч. (Повторение наоборот).

3). Передача мяча от груди двумя руками.

Передача выполняется из стойки баскетболиста. Мяч удерживается согнутыми в локтевых суставах руками перед грудью. Кисти рук, описывая дугу от себя вперед-вниз, к себе-вверх подводят мяч к груди, ноги сгибаются в коленном и тазобедренном суставах.

Одновременно разгибая руки и ноги, активным движением кистей выталкивается вперед в нужном направлении. (Имитация на месте).

4). Лицом друг к другу на расстоянии 3 метра, выполняется в парах, у одного мяч.

5). Стоя у стены на расстоянии 2-3 метра.

6). Передача мяча от груди двумя руками на расстоянии 5-6 метров.

7). Выполнение упражнений «Бросок в кольцо»: с места, в движении, штрафной бросок.

2.2. Игра «Ловля оленей»

Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники – «олени». Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего: «Раз, два, три – лови!» - пастухи по очереди бросают мяч в «олений», а те убегают от мяча. «Олень», в которого попал мяч, считается пойманным. После четырех – пяти повторений подсчитывается количество пойманных «олений».

Условие игры. Игру надо начинать только по сигналу. Засчитывается прямое попадание, а не после отскока.

2.3. Игра «Кого назвали, тот ловит мяч»

Ученики образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. В центре круга становится учитель, в руках он держит мяч. Учитель выполняет ряд движений: повороты, приседания, прыжки, дети повторяют их. Внезапно педагог называет имя одного из игроков. Названный игрок должен «гасить» скорость мяча, чтобы удержать его в руках и передать мяч правильно двумя руками от груди учителю. Если ребенок не поймал мяч, игра повторяется сначала. Ученик, правильно выполнивший приемы, становится водящим, и меняется местами с учителем.

2.4. Игра «Стрелок»

В центре площадки или зала чертится круг диаметром 2 м. По одну сторону от круга проводятся параллельные линии на расстоянии 10-15 метров друг от друга. Один игрок – стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежки от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал становится стрелком.

Условие игры. В начале игры стрелком становится тот, кто последний внезапной команды «Сесть» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

3. Заключительная часть.

3.1. Подведение итогов.

Подвести итоги урока, отметить успехи учеников.

3.2. Комплекс упражнений для предупреждения зрительного утомления

1). И. п. – сидя на гимнастической скамейке, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед сделать выдох. Повторить 5-6 раз.

2). И. п. – сидя на гимнастической скамейке, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза и затем их открыть. Повторить 5-6 раз.

3). Руки - на пояс, повернув голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой и, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

4). Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.

5). Руки - вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.

6). Смотреть прямо перед собой на дальний предмет 2-3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

Правила бережного отношения к зрению: умываться по утрам, смотреть телевизор не более 1,5-2 часов, сидеть не более 3 м от телевизора, не читать лежа, не читать в движущемся транспорте, при чтении и письме свет должен падать слева, расстояние от глаз до текста 30-35 см, употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов, содержащих провитамин А, делать гимнастику для глаз, заниматься баскетболом.

3.3. Игра «Полезно-вредно»

Учитель произносит фразы, соответствующего содержания, а школьники отвечают полезно это или вредно: играть в баскетбол, читать лежа, смотреть на яркий свет, смотреть телевизор с близкого расстояния, оберегать глаза от ударов, промывать глаза по утрам, тереть глаза грязными руками, выполнять гимнастику для глаз, читать при хорошем освещении (лампа слева).

Урок 25 «Жонглирование мячом»

Задачи:

- ознакомление с элементами владения мячом;
- развитие координации движений, ловкости, быстроты реакции, закрепление навыков восстановления организма;
- воспитание волевых качеств, трудолюбия для достижения поставленной цели.

Оборудование: малые и баскетбольные мячи.

1. Подготовительная часть.

2. Комплекс общеразвивающих упражнений

1). И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. На счет «раз-два» — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; на счет «три-четыре» — вернуться в исходное положение (5—7 раз).

2). И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. На счет «раз» — руки вперед; на счет «два» — поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; на счет «три» — руки вперед, переложить мяч в левую руку; «четыре» — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3). И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. На счет «раз-два» — присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; «три-четыре» — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4). И. п. — основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.

5). И. п. — основная стойка, мяч в согнутых руках. На счет «раз» — присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; «два» — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. Основная часть

2.1. Упражнения с отскоком мяча от пола

1) И.п. Основная стойка игрока с мячом (стойка ноги врозь, левая впереди, ноги в коленях слегка согнуты. Туловище наклонено вперед. Мяч впереди в согнутых руках.) Выполнение: ударить мяч о пол правой рукой, поймать правой с поддержкой левой. То же другой рукой со сменой положения ног.

2). И.п. Основная стойка игрока с мячом, левая нога впереди. Выполнение: ударить мячом о пол правой рукой с отскоком от пола между ногами. Поймать мяч левой рукой с поддержкой правой. Перевести мяч вправо, повторить. То же другой рукой со сменой положения ног.

3). И.п. Основная стойка игрока с мячом, левая нога впереди. Выполнение: ударить мячом о пол правой рукой с отскоком от пола между ногами, поймать мяч левой рукой с поддержкой правой. Ударить мячом о пол левой рукой с отскоком от пола между ногами, поймать правой рукой с поддержкой левой. То же со сменой положения ног.

4). И.п. Основная стойка игрока с мячом, левая нога впереди. Выполнение: перевод мяча с отскоком от пола между⁷ ногами из правой руки в левую и из левой в правую без ловли. То же со сменой положения ног.

2.2. Упражнения с мячом у стены

1). И.п. Стойка ноги врозь в 2 метрах от стены, согнутые руки с мячом впереди. Выполнение: бросить мяч в стену правой рукой снизу, поймать правой. То же левой рукой.

2). И.п. Стойка ноги врозь в 2 метрах от стены, согнутые руки с мячом впереди. Выполнение: бросить мяч в стену правой рукой снизу, поймать левой. Бросить левой рукой, поймать правой.

3). И.п. Стойка ноги врозь в 2 метрах от стены, руки с мячом вверху. Выполнение: бросить мяч в стену сверху правой (левой) рукой. Одной бросать, другой ловить.

4). И.п. Стойка ноги врозь в 2-3 метрах от стен в углу, согнутые руки с мячом впереди. Выполнение: передача мяча в стену слева и справа. Выполнять различными способами.

5). И.п. Стойка ноги врозь левым боком к стене, мяч в согнутых руках впереди. Выполнение: завести мяч за спину правой рукой и выполнить передачу в стену. Поймать двумя руками.

