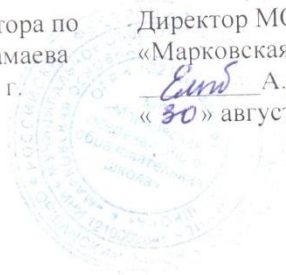


МОУ «Марковская основная общеобразовательная школа»

РАСМОТРЕННО:
На педсовете Протокол №1
От «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
УР И.И. Камаева
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МОУ
«Марковская ООШ»
Е.В. Елыбаева
«30» августа 2023 г.



Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-9 классов

Марково

2023 г.

Класс: 1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **1 класса**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **68ч.** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/ №	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость
3.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека
4.	Названия метательных снарядов
5.	Названия прыжкового инвентаря
6.	Названия упражнений в прыжках в длину и высоту
7.	Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование
8.	Организация игр, правила поведения и безопасности
9.	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека
10	Техника безопасности при метании
11	Правила безопасности во время занятий гимнастикой
12	Названия снарядов и гимнастических элементов
13	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки
14	Значение напряжения и расслабления мышц
15	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами
16	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание
17	Особенности дыхания
18	Требования к температурному режиму
19	Понятия об обморожении
20	Техника безопасности при занятиях лыжами
21	Профилактика простуды
22	Личная гигиена
23	Режим дня
24	Профилактика плоскостопия
25	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой
26	Правила гигиены и техника безопасности
28	Значение занятия гимнастикой для здоровья человека

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **1** КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	22	12			10
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14		4		6 4
4	Гимнастика с элементами акробатики	16		16		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	68	16	16	22	14

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		І ЧЕТВЕРТЬ	16		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		
1	1	<i>Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Высокий старт. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
2	2	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
3	3	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
4	4	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
5	5	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
6	6	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
7	7	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
8	8	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.</i>	1		
9	9	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
10	10	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
11	11	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
12	12	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3x10.</i>	1		

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			4		
13	13	<i>Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.</i>	1		
14	14	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».</i>	1		
15	15	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.</i>	1		
16	16	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».</i>	1		

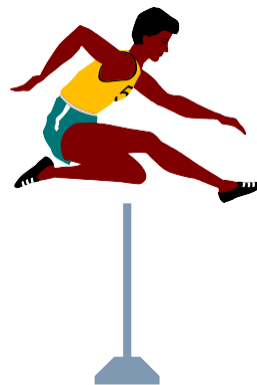
II ЧЕТВЕРТЬ			16		
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ			12		
17	1	<i>ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.</i>	1		
18	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.</i>	1		
19	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.</i>	1		
20	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.</i>	1		
21	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.</i>	1		
22	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.</i>	1		
23	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.</i>	1		
24	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.</i>	1		
25	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.</i>	1		
26	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.</i>	1		
27	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по канату произвольным способом.</i>	1		
28	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.</i>	1		
29	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.</i>	1		
30	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.</i>	1		
31	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.</i>	1		
32	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.</i>	1		

III ЧЕТВЕРТЬ			27		
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			16		
33	1	<i>Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.</i>	1		
34	2	<i>Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.</i>	1		
35	3	<i>Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).</i>	1		
36	4	<i>Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).</i>	1		
37	5	<i>Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.</i>	1		
38	6	<i>Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.</i>	1		
39	7	<i>Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).</i>	1		
40	8	<i>Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.</i>	1		
41	9	<i>Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.</i>	1		
42	10	<i>Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).</i>	1		
43	11	<i>Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).</i>	1		
44	12	<i>Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).</i>	1		
45	13	<i>Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).</i>	1		
46	14	<i>Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.</i>	1		
47	15	<i>Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.</i>	1		
48	16	<i>Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.</i>	1		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			11		
49	17	<i>Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.</i>	1		
50	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
51	19	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.</i>	1		
52	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
53	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.</i>	1		
54	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.</i>	1		

		IV ЧЕТВЕРТЬ	14		
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	4		
55	1	<i>Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».</i>	1		
56	2	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.</i>	1		
57	3	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Бросок и ловля руками от груди Подвижная игра «Волки во рву».</i>	1		
58	4	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.. Эстафеты.</i>	1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
59	5	<i>Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
60	6	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
61	7	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
62	8	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
63	9	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
64	10	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
65	11	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.</i>	1		
66	12	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
67	13	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
68	14	<i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.</i>	1		



Поурочные планы по физической культуре 1 класс

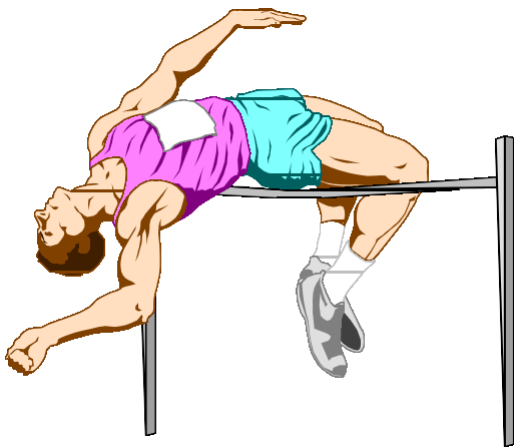


1 класс

I ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Лёгкая атлетика - 12 часов

Подвижные игры - 12 часов



Лёгкая атлетика

Урок №1

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Обучение технике бега на 30 метров с высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 17 мин. 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике, с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину.

2. Обучение технике бега на короткие дистанции – бег 30 метров с высокого старта. Бег по дистанции, финишное ускорение.

Следить за правильной работой рук. Руки движутся параллельно туловищу, с высокой амплитудой движения.

3. Провести игру «достань мячик». С трех шагов разбега ученик отталкивается одной ногой и старается коснуться рукой мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают и для удобства по всей длине шнура через каждые 5 см завязывают узелок. Если ученику удалось коснуться мячика, он получает 1 очко. На каждой высоте разрешается одна попытка.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №2

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Рапорт. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 метров.

Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.

Следить за правильной работой рук. Руки движутся параллельно туловищу, с высокой амплитудой движения.

2. Провести игру «достань мячик». С трех шагов разбега ученик отталкивается одной ногой и старается коснуться рукой мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают и для удобства по всей длине шнура через каждые 5 см завязывают узелок. Если ученику удалось коснуться мячика, он получает 1 очко. На каждой высоте разрешается одна попытка.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №3

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево. Рапорт. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 метров.

Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.

Следить за правильной работой рук. Руки движутся параллельно туловищу, с высокой амплитудой движения.

2. Провести игру «Бег с мячом». По сигналу учителя тренера ведущий, располагающийся за дугой, начинает катить мячик по земле и передает второму ведущему. Сначала за мячиком бегут первые номера, затем – вторые, третьи и т.д.

Команда, представитель которой первым коснется мяча, получает 1 очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участия в игре.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №4

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево. Рапорт. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение №4)

II Основная часть: 17 мин. 1. Обучение технике прыжков в длину способом «Согнув ноги». Наглядно продемонстрировать технику выполнения прыжка. Следить за правильностью отталкивания, движением рук и ног. Повторение прыжков 3-4 раза.

2. Обучение технике подтягивания из положения лежа. Наглядно продемонстрировать технику выполнения упражнения. Повторение 1-2 раза.

3. Провести игру «Бег с мячом». По сигналу учителя тренера ведущий, располагающийся за дугой, начинает катить мячик по земле и передает второму ведущему. Сначала за мячиком бегут первые номера, затем – вторые, третьи и т.д.

Команда, представитель которой первым коснется мяча, получает 1 очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участия в игре.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №5

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом. Рапорт. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение №4)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Выполнить по 3-4 прыжка с места способом «Согнув ноги». Следить за правильностью выполнения техники прыжка, делать поправки.

2. Провести игру «Оттолкнись и приземлись» С двух сторон от планки – в яме для приземления и в секторе для разбега – проводят 3–4 линии на расстоянии 20–30 см одна от другой и нумеруют их. Ближайшая линия находится на расстоянии 40–50 см от планки и имеет наибольший порядковый номер, следующая – на один номер меньше, и т.д., например: первая – это линия № 3, вторая – № 2, третья – № 1 и т.д.

