



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 40
имени Н.Т. Воробьёва станицы Ленинградской
муниципального образования Ленинградский район

Богущ Вера Михайловна, учитель физической культуры

Методическое пособие
**«РАЗВИВАЕМ И СОВЕРШЕНСТВУЕМ ФИЗИЧЕСКИЕ
КАЧЕСТВА»**

(Цикл уроков по физической культуре 1-4 классы)



ст. Ленинградская, 2022г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная общеобразовательная школа № 40 имени Н.Т. Воробьёва станицы Ленинградской муниципальной образования Ленинградский район
Богуш Вера Михайловна, учитель физической культуры.

Методическое пособие по физической культуре «Развиваем и совершенствуем физические качества»

Аннотация

Методическое пособие по физической культуре «Развиваем и совершенствуем физические качества» содержит теоретический и практический материал, разработан цикл уроков физической культуры по разделам «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Гимнастика».

Актуальность методического пособия заключается в разработке материала по организации и проведению уроков физической культуры в начальных классах. Разнообразные легкоатлетические виды, круговые тренировки, спортивные игры, эстафеты, позволяют сделать уроки физкультуры увлекательными и интересными. Целесообразное проведение занятий, помогает решить главную задачу физического воспитания - формирование у детей жизненной потребности в личном физическом совершенствовании, развитие у них интереса к занятиям физической культурой.

Практический раздел направлен на овладение обучающихся методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных универсальных действий.

Практическое пособие предназначено учителям физической культуры в начальных классах и студентам-практикантам очного обучения.

От автора

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. К задачам, решаемым в этом возрасте, относятся:

- 1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;
- 2) овладение основами разнообразных жизненно важных движений;
- 3) развитие координационных (равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- 4) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- 5) выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- 6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми и т.д.;
- 7) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Основной формой занятий физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обуславливает некоторые особенности урока физической культуры с учётом возрастных особенностей занимающихся. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.). На одном уроке целесообразно решать не более 2—3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10 лет. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.



ЗАДАЧИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:

- **образовательная:** приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности; выявлять предрасположенности к тем или иным видам спорта; овладеть школой движений; выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; развивать координационные (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- **воспитательная:** воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношения к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

- **оздоровительная:** содействовать гармоническому физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; укрепить здоровье, улучшить осанку, профилактика плоскостопия; формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

Конспекты уроков физической культуры по ФГОС НОО

Легкоатлетические упражнения- бег, прыжки, метание, - занимают важное место в физическом воспитании младших школьников. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе.



Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развивая его двигательные способности. Игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умений выполнять правила общественного порядка. В результате обучения ребята должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с друзьями в свободное время.



Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня. В программный материал 1-4 классов входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами (гимнастические палки, мячи, скакалки), упражнения в лазанье по гимнастической стенке и перелезание через горку матов, в равновесии во время ходьбы по бревну, несложные акробатические упражнения (ласточка, стойка на лопатках, кувырок вперёд, кувырок назад, мост из положения лёжа на спине и т.д.).



Урок физической культуры в 1 классе (УМК «Школа России») Учитель: Дата проведения:	
Тема	Техника безопасности. Строевые упражнения, выполнение команд.
Педагогическая цель	Познакомить с требованиями техники безопасности на уроках физической культуры, дать определение понятию «шеренга», обучить строевым командам. Формировать знания и представление о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями, ознакомить с содержанием занятий физической культуры.
Тип урока	Обучающий.
Задачи	Образовательные: приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности, соблюдение правил техники безопасности во время занятий. Воспитательные: воспитать чувства коллективизма, взаимовыручки; воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношения к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, в ходе двигательной деятельности. Оздоровительные: содействовать гармоническому физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; формировать элементарные знания о влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
Планируемые результаты (предметные)	Сообщить технику безопасности. Обучить строевым командам, разучить правила игр «Горячая картошка», «Пол, нос, потолок».
Личностные результаты	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Универсальные учебные действия (метапредметные)	Регулятивные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, проявлять упорство. Познавательные: освоить строевые команды, чётко соблюдать правила игр «Горячая картошка», «Пол, нос, потолок». Коммуникативные: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
Основные понятия и термины	Техника безопасности, строевые команды, игра малой подвижности, игра на внимание.
Методы и формы работы	Методы: словесный, наглядный, практический. Формы: фронтальная, групповая, индивидуальная.
Образовательные ресурсы	Конспект, свисток, конусы, мяч.

Технологическая карта урока физической культуры (УМК «Школа России»)

Этапы урока. Время (мин) Цель.	Виды работ.	Содержание взаимодействия с учащимися.	Деятельность учителя.	Деятельность учащихся.
<p>I.Подготовительная часть. (10-15 мин) Цель: <i>подготовить учащихся к решению основной задачи урока.</i></p>	<p>1. Построение. 2. Приветствие. 3. Сообщение темы и задач урока.</p> <p>4. Разновидности</p>	<p>- Класс в одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! - Здравствуйте, ребята! У вас сегодня первый урок физкультуры и его буду проводить я, Вера Михайловна. - На уроке познакомимся с техникой безопасности, разучим строевые команды и поиграем в игры. - Но для начала познакомимся со строевыми командами и проведем небольшую разминку.</p> <p><i>1. «Класс, в одну шеренгу становись!», «Направо, раз, два!», «Налево, раз, два!», «Кругом, раз, два!»</i> <i>2. Налево в обход по площадке шагом «Марш!» «Левой, левой, раз-два-три!»</i></p> <p>- Ну а сейчас мы с вами поиграем в игру, которая называется «По местам». Для этого мы разделимся на две команды. Правила игры: по моей команде «разойдись» вы должны разбежаться по площадке, границы которой я покажу. После по моей же команде «по местам» вы должны как можно быстрее занять свое место в шеренге, и выигрывает та команда, которая быстрее встанет на свое место, не толкая других. - Напра - во, раз, два. Налево в обход за направляющим, шагом марш! Левой, левой, раз-два-три! Ребята, внимательно слушаете и выполняете задания вместе со мной.</p>	<p>Выполняет построение класса; настраивает учащихся на урок. Приветствует учащихся.</p> <p>Сообщает тему и задачи урока, определяет место ребёнка в строю, знакомит с понятием «шеренга»</p> <p>Объяснения и личный показ строевых команд. Проводит игру «По своим местам» на закрепление строевых команд.</p> <p>Указывает направляющему и всему классу направление по спортивной площадке.</p>	<p>Выполняют команды учителя; настраиваются на урок. Приветствуют учителя.</p> <p>Слушают учителя.</p> <p>Выполняют повороты вправо, влево.</p>