2.3. Упражнения с мячом в парах

1). И.п. Стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии 3-5 метров. Выполнение: правой рукой завести за спину и передать мяч партнеру через левое плечо. То же левой рукой.

2). И.п. Стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии 3-4 метров, мяч у одного из партнеров за спиной. Выполнение: наклониться вперед и движением рук вверх передать мяч партнеру.

3). И.п. Стойка ноги врозь левым боком друг к другу. Выполнение: передача мяча партнеру правой рукой из-за спины. То же левой рукой, стоя правым боком друг к другу.

4). И.п. Стойка ноги врозь левым боком друг к другу. Выполнение: передача мяча партнеру из-за спины правой рукой с отскоком от пола. То же левой рукой, стоя правым боком друг к другу.

5). И.п. Стойка ноги врозь левым боком друг к другу. Выполнение: один-два удара мячом о пол правой рукой и без ловли передача мяча из-за спины партнера. То же левой рукой, стоя правым боком друг к другу.

2.4. Игра «Мячик кверху».

Дети выбирают водящего с помощью считалки:

- *Мимо леса, мимо дач, плыл по речке красный мяч.*
- *Увидала щука. Что это за штука?*
- *Хвать, хвать! Не поймать*
- *Мячик вынырнул опять.*
- *Он пустился дальше плыть, выходи, тебе водить.*

Дети встают в круг. Водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!». Учащиеся в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!». Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. «Запятнанный» становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

Условия игры:

1. Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик кверху!»;
2. Водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли;
3. Если кто-то из играющих после слов «Стой!» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего;
4. Убегая от водящего, дети не должны прятаться за постройки или деревья.

Дети встают в круг близко друг к другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Если водящий не поймал мяч, который далеко укатился, прежде чем кричать: «Стой!», ему нужно догнать мяч и вернуться на свое место. Дети в игре должны быть очень внимательны, быстро реагировать на сигнал.

2.5. Игра «Хвост дракона»

Дети выбирают водящих («голова» и «хвост»), с помощью считалки:

- «Как у нашего Степана караулил кот сметану.*
- А когда настал обед, кот сидит – сметаны нет.*
- Помоги-ка ты Степану,*
- Поищи ты с ним сметану!»*

Играющие делятся на две команды с одинаковым количеством игроков. Одна «Охотники» располагается по периметру площадки. Другая - «дракон» - располагается внутри площадки, играющие берут руками за пояс впереди стоящего. Первый в колонне – «голова», а последний «хвост».

«Охотники» перебрасываются волейбольным мячом и в то же время стараются запятнать им последнего игрока стоящего в колонне «дракона». «Голова» в свою очередь старается защитить «хвост» от попадания, перемещаясь внутри площадки, (можно усложнить перемещение на двух ногах прыжками) не расцепляясь. Запятнанный последний игрок в колонне выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты три игрока из «хвоста» «дракона». Затем группы меняются местами.

3. Заключительная часть.

3.1. Итоги урока

Подвести итоги урока, отметить успехи учеников.

3.2. Релаксация «Волшебный сон»

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем...
Дышится легко...равно...глубоко...
Наши руки отдыхают...отдыхают...засыпают...
Шея не напряжена и расслаблена.
Губы чуть приоткрываются
Всё чудесно расслабляется...
Дышится легко...равно...глубоко...
Мы спокойно отдыхаем
Сном волшебным засыпаем.
Хорошо нам отдыхать
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем
Их повыше поднимаем,
Потянулись! Улыбнулись!
Всем открыть глаза и встать!

Зимние игры

Урок 26. «Не боимся холода»

Задачи:

- ознакомить учащихся с зимними играми на воздухе;
- развитие ловкости, меткости, чувства команды, повышение сопротивляемости организма путем закаливания, формирование правильной осанки;
- формировать коммуникабельность, взаимодействие в игре.

Место проведения: школьная площадка, склон.

Оборудование: щиты - мишени, флажки, санки, лыжные палки.
Количество предметов в зависимости от числа учащихся класса.

1. Подготовительная часть.

Напомнить технику безопасности при работе с лыжными палками.

1.1. Разминка

*Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами чик-чик.
Раз – сюда, два – туда,
Повернись вокруг себя.
Раз – присели, два – привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели, встали, сели, встали,
Ванькой-встанькой словно стали.
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали.
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.
Снова выстроились в ряд,
Словно вышли на парад.
Раз-два, раз-два,
Заниматься нам пора.*

2. Основная часть

2.1. Игра «Быстро в колонну».

Дети выстраиваются в три колонны (можно поставить ориентиры — кубики, кегли, но разного цвета) и по сигналу учителя разбегаются в разные стороны, на следующий сигнал — три хлопка — каждый должен найти свое место в колонне (звене). Выигрывает та колонна, дети которой быстро нашли свое место. Игра повторяется 2 раза.

2.2. "Эстафета-биатлон". Класс поделен на 4 команды, построение в колонны в 20—30 м от щитов-мишеней. Расстояние, с которого разрешается метать снежки, обозначено флажками. По сигналу стартуют участники, стоящие в командах первыми. Они бегут до "линии огня" с двумя заранее подготовленными снежками, бросают их в мишень и возвращаются бегом обратно; передав эстафету касанием, становятся сзади. Если участник не попал в мишень с двух попыток, то он после всех пробежавших бежит повторно до флажка и обратно (без метания), вариант: "штрафной круг" пробегается сразу после промаха (от "линии огня", вокруг мишени и обратно).

2.3. На санках:

- а) ложа на санках на животе, отталкиваться руками, обратно — бегом;
- б) сидя на санках, отталкиваться лыжными палками;
- в) "туда" везти лежащего "пассажира", обратно — поменяться ролями;

- г) то же, но "пассажир" стоит на четвереньках;
д) то же, но "пассажир" лежит на животе, подняв вверх согнутые в коленях ноги. Второй играющий держит "пассажира" за стопы или голени и толкает сапки вперёд, как тачку.