Ученики делятся на две команды и выстраиваются с двух сторон от ямы в колонну по одному следующим образом: первый номер – из одной команды, второй номер – из другой. Сначала выполняют прыжки ученики с правой толчковой ногой, затем – с левой. Педагог следит за отталкиванием и приземлением и подсчитывает очки следующим образом: ученик отталкивается со второй линии – получает 2 очка, приземляется на линию № 3 – ему начисляется еще 3 очка – всего 5 очков.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №6

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом. Рапорт. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение №4)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Выполнить по 3-4 прыжка с места способом «Согнув ноги». Следить за правильностью выполнения техники прыжка, делать поправки.

2. Провести игру «Оттолкнись и приземлись» С двух сторон от планки – в яме для приземления и в секторе для разбега – проводят 3–4 линии на расстоянии 20–30 см одна от другой и нумеруют их. Ближайшая линия находится на расстоянии 40–50 см от планки и имеет наибольший порядковый номер, следующая – на один номер меньше, и т.д., например: первая – это линия № 3, вторая – № 2, третья – № 1 и т.д.

Ученики делятся на две команды и выстраиваются с двух сторон от ямы в колонну по одному следующим образом: первый номер – из одной команды, второй номер – из другой. Сначала выполняют прыжки ученики с правой толчковой ногой, затем – с левой. Педагог следит за отталкиванием и приземлением и подсчитывает очки следующим образом: ученик отталкивается со второй линии – получает 2 очка, приземляется на линию № 3 – ему начисляется еще 3 очка – всего 5 очков.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №7

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Обучение технике метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево. Рапорт. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 17 мин. 1. Обучение технике метания малого мяча.

Объяснить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд. Затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью.

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Провести игру «Кто точнее?». На земле чертят два круга диаметром от 5 м до 8 м на расстоянии 15–20 м друг от друга. Заходить в круги запрещается. В каждом круге расставлены булавы или кегли.

Площадку делят на две части, на каждой в кругу располагаются все участники команды или только часть – в зависимости от количества учеников в классе.

Проведение. Цель игры состоит в том, чтобы проникнуть на половину соперника и сбить мячом булавы, сохранив свои в целости. Бежать с мячом, держа его в руках, не разрешается – можно лишь передавать партнерам.

Игру может проводить на время – в течение 5–6 мин. или до тех пор, пока одна из команд не собьет у соперника все булавы.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №8

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники подтягивания. Челночный бег 3х10.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево. Рапорт. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники метания малого мяча, напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Напомнить о технике подтягивания. Выполнить подтягивания из положения лежа, повторение 1-2 раза.

3. Провести челночный бег 4х10 м.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №9

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу, Приветствие, перестроение в колонну. Повороты направо, налево. Рапорт. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники метания малого мяча. Напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд. Затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёткое движение кистью.

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Провести игру «Кто точнее?». На земле чертят два круга диаметром от 5 м до 8 м на расстоянии 15–20 м друг от друга. Заходить в круги запрещается. В каждом круге расставлены булавы или кегли.

Площадку делят на две части, на каждой в кругу располагаются все участники команды или только часть – в зависимости от количества учеников в классе.

Проведение. Цель игры состоит в том, чтобы проникнуть на половину соперника и сбить мячом булавы, сохранив свои в целости. Бежать с мячом, держа его в руках, не разрешается – можно лишь передавать партнерам.

Игру может проводить на время – в течение 5–6 мин. или до тех пор, пока одна из команд не собьет у соперника все булавы.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №10

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Обучение технике прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Приветствие, перестроение в колонну. Повороты направо, налево, кругом. Рапорт. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение №4)

II Основная часть: 17 мин. 1. Обучение техники прыжков через скакалку. Наглядно продемонстрировать технику. Выполнить прыжки через скакалку по 30 секунд каждый.

2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №11

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу, Приветствие, перестроение в колонну. Повороты направо, налево, кругом. Рапорт. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение №4)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники прыжков через скакалку. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить прыжки через скакалку по 30 секунд каждый.

2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, оббегают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока. Итогов урока.

Урок №12

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжков через скакалку. Совершенствование техники подтягивания. Челночный бег 3x10.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Приветствие, перестроение в колонну. Повороты направо, налево, кругом. Рапорт. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение №4)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники прыжков через скакалку. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить прыжки через скакалку по 30 секунд каждый.

2. Совершенствование техники подтягивания. Напомнить о технике подтягивания.

Выполнить подтягивания из положения лежа, повторение 1-2 раза.

3. Провести челночный бег 4x10 м.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Подвижные игры

Урок №13

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Техники безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 17 мин. 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм, правилам поведения в спортивном зале.
2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекатывания мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №14

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево. Рапорт. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение №4)

II Основная часть: 17 мин. 1. Обучение технике передачи и ловли мяча на месте - выполнить передачу и ловлю мяча двумя руками в парах на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Наглядно продемонстрировать технику передачи и ловли мяча. Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки напарнику.

2. Провести игру «Волки во рву». Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор - ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны - уже, а с другой - шире. Двое водящих - "волки" - становятся во рву; остальные играющие - "козлята" - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой её стороне линией обозначается пастбище. Содержание игры. По сигналу руководителя "козлята" бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, стараются осалить как можно больше "козлят", за что "волкам" начисляются выигранные очки. После 3-4 перебежек (по договорённости) выбираются новые "волки" и игра повторяется. Выигрывают "козлята", не пойманные ни разу, и те "волки", которые набрали большее количество очков. Правила игры: 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные "козлята" не выбывают из игры.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №15

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Приветствие. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте - выполнить передачу и ловлю мяча двумя руками в парах на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Повторить технику передачи и ловли мяча.

Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки напарнику.

2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекаты мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №16

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте - выполнить передачу и ловлю мяча двумя руками в парах на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Повторить технику передачи и ловли мяча.

Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки напарнику.

2. Провести игру «Волки во рву». Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор - ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны - уже, а с другой - шире. Двое водящих - "волки" - становятся во рву; остальные играющие - "козлята" - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой её стороне линией обозначается пастбище. Содержание игры. По сигналу руководителя "козлята" бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, стараются осалить как можно больше "козлят", за что "волкам" начисляются выигрышные очки. После 3-4 перебежек (по договорённости) выбираются новые "волки" и игра повторяется. Выигрывают "козлята", не пойманные ни разу, и те "волки", которые набрали большее количество очков. Правила игры: 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные "козлята" не выбывают из игры.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №17

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом. Рапорт. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение №4)

II Основная часть: 17 мин. 1. Обучение технике ведения мяча на месте – наглядно продемонстрировать технику выполнения ведения мяча на месте. Выполнить по 3-4 раза. Следить за правильным выполнением упражнения.

2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекаты мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №18

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники ведения мяча на месте – Повторить технику выполнения ведения мяча на месте. Выполнить по 3-4 раза. Следить за правильным выполнением упражнения.

2. Провести игру «Волки во рву». Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор - ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны - уже, а с другой - шире. Двое водящих - "волки" - становятся во рву; остальные играющие - "козлята" - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой её стороне линией обозначается пастбище. Содержание игры. По сигналу руководителя "козлята" бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, стараются осалить как можно больше "козлят", за что "волкам" начисляются выигранные очки. После 3-4 перебежек (по договорённости) выбираются новые "волки" и игра повторяется. Выигрывают "козлята", не пойманные ни разу, и те "волки", которые набрали большее количество очков. Правила игры: 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные "козлята" не выбывают из игры.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №19

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом. Рапорт. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение №4)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники ведения мяча на месте – Повторить технику выполнения ведения мяча на месте. Выполнить по 3-4 раза. Следить за правильным выполнением упражнения.
2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекатывания мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №20

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом. Рапорт. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение №4)

II Основная часть: 17 мин. 1. Развитие силовых качеств – Выполнить упражнение Поднимание туловища за 30 секунд.
2. Провести игру «Попади в мяч». Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив. Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №21

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Развитие физических качеств в игре, в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 17 мин. 1. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекачивания мяча, прыжки.