	<p>ходьбы.</p> <p>5. Разновидности бега.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Руки на пояс ставь, на носках марш! - Обычным шагом, марш! - Руки за спину ставь, на пятках марш! - Обычным шагом, марш! - Руки в стороны ставь, на внешней стороне стопы, марш! - Обычным шагом, марш! - Руки за голову ставь, полуприсяду, марш! - Обычным шагом, марш! - Руки на колени ставь, в полном приседе, марш! - Обычным шагом, марш! <p><i>Познакомимся с специально-беговыми упражнениями для этого</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Легко бегом, «Марш!» Из строя не выходить. Выполняем задание вместе с учителем. - Приставными шагами правым боком, «Марш!» Обычным бегом «Марш!» - Приставными шагами левым боком, «Марш!» Обычным бегом «Марш!» - Бег с подскоками «Марш!» Обычным бегом «Марш!» - Бег с прямыми ногами вперёд «Марш!» Обычным бегом «Марш!» - Шагом, марш, ре - же! 	<p>Следит за техникой выполнения ходьбы на носках (выше поднимаемся на носках, спина прямая),</p> <p>Обращает внимание на выполнение упражнения ходьба на пятках (вперед не наклоняться)</p> <p>Следит за техникой выполнения ходьба на внешней стороне стопы (спина прямая, руки на поясе).</p> <p>Обращает внимание на правильность выполнение упражнения полуприсядь. (руки перед грудью, спина прямая, голову не опускать)</p> <p>Подает команду лёгким бегом. (Из строя не выходить, друг друга не толкать, во время бега не разговаривать, по сторонам не смотреть).</p> <p>Личный показ приставными шагами правым (левым) боком, руки на поясе, голову не опускать;</p> <p>Личный показ бег с подскоками, руки на поясе, ноги поднимать выше;</p> <p>Личный показ бег с прямыми ногами, вперёд и назад, руки на поясе, голову не опускать, ноги</p>	<p>Выполняют правильные перестроения, следят за дистанцией во время ходьбы.</p> <p>Выполняют упражнение «ходьба на пятках.</p> <p>Соблюдают правила выполнения ходьбы на внешней стороне стопы</p> <p>Выполняют упражнение полуприсяду.</p> <p>Соблюдают правила выполнения упражнения в полном приседе.</p> <p>Начинают бег по команде.</p>
--	--	--	--	--

	<p>6. Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>7. Перестроение.</p> <p>8. Общеразвивающие упражнения без предмета. (ОРУ)</p>	<p>- Восстанавливаем дыхание на 1 – 2 руки через стороны дугами вверх - вдох, 3 – 4 руки дугами вниз - выдох.</p> <p><i>Определим, как же остановить строй. Звучит команда</i></p> <p>- Направляющий на месте, (и начинаем шагать вместе с учителем) левой, левой, раз-два- три, класс, на месте стой, раз-два!</p> <p>- Налево! Раз-два! (Молодцы!)</p> <p><i>Теперь нам предстоитделиться на две команды, для этого:</i></p> <p>- На первый, второй, рассчитайся!</p> <p>- Первые номера на месте</p> <p>- Вторые номера 2 шага вперед шагом, марш! Раз-два-три.</p> <p>-От направляющих на интервал руки в стороны разомкнись! (размыкаемся влево вместе с учителем)</p> <p><i>Переходим к комплексу упражнений, которые позволяют нам подготовить все группы мышц для дальнейшей работы.</i></p> <p>1. И.п. - ноги на ширине плеч, прямые руки в стороны На 1-2-3-4 круговые движения кистей рук вперед 1-2-3-4 круговые движения кистей рук назад 4-5 раз - И. п. принять. Упражнение вперед начинай! Закончили.</p> <p>2. И. п.- ноги вместе, руки на поясе. На 1-руки перед грудью, 2- руки вверх, потянуться</p>	<p>прямые.</p> <p>Дает команду выполнить упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Перестаивает учащихся под счёт в 3 шеренги, для выполнения комплекса ОРУ. (Общеразвивающие упражнения)</p> <p>Личный показ строевых команд.</p> <p>Проговаривает и показывает выполнение упражнения круговые вращения в кистевом суставе. Руки прямые, голову не опускать.</p> <p>Выполняет упражнение. Руки прямые, голову не опускать.</p>	<p>Выполняют разновидности бега по команде учителя, смотрят на личное выполнение учителем, внимательно слушают методические указания, исправляют свои недочёты.</p> <p>Восстанавливают дыхание.</p> <p>Под счёт учащиеся перестаиваются в 3 шеренги для выполнения ОРУ. Размыкаются на интервал руки в стороны.</p>
--	--	--	--	---

		<p>3- руки в стороны 4- и.п. - И. п. принять. Упражнение начинай! Закончили.</p> <p>3. И. п. ноги на ширине плеч, руки к груди 1-2 рывки руками перед грудью 3 -4 поворот вправо с отведением прямых рук назад 4-6 раз - И. п. принять. Упражнение начинай! Закончили.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон туловища вперед, руки в стороны 2 – наклон туловища назад, руки над головой 3 – наклон вправо, отвести руку 4 –наклон влево, отвести руку. - И. п. принять. Упражнение вперед начинай! Закончили.</p> <p>5. Упражнение «Мельница». И. п. – руки в стороны, наклон вперед. 1 –4 касание правой левой рукой правого левого носка. - И. п. принять. Упражнение вправо начинай! Закончили.</p> <p>6. Упражнение «горнолыжника» И. п- ноги вместе, руки на колени. На 1-4, круговые вращения влево, На последующие 1-4, круговые вращения вправо. И.п принять. Упражнение влево начинай! Закончили!</p>	<p>Следит за точностью выполнения упражнений. При отведении руки прямые.</p> <p>Демонстрирует выполнение наклонов вперед, назад, вправо, влево, комментирует положение рук во время выполнения, колени не сгибать, руки прямые. Показывает выполнение наклонов.</p> <p>Проговаривает и показывает учащимся выполнение. Колени не сгибать, руки прямые, касание обязательно.</p> <p>Вместе с уч-ся выполняет упражнения, руки на коленях, вращения в полуприсяде, голову не опускать.</p>	<p>Следят за учителем, и повторяют упражнение, соблюдают методические указания.</p> <p>Выполняют вращение руками. Добиваются чёткого выполнения требований учителя.</p> <p>Выполняют упражнение с учителем.</p> <p>Слушают указания учителя; выполняют упражнение с соблюдением всех требований. Соблюдают правила выполнения упражнения. Выполняют наклоны вместе с учителем.</p>
--	--	--	--	--