3. Заключительная часть

3.1. Подведение итогов

Подвести итоги урока, отметить успехи учеников

3.2. Упражнения для формирования правильной осанки

У меня спина прямая

У меня спина прямая, (*Ходьба на месте, руки за спину.*)

Я наклонов не боюсь: (*Наклон вперед.*)

Выпрямляюсь, прогибаюсь, (*Наклон назад, выпрямиться.*)

Поворачиваюсь. (*Повороты туловища.*)

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два. (*Наклон вперед и выпрямиться.*)

Я хожу с осанкой гордой, (*Повороты туловища.*)

Прямо голову держу, (*Наклон вперед и выпрямиться.*)

Никуда я не спешу. (*Ходьба на месте, руки за спину.*)

Раз, два, три, четыре, (*Повороты туловища.*)

Три, четыре, раз, два. (*Ходьба на месте, руки за спину.*)

Я могу и поклониться, (*Поклон и выпрямиться.*)

И присесть, и наклониться, (*Присед, наклон вперед.*)

Повернусь туда-сюда! (*Повороты туловища направо-налево.*)

Ох, прямешенька спина! (*Наклон вперед и выпрямиться.*)

Раз, два, три, четыре, (*Повороты туловища.*)

Три, четыре, раз, два!

Урок 27 «Зимние радости»

Задачи:

- учить детей преодолевать препятствия;
- развивать волевые качества, внимание, координацию движений, проводить закаливание организма, закреплять навыки правильной осанки;
- формировать коммуникабельность, взаимодействие в команде.

Место проведения: школьная площадка, склон.

Оборудование: щиты - мишени, флажки, санки, лыжные палки.
Количество предметов в зависимости от числа учащихся класса.

1. Подготовительная часть.

Разминка.

На дворе у нас мороз,
Чтобы носик не замерз,
Надо ножками потопать
И ладошками похлопать

(дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами)

А теперь представим лето.

Речка солнышком согрета.

Мы плывем, плывем, плывем,

Дно ногами достаем.

(плавательное движение руками, ходьба по «дну» ногами)

Мы выходим из речушки,

Направляемся к опушке.

Там садимся на пенек.

Начинается урок.

(ходьба на месте)

2. Основная часть.

2.1. Игра «По местам».

Класс делится на две команды: первая половина колонны — Одна команда, вторая половина - другая. Вторая команда выходит вперед и становится рядом с первой.

Это исходное место для построения. По команде учителя Играющие, продвигаясь вперед, перестраиваются в колонну по-одному. Учитель отводит класс на 50—60 м от места построения. По команде: «По местам!» играющие бегут кратчайшим путем на места и строятся в колонны. Выигрывает команда, вставшая на свое место первой.

2.2. "Не теряй палку".

Играющие дети выстраиваются в круг, придерживая перед собой в вытянутой руке поставленную палку (глубоко в снег не втыкать). По сигналу все смещаются в одну сторону и подхватывают палку соседа. Уронивший палку выбывает из игры.

Эстафета на горе.

Две команды девочек стоят в колоннах под горой, лицом к склону. Команды мальчиков находятся на горе. Мальчик спускается на санках с заданием (лёжа на четвереньках или даже стоя), передаёт верёвку санок девочке, которая бегом поднимается в гору с пустыми санками и передаёт санки следующему мальчику. Эстафета заканчивается, когда команды займут своё первоначальное положение.

3. Заключительная часть

3.1. Подведение итогов.

Подвести итоги урока, отметить успехи учеников.

3.2. Упражнение для формирования осанки «Гора»

1). Руки опустите вниз, голову не наклоняйте.

2). Медленно поднимайте руки вверх и сцепите их в замок над головой.

3). Представьте, что ваше тело – как гора, одна половина горы говорит: «Сила во мне» и тянется вверх. Другая половина: «нет, сила во мне» и тоже тянется вверх.

4). «Нет! – решили они – мы две половинки одной горы, и сила в нас обоих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно.

5). Медленно опустите руки и улыбнитесь!

Урок 28 «Игры на лыжах»

Задачи:

- познакомить с новыми играми на лыжах.
- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, внимание, закреплять навыки закаливания;;
- формировать волевые качества, взаимопомощи

Место проведения: школьная площадка.

Оборудование: флажки, флаги. Построение в шеренгу.

1. Подготовительная часть.

Разминка «Зарядка лыжника»

- 1). Ходьба на месте с махами руками.
- 2). В стойке ноги врозь пружинящие полуприсяды с различными положениями рук.
- 3). Наклоны туловища в стороны, вперед, назад, руки на поясе.
- 4). Круговые движения руками вперед, затем назад.
- 5). Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

2. Основная часть.

2.1. Игра "Попади снежком в цель".

Построить класс в две шеренги в 15-20 метрах лицом друг к другу. Посредине площадки обозначается линия, на которую кладут три волейбольных мяча. Играющие заготавливают по 3 снежка. По сигналу все игроки одной команды бросают снежки (залпом) в первый мяч, по второму сигналу — в другой и по третьему — в третий. Затем то же выполняет другая команда. За попадание в игроков противоположной команды очки вычитаются. Подсчитывается результат, объявляются победители

"Салки-догонялки"

Проводится на параллельных лыжняx. Класс перестраивается в две шеренги, расстояние между которыми (3—5 м) размечено флажками. По команде "Марш!" вторые стараются догнать первых. В следующем забеге шеренги меняются местами. Проводится 2 или 4 забега, подсчитывается количество осаленных.

2.3. Игра "Шире шаг".

Построение в две шеренги. Первая шеренга с места выполняет пять скользящих шагов до полной остановки. Затем все лыжники первой шеренги делают шаг в сторону, поворачиваясь лицом к своей лыжне (носки лыж — напротив креплений во время остановки). То же задание с места старта первых выполняет вторая шеренга. Дети сравнивают свои результаты в парах, а учитель называет победителей среди девочек и мальчиков. Игра повторяется.

3. Заключительная часть

3.1. Подведение итогов

Подвести итоги урока, отметить успехи учеников.

Игра «Веер»

Учащиеся выстраиваются на ровной площадке на расстоянии 2-3 м друг от друга в одну или две шеренги. По команде все выполняют повороты на лыжах переступанием на 90, 180, 270 градусов, стараясь, чтобы лыжи оставили на снегу четкий отпечаток.

После чего ученики проходят дистанцию 50-100 м в медленном темпе.

Урок 29 «Закаливание зимой»

Задачи:

- познакомить учащихся с зимними играми на воздухе;
- развивать внимание, глазомер, качество меткости, фантазию, проводить закаливание;
- воспитывать взаимопомощь, трудолюбие, коллективизм, морально-волевые качества.

Место проведения: спортивная площадка, участок около школы; занятие проводится в условиях оттепели.

Оборудование: волейбольные мячи, санки, флажки.

1. Подготовительная часть

1.1. Ходьба по кругу с упражнениями в движении:

- 1). На каждый шаг левой поднимать правую руку вверх, левую - назад (и наоборот).
- 2). То же, но с выпадами.
- 3). Руки за спиной, одна поддерживает другую под локоть. Ходьба, высоко поднимая колени.
- 4). Бег, ходьба, бег, ходьба (по 20-25 шагов).