2. Провести игру «Попади в мяч». Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив. Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №22

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом. Рапорт. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение №4)

II Основная часть: 17 мин. 1. Развитие силовых качеств – Выполнить упражнение Поднимание туловища за 30 секунд.

2. Провести игру «Попади в мяч». Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив. Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №23

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Развитие физических качеств в игре, в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 17 мин. 1. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекачивания мяча, прыжки.

2. Провести игру «Мяч на полу». Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекачивать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг. Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. 3. Осаливать можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №24

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом. Рапорт. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение №4)

II Основная часть: 17 мин. 1. Развитие силовых качеств – Выполнить упражнение Поднимание туловища за 30 секунд.

2. Провести игру «Мяч на полу». Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекачивать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг. Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. 3. Осаливать можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

1 класс

II ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Гимнастика – 24 часа



Гимнастика

Урок № 25

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

II Основная часть: 17 мин. 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике, с правилами поведения при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, ознакомить с правилами страховки, само страховки и помощи при выполнении упражнений.

2. Обучение технике группировки - наглядно продемонстрировать группировки присев, сидя, лёжа. Выполнить группировки по 2-3 раза каждую.

3. Развитие скоростно-силовых качеств- прыжки через скакалку. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить прыжки через скакалку по 30 секунд каждый.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №26

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники группировки – повторить технику группировки присев, сидя, лёжа. Выполнить группировки по 2-3 раза каждую.

2. Развитие скоростно-силовых качеств- прыжки через скакалку. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить прыжки через скакалку по 30 секунд каждый.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №27

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 3)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники группировки – повторить технику группировки присев, сидя, лёжа. Выполнить группировки по 2-3 раза каждую. 2. Обучение технике выполнения акробатических упражнений – наглядно продемонстрировать технику кувырков вперед, назад, перекатов. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторение упражнения 2-3 раза.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №28

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 3)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений – повторить технику кувырков вперед, назад, перекатов. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторение упражнения 2-3 раза. Следить за правильным выполнением техники. 2. Развитие скоростно-силовых качеств- прыжки через скакалку. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить прыжки через скакалку по 30 секунд каждый.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №29

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Перестроение в колонну. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений – повторить технику кувырков вперед, назад, перекатов. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторение упражнения 2-3 раза. Следить за техникой выполнения, делать поправки.

2. Обучение технике лазания по гимнастической стенке - обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Наглядно продемонстрировать технику выполнения упражнения. Выполнить лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с помощью рук и ног.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №30

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке - обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с помощью рук и ног 2-3 раза.

2. Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки через скакалку. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить прыжки через скакалку по 30 секунд каждый.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №31

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Перестроение в колонну из шеренги и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие (смотри приложение №3)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке - обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с помощью рук и ног, повторение 2-3 раза.

2. Упражнения в равновесии:

1) ходьба по канату.

2) ходьба по перевернутой гимнастической скамье с подбрасыванием и ловлей мяча.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Повторение каждого упражнения 2-3 раза.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №32

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Упражнения в равновесии, развитие силы.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Перестроение в колонну из шеренги и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие (смотри приложение №1)

II Основная часть: 17 мин. 1. Упражнения в равновесии:

1) ходьба по канату.

2) ходьба по перевернутой гимнастической скамье с подбрасыванием и ловлей мяча.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Повторение каждого упражнения 2-3 раза.

2. Напомнить о технике подтягивания. Выполнить подтягивания из положения лежа, повторение 1-2 раза.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №33

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Упражнения в равновесии, обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 2)

II Основная часть: 17 мин. 1. Упражнения в равновесии:

1) ходьба по канату.

2) ходьба по перевернутой гимнастической скамье с подбрасыванием и ловлей мяча.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Повторение каждого упражнения 2-3 раза.

2. Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье – Наглядно показать технику выполнения упражнения. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Повторение 2-3 раза. Следить за правильным выполнением упражнения, делать поправки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №34

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 2)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье – повторить технику выполнения упражнения. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Повторение 2-3 раза. Следить за правильным выполнением упражнения, делать поправки.
2. Напомнить о технике подтягивания. Выполнить подтягивания из положения лежа, повторение 1-2 раза.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №35

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Перестроение в колонну. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье – повторить технику выполнения упражнения. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Повторение 2-3 раза. Следить за правильным выполнением упражнения, делать поправки. 2. Обучение технике лазания по канату произвольным способом. Вис стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис стоя на канате. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №36

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники лазания по канату, развитие силы.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (*смотри приложение № 3*)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. Повторить технику выполнения - вис стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис стоя на канате. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. 2. Развитие силы- выполнить подтягивания из положения лежа, повторение 1-2 раза.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №37

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники лазания по канату, развитие гибкости.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 3)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. Повторить технику выполнения - вис стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис стоя на канате. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся.
2. Развитие гибкости – упражнения с партнёром (в и. п. растягиваемого сидя, лёжа, стоя у стены и т. д.) выполняются по принципу «растягиваемый пассивен, растягивающий активен».

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №38

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники группировки, развитие гибкости.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 3)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники группировки – повторить технику группировки присев, сидя, лёжа. Выполнить группировки по 2-3 раза каждую.
2. Развитие гибкости – упражнения с партнёром (в и. п. растягиваемого сидя, лёжа, стоя у стены и т. д.) выполняются по принципу «растягиваемый пассивен, растягивающий активен».

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №39

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие гибкости.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 2)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений – повторить технику кувырков вперед, назад, перекатов. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторение упражнения 2-3 раза. Следить за правильным выполнением техники.
2. Развитие гибкости – упражнения с партнёром (в и. п. растягиваемого сидя, лёжа, стоя у стены и т. д.) выполняются по принципу «растягиваемый пассивен, растягивающий активен».

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №40

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке - обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с помощью рук и ног 2-3 раза.
2. Развитие скоростно-силовых качеств- прыжки через скакалку. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить прыжки через скакалку по 30 секунд каждый.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №41

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Упражнения в равновесии, развитие силы.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Перестроение в колонну из шеренги и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие (смотри приложение №1)

II Основная часть: 17 мин. 1. Упражнения в равновесии:

1) ходьба по канату.

2) ходьба по перевернутой гимнастической скамье с подбрасыванием и ловлей мяча. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Повторение каждого упражнения 2-3 раза.

2. Напомнить о технике подтягивания. Выполнить подтягивания из положения лежа, повторение 1-2 раза.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №42

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, развитие гибкости.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Перестроение в колонну. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье – повторить технику выполнения упражнения. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Повторение 2-3 раза. Следить за правильным выполнением упражнения, делать поправки. 2. Развитие гибкости – упражнения с партнёром (в и. п. растягиваемого сидя, лёжа, стоя у стены и т. д.) выполняются по принципу «растягиваемый пассивен, растягивающий активен».

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №43

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Перестроение в колонну из шеренги и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие (смотри приложение №3)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений – повторить технику кувырков вперед, назад, перекатов. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторение упражнения 2-3 раза. Следить за правильным выполнением техники.
2. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. Повторить технику выполнения - вис стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис стоя на канате. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №44

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники группировки, совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Перестроение в колонну из шеренги и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие (смотри приложение №3)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники группировки – повторить технику группировки присев, сидя, лёжа. Выполнить группировки по 2-3 раза каждую.
2. Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье – повторить технику выполнения упражнения. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Повторение 2-3 раза. Следить за правильным выполнением упражнения, делать поправки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №45

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, упражнения в равновесии, совершенствование техники по наклонной гимнастической скамье.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке - обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с помощью рук и ног 2-3 раза.

2. Упражнения в равновесии:

1)ходьба по канату.

2)ходьба по перевернутой гимнастической скамье с подбрасыванием и ловлей мяча.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Повторение каждого упражнения 2-3 раза.

3. Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье – повторить технику выполнения упражнения. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Повторение 2-3 раза. Следить за правильным выполнением упражнения, делать поправки.

III Заключительная часть: 3мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №46

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Перестроение в колонну из шеренги и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие (смотри приложение №3)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений – повторить технику кувырков вперед, назад, перекатов. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторение упражнения 2-3 раза. Следить за правильным выполнением техники.

2. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. Повторить технику выполнения - вис стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис стоя на канате.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся.

III Заключительная часть: 3мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №47

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке - обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с помощью рук и ног 2-3 раза.

2. Развитие скоростно-силовых качеств- прыжки через скакалку. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить прыжки через скакалку по 30 секунд каждый.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №48

1 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Перестроение в колонну из шеренги и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие (смотри приложение №3)

II Основная часть: 17 мин. 1. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений – повторить технику кувырков вперед, назад, перекатов. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторение упражнения 2-3 раза. Следить за правильным выполнением техники.

2. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. Повторить технику выполнения - вис стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис стоя на канате. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся.

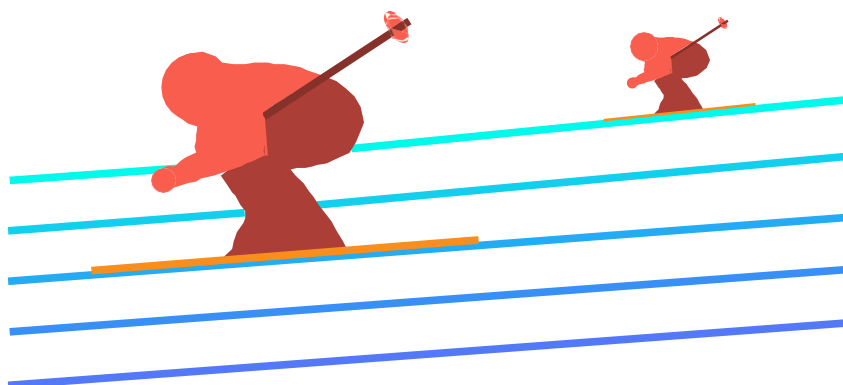
1 класс

III

ЧЕТВЕРТЬ: 27 часов

Лыжная подготовка - 16 часов

Подвижные игры - 11 часов



Лыжная подготовка

Урок №49

1 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке, обучение технике передвижения на лыжах (без палок), обучение технике безопасного падения.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 27 мин. 1. Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Провести беседу о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Правила поведения на лыжной трассе. Правила переноса лыжного инвентаря. Поведение лыжника на трассе.

2. Обучение технике передвижения на лыжах без палок – выполнить следующие упражнения 1) перенос веса тела с лыжи на лыжу; 2) поднятие и опускание носков и пяток лыж (поочередно правой и левой), ноги слегка сгибают; 3) поднятие носков лыж и размахивание носком вправо и влево. После выполнения упражнений выполнить ходьбу на лыжах по накатанной лыжне.

3. Обучение технике безопасного падения – ознакомить учащихся с техникой безопасного падения. Отработать на месте технику падения и вставания 4-5 раз.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №50

1 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике посадки лыжника.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передвижения на лыжах без палок – выполнить следующие упражнения 1) перенос веса тела с лыжи на лыжу; 2) поднятие и опускание носков и пяток лыж (поочередно правой и левой), ноги слегка сгибают; 3) поднятие носков лыж и размахивание носком вправо и влево. После выполнения упражнений выполнить ходьбу на лыжах по накатанной лыжне.

2. Обучение технике посадки лыжника - И.п. – посадка лыжника.

Движения рук должны быть законченными и свободными. Одна рука выносится вперед до уровня глаз, немного согнутая в локтевом суставе; другая, прямая, опущена вниз и высоко не поднимается. Корпус при этом не совершает колебаний вверх – вниз, ноги неподвижны. И.п. – посадка лыжника, руки за спиной.

1 – отвести ногу назад, выпрямляя ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, затем сделать мах; поднять ногу от пола на 15–20 см;

2 – нога плавным движением, немного согнутая в коленном суставе, возвращается в и.п.;

3–4 – то же другой ногой.

Выполнить на месте посадку лыжника, повторение 2-3 раза

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока

Урок №51

1 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике ступающего шага (без палок).

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передвижения на лыжах без палок – выполнить следующие упражнения 1) перенос веса тела с лыжи на лыжу; 2) поднимание и опускание носков и пяток лыж (поочередно правой и левой), ноги слегка сгибают; 3) поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево. После выполнения упражнений выполнить ходьбу на лыжах по накатанной лыжне.
2. Обучение технике ступающего шага (без палок) – наглядно показать технику выполнения, После показа и объяснения построить детей в шеренгу и дать задание пройти до условленного места (8—10 шагов) следует обращать внимание на правильную посадку лыжника, на поочередное перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, а также на удлинение шага.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №52

1 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники посадки лыжника. Совершенствование техники ступающего шага (без палок).

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники посадки лыжника – повторить И.п. – посадка лыжника. Движения рук должны быть законченными и свободными. Одна рука выносится вперед до уровня глаз, немного согнутая в локтевом суставе; другая, прямая, опущена вниз и высоко не поднимается. Корпус при этом не совершает колебаний вверх – вниз, ноги неподвижны. И.п. – посадка лыжника, руки за спиной.

1 – отвести ногу назад, выпрямляя ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, затем сделать мах; поднять ногу от пола на 15–20 см;

2 – нога плавным движением, немного согнутая в коленном суставе, возвращается в и.п.;

3–4 – то же другой ногой.

Выполнить на месте посадку лыжника, повторение 2-3 раза

2. Совершенствование техники ступающего шага (без палок) – повторить технику выполнения, После показа и объяснения построить детей в шеренгу и дать задание пройти до условленного места (8—10 шагов) следует обращать внимание на правильную посадку лыжника, на поочередное перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, а также на удлинение шага.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №53

1 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники ступающего шага (без палок). Обучение технике поворотов переступанием.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ступающего шага (без палок) – повторить технику выполнения, После показа и объяснения построить детей в шеренгу и дать задание пройти до условленного места (8—10 шагов) следует обращать внимание на правильную посадку лыжника, на поочередное перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, а также на удлинение шага.

2. Обучение технике поворотов переступанием - выполнить подготовительное упражнение - односторонний коньковый ход сначала в одну, затем в другую сторону (несколько раз отталкиваясь одной лыжей). Наглядно продемонстрировать технику поворотов переступанием. Выполнить повороты на ровной поверхности 2-3 в обе стороны.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №54

1 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники безопасного падения, совершенствование техники поворотов переступанием.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 27 мин. 1 Совершенствование техники безопасного падения – повторить технику безопасного падения. Отработать на месте технику падения и вставания 4-5 раз.

2. Совершенствование техники поворотов переступанием - выполнить подготовительное упражнение - односторонний коньковый ход сначала в одну, затем в другую сторону (несколько раз отталкиваясь одной лыжей). Повторить технику поворотов переступанием. Выполнить повороты на ровной поверхности 2-3 в обе стороны.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №55

1 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок).

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники поворотов переступанием - выполнить подготовительное упражнение - односторонний коньковый ход сначала в одну, затем в другую сторону (несколько раз отталкиваясь одной лыжей). Повторить технику поворотов переступанием. Выполнить повороты на ровной поверхности 2-3 в обе стороны.

2. Обучение технике скользящего шага (без палок) - наглядно продемонстрировать технику скользящего шага. После показа и объяснения построить детей в шеренгу и дать задание пройти до условленного места (8—10 шагов) следует обращать внимание на правильную посадку лыжника.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №56

1 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике спуска в низкой стойке.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники скользящего шага (без палок) - Повторить технику скользящего шага. После показа и объяснения построить детей в шеренгу и дать задание пройти до условленного места (8—10 шагов) следует обращать внимание на правильную посадку лыжника.