	9. Перестроение.	<p>7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – перекат с пятки на носок, 2 – перекат с носка на пятку, 3 – перекат с пятки на носок, 4 – перекат с носка на пятку И. п. принять. Упражнение вперед начинай. Закончили!</p> <p>8.И.п.- ноги вместе, руки на поясе. 5прыжков на левой ноге, 5 на правой ноге, 10 прыжков на двух ногах. И.п. принять. Упражнение начинай! Закончили!</p> <p>- 2, номера кругом раз, два. <i>(поворот через левое плечо)</i> - На свои места «Шагом марш! Раз, два, три-приставили!»</p>	<p>Дает установку выполнить перекаты с пятки на носок.</p> <p>Выполняет перестроение учащихся в одну шеренгу.</p>	<p>Следят за учителем, и повторяют упражнение. Выполняют указания учителя.</p> <p>Повторяют выполнение упражнения.</p> <p>Строятся в одну шеренгу.</p>
<p>II.Основная часть (20-25мин) <i>Цель: решение основной образовательной задачи.</i></p>	1.Техника безопасности	<p>-Сегодня на первом уроке послушаете инструктаж по технике безопасности, после познакомимся с игрой «Горячая картошка», «Пол, нос, потолок».</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Вовремя приходит на занятия.</i> • <i>Без разрешения учителя не трогать спортивный инвентарь.</i> • <i>Уроки физкультуры посещать только в спортивной обуви и форме.</i> • <i>Во время бега не толкаться и вести себя спокойно. Держать дистанцию.</i> • <i>Хорошо делать разминочные упражнения перед занятиями спортом.</i> • <i>Слушать команды учителя.</i> • <i>Без разрешения спортплощадку не покидать.</i> • <i>При получении каких-либо травм,</i> 	Проводит технику безопасности. Акцентирует внимание на самом главном, устанавливает основные правила работы.	Слушают технику безопасности, выполняют требования и команды учителя.

	<p>2. Перестроение</p> <p>3. Игра «Кот и мышки»</p>	<p><i>обязательно сообщать учителю.</i></p> <p>Итак, сделаем один большой круг, взялись все за руки и потихоньку расходимся по площадке.</p> <p>Кот и мышки У края игровой площадки проводится линия, за которой чертятся круги или кладутся обручи — «домики-норки мышей». На расстоянии 5—8 м от линии на пенке или на стульчике садится «кот», а мыши устраиваются в своих «норках». Показывая начало игры, роль кота выполняет воспитатель, а затем выбирается «кот» из играющих детей.</p>	<p>Даёт команду разомкнуться по площадке.</p> <p>Объясняет основные правила игры «Кот и мышки» акцентирует внимание на главном, сообщает технику безопасности.</p>	<p>Выполняют переход по площадке.</p> <p>Выполняют требования учителя, закрепляют знания правил игры «Горячая картошка».</p>
<p>III. Заключительная часть (3-5мин) <i>Цель:</i> <i>откорректировать выявленные проблемы в знаниях и способах действий, учащихся в рамках изученной темы.</i></p>	<p>1. Построение.</p> <p>2. Игра малой подвижности на внимание «Всё наоборот».</p> <p>3. Подведение итогов.</p>	<p>- Класс в одну шеренгу. «Становись! Равняйся! Смирно!»</p> <p>- Наш урок подходит к концу. Вы все хорошо поработали! Познакомились и закрепили строевые команды.</p> <p>- А сейчас мы с вами поиграем в одну игру «Пол, нос, потолок». Я произношу вслух фразу «Пол, нос, потолок», пальцем руки, соответственно, показывает на пол, на свой нос и на потолок, при этом постоянно убыстряя темп.</p> <p>Молодцы, вы очень внимательные ребята!</p> <p>- Ребята, урок закончен, всем спасибо, и до скорой встречи.</p>	<p>Строит учащихся в одну шеренгу.</p> <p>Проводит игру. Озвучивает правила игры, следит за соблюдением правил игры. Все повторяют за ним движения. Потом — вдруг! Водящий произносит не в очередь, например, «нос», а показывает, например, на потолок, и останавливается. Все игроки поправляются и показывают пальцем на названное. Тот игрок, который последним среагировал – выбывает, а игра возобновляется.</p> <p>Подводит итоги урока. Даёт домашнее задание.</p>	<p>Выполняют построение.</p> <p>Слушают правила игры. Играют в игру на внимание малой подвижности.</p>

Урок физической культуры в 1 классе (УМК «Школа России») Учитель: Дата проведения:	
Тема	Лёгкая атлетика.
Педагогическая цель	Познакомить с комплексом специально-беговых упражнений, повторить строевые команды, разучить правила игры «Съедобное-несъедобное».
Тип урока	Обучающий.
Задачи урока:	<p>Образовательные: изучить комплекс специально-беговых упражнений, приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности, соблюдение правил техники безопасности во время занятий.</p> <p>Воспитательные: воспитать чувства коллективизма, взаимовыручки; воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, в ходе двигательной деятельности.</p> <p>Оздоровительные: содействовать гармоническому физическому развитию; формировать элементарные знания о режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.</p>
Планируемые результаты (предметные)	Закрепить строевые команды, познакомить с комплексом специально-беговых упражнений, изучить правила подвижной игры «Съедобное-несъедобное».
Личностные результаты	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Универсальные учебные действия (метапредметные)	<p>Регулятивные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, проявлять упорство.</p> <p>Познавательные: освоить строевые команды, чётко соблюдать правила игр «Съедобное-несъедобное».</p> <p>Коммуникативные: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p>
Основные понятия и термины	Строевые команды, специально-беговые упражнения.
Методы и формы работы	Методы: словесный, наглядный, практический. Формы: фронтальная, групповая, индивидуальная.
Образовательные ресурсы	Конспект, свисток, конусы, мяч, резинка.