2. Основная часть

2.1. Подвижная игра «Мороз – Красный нос»

На площадке обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из них. Мороз-Красный нос (водящий) становится посередине площадки и произносит: «Я Мороз-Красный нос. Кто из вас решится, в путь дороженьку пуститься?» Играющие хором отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз». После слова «мороз» ученики перебегают через площадку в другой «дом», а водящий догоняет их и старается «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись. Учитель вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового «Мороза». В конце игры подводят итоги.

2.2. Игра "Гонки на санках".

Дистанция 45-60 м делится на три равных отрезка флажками. На старт выходят четыре тройки. Каждая тройка получает санки. Один сидит в санках, двое везут. У каждого флажка команда меняет седока: Объявляются победители. После всех заездов, дав отдых, можно провести финал.

2.3. Метание снежков в цель (стена без окон, забор или специальные мишени, установленные в гимнастическом городке). Обратить внимание на технику метания и безопасность.

2.4. Лепка снеговиков.

Лепка снеговика «Самый добрый снеговик». Конкурс на лучшего снеговика команды.

2. Заключительная часть.

3.1. Подведение итогов.

Подвести итоги урока, объявить итоги конкурса, отметить успехи учеников.

Уроки 30-31 «Зимний праздник»

Задачи:

- закрепить двигательные навыки учащихся в зимних играх и эстафетах;

-развивать чувство коллективизма, сопереживание, самосовершенствование, повышать сопротивляемость организма;

- воспитывать морально-волевые качества, потребность в занятиях физической культурой в зимних условиях.

Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование: санки, флажки, флаги.

1. Подготовительная часть.

Построение. Приветствие. Знакомство с программой спортивного праздника.

2. Основная часть.

2.1. Эстафета "Слалом на равнине".

5 постоянных команд: построить в колонны на параллельных лыжнях, Перед каждой командой между лыжнями на отрезке до 30 м расставлены по прямой линии 5 флажков. Каждый лыжник бежит "туда", "змейкой" обегая флажки, затем "обратно" по лыжне и передаёт эстафету касанием руки. Можно проводить с палками или без них. Для "сильных" команд трассы удлинить.

2.2. Эстафета "Гусеница".

Лыжники одной команды построены в колонну без палок. Каждый второй отступает в сторону на полшага. Все стоящие в строю слева держат правой рукой верёвку, стоящие справа держат верёвку левой рукой. Командный бег на лыжах до флага, не сбивая его, поворот и бег обратно. Финиш — по последнему. Если не хватает верёвок, можно дать старт командам поочередно, засекая время секундомером.

2.3. "Штурм высоты".

Команды строятся у подножия склона в колонны. Все участники эстафеты поочередно поднимаются в гору "ёлочкой", поднимают флажок (стартовый сигнал для следующего), ставят флажок на место и спускаются к команде.

2.4. "Спуск на санках" — эстафета в скоростном спуске на санках до флажка (лёжа или сидя); обратно — бегом, передавая санки следующему.

2.5. "Буксир".

Команда сцепляет две пары лыжных палок таким образом, чтобы их кольца были вместе, а концы врозь. Лыжник берётся за концы "удлинённых" палок. С другой стороны палки берёт ученик, снявший лыжи. Пары из каждой команды стартуют вместе. Выявляются победители заездов. После всех заездов определяется счёт игры и общий счёт праздника.

3. Заключительная часть.

Построение. Подведение итогов. Награждение.

Урок 32 «Быстрые санки»

Задачи:

- познакомить с зимними играми на воздухе;
- развивать быстроту, выносливость, ловкость, меткость, глазомер, внимание;
- воспитывать дисциплину, самодисциплину, взаимопомощь, коллективизм.

Место проведения: школьный участок.

Оборудование: санки, флажки, скакалки.

1. Подготовительная часть.

- 1). Ходьба в обход площадки. Упражнения в движении.
- 2). Выпад: левую ногу вперёд, правую руку вверх, левую назад (и наоборот).
- 3). Ходьба: ноги скрестно (левая перед правой, правая перед левой), на каждый шаг наклон вперед.
- 4). Ходьба: руки в стороны, высоко поднимая колени и опуская руки, пальцами касаться голени поднятой ноги.

2. Основная часть.

2.1. Эстафета "Лошадки".

Поделить класс на команды, построить каждую в колонну по два.

Дети бегут парами: один впереди везет санки («лошадка»), второй сидит в санках («ямщик»). На повороте "лошадка" и "ямщик" меняются ролями. Отрезок до поворота 15-30 м.

Возможен другой вариант: смена ролей во втором забеге, т. е. первый бежит впереди туда и обратно. После того, как все пары пробежали по одному разу, партнеры меняются ролями, и эстафета продолжается.

2.2. Игра "Кто первый" (с санками)

Расстановка игроков перед стартом та же, как перед эстафетой "Лошадки". У каждой первой пары имеются санки. Один игрок садится в санки, второй берется за верёвку. По сигналу учителя "упряжки" едут до

флажков (15-20 м), где партнёры меняются местами. Пара, прибывшая к старту-финишу первой, получает 3 очка, вторая - 2 очка, третья - 1 очко. Затем соревнуются вторые пары и т. д. Побеждает команда, набравшая максимальное количество очков.

2.3. Игра "Метко в круг".

Те же 4 команды строятся в 8-10 м от забора или стены (без окон) в колонны, а если позволяет место, то в шеренги. Напротив, каждой команды обозначаются мишени - круги диаметром 50 - 60 см. Задача: бросая в мишени снежками, быстрее залепить снегом всю мишень. При построении в колонны снежки метают поочерёдно с уходом назад, при построении в шеренги - метание "вразнобой" или залпом.

3. Заключительная часть.

3.1. Подведение итогов.

Подвести итоги урока, отметить успехи учеников.

3.2. Игра на внимание «Запрещенное движение»

Во время ходьбы в колонне по одному учитель (он идет первым) меняет положения рук: в сторону, на пояс, вверх, за голову, за спину и т.д.). Дети выполняют за ним все движения, кроме одного: руки на пояс. Это движение – запрещенное. Тот, кто ошибается, выходит из строя, встает в конец колонны и продолжает игру. Через некоторое время запрещенным движением объявляется другое.

Сюжетные игры

Урок 33 «Любимая игра – классики»

Задачи:

- продолжить знакомство с играми на воздухе и упражнениям с мячом;
- развивать основные двигательные качества младших школьников, закреплять навыки правильной осанки;
- воспитывать: потребность в занятиях физической культуры, создавая благоприятную эмоциональную обстановку, природосообразную возрасту ученика.