2. Низкая стойка, почти упор присев, ноги максимально согнуты в коленных суставах, туловище подано вперед, руки вытянуты вперед как можно дальше, голова опущена вперед - вниз, подбородок чуть приподнят, взгляд устремлен вперед. Выпрямиться, сделать 2 - 3 шага по лыжне вниз, принять низкую стойку и перейти в свободный спуск. Во время спуска в положении низкой стойки мышцы расслабить. Тяжесть тела равномерно распределена на обе лыжи. Выполнить на ровной поверхности.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №57

1 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике движения рук при скольжении.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники скользящего шага (без палок) - Повторить технику скользящего шага. После показа и объяснения построить детей в шеренгу и дать задание пройти до условленного места (8—10 шагов) следует обращать внимание на правильную посадку лыжника .

2. Одновременно с толчком левой ногой правую ногу следует выставить на шаг вперед, перенести вес тела на правую лыжу и скользить на ней. Таким образом производится скольжение то на правой, то на левой ноге. Движения рук согласуются с движениями ног. С шагом левой ногой правую руку, согнутую в локтевом суставе, маховым движением нужно вынести вперед до уровня плеча, а левую отвести назад до отказа. С шагом правой ногой левую руку, слегка согнутую в локтевом суставе, нужно вынести вперед до уровня плеча, а правую — отвести назад до отказа. В дальнейшем движения повторяются в этой последовательности. Выполнить имитацию скольжения.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №58

1 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники движения рук при скольжении, обучение технике скользящего шага (с палками).

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 27 мин. 1. Одновременно с толчком левой ногой правую ногу следует выставить на шаг вперед, перенести вес тела на правую лыжу и скользить на ней. Таким образом производится скольжение то на правой, то на левой ноге. Движения рук согласуются с движениями ног. С шагом левой ногой правую руку, согнутую в локтевом суставе, маховым движением нужно вынести вперед до уровня плеча, а левую отвести назад до отказа. С шагом правой ногой левую руку, слегка согнутую в локтевом суставе, нужно вынести вперед до уровня плеча, а правую — отвести назад до отказа. В дальнейшем движения повторяются в этой последовательности. Выполнить имитацию скольжения.

2. Обучение технике скользящего шага (с палками) - наглядно продемонстрировать технику скользящего шага. После показа и объяснения построить детей в шеренгу на расстоянии 4-5 метров друг от друга и дать задание пройти до условленного места (10—15 шагов) следует обращать внимание на правильную посадку лыжника.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №59

1 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники движения рук при скольжении, совершенствование техники скользящего шага (с палками).

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 27 мин. 1. Одновременно с толчком левой ногой правую ногу следует выставить на шаг вперед, перенести вес тела на правую лыжу и скользить на ней. Таким образом производится скольжение то на правой, то на левой ноге. Движения рук согласуются с движениями ног. С шагом левой ногой правую руку, согнутую в локтевом суставе, маховым движением нужно вынести вперед до уровня плеча, а левую отвести назад до отказа. С шагом правой ногой левую руку, слегка согнутую в локтевом суставе, нужно вынести вперед до уровня плеча, а правую — отвести назад до отказа. В дальнейшем движения повторяются в этой последовательности. Выполнить имитацию скольжения.

2. Совершенствование техники скользящего шага (с палками) – повторить технику скользящего шага. После показа и объяснения построить детей в шеренгу на расстоянии 4-5 метров друг от друга и дать задание пройти до условленного места (100—150 м) следует обращать внимание на правильную посадку лыжника.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №60

1 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники скользящего шага (с палками), обучение технике ступающего шага (с палками).

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники скользящего шага (с палками) – повторить технику скользящего шага. После показа и объяснения построить детей в шеренгу на расстоянии 4-5 метров друг от друга и дать задание пройти до условленного места (100—150 м) следует обращать внимание на правильную посадку лыжника.

2. Обучение технике ступающего шага (с палками) - наглядно показать технику выполнения, После показа и объяснения построить детей в шеренгу и дать задание пройти до условленного места (8—10 шагов) следует обращать внимание на правильную посадку лыжника, на поочередное перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, а также на удлинение шага.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №61

1 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники посадки лыжника, совершенствование техники ступающего шага (с палками).

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники посадки лыжника – повторить И.п. – посадка лыжника. Движения рук должны быть законченными и свободными. Одна рука выносится вперед до уровня глаз, немного согнутая в локтевом суставе; другая, прямая, опущена вниз и высоко не поднимается. Корпус при этом не совершает колебаний вверх – вниз, ноги неподвижны. И.п. – посадка лыжника, руки за спиной.

1 – отвести ногу назад, выпрямляя ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, затем сделать мах; поднять ногу от пола на 15–20 см;

2 – нога плавным движением, немного согнутая в коленном суставе, возвращается в и.п.;

3–4 – то же другой ногой.

Выполнить на месте посадку лыжника, повторение 2-3 раза

2. Совершенствование техники ступающего шага (с палками) – повторить технику выполнения, После показа и объяснения построить детей в шеренгу и дать задание пройти до условленного места (80—100 шагов), следует обращать внимание на правильную посадку лыжника, на поочередное перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, а также на удлинение шага.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №62

1 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники ступающего шага (с палками), обучение технике подъема ступающим шагом.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ступающего шага (с палками) – повторить технику выполнения, После показа и объяснения построить детей в шеренгу и дать задание пройти до условленного места (80—100 м) следует обращать внимание на правильную посадку лыжника, на поочередное перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, а также на удлинение шага.

2. Обучение технике подъема ступающим шагом – **1 Фаза** - выпрямление опорной ноги до выпада. Начинается в момент отрыва толчковой лыжи от лыжни и разгибания второй ноги в коленном суставе и заканчивается, когда стопа (крепление лыжи) маховой ноги поравняется с опорой. На протяжении этой фазы ведущим является отталкивание палкой, помогающее выпрямить опорную ногу.

2 Фаза— выпад с отталкиванием прямой ногой. Завершается отталкиванием в тазобедренном суставе и отчасти в голеностопном, поскольку в коленном суставе толчковая нога уже выпрямлена. Ведущее движение в этой фазе — быстрый выпад.

3 Фаза — отталкивание стопой после Выпада. Обеспечивает ускоренный перекаат, завершающийся выпрямлением толчковой ноги в Голеностопном суставе. Энергичным отталкиванием стопой ноги, стоящей сзади, лыжник продвигает себя вперед.

Выполнить упражнение на ровной поверхности.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №63

1 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 27 мин 1. Совершенствование техники спусков в низкой стойке - низкая стойка, почти упор присев, ноги максимально согнуты в коленных суставах, туловище подано вперед, руки вытянуты вперед как можно дальше, голова опущена вперед - вниз, подбородок чуть приподнят, взгляд устремлен вперед. Выпрямиться, сделать 2 - 3 шага по лыжне вниз, принять низкую стойку и перейти в свободный спуск.

Во время спуска в положении низкой стойки мышцы расслабить. Тяжесть тела равномерно распределена на обе лыжи. Выпоснить спуски с небольшой горки.

2. Совершенствование техники подъема ступающим шагом – **1 Фаза** - выпрямление опорной ноги до выпада. Начинается в момент отрыва толчковой лыжи от лыжни и разгибания второй ноги в коленном суставе и заканчивается, когда стопа (крепление лыжи) маховой ноги поравняется с опорой. На протяжении этой фазы ведущим является отталкивание палкой, помогающее выпрямить опорную ногу.

2 Фаза— выпад с отталкиванием прямой ногой. Завершается отталкиванием в тазобедренном суставе и отчасти в голеностопном, поскольку в коленном суставе толчковая нога уже выпрямлена. Ведущее движение в этой фазе — быстрый выпад.

3 Фаза — отталкивание стопой после Выпада. Обеспечивает ускоренный перекат, завершающийся выпрямлением толчковой ноги в Голеностопном суставе. Энергичным отталкиванием стопой ноги, стоящей сзади, лыжник продвигает себя вперед.