Технологическая карта урока физической культуры (УМК «Школа России»)

Этапы урока. Время (мин) Цель.	Виды работ.	Содержание взаимодействия с учащимися.	Деятельность учителя.	Деятельность учащихся.
I.Подготовительная часть. (10-15 мин) <i>Цель: подготовить учащихся к решению основной задачи урока.</i>	1. Построение. 2. Приветствие. 3. Сообщение темы и задач урока. 4. Разновидности ходьбы.	<ul style="list-style-type: none"> - Класс в одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! - Здравствуйте! - Сегодня на уроке познакомимся с комплексом специально-беговых упражнений, повторим строевые команды и поиграем в подвижную игру «Съедобное-несъедобное». - Но для начала проведем небольшую разминку. - Напра - во, раз, два. Налево в обход за направляющим, шагом марш!левой, левой, раз-два-три! - Руки на пояс ставь, на носках марш! - Обычным шагом, марш! - Руки за спину ставь, на пятках марш! - Обычным шагом, марш! - Руки в стороны ставь, на внешней стороне стопы, марш! - Обычным шагом, марш! - Руки за голову ставь, полуприсядь, марш! - Обычным шагом, марш! - Руки на колени ставь, в полном приседе, марш! - Обычным шагом, марш! - Легко бегом, «Марш!» Из строя не выходить. - Восстанавливаем дыхание на 1 – 2 руки через стороны дугами вверх - вдох, 3 – 4 руки дугами вниз - выдох. 	Выполняет построение класса; настраивает учащихся на урок. Приветствует учащихся. Сообщает тему и задачи урока, определяет место ребёнка в строю, знакомит с понятием «шеренга» Следит за техникой выполнения ходьбы на носках (выше поднимаемся на носках, спина прямая), Обращает внимание на выполнение упражнения ходьба на пятках (вперед не наклоняться) Следит за техникой выполнения ходьба на внешней стороне стопы (спина прямая, руки на поясе). Обращает внимание на правильность выполнение упражнения полуприсядь. (руки перед грудью, спина прямая,	Выполняют команды учителя; настраиваются на урок. Приветствуют учителя. Слушают учителя. Выполняют правильные перестроения, следят за дистанцией во время ходьбы. Выполняют упражнение «ходьба на пятках» Соблюдают правила выполнения ходьбы на внешней стороне стопы

	<p>5. Разновидности бега.</p> <p>6. Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>7. Перестроение.</p> <p>8. Общеразвивающие упражнения без предмета. (ОРУ)</p>	<p>- Направляющий на месте, <i>(и начинаем шагать вместе с учителем)</i> левой, левой, раз-два- три, класс, на месте стой, раз-два!</p> <p>- Налево! Раз-два! <i>(Молодцы!)</i></p> <p>- На первый, второй, рассчитайся!</p> <p>- Первые номера на месте</p> <p>- Вторые номера 2 шага вперед шагом, марш! Раз-два-три.</p> <p>-От направляющих на интервал руки в стороны разомкнись! <i>(размыкаемся влево вместе с учителем)</i></p> <p>1.-И.п. –ноги на ширине плеч, руки к плечам, 1-4 круговые вращения в плечевом суставе вперед; 5-8круговые вращения назад. И.п-принять. Упражнение вперед начинай! Закончили!</p> <p>2- И. п.- ноги на ширине плеч, руки в «замке» перед грудью 1-4 вращение кистями в «замке» вправо 1-4 вращение кистями в «замке» влево И. п-принять. Упражнение вперед начинай! Закончили!</p> <p>3. .-И.п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1-2 рывки руками 3-4 отведение прямых рук в стороны И. п-принять. Упражнение вперед начинай! Закончили!</p> <p>4.-И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс 1- наклон вправо</p>	<p>голову не опускать)</p> <p>Подаёт команду лёгким бегом. (Из строя не выходить, друг друга не толкать, во время бега не разговаривать, по сторонам не смотреть).</p> <p>Дает команду выполнить упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Переставляет учащихся под счёт в 2 шеренги, для выполнения комплекса ОРУ. (Общеразвивающие упражнения)</p> <p>Проговаривает и показывает выполнение упражнения круговые вращения в плечевом суставе. Амплитуда вращений больше.</p> <p>Показывает вращение кистями, следит за чёткостью выполнения.</p> <p>Демонстрирует упражнение, рывки руками интенсивные, повороты с отведением прямых рук в стороны. Рывки реще.</p> <p>Демонстрирует выполнение наклонов вперед, назад, вправо,</p>	<p>Выполняют упражнение в полуприсяде.</p> <p>Соблюдают правила выполнения упражнения в полном приседе.</p> <p>Начинают бег по команде</p> <p>Выполняют разновидности бега по команде учителя, смотрят на личное выполнение учителем, внимательно слушают методические указания, исправляют свои недочёты. Восстанавливают дыхание выполняя ходьбу по площадке. Под счёт учащиеся переставляются в 3 шеренги для выполнения ОРУ. Размыкаются на интервал руки в стороны. Следят за учителем, и повторяют упражнение, соблюдают методические указания.</p>
--	--	---	--	---

	<p>9. Восстановление дыхания</p> <p>10. Перестроение.</p>	<p>2- наклон влево 3- наклон 4- И.п. И. п-принять. Упражнение вперед начинай! Закончили!</p> <p>6.- И. п. – руки на пояс, правую ногу вперед на носок 1-4-вращение голеностопом вправо 1-4 вращение голеностопом влево И. п. принять. Упражнение в правую сторону начинай! Закончили!</p> <p>7. -И. п. руки на поясе, ноги вместе 1 - прыжок, хлопок над головой, ноги на ширине плеч. 2 –прыжок, хлопок над головой, ноги вместе. 3-4 то же. И. п. принять. Упражнение начинай. Закончили!</p> <p>8.-И. п-ноги на ширине плеч, руки перед грудью прямые. приседания 15 раз И. п. принять. Упражнение начинай. Закончили! - Руки через стороны вверх – на «1-2» - глубокий вдох, на «3-4» - руки вниз-выдох.</p> <p>- 2, номера кругом раз, два - На свои места «Шагом марш! Раз, два, три-приставили!»</p>	<p>влево, комментирует положение рук во время выполнения, колени не сгибать, руки прямые. Показывает выполнение наклонов.</p> <p>Проговаривает и показывает учащимся выполнение. Колени не сгибать, руки прямые, касание обязательно. Вместе с уч-ся выполняет упражнения, руки на коленях, вращения в полуприсядь, голову не опускать.</p> <p>Выполняет прыжки с хлопками над головой.</p> <p>Полный присед.</p> <p>Выполняет перестроение учащихся в одну шеренгу.</p>	<p>Выполняют вращение руками в плечевом суставе. Добиваются чёткого выполнения требований учителя.</p> <p>Слушают указания учителя; выполняют упражнение с соблюдением всех требований. Соблюдают правила выполнения упражнения. Выполняют наклоны вместе с учителем.</p> <p>Следят за учителем, и повторяют упражнение. Выполняют указания учителя.</p> <p>Повторяют выполнение упражнения.</p> <p>Восстанавливают дыхание, выполняют перестроение в одну шеренгу.</p>
--	---	---	--	---