Оборудование: малые мячи, биты, мел.

1. Подготовительная часть

1.1. Упражнения с мячом

- 1). Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать его.
- 2). Бросить мяч вверх, хлопнуть за спиной в ладоши и поймать его.
- 3). Бросить мяч вверх, наклониться, коснуться концами пальцев носков ног и поймать мяч.
- 4). Бросить мяч правой рукой из-за спины, чтобы он перелетел через плечо вперед, и поймать его этой же рукой. То же другой рукой.
- 5). Бросить мяч правой рукой из-за спины, чтобы он пролетел под левой рукой вперед, и поймать его левой рукой. То же другой рукой.

6). Бросить мяч снизу под правую ногу и поймать его левой рукой. То же под левую ногу.

7) Ударить мячом о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул,

8). Сильно ударить мячом перед собой о землю, повернуться кругом и поймать его.

2. Основная часть

2.1. Игра «Классики»

Это интересно знать. Классики - это поистине международная игра. В нее играют во многих странах мира. Примечательно, что число клеток в фигурах соответствует числу классов в средней школе данной страны.

Условия игры. На асфальте чертится фигура «классов». Формы ее бывают разные (рис.1). Длина клеток от 30 до 50 см, ширина — 50 см. Клетки обозначаются цифрами. У каждого из играющих бита — это небольшой плоский камешек, черепок, жестяная баночка.

Один из играющих становится перед чертой кона и бросает свою битку в первый класс. Если это удалось, то игрок прыгает на одной ноге туда, где лежит бита, подбирает ее и прыгает дальше. Так же бросают битку во все последующие классы. Выигрывает тот, кому удалось окончить последний класс первым.

Если играющий попадет биткой на черту или не в тот класс, куда следовало, встанет на обе ноги, наступит на линию, то он должен уступить место следующему игроку. Когда опять подойдет его очередь, он продолжает играть с того класса, в котором совершил ошибку.

В фигуре отмечаются те классы, в которых можно отдохнуть (в них игрок встает на две ноги), или наоборот, в которые нельзя наступать (обозначенные «огонь», «болото»). Если в них попадает бита, то все пройденные классы «сгорают». Надо начинать с начала.

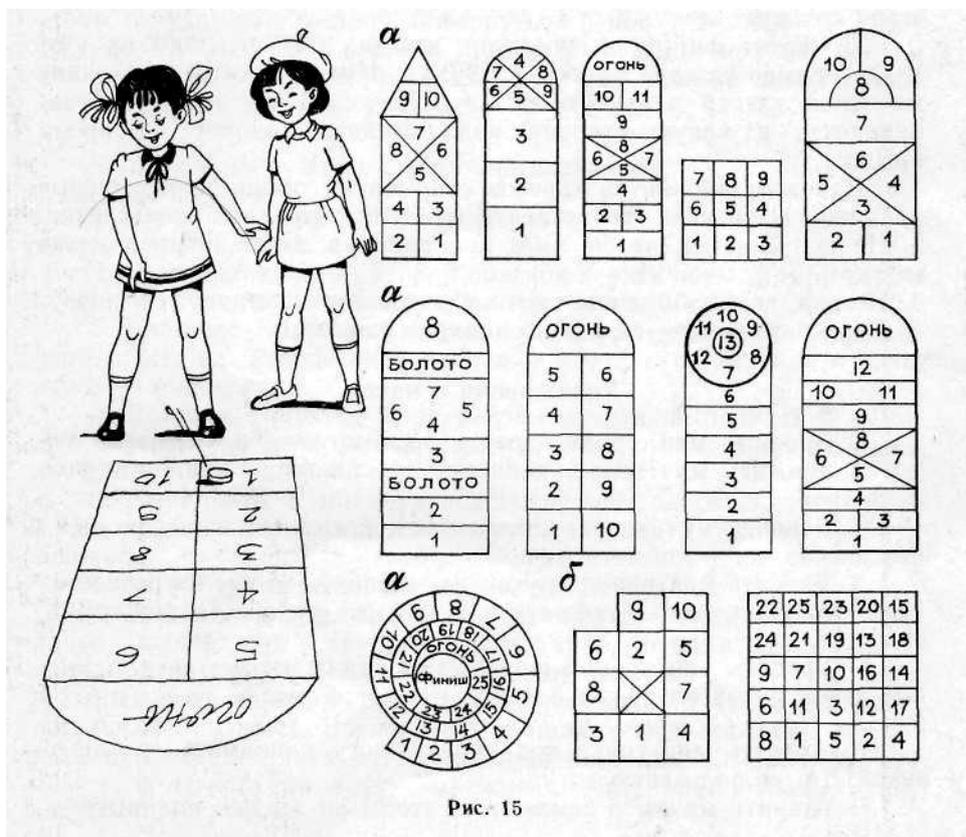


Рис. 15

Разновидности игры.

1. Попад битой в нужный класс, игрок прыгает до него на одной ноге и выталкивает биту носком ноги назад через все предыдущие классы за коновую линию, а сам прыгает через следующие клетки фигуры. Из четных классов надо прыгать на правой ноге, из нечетных — на левой.

2. Бросив биту в очередную клетку, игрок прыгает до нее на одной ноге, а последующие клетки преодолевает, перемещая носком ноги перед собой биту. Из последней клетки выбивает ее через коновую черту.

3. Чертят фигуру и нумеруют, клетки, как показано на рис. 18, б. Размер каждой клетки 30X30 см. Надо прыгать по порядку из одной клетки в другую на двух ногах. Перед игрой договариваются, в какую сторону надо сделать поворот во время прыжка.

Для всех вариантов классов существуют общие обязательные правила:

1. Прыгая, не вставать на линии, разделяющие клетки.
2. Не допускается, чтобы бита попадала на линии, разделяющие клетки.
3. Нельзя, чтобы бита перескочила очередную клетку.
4. Передвигать биту строго по номерам клеток.

Примечание: учитывая продолжительность урока, класс рекомендуется поделить на команды по 3-4 человека и ограничиться завершением игры до четырех классов.

3. Заключительная часть

3.1. Подведение итогов.

Подвести итоги урока, отметить успехи команд и отдельных учеников.

3.2. Упражнения для формирования правильной осанки.

1). Ходьба на носках, руки подняты вверх; ходьба в полуприседе с опорой руками на колени, разворачивая носки слегка внутрь (косолапя).

2). Исходное положение — мяч в опущенных руках. Мяч поднять вверх, опустить за голову, поднять вверх, опустить вниз, передать соседу слева. Тот повторяет и т. д. Левофланговый выполняет дважды и передает вправо.