Выполнить упражнение на небольшом склоне.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №64

1 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 27 мин 1. Совершенствование техники спусков в низкой стойке - низкая стойка, почти упор присев, ноги максимально согнуты в коленных суставах, туловище подано вперед, руки вытянуты вперед как можно дальше, голова опущена вперед - вниз, подбородок чуть приподнят, взгляд устремлен вперед. Выпрямиться, сделать 2 - 3 шага по лыжне вниз, принять низкую стойку и перейти в свободный спуск.

Во время спуска в положении низкой стойки мышцы расслабить. Тяжесть тела равномерно распределена на обе лыжи. Выпоснить спуски с небольшой горки.

2. Совершенствование техники подъема ступающим шагом – **1 Фаза** - выпрямление опорной ноги до выпада. Начинается в момент отрыва толчковой лыжи от лыжни и разгибания второй ноги в коленном суставе и заканчивается, когда стопа (крепление лыжи) маховой ноги поравняется с опорой. На протяжении этой фазы ведущим является отталкивание палкой, помогающее выпрямить опорную ногу.

2 Фаза— выпад с отталкиванием прямой ногой. Завершается отталкиванием в тазобедренном суставе и отчасти в голеностопном, поскольку в коленном суставе толчковая нога уже выпрямлена. Ведущее движение в этой фазе — быстрый выпад.

3 Фаза — отталкивание стопой после Выпада. Обеспечивает ускоренный перекат, завершающийся выпрямлением толчковой ноги в Голеностопном суставе. Энергичным отталкиванием стопой ноги, стоящей сзади, лыжник продвигает себя вперед.

Выполнить упражнение на небольшом склоне.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урок

Подвижные игры

Урок №65

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Техники безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм, правилам поведения в спортивном зале.
2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекаты мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока

Урок №66

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Обучение технике ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Обучение технике ведения мяча в шаге – 1). Ученик стоит на месте, слегка наклонив вперед туловище, ноги согнуты в коленях, предплечье параллельно полу, пальцы руки расставлены как можно шире. Он поднимает предплечье примерно на 10—15 см, кисть со слегка расслабленными пальцами опускает на 30—40 см и удерживает руку в таком положении.

2). Игрок ведёт мяч, стоя на месте, одной рукой, а затем другой.

3). Попеременное ведение правой, левой рукой по определенному сигналу.

4). Ведение с продвижением вперед шагом.

2. Провести игру «передача мячей в колоннах». Подготовка. Играющие делятся на несколько групп – команд. Каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах - по мячу или другому предмету. Содержание игры.

Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков. Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки. **Вариант 2.** Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 67

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 2)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ведения мяча в шаге – 1). Ученик стоит на месте, слегка наклонив вперед туловище, ноги согнуты в коленях, предплечье параллельно полу, пальцы руки расставлены как можно шире. Он поднимает предплечье примерно на 10—15 см, кисть со слегка расслабленными пальцами опускает на 30—40 см и удерживает руку в таком положении.

2). Игрок ведет мяч, стоя на месте, одной рукой, а затем другой.

3). Попеременное ведение правой, левой рукой по определенному сигналу.

4). Ведение с продвижением вперед шагом.

2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекаты мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 68

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 2)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ведения мяча в шаге – 1). Ученик стоит на месте, слегка наклонив вперед туловище, ноги согнуты в коленях, предплечье параллельно полу, пальцы руки расставлены как можно шире. Он поднимает предплечье примерно на 10—15 см, кисть со слегка расслабленными пальцами опускает на 30—40 см и удерживает руку в таком положении.

2). Игрок ведет мяч, стоя на месте, одной рукой, а затем другой.

3). Попеременное ведение правой, левой рукой по определенному сигналу.

4). Ведение с продвижением вперед шагом.

2. Провести игру «передача мячей в колоннах». **Подготовка.** Играющие делятся на несколько групп – команд. Каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах - по мячу или другому предмету. **Содержание игры.**

Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков. **Правила игры:** 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки. **Вариант 2.** Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 69

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Бросок мяча 1 кг. – повторение 2-3 раза.

2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекачивания мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 70

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Бросок мяча 1 кг. – повторение 2-3 раза.

2. Провести игру «передача мячей в колоннах». Подготовка. Играющие делятся на несколько групп – команд. Каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах - по мячу или другому предмету. Содержание игры.

Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигршное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков. Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки. **Вариант 2.** Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 71

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Обучение технике бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Обучение технике бросков и ловли мяча от груди – наглядно продемонстрировать технику выполнения, выполнить бросок и ловлю мяча в парах: Следить за тем, чтобы мяч, при броске, летел параллельно полу, точно в руки напарнику, повторение 10-15 раз.

2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекаты мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 72

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево. Рапорт. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотри Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди –напомнить о технике выполнения, выполнить бросок и ловлю мяча в парах: Следить за тем, чтобы мяч, при броске, летел параллельно полу, точно в руки напарнику, повторение 10-15 раз.

2. Провести игру «мяч на пол» - Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг. Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. 3. Осаливать можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 73

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди – повторить технику выполнения, выполнить бросок и ловлю мяча в парах: Следить за тем, чтобы мяч, при броске, летел параллельно полу, точно в руки напарнику, повторение 10-15 раз.
2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекатывания мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 74

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Бросок мяча 1 кг. – повторение 2-3 раза.
2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекатывания мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока

Урок № 75

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 3)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнение поднимание туловища – 30 сек. Повторение 1-2 раза.
2. Провести игру «мяч на пол» - Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.
Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг. Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. 3. Осаливать можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим.

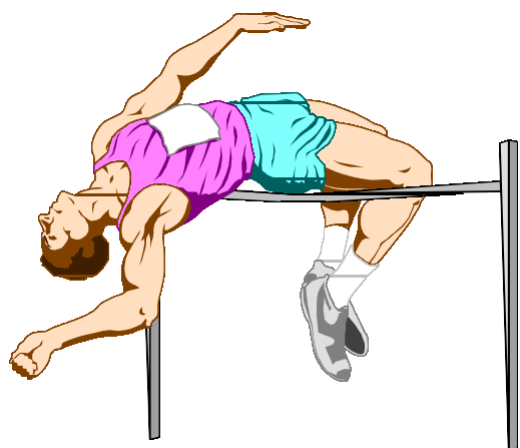
III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

1 класс

IV ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Подвижные игры - 9 часов

Лёгкая атлетика - 15 часов



Подвижные игры

Урок № 76

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Техники безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм, правилам поведения в спортивном зале.
2. Провести игру «волки во рву» - Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор - ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны - уже, а с другой - шире. Двое водящих - "волки" - становятся во рву; остальные играющие - "козлята" - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой её стороне линией обозначается пастбище. Содержание игры. По сигналу руководителя "козлята" бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, стараются осалить как можно больше "козлят", за что "волкам" начисляются выигранные очки. После 3-4 перебежек (по договорённости) выбираются новые "волки" и игра повторяется. Выигрывают "козлята", не пойманные ни разу, и те "волки", которые набрали большее количество очков. Правила игры: 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные "козлята" не выбывают из игры.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 77

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 2)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ведения мяча в шаге – 1). Ученик стоит на месте, слегка наклонив вперед туловище, ноги согнуты в коленях, предплечье параллельно полу, пальцы руки расставлены как можно шире. Он поднимает предплечье примерно на 10—15 см, кисть со слегка расслабленными пальцами опускает на 30—40 см и удерживает руку в таком положении.
2). Игрок ведет мяч, стоя на месте, одной рукой, а затем другой.
3). Попеременное ведение правой, левой рукой по определенному сигналу.
4). Ведение с продвижением вперед шагом.
2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекаты мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 78

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ведения мяча в шаге – 1). Ученик стоит на месте, слегка наклонив вперед туловище, ноги согнуты в коленях, предплечье параллельно полу, пальцы руки расставлены как можно шире. Он поднимает предплечье примерно на 10—15 см, кисть со слегка расслабленными пальцами опускает на 30—40 см и удерживает руку в таком положении.

2). Игрок ведет мяч, стоя на месте, одной рукой, а затем другой.

3). Попеременное ведение правой, левой рукой по определенному сигналу.

4). Ведение с продвижением вперед шагом.