<p>II. Основная часть (20-25мин) <i>Цель: решение основной образовательной задачи.</i></p>	<p>1. Техника безопасности</p> <p>2. Перестроение</p> <p>3. Специально-беговые упражнения</p>	<p>-Сегодня на уроке познакомимся со специально-беговыми упражнениями, но для начала, послушайте инструктаж по технике безопасности.</p> <p>При выполнении заданий, обращаю ваше внимание, не толкаться, друг другу не мешать, выполнять всё только по сигналу, следить за своим самочувствием и внимательно слушать мои команды. Напоминаю, на спортивной площадке поверхность неровная, будьте внимательны и аккуратны.</p> <p>Итак, класс в одну шеренгу «Становись!», на интервал руки в стороны от направляющего разомкнись. Итак, познакомимся со следующими упражнениями: Упражнения выполняются по сигналу до середины футбольного поля, обратно возвращаетесь шагом.</p> <p>Общая команда «Нале-во! Раз, два»</p> <p>- Бег приставными шагами правым боком, «Марш!» Обычным бегом «Марш!»</p> <p>Общая команда «Напра-во! Раз, два»</p> <p>- Бег приставными шагами левым боком, «Марш!» Обычным бегом «Марш!»</p> <p>- Бег с подскоками «Марш!» Обычным бегом «Марш!»</p> <p>- Бег с отведением прямых ног вперёд «Марш!» Обычным бегом «Марш!»</p> <p>- По моему сигналу, прыжок вверх и хлопок над головой!</p> <p>- Шагом, марш, ре - же!</p> <p>- Класс в одну шеренгу. «Становись! Равняйся! Смирно!» Прислушайте правила игры.</p>	<p>Проводит технику безопасности. Акцентирует внимание на самом главном, устанавливает основные правила работы.</p> <p>Даёт команду разомкнуться по площадке.</p> <p>Выполняем до середины футбольного поля. Руки на поясе, голову не опускать, продвигаться вперёд.</p> <p>Выполняем до середины футбольного поля. С минимальным продвижением вперёд. Выпрыгиваем выше, колени прижимаем к груди. Обратно обычным шагом.</p> <p>Колени не сгибать, тянем носки, руки на поясе.</p>	<p>Слушают технику безопасности, выполняют требования и команды учителя.</p> <p>Выполняют переход по площадке.</p> <p>Повторяют строевые команды, осуществляют повороты. Выполняют бег приставным шагом.</p> <p>Стараются выпрыгивать вверх, прижимая колени к груди.</p> <p>Выполняют «ножницы». Соблюдают методические рекомендации.</p>
--	---	--	---	--

	4. Подвижная игра «Из обруча в обруч»	Из обруча в обруч На игровой площадке кладут обручи на расстоянии 30 см друг от друга. При отсутствии обручей на полу или на земле можно начертить на таком же расстоянии друг от друга круги или квадраты. Всего 6—8. Дети выстраиваются в колонну и по сигналу начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч, следуя с интервалом друг за другом, не мешая при этом друг другу. Ребенок, закончивший прыжки и достигший последнего обруча, бегом возвращается и становится в конец колонны.	Прыжки выполняем на двух ногах, руки на поясе. Цель игры: развитие основных видов движения (прыжки в длину с места), укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации движений.	Выполняют требования учителя, закрепляют знания правил игры «Съедобное-несъедобное»
III. Заключительная часть (3-5 мин) <i>Цель:</i> <i>откорректировать выявленные проблемы в знаниях и способах действий, учащихся в рамках изученной темы.</i>	1. Построение. 2. Игра малой подвижности на внимание "ПРОСТАЯ АРИФМЕТИКА". 3. Подведение итогов.	- Класс в одну шеренгу. «Становись! Равняйся! Смирно!» - Наш урок подходит к концу. Познакомились с новым материалом и закрепили строевые команды. - А сейчас мы с вами поиграем в игру "ПРОСТАЯ АРИФМЕТИКА". Я буду называть конкретные числа, ваша задача услышать, если я называю число 5, следует поставить руки на пояс, если число 10 — руки вперед, если 15 — прыжок - Молодцы, ребята, урок закончен, до скорой встречи!	Строит учащихся в одну шеренгу. Проводит игру. Озвучивает правила игры, следит за соблюдением правил игры. Подводит итоги урока. Даёт домашнее задание.	Выполняют построение. Слушают правила игры. Играют в игру на внимание малой подвижности.



Урок физической культуры в 1 классе (УМК «Школа России»)	
Учитель:	
Дата проведения:	
Тема урока	Легкая атлетика.
Педагогическая цель	Создать условия для формирования скоростно-силовых качеств. Совершенствовать технику бега во время эстафет.
Тип урока	Обучающий.
Задачи	Образовательные: закрепить технику бега. Воспитательные: воспитание чувства коллективизма у учеников. Оздоровительные: способствовать правильному физическому развитию учеников.
Планируемые результаты (предметные)	-подача строевых команд, подсчет при выполнении комплекса общеразвивающих упражнений. - совершенствование скоростных качеств.
Личностные результаты	-Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Универсальные учебные действия (метапредметные)	Регулятивные: планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения; Познавательные: анализ объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; Коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
Основные понятия и термины	Бег, эстафеты.
Методы и формы работы	Методы: словесный, наглядный, практический. Формы: фронтальная, групповая, индивидуальная.
Образовательные ресурсы	Конспект, скакалки, конусы, баскетбольные мячи, обручи, ракетки, воздушные шары.