3). Повернуть в колонну. Передача мяча с поворотом туловища влево. Когда все мячи дойдут до последних в колонне, учитель дает свисток, по которому все делают поворот кругом (прыжком) и продолжают передавать мяч обратно, но справа.

4). Передача мяча назад над головой. Обратно также, после поворота кругом по сигналу учителя.

5) Передача мяча назад между ногами. Обратно также, после поворота.

6). Исходное положение — в шеренге, сидя на полу с согнутыми ногами, мяч справа на полу. Поднять ноги и прокатить под ними мяч соседу, тот дальше и т. д., затем обратно.

Урок 34 «Поход в лес» (сюжетный урок)

Задачи:

- формировать знания и представления о влиянии аэробных упражнений на организм;
- развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость, внимание, закреплять навыки правильного дыхания;
- воспитывать чувство взаимопомощи и бережного отношения к природе.

Место проведения: уголок природы или спортивный зал.

Оборудование: гимнастические скамейки, мешочки с песком, мячи, свисток.

1. Подготовительная часть.

1.1. Беседа учителя и разминка «Аэробика»

Учитель. Ребята! Сегодня у нас необычный урок. Называется он — «Поход в лес».

Звучит строевая команда: «Направо! В обход зала налево — марш!» Дети выполняют поворот и идут в колонне по кругу. Следить за четкостью выполнения команд.

Учитель. Мы идем по узкой лесной тропинке. Посмотрите вокруг. Слева и справа от нас высокие ветвистые ели, белоствольные березы и другие деревья, дарящие нам кислород. В лесу самый чистый воздух. Вдохните глубоко. Это полезно для здоровья. Вдох... Выдох... Вдох... Выдох...

Учащиеся делают глубокий вдох, разводя прямые руки, через стороны вверх, и затем, потянувшись на носках (спина прямая), выполняют выдох, опуская руки вниз.

Учитель. Лес — это не только здоровье, но и большая кладовая. Посмотрите, как много здесь ягод. Давайте их соберем, но так как дорога у нас дальняя, ягоды мы будем собирать вдоль тропинки.

Учащиеся выполняют приседания, имитируя сбор ягод.

Учитель. Ребята, собирая ягоды, мы и не заметили, как вошли в орешник. А орехов-то здесь сколько! Рвите орехи, но старайтесь не ломать ветки.

Учащиеся, имитируя сбор орехов, продвигаясь вперед, выполняют подскоки вверх, руки поочередно вверх, спина прямая.

Учитель. Посмотрите, слева пробежал заяц! Ну-ка, покажите, как он прыгает.

Учащиеся имитируют передвижение зайца.

Учитель. А вон в кустах промелькнул хвост лисы. Как искусно она крадется!

Учащиеся крадутся, как лиса.

Учитель. Ребята, а справа ёжик!

Учащиеся имитируют передвижение ёжика.

Учитель. А там впереди, в лесной чаще, затрещал валежник. Это, наверное, идет медведь.

Учащиеся подражают передвижению медведя.

Учитель. Давайте убежим от медведя!

Учащиеся быстро бегут.

Учитель. Вот и добежали мы до ручья. Надо его преодолеть.

Учащиеся «прыгают через ручей».

Учитель. Посмотрите! А за первым ручьем еще один. И чьи-то заботливые руки перекинули через него бревно. Пойдем по нему.

Учащиеся идут друг за другом по гимнастической скамейке, вытянув прямые руки в сторону. Шаг с носка с переходом на пятку. Смотреть прямо перед собой.

Учитель. А сейчас нужно преодолеть топкое место. Чтобы не увязнуть, старайтесь прыгать с кочки на кочку.

Учащиеся, как бы преодолевая трясины, прыгают с кочки на кочку, выполняя прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

Учитель. Обратите внимание, сколько здесь лягушек и как они высоко прыгают. Осторожно, не наступите на них!

Учащиеся имитируют прыжки лягушек.

Учитель. А дальше посреди болота стоит цапля, она охотится за лягушками.

Учащиеся продвигаются, как цапли.

Учитель. Ну вот, наконец-то болото закончилось, и мы вышли на поляну. Посмотрите, сколько здесь красивых цветов, а еще больше бабочек. Ну-ка, покружитесь, как бабочки.

Учащиеся разбегаются по залу и кружатся, как бабочки.

Учитель. Мы немного устали, отдохнем. А затем, чтобы сил набраться, сделаем зарядку туриста!

1.2. «Зарядка туриста»

Учащиеся приседают, замирают на 5-7 сек., затем расходятся друг от друга на вытянутые руки.

*Приставной шаг влево, вправо,
Отойдем для интервала
Друг от друга на чуть-чуть,
Подравняться не забудь.
Если утром ты зарядку
Делать очень ленишься,
То в походе от неё никуда не денешься.*

1). И.п. — руки вверх в замок. Наклоны туловища — «рубим дрова».
Срок пришел — займись костром, Подружись-ка с топором. Вот друзья, так уж друзья, Лучше выдумать нельзя.

2). И.п. — о.с., махи руками вверх-вниз.
Чтобы жар костру задать — Всем руками помахать Огонек гудит:
«Постой, Я ведь тоже не простой!»

3). И.п. — руки на поясе. Повороты туловища.
Чтоб в лесу не заблудиться, Надо вместе покрутиться. А уставшая спина — Это просто ерунда.

4). Ходьба с высоким подниманием коленей.
Ноги устали не знают, Даже по горам шагают. Я скажу вам: «Это ловко! Вот что значит тренировка».

5). Плавные движения руками перед туловищем.
Наш костер во всю дымится, Дыма облачко клубится, Вот он гаснет наконец, И зарядочке конец.

Учитель. Останемся на поляне и продолжим наше занятие.

2. Основная часть

2.1. Упражнения на равновесие

Учащиеся перестраиваются в две колонны. Перед колоннами устанавливают гимнастические скамейки (в природе – бревно).

Упражнения в равновесии на скамейке:

1). Ходьба на носках, руки в стороны, гимнастический соскок (спина прямая, подбородок выше).

2). Ходьба с мешочками на голове (перед соскоком мешочек взять в руки).

3). Ходьба с перешагиванием через мячи, лежащие на скамейке.

Упражнения в равновесии на рейке гимнастической скамейки (скамейки перевернуть):

4). Ходьба на носках, гимнастический соскок.

5) Ходьба приставными шагами, правым боком, гимнастический соскок.

6). Ходьба приставными шагами, левым боком, гимнастический соскок.