2. Провести игру «волки во рву» - Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор - ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны - уже, а с другой - шире. Двое водящих - "волки" - становятся во рву; остальные играющие - "козлята" - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой её стороне линией обозначается пастбище. Содержание игры. По сигналу руководителя "козлята" бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, стараются осалить как можно больше "козлят", за что "волкам" начисляются выигранные очки. После 3-4 перебежек (по договорённости) выбираются новые "волки" и игра повторяется. Выигрывают "козлята", не пойманные ни разу, и те "волки", которые набрали большее количество очков. Правила игры: 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные "козлята" не выбывают из игры.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока

Урок № 79

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди – повторить технику выполнения, выполнить бросок и ловлю мяча в парах:

Следить за тем, чтобы мяч, при броске, летел параллельно полу, точно в руки напарнику, повторение 10-15 раз.

2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекатывания мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №80

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди – повторить технику выполнения, выполнить бросок и ловлю мяча в парах: Следить за тем, чтобы мяч, при броске, летел параллельно полу, точно в руки напарнику, повторение 10-15 раз.

2. Провести игру «Попади в мяч». Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив. Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №81

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 2)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ведения мяча в шаге – 1). Ученик стоит на месте, слегка наклонив вперед туловище, ноги согнуты в коленях, предплечье параллельно полу, пальцы руки расставлены как можно шире. Он поднимает предплечье примерно на 10—15 см, кисть со слегка расслабленными пальцами опускает на 30—40 см и удерживает руку в таком положении.
2). Игрок ведет мяч, стоя на месте, одной рукой, а затем другой.
3). Попеременное ведение правой, левой рукой по определенному сигналу.
4). Ведение с продвижением вперед шагом.
2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекачивания мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №82

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди – повторить технику выполнения, выполнить бросок и ловлю мяча в парах:

Следить за тем, чтобы мяч, при броске, летел параллельно полу, точно в руки напарнику, повторение 10-15 раз.

2. Провести игру «Попади в мяч». Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочерёдно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив. Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №83

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Бросок мяча 1 кг. – повторение 2-3 раза.

2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекаты мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока

Урок №84

1 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 3)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнение поднимание туловища – 30 сек. Повторение 1-2 раза.

2. Провести игру «Попади в мяч». Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив. Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Лёгкая атлетика

Урок №85

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике, с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину.

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 метров с высокого старта.

Бег по дистанции, финишное ускорение.

Следить за правильной работой рук. Руки движутся параллельно туловищу, с высокой амплитудой движения.

3. Провести игру «достань мячик». С трех шагов разбега ученик отталкивается одной ногой и старается коснуться рукой мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают и для удобства по всей длине шнура через каждые 5 см завязывают узелок. Если ученику удалось коснуться мячика, он получает 1 очко. На каждой высоте разрешается одна попытка.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №86

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Обучение технике прыжка в длину с разбега - . Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,

- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,

- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Провести игру «Оттолкнись и приземлись» С двух сторон от планки – в яме для приземления и в секторе для разбега – проводят 3–4 линии на расстоянии 20–30 см одна от другой и нумеруют их. Ближайшая линия находится на расстоянии 40–50 см от планки и имеет наибольший порядковый номер, следующая – на один номер меньше, и т.д., например: первая – это линия № 3, вторая – № 2, третья – № 1 и т.д.

Ученики делятся на две команды и выстраиваются с двух сторон от ямы в колонну по одному следующим образом: первый номер – из одной команды, второй номер – из другой. Сначала выполняют прыжки ученики с правой толчковой ногой, затем – с левой. Педагог следит за отталкиванием и приземлением и подсчитывает очки следующим образом: ученик отталкивается со второй линии – получает 2 очка, приземляется на линию № 3 – ему начисляется еще 3 очка – всего 5 очков.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №87

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево. Рапорт. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники метания малого мяча.

Повторить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд. Затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью.

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Провести игру «Кто точнее?». На земле чертят два круга диаметром от 5 м до 8 м на расстоянии 15–20 м друг от друга. Заходить в круги запрещается. В каждом круге расставлены булавы или кегли.

Площадку делят на две части, на каждой в кругу располагаются все участники команды или только часть – в зависимости от количества учеников в классе.

Проведение. Цель игры состоит в том, чтобы проникнуть на половину соперника и сбить мячом булавы, сохранив свои в целости. Бежать с мячом, держа его в руках, не разрешается – можно лишь передавать партнерам.

Игру может проводить на время – в течение 5–6 мин. или до тех пор, пока одна из команд не собьёт у соперника все булавы.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №88

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево. Рапорт. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 метров.

Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.

Следить за правильной работой рук. Руки движутся параллельно туловищу, с высокой амплитудой движения.

2. Провести игру «Бег с мячом». По сигналу учителя тренера ведущий, располагающийся за дугой, начинает катить мячик по земле и передает второму ведущему. Сначала за мячиком бегут первые номера, затем – вторые, третьи и т.д.

Команда, представитель которой первым коснется мяча, получает 1 очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участия в игре.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №89

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега - прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:
- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Провести игру «Оттолкнись и приземлись» С двух сторон от планки – в яме для приземления и в секторе для разбега – проводят 3-4 линии на расстоянии 20-30 см одна от другой и нумеруют их. Ближайшая линия находится на расстоянии 40-50 см от планки и имеет наибольший порядковый номер, следующая – на один номер меньше, и т.д., например: первая – это линия № 3, вторая – № 2, третья – № 1 и т.д.

Ученики делятся на две команды и выстраиваются с двух сторон от ямы в колонну по одному следующим образом: первый номер – из одной команды, второй номер – из другой. Сначала выполняют прыжки ученики с правой толчковой ногой, затем – с левой. Педагог следит за отталкиванием и приземлением и подсчитывает очки следующим образом: ученик отталкивается со второй линии – получает 2 очка, приземляется на линию № 3 – ему начисляется еще 3 очка – всего 5 очков.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №90

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево. Рапорт. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники метания малого мяча.

Повторить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;

- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;

- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд. Затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлесткое движение кистью.

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Провести игру «Кто точнее?». На земле чертят два круга диаметром от 5 м до 8 м на расстоянии 15-20 м друг от друга. Заходить в круги запрещается. В каждом круге расставлены булавы или кегли.

Площадку делят на две части, на каждой в кругу располагаются все участники команды или только часть – в зависимости от количества учеников в классе.

Проведение. Цель игры состоит в том, чтобы проникнуть на половину соперника и сбить мячом булавы, сохранив свои в целости. Бежать с мячом, держа его в руках, не разрешается – можно лишь передавать партнерам.

Игру может проводить на время – в течение 5-6 мин. или до тех пор, пока одна из команд не собьет у соперника все булавы.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №91

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега с высокого старта. Повторить технику высокого старта. Бег по дистанции.

Следить за правильной работой рук. Руки движутся параллельно туловищу, с высокой амплитудой движения.

2. Развитие выносливости – провести забеги в медленном темпе, 1000 метров. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №92

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево. Рапорт. Ходьба и медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 метров.

Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.

Следить за правильной работой рук. Руки движутся параллельно туловищу, с высокой амплитудой движения.

2. Провести игру «Бег с мячом». По сигналу учителя тренера ведущий, располагающийся за дугой, начинает катить мячик по земле и передает второму ведущему. Сначала за мячиком бегут первые номера, затем – вторые, третьи и т.д.

Команда, представитель которой первым коснется мяча, получает 1 очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участия в игре.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №93

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево. Рапорт. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники метания малого мяча.

Повторить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд. Затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью.

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Провести игру «Кто точнее?». На земле чертят два круга диаметром от 5 м до 8 м на расстоянии 15–20 м друг от друга. Заходить в круги запрещается. В каждом круге расставлены булавы или кегли.

Площадку делят на две части, на каждой в кругу располагаются все участники команды или только часть – в зависимости от количества учеников в классе.

Проведение. Цель игры состоит в том, чтобы проникнуть на половину соперника и сбить мячом булавы, сохранив свои в целости. Бежать с мячом, держа его в руках, не разрешается – можно лишь передавать партнерам.