Технологическая карта урока физической культуры (УМК «Школа России»)

Этапы урока. Время (мин) Цель.	Виды работ.	Содержание взаимодействия с учащимися.	Деятельность учителя.	Деятельность учащихся.
I. Подготовительная часть (10мин) Цель: <i>организовать учеников к решению основной задачи урока</i>	1. Построение 2.Приветствие 3.Сообщение задачи урока 4.Перестроение 5.Разновидности ходьбы 6.Разновидности бега 7.Упражнения на восстановление дыхания	<p>- В одну шеренгу «Становись! Равняйся! Смирно!»</p> <p>-Здравствуйте ребята!</p> <p>- Сегодня на уроке с помощью эстафет отработаем технику бега.</p> <p>- «Напра-во! Раз – два. В обход налево по площадке шагом «Марш!»»</p> <p>-Руки на пояс ставь на носках марш. -Обычным шагом марш.</p> <p>-Руки за спину ставь на пятках марш. -Обычным шагом марш.</p> <p>-Руки на пояс ставь, перекатом с пятки на носок марш. -Обычным шагом марш.</p> <p>-Руки в стороны ставь, полуприсестью марш. -Обычным шагом марш.</p> <p>-Легко бегом марш! (1круг)</p> <p>– Восстанавливаем дыхание. На «1-2» -руки через стороны вверх - глубокий вдох, на «3-4»- руки вниз-выдох.</p>	<p>Строит ребят перед уроком</p> <p>Приветствует уч-ся</p> <p>Сообщает задачу урока</p> <p>Перестраивает детей для выполнения упражнений</p> <p>Выше подняться на носки, следить за осанкой.</p> <p>Проводит ходьбу на пятках, следит за осанкой.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Следить за осанкой. Руки не сгибать.</p> <p>Дает команду на легкий бег, проводит разновидности бега с личным показом.</p> <p>- Проводит упражнение на восстановление дыхания.</p>	<p>Выполняют команды</p> <p>Приветствуют учителя</p> <p>Слушают учителя</p> <p>Выполняют команды учителя</p> <p>Выполняют ходьбу на носках.</p> <p>Выполняют ходьбу на пятках, следят за осанкой.</p> <p>Выполняют ходьбу перекатом с пятки на носок.</p> <p>Выполняют ходьбу полуприсестью.</p> <p>Выполняют легкий бег, выполняют разновидности бега.</p> <p>- Выполняют упражнение на восстановление</p>

	<p>8.Перестроение</p> <p>9. Комплекс ОРУ</p>	<p>-Направляющий на месте.левой,левой, раз, два, три. «Стой! Раз - два»</p> <p>-Нале-во раз-два.</p> <p>-На первый, второй рассчитайсь.</p> <p>- 1-ые номера на месте, 2-ые два шага вперед. Раз-два, три-приставили.</p> <p>От направляющего на интервал руки в стороны разомкнись.</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. наклон головы вперед, 2. наклон головы назад, 3. наклон головы влево. 4. наклон головы вправо. <p>И.п. принять. Упражнение вперед начинай. Закончили упражнение.</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнуты в локтевом суставе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. поворот влево, руки в стороны, 2. исходное положение, 3. поворот вправо, руки в стороны, 4. исходное положение. <p>И.п. принять. Упражнение вправо начинай. Закончили упражнение.</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. наклон туловища вперед, 2. наклон туловища назад, 3. наклон туловища влево, 	<p>Подает команду.</p> <p>Выполняем медленно, под счет.</p> <p>Следить за осанкой. При повороте не сгибать руки в локтевом суставе.</p> <p>Глубже наклон.</p>	<p>дыхания.</p> <p>Выполняют перестроение.</p> <p>Выполняют упражнение.</p> <p>Правильно выполняют упражнение.</p> <p>Правильно выполняют технику упражнения.</p>
--	--	--	---	---

	<p>10.Перестроение</p> <p>11.Специально беговые упражнения</p>	<p>4. наклон туловища вправо. И.п. принять. Упражнение вперёд начинай. Закончили упражнение. И.п.- руки вперёд в стороны. 1. мах правой ногой к левой руке, 2. исходное положение, 3. мах левой ногой к правой руке, 4. исходное положение. И.п. принять. Упражнение справа начинай. Закончили упражнение.</p> <p>И.п.- руки на поясе. 1. выпад вперёд на правую ногу руки в стороны, 2. исходное положение, 3.выпад вперёд на левую ногу руки в стороны, 4. исходное положение. И.п. принять. Упражнение с правой ноги начинай. Закончили упражнение.</p> <p>И.п.- руки на поясе. 1. прыжок на двух ногах вперёд, 2. прыжок назад, 3. прыжок влево, 4. прыжок вправо. И.п. принять. Упражнение вперёд начинай. Закончили упражнение.</p> <p>-Вторые номера «Кругом!» На свои места шагом «Марш!» Раз, два, три, приставили. «Кругом!» «Напра - во» За мной шагом «Марш». От направляющего на интервал руки в стороны разомкнись.</p> <p>1. Бег с высоким поднимание бедра. Выполняем до</p>	<p>Следить за осанкой.</p> <p>Следит за правильностью выполнения упражнения.</p> <p>Показывает упражнение; следит за правильностью выполнения.</p> <p>Показывает, рассказывает, следит за выполнением бега с высоким подниманием бедра.</p>	<p>Правильно выполняют технику упражнения «выпад на правую (левую) ногу).</p> <p>Правильно выполняют прыжки на двух ногах</p> <p>Слушают команды учителя и перестраиваются</p> <p>Правильно выполняют бег с высоким подниманием бедра.</p>
--	--	--	---	--