При выполнении упражнений оказывать страховку.

2.2. Игра «Барашки на мосту».

Класс делится на четыре отделения. Учащиеся строятся в колонну по одному у конца гимнастической скамейки. По сигналу дети по одному из каждого отделения идут по ней. Встретившись на середине, помогая друг другу, пытаются разойтись. Дойдя до конца, спрыгивают со скамейки. Обойдя колонну справа, становятся в ее конец. То же проделывает следующая пара. Повторить 2 раза.

Усложнить условия упражнения. Перевернув гимнастическую скамейку, выполнить упражнение на рейке гимнастической скамейки.

3. Заключительная часть

3.1. Подведение итогов

Подвести итоги урока, отметить успехи учеников.

3.2. Упражнение на внимание:

Учитель выполняет движения: И.п. — о.с. 1. Правую руку к плечу. 2. Левую руку к плечу. 3. Правую руку вверх. 4. Левую руку вверх. 5. Правую руку к плечу. 6. Левую руку к плечу. 7. Правую руку вниз. 8. Левую руку вниз.

Ученики должны их повторить правильно. По мере выполнения упражнения убыстрять темп.

Примерные комплексы физических упражнений

Приложение № 1

Комплексы УГГ для 2 класса.

1. «Вырастем большими». И.п. – о.с. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки, потянуться; 3 – руки в стороны, опустится на всю ступню; 4 – И.п.
2. И.п. – о.с.; 1 – правую ногу вперед на носок, руки вперед; 2 – правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 3 – правую ногу назад на носок, руки вверх; 4 – и.п.; 5 – 8 – то же с левой ноги.
3. «Хлопушки». И.п. – о.с.; 1 – хлопок впереди; 2 – хлопок внизу за туловищем; 3 – хлопок впереди; 4 – и.п.
4. И.п. – стойка: ноги врозь руки на поясе; 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища налево, левую руку в сторону ладонью кверху; 4 – и.п.
5. «Маятник». И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон влево; 2 – и.п.; 3 – наклон вправо; 4 – и.п.
6. И.п. – о.с.; 1 – присед на всей ступне, руки вперед; 2 – и.п.
7. И.п. – основная стойка; подскоки на месте с переходом на ходьбу.

Комплекс УГГ для учащихся 3 класса.

Принять положение правильной осанки и сохранять ее в течение 6 – 8 сек.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30 – 40с.)

2. И.п. – руки перед грудью; 1 -2 – рывки согнутыми руками назад; 3 – 4 – рывки прямыми руками назад с поворотом туловища вправо; 5 – 8 – рывки прямыми руками назад с поворотом влево (повторить 4 – 6 раз).

3. И.п. – руки на поясе; 1 – наклон вправо; 2 – и.п. 3 – наклон влево; 4 – и.п. (повторить 6 – раз).

4. И.п. – стойка: ноги врозь руки на поясе; 1 – наклон вперед, руками коснуться пола; 2 – и.п. (повторить 6 -8 раз).

5. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30 – 40с). Во время ходьбы соблюдать ритмичное дыхание.

6. И.п. – о.с; 1 – правая рука вперед; 2 – левая рука вперед; 3 – правая рука вверх; 4 – левая рука вверх; 5 – правая рука в сторону; 6 – левая рука в сторону; 7 – правая рука вниз; 8 – левая рука вниз (повторить 4 – 6 раз).

Комплекс УГГ для учащихся 4 класса.

Принять положение правильной осанки и сохранять ее в течение 7 – 10 сек.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин).

2. «Гиревики». И.п. – о.с; 1 – с усилием правую руку к плечу, пальцы сжать в кулак; 2 – то же левой; 3 – с усилием правую руку вверх; 4 – то же левой; 5 – правую руку к плечу; 6 – то же левой; 7 – правую руку вниз; 8 – то же левой (повторить 4 – 6 раз).

3. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон влево; 2 – и.п.; 3 – наклон вперед; 4 – и.п.; 5 – наклон вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон назад; 8 – и.п. (повторить 4 - 6 раз).

4. И.п. – о.с.; 1 – выпад правой ногой вперед, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – выпад левой ногой вперед, руки в стороны: 4 – и.п. (повторить 4 -6раз).

5. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин). Во время ходьбы необходимо сохранять ритмичное дыхание.

6. И.п. – о.с.4 1 – прыжком поставить ноги врозь, сделать хлопок руками над головой; 2 – прыжком вернуться в и.п.

Примерные комплексы физических упражнений

Приложение № 2

Комплекс физкультурных минуток для учащихся 2 класса

1. И.п. – сидя за партой, ноги вытянуты, руки на парте; 1 – 2 – руки вверх – наружу, прогнуться; 3 - 4 – и.п. (повторить 4 – 6 раз).
2. И.п. – о.с.: рук и на поясе; 1 – шаг правой ногой в сторону; 2 – подняться на носки, руки вверх; 3 – опустится на всю ступню, руки на поясе; 4 – и.п.; 5 – 8 - те же движения, но с шагом левой ногой (повторить 4 – 6 раз).
3. И.п. – о.с.: руки к плечам; 1 – наклон вправо, руки вверх; 2 – и.п.; 3 - наклон влево, руки вверх; 4 – и.п. (повторить 4 – 6 раз).
4. И.п. – руки вверх; 1 - 4 - медленное опускание рук вниз с вращением кистями (повторить 4 – 6 раз).

Для учащихся 3 класса

1. И.п. – о.с.; 1 – 3 – подняться на носки, руки через стороны вверх; 4 – и.п. (повторить 6 – 8 раз)
2. И.п. – руки перед грудью «в замок»; 1 – 2 – руки вперед, ладонями наружу; 3 – 4- и.п. (повторить 6 – 8 раз).
3. И.п. – о.с.: руки за головы; 1 – правая рука вверх; 2 – наклон туловища влево; 3 – выпрямиться; 4 – и.п.; 5 – левая рука вверх; 6 – наклон туловища вправо; 7 – выпрямиться; 8 – и.п. (повторить 6 – 8 раз).
4. И.п. – о.с.: руки на поясе; 1 – наклон туловища вправо; 2 – и.п.; 3 – полуприсед, руки вперед; 4 – и.п.; 5 – наклон туловища влево; 6 – и.п.; 7 – полуприсед, руки вперед; 8 – и.п. (повторить 4 – 6 раз).

Комплекс для учащихся 4 класса.