Игру может проводить на время – в течение 5–6 мин. или до тех пор, пока одна из команд не собьет у соперника все булавы.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №94

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега - прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Провести игру «Оттолкнись и приземлись» С двух сторон от планки – в яме для приземления и в секторе для разбега – проводят 3–4 линии на расстоянии 20–30 см одна от другой и нумеруют их. Ближайшая линия находится на расстоянии 40–50 см от планки и имеет наибольший порядковый номер, следующая – на один номер меньше, и т.д., например: первая – это линия № 3, вторая – № 2, третья – № 1 и т.д.

Ученики делятся на две команды и выстраиваются с двух сторон от ямы в колонну по одному следующим образом: первый номер – из одной команды, второй номер – из другой. Сначала выполняют прыжки ученики с правой толчковой ногой, затем – с левой. Педагог следит за отталкиванием и приземлением и подсчитывает очки следующим образом: ученик отталкивается со второй линии – получает 2 очка, приземляется на линию № 3 – ему начисляется еще 3 очка – всего 5 очков.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №95

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега с высокого старта. Повторить технику высокого старта. Бег по дистанции.

Следить за правильной работой рук. Руки движутся параллельно туловищу, с высокой амплитудой движения.

2. Развитие выносливости – провести забеги в медленном темпе, 1000 метров. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №96

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники бега на 30 метров, совершенствование техники метания мяча.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 метров.

Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.

Следить за правильной работой рук. Руки движутся параллельно туловищу, с высокой амплитудой движения.

2. Совершенствование техники метания малого мяча.

Повторить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд. Затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью.

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №97

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести игру «Самый сильный». В игре участвуют две команды. Участники располагаются за двумя линиями друг напротив друга. У каждого члена команды – свой номер.

Проведение. Право начать игру определяется жребием.

Первый номер первой команды толкает мяч на площадку второй команды. Первый номер второй команды выполняет метание в сторону противоположной команды с того места, где приземлился мяч. То же повторяют вторые, третьи номера команд, и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не отодвинет своих противников настолько, что те не смогут вытолкнуть мяч за пределы своей площадки, так что он даже не сможет попасть в нейтральную зону.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №98

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега - прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,

- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,

- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Провести игру «Оттолкнись и приземлись» С двух сторон от планки – в яме для приземления и в секторе для разбега – проводят 3–4 линии на расстоянии 20–30 см одна от другой и нумеруют их. Ближайшая линия находится на расстоянии 40–50 см от планки и имеет наибольший порядковый номер, следующая – на один номер меньше, и т.д., например: первая – это линия № 3, вторая – № 2, третья – № 1 и т.д.

Ученики делятся на две команды и выстраиваются с двух сторон от ямы в колонну по одному следующим образом: первый номер – из одной команды, второй номер – из другой. Сначала выполняют прыжки ученики с правой толчковой ногой, затем – с левой. Педагог следит за отталкиванием и приземлением и подсчитывает очки следующим образом: ученик отталкивается со второй линии – получает 2 очка, приземляется на линию № 3 – ему начисляется еще 3 очка – всего 5 очков.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №99

1 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости – провести забеги в медленном темпе, 1000 метров. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания.

2. Провести игру «Самый сильный». В игре участвуют две команды. Участники располагаются за двумя линиями друг напротив друга. У каждого члена команды – свой номер.

Проведение. Право начать игру определяется жребием.

Первый номер первой команды толкает мяч на площадку второй команды. Первый номер второй команды выполняет метание в сторону противоположной команды с того места, где приземлился мяч. То же повторяют вторые, третьи номера команд, и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не отодвинет своих противников настолько, что те не смогут вытолкнуть мяч за пределы своей площадки, так что он даже не сможет попасть в нейтральную зону.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
на месте

1. И. П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперёд и назад, с постепенным увеличением амплитуды. Повторить 10-12 раз.
2. И. П. – то же руки вперёд. 1-3 – пружинящие приседания на всей ступне. 4 – и. п. Повторить 10-12 раз.
3. И. П. – широкая стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон туловища влево, 2 – и. п. 3-4 то же, в другую сторону. По 6-8 раз.
4. И. П. – то же руки опущены. 1-3 – пружинящие наклоны вперёд до касания руками до пола. 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.
5. И. П. – основная стойка руки вперёд. 1 – мах правой ногой вперёд, достать носком пальцы рук. 2 – и. п. 3 – то же, махом левой. 4 – и. п. По 6-8 раз.
6. И. П. – выпад правой ногой вперёд, руки на колено. 1-3 – пружинящие покачивания туловищем. 4 – и. п. 5-8 – то же, с выпадом левой. По 6-8 раз.
7. И. П. – упор, лёжа, 1 – согнуть руки, 2 – разогнуть. 4-6 раз.
8. И. П. – стоя, ноги врозь. 1 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 2 – и. п.(выдох). 5-6 раз.
9. И. П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперёд. Работа руками, как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа. 30-40 секунд.
10. И. П. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках (ноги в коленях не сгибать). 30-40 сек.
11. – Медленный бег на носках с высоким подниманием бедра. 40-50 сек.
12. – С восстановлением дыхания: руки вверх – глубокий вдох, с опусканием рук глубокий выдох.

Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
в парах с помощью и сопротивлением партнёра

1. – Сгибание и разгибание рук (20-25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – то же, другой рукой.

2. – Повороты (10-12 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1 – 2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3 – 4 – то же, в другую сторону.

3. – Наклоны в стороны (16-18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1 – 2 – наклоны влево.

3 – 4 – наклоны вправо.

4. – Повороты в стороны (16-18 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1 – 2 – повороты влево.

3 – 4 – повороты вправо.

5. – Наклоны вперёд (18-20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

6. – Наклоны вперёд (12-14 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться вверху прямыми руками.

1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 – и. п.

3 – то же, левой ногой.

4 – и. п.

7. – Приседания (15-20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 – присесть, сохраняя равновесие.

2 – и. п.

Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
с гимнастической палкой

1. – Повороты туловища в стороны (16-18 раз).

И. П. – ноги на ширине плеч, прямые руки с палкой вверх.

1 – поворот налево, 2 – поворот направо.

Во время выполнения упражнения не отрывать стопы.

2. – Наклоны туловища в стороны (12-14 раз).

И. П. – ноги шире плеч, палку держать за головой на уровне плеч.

1 – 2 – наклонить влево, выпрямляя вверх руки и сгибая противоположную ногу.

3 – 4 – то же вправо.

3. – Выпады вперёд (12-14 раз).

И. П. – О. С. Руки с палкой на уровне плеч.

1 – поднимая руки с палкой вверх, выполнить широкий шаг левой ногой вперёд, прогнуться.

2 – то же, шаг выполнять правой ногой.

4. – Махи ногами (18-20 раз).

И. П. – О. С. Прямые руки с палкой перед грудью.

1 – мах левой ногой до касания палки.

2 – то же, правой ногой.

Маховую ногу не сгибать, в зависимости от гибкости учеников дифференцировать высоту палки.

5. – Наклоны вперёд (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палку держать над головой, руки прямые.

1 – наклониться вперёд до касания лбом коленей.

2 – И. П.

Не сгибать ноги.

6. – Прогибание назад (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палка за спиной.

1 – 2 – прогнуться, слегка сгибая ноги.

3 – выпрямиться.

4 – И. П.

7. – Прыжки через палку (30-40 раз).

И. П. – О. С.

Выполнить прыжки через палку боком, толчком двумя ногами.

Прыжки выполнять на каждый счёт.

Примерный комплекс
Общеразвивающих упражнений
в движении

1. Ходьба с круговыми движениями головой.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
6. Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
8. Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.
9. Ходьба выпадами.
10. Ходьба на согнутых ногах, поочерёдно касаясь, пола коленями на каждом шагу.
11. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
12. Пролезание между ног партнёра.
13. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
14. Передвижение вперёд. Из упора стоя в наклоне перейти в упор лёжа; затем, толчком перенести согнутые ноги, вернуться в и. п.