	<p>12.Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>середины футбольного поля. С минимальным продвижением вперед. Обрато обычным шагом.</p> <p>2. Бег с захлестом голени. Выполняем до середины футбольного поля. С минимальным продвижением вперед. Обрато обычным шагом.</p> <p>3. Подскоки. Выполняем до середины футбольного поля. С минимальным продвижением вперед. Обрато обычным шагом.</p> <p>4. Ускорение по команде «На старт. Внимание. Марш!».</p> <p>– Восстанавливаем дыхание. На «1-2» -руки через стороны вверх - глубокий вдох, на «3-4»- руки вниз-выдох.</p>	<p>Показывает, рассказывает, следит за выполнением бега с захлестом голени.</p> <p>Показывает, рассказывает, следит за выполнением упражнения.</p> <p>Рассказывает, следит за выполнением упражнения.</p>	<p>Правильно выполняют бег с захлестом голени.</p> <p>Правильно выполняют подскоки.</p> <p>Правильно выполняют упражнение.</p>
<p>Основная часть (20 мин) Цель: решение поставленной задачи перед уроком</p>	<p>1.Повторение техники безопасности</p>	<p>-Сегодня мы продолжим совершенствовать свои скоростные качества, но сначала вспомним технику безопасности. Внимательно послушайте:</p> <p>-Внимательно слушать и четко выполнять задания учителя.</p> <p>-Во время движения не разговаривать.</p> <p>-Во время движения смотреть вперед, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений.</p> <p>Учащимся нельзя:</p> <p>-Покидать место проведения занятия без разрешения учителя</p> <p>-Толкаться, ставить подножки в строю и в движении</p> <p>-Отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений</p>	<p>Напоминает цель урока</p> <p>Напоминают технику безопасности</p>	<p>Слушают команды учителя</p> <p>Слушают правила техники безопасности</p>

	<p>2.Перестроение</p> <p>3.Проведение эстафет</p> <p>4. «Крабик»</p> <p>5. «Ловкая обезьянка»</p>	<p>-Резко изменять направление своего движения. -Направляющий на месте. Лево́й, лево́й, раз, два, три. «Сто́й! Раз - два»</p> <p>-А тепе́рь мы проведем эстафеты. Играющие делятся на две равные команды. -На 1-й, 2-й расчитайсь! -В две колонны становись.</p> <p>Эстафета «Крабик» Инвентарь: для каждой команды – один баскетбольный мяч, один обруч. Описание эстафеты: По сигналу судьи первый участник каждой команды принимает положение «упор сидя сзади» («крабик»). По сигналу судьи первый участник каждой команды начинает движение ногами вперед «доходит» до линии перед обручем поднимется, берет баскетбольный мяч и в обратном направлении возвращается к команде и передает мяч в руки следующему участнику. Второй участник бежит с мячом кладет мяч в обруч, оббегает обруч, подходит к линии принимает и.п.- «крабик» и возвращается к линии старта. После пересечения им линии старта третий участник продолжает эстафету.</p> <p>Эстафета «Ловкая обезьянка» Игроки в руках держат теннисную ракетку, на ракетке надувной шарик, по сигналу игроки бегут до ориентира, удерживая шарик на ракетке, обратно бегом шарик в руках.</p>	<p>Перестраивает учащихся</p> <p>Рассказывает правила эстафеты и следит за их осуществлением.</p> <p>Подготовка к эстафете: Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 10 метров находится обруч, в котором лежат 1 баскетбольный мяч. В 1-м метре от обруча впереди чертится линия. Рассказывает правила эстафеты и следит за их осуществлением.</p> <p>Рассказывает правила эстафеты и следит за их осуществлением.</p>	<p>Выполняют команду учителя.</p> <p>Слушают правила, выполняют команду</p> <p>Слушают правила, выполняют команду</p>
<p>Заключительная часть (5 мин) Цель:<i>провести игру на внимание. Подвести</i></p>	<p>1.Построение</p> <p>2.Игра на внимание</p>	<p>-В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! - Игра «Карлики и великаны» Игроки строятся в одну шеренгу (или в круг). По команде «Великаны» они встают на носки и поднимают руки вверх, а по команде «карлики» - приседают как можно</p>	<p>Перестраивает учащихся. Проводит игру</p>	<p>Выполняют построение по команде учителя</p> <p>Играют в игру</p>

<i>итоги урока.</i>	3. Подведение итогов урока.	ниже, руки на пол. Тот, кто ошибся, должен сделать шаг вперед. - Сегодня на уроке вы показали очень хорошие результаты в кроссовой подготовке. Молодцы, ребята. Урок окончен, до свидания!	Подводит итоги урока	Слушают учителя
---------------------	------------------------------------	--	----------------------	-----------------



Урок физической культуры во 2 классе (УМК «Школа России») Учитель: Дата проведения:	
Тема урока	Подвижные игры
Педагогическая цель	Совершенствовать технику выполнения ловли теннисных, волейбольных и баскетбольных мячей. Отработать технику передачи мяча по прямой, из-за головы. Закрепить правила игры «Съедобное- несъедобное», «Мяч вверх».
Тип урока	Совершенствование
Задачи	Образовательная: совершенствовать технику ловли, передачи мяча; приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Воспитательная: воспитать чувства коллективизма, взаимовыручки; воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношения к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, в ходе двигательной деятельности. Оздоровительная: содействовать гармоническому физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.
Планируемые результаты (предметные)	Совершенствовать технику ловли, передачи мяча на месте. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий.
Личностные результаты	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Универсальные учебные действия (метапредметные)	Регулятивные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения Познавательные: отработать навык владения баскетбольным, волейбольным, теннисным мячом. Коммуникативные: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
Основные понятия и термины	Ловля, передача и ведение мяча на месте, в движении со сменой рук.
Методы и формы работы	Методы: словесный, наглядный, практический. Формы: фронтальная, групповая, индивидуальная.
Образовательные ресурсы	Свисток, мяч.

Технологическая карта урока физической культуры (УМК «Школа России»)

Этапы урока. Время (мин) Цель.	Виды работ.	Содержание взаимодействия с учащимися.	Деятельность учителя.	Деятельность учащихся.
<p>I.Подготовительная часть. (10-15 мин) Цель: <i>подготовить учащихся к решению основной задачи урока.</i></p>	<p>1. Построение. 2. Приветствие. 3. Сообщение темы и задач урока. 4. Разновидности ходьбы.</p>	<p>- Класс в одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! - Здравствуйте!</p> <p>- Сегодня на уроке мы с вами будем совершенствовать технику ловли волейбольного, теннисного и баскетбольного мяча. Отработаем технику броска по прямой, и-за головы. и передачу мяча в движении. А после поиграем в игру «Съедобное-несъедобное».</p> <p>- Но для начала проведем с вами небольшую разминку. - Напра - во, раз, два. Налево в обход за направляющим, шагом марш! Левой, левой, раз-два-три!</p> <p>- Руки на пояс ставь, на носках марш! - Обычным шагом, марш!</p> <p>- Руки за спину ставь, на пятках марш! - Обычным шагом, марш!</p> <p>- Руки в стороны ставь, на внешней стороне стопы, марш! - Обычным шагом, марш!</p> <p>- Руки за голову ставь, в полуприсяде, марш!</p>	<p>Выполняет построение класса; настраивает учащихся на урок. Приветствует учащихся.</p> <p>Сообщает тему и задачи урока.</p> <p>Следит за техникой выполнения ходьбы на носках (выше поднимаемся на носках, спина прямая), Обращает внимание на выполнение упражнения ходьба на пятках(вперед не наклоняться) Следит за техникой выполнения ходьба на внешней стороне стопы (спина прямая, руки на поясе).</p> <p>Обращает внимание на правильность выполнение</p>	<p>Выполняют команды учителя; настраиваются на урок. Приветствуют учителя.</p> <p>Слушают учителя.</p> <p>Выполняют указания учителя.</p> <p>Выполняют упражнение «ходьба на пятках</p> <p>Соблюдают правила выполнения ходьбы на внешней стороне стопы</p> <p>Выполняют упражнение в полуприсяде.</p> <p>Соблюдают правила</p>