1. И.п. – о. с.; 1 – 4 – круг руками наружу; 5 – 8 – круг руками внутрь (повторить 4 – 6 раз).
2. И.п. – о.с. руки на поясе; 1 – 4 - круговые движения туловищем вправо; 5 – 8 - круговые движения туловищем влево (повторить 4 – 6 раз). Упражнение выполняется с небольшой амплитудой.
3. И.п. – о.с.: руки на поясе; 1 – 3 - три пружинящих приседания; 4 – и.п. (повторить 6 – 8 раз).
4. И.п. – о.с.; 1 – 2 – правую руку вверх за голову, левую вниз за спину; 3 – 4 - левую руку вверх за голову, правую вниз за спину (повторить 6 – 8 раз).

Примерные комплексы физических упражнений Приложение № 3

Комплексы физкультурных пауз для учащихся 2 класса.

1. И.п. – стойка: ноги вместе, руки на поясе; 1 – 2 – руки вверх- вперед, правую ногу назад на носок, прогнуться, сделать глубокий вдох (повторить 4 – 6 раз).
2. И.п. стойка: ноги врозь, руки перед грудью; 1 – 2 - разводя руки в стороны ладонями кверху, повернуть туловище вправо, сделать глубокий вдох; 3 – 4 – возвратиться в и.п., сделать полный выдох; на следующие четыре счета выполнять те же движения, нос поворотом туловища влево (повторить 3 – 5 раз в каждую сторону). Упражнение выполняется медленно. Необходимо соблюдать правильное дыхание.
3. И.п. – стойка: ноги вместе, руки в стороны; 1 - Взмах вперед правой ногой, хлопок в ладоши под бедром правой ноги; 2 – и.п.; на следующие два счета выполнить те же движения, но левой ногой (повторить 4 – 6 раз каждой ногой). Сгибать ногу и сильно наклоняться вперед нельзя. Дыхание произвольное.
4. И.п. – стока: ноги врозь, руки на поясе; 1 – разводя руки в стороны, наклониться назад; 2 – 3 – два пружинящих наклона вперед, касаясь

- пальцами пола; 4 – и.п. (повторить 4 – 6 раз). Наклоняясь вперед, сгибать ноги нельзя. Дыхание произвольное.
- И.п. – стойка: ноги вместе, руки на поясе; 1 – 2 – два пружинящих приседания, руки вперед; 3 – 4 – встать и сделать небольшую паузу (повторить 5 – 7 раз). Упражнение выполняется энергично. Приседая, наклоняться вперед нельзя. Дыхание произвольное.
 - И.п. – стойка: ног врозь, руки на поясе; 1 – 2 – два прыжка на правой ноге; 3 – 4 – два прыжка на левой ноге; 5 – прыжок ноги врозь; 6 – прыжок ноги вместе; 7 – прыжок ноги врозь; 8 – прыжок ноги вместе (повторить 2 – 3 раза). Прыжки выполнять мягко, на носках. Дыхание произвольное, ритмичное. Упражнение завершается медленной ходьбой на месте (15 – 20 сек).
 - Подвижная игра «Третий лишний». Необходимо следить за тем, чтобы убегающий не пробежал более одного круга и становился впереди какого – либо игрока. Если ученик, который догоняет, долго не может догнать и запятнать убегающего, его необходимо заменить другим игроком.

Физкультурные паузы для учащихся 3 класса.

- И.п. – стойка: ноги вместе, руки за головой; 1 – 3 – поднять руки вверх, посмотреть на кисти рук, прогнуться – вдох; 4 – и.п. – выдох (повторить 4 – 5 раз).
- Ходьба с изменением темпа (1 мин).
- И.п. – о.с.; 1 – 8 – руки в стороны, свободно потряхивать кистями 4 9 – 16 – расслабив мышцы, «бросить» руки вниз и покачивать ими (повторить 3 – 4 раза).
- И.п. – упор лежа, руки на столе; сгибание и разгибание рук: 4 подхода по 3 – 5 раз.
- И.п. – правая нога впереди, левая отставлена как можно дальше назад, руки на поясе; пружинящие приседания на правой ноге; поменяв местами исходное положение ног, пружинящие приседания на левой ноге (4 – 6 подходов по 5 раз). Постепенно следует довести количество приседаний до 12 на каждой ноге за подход.
- Игра «Точные броски». В три мешочка размером 8* 12 см насыпают по 100 – 120 г гороха. В 4 – 5 шагах от черты, у которой стоит играющий, ставят стул. Задача играющего – забросить мешочки на табуретку.

Физкультурные паузы для учащихся 4 класса..

- И.п. – стойка: ноги врозь, руки внизу; руки вперед, вверх – вдох; согнуть руки, пальцами коснуться лопаток – выдох; вверх – вдох; руки вперед, вниз – выдох (повторить 4 – 6 раз).
- И.п. – наклонившись вперед, руки вытянуты вверх; расслабив мышцы, «уронить» руки и потрясти ими (повторить 6 – 8 раз).

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на скамейке. Три попытки, количество отжиманий в каждой – строго индивидуально, исходя из возможностей.
4. И.п. – стойка: ноги на ширине плеч, руки впереди, пальцы сцеплены; наклонившись вперед, выполнить круговые движения туловищем в одну, а затем в другую сторону (3 серии по 5 движений в каждую сторону). Постепенно довести количество движений до 8 раз в каждую сторону за серию.
5. И.п. – стойка: ноги врозь, прямые руки с гантелями вниз; руки через стороны вверх, затем вперед – вниз (4 подхода по 5 раз). Постепенно довести количество движений в подходе до 12 раз.

Список литературы.

1. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Кировской области. Утвержден приказом департамента образования Кир. Обл. от 12.04.2006г. № 5-2.91.
2. Базарный П.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс контроль в школе и дома: Практическое пособие - М.: АРКТИ, 2005. - 176 с.
3. Безруких М.М., Ефимова С.П. Как помочь ребенку с ослабленным здоровьем преодолеть школьные трудности. - М., 1994.
4. Воронина Г.А., Школы здоровья. Учебно-методическое пособие для учителей. Издание третье. Киров, 2004 г., 112 с.
5. Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательных качеств. - 2 издание, перераб. и доп., 2004. - М.: МПСИ, 224 с.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры. - 2 изд. - М.: Академия, 2004. - 160 с.
7. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы). Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подготовительных игр для младших школьников, М.: ВАКО, 2005. - 208 с. - (Мастерская учителя).
8. Ковалько А.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.:ВАКО, 2004, 206с.
9. Литвинов В.Н., Погадаев Г.И. и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Пособие для учителей. М., Просвещение, 2001 г.
10. Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы. М.: Просвещение, 2006 г. с. 26
11. Физическая культура в школе, журнал № 1, 2, 3 2004, 2006 г.