	<p>5. Разновидности бега.</p> <p>6. Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>7. Перестроение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Обычным шагом, марш! - Руки на колени ставь, в полном приседе, марш! - Обычным шагом, марш! - Легко бегом, «Марш!» Из строя не выходить. - Приставными шагами правым боком, «Марш!» Обычным бегом «Марш!» - Приставными шагами левым боком, «Марш!» Обычным бегом «Марш!» - Бег с подскоками «Марш!» Обычным бегом «Марш!» - Бег с прямыми ногами «Марш!» Обычным бегом «Марш!» - По моему сигналу, прыжок вверх и хлопок над головой! - Шагом, марш, ре - же! - Восстанавливаем дыхание на 1 – 2 руки через стороны дугами вверх - вдох, 3 – 4 руки дугами вниз - выдох. - Направляющий на месте, левой, левой, раз- два- три, стой, раз-два! 	<p>упражнения в полуприседе. (руки перед грудью, спина прямая, голову не опускать)</p> <p>Подаёт команду лёгким бегом. (Из строя не выходить, друг друга не толкать, во время бега не разговаривать, по сторонам не смотреть).</p> <p>Личный показ приставными шагами правым (левым) боком, руки на поясе, голову не опускать;</p> <p>Личный показ бег с подскоками, руки на поясе, ноги поднимать выше;</p> <p>Личный показ бег с прямыми ногами, руки на поясе, голову не опускать, ноги прямые. Подача сигнала, выполняется прыжок вверх, хлопок над головой и продолжается бег.</p> <p>Дает команду выполнить упражнение на восстановление дыхания.</p>	<p>выполнения упражнения в полном приседе.</p> <p>Начинают бег по команде</p> <p>Выполняют разновидности бега по команде учителя, смотрят на личное выполнение учителем, внимательно слушают методические указания, исправляют свои недочёты.</p> <p>Выполняют упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Под счёт учащиеся переставляются в 3 шеренги для выполнения ОРУ.Размыкаются на интервал руки в стороны.</p>
--	---	---	---	---

	<p>8.Общеразвивающие упражнения без предмета. (ОРУ)</p>	<p>- Налево! Раз-два! - На первый, второй, третий рассчитайся! - Первые номера на месте - Вторые номера 2 шага вперед шагом, марш! Раз-два-три. - Третьи номера 4 шага вперед шагом, марш! Раз-два-три-четыре-пять. -От направляющих на интервал руки в стороны разомкнись!</p> <p>1. И. п.— руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – наклон головы вперед, 2 - назад, 3 - вправо, 4 - влево. - И. п. принять. Упражнение вперед начинай! Закончили.</p> <p>2. И. п.- руки к плечам. На 1-4 вращение в плечевом суставе вперед, на вторые 1-4 назад. - И. п. принять. Упражнение вперед начинай! Закончили.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз. 1- 2 отведение прямых рук назад, правая вверх 3 – 4 отведение прямых рук назад левая вверх. - И. п. принять. Упражнение с правой</p>	<p>Переставляет учащихся под счёт в 3 шеренги, для выполнения комплекса ОРУ. (Общеразвивающие упражнения)</p> <p>Проговаривает и показывает выполнение упражнения наклоны головы. Руки на поясе, глаза не закрывать, наклоны головы плавные без рывков.</p> <p>Вместе с уч-ся выполняет вращение руками в плечевом суставе. Амплитуда вращения больше.</p> <p>Следит за точностью выполнения упражнений. Руки прямые. Следит за правильностью выполнения упражнения отведения прямых рук назад.</p>	<p>Следят за учителем, и повторяют упражнение, соблюдают методические указания.</p> <p>Выполняют вращение руками в плечевом суставе. Добиваются чёткого выполнения требований учителя.</p> <p>Выполняют рывки руками.</p> <p>Слушают указания учителя; выполняют упражнение с соблюдением всех требований. Соблюдают правила выполнения упражнения.</p>
--	---	--	---	---

		<p>начинай! Закончили.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон туловища вперед, руки в стороны 2 – наклон туловища назад, руки над головой 3 – наклон вправо, отвести руку 4 – наклон влево, отвести руку. - И. п. принять. Упражнение вперед начинай! Закончили.</p> <p>5. И. п. – руки на поясе. 1 – выпад вправо, руки перед собой 2 - и. п. 3 – выпад влево, руки перед собой 4 – и. п. И. п. принять. Упражнение вправо начинай! Закончили.</p> <p>6. Упражнение «горнолыжника» И. п. – ноги вместе, руки на колени. На 1-4, круговые вращения влево, На последующие 1-4, круговые вращения вправо. И.п. принять. Упражнение влево начинай! Закончили!</p> <p>7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – пережат с пятки на носок,</p>	<p>Демонстрирует выполнение наклонов вперед, назад, вправо, влево, комментирует положение рук во время выполнения, колени не сгибать, руки прямые. Показывает выполнение наклонов.</p> <p>Проговаривает и показывает учащимся выполнение выпадов в правую и левую стороны. Руки прямые, выпад глубже.</p> <p>Вместе с уч-ся выполняет упражнения, руки на коленях, вращения в полуприсяде, голову не опускать.</p> <p>Дает установку выполнить пережаты с пятки на носок.</p>	<p>Выполняют наклоны вместе с учителем.</p> <p>Выполняют выпады вместе с учителем.</p> <p>Следят за учителем, и повторяют упражнение. Выполняют указания учителя.</p> <p>Повторяют выполнение упражнения.</p> <p>Строятся в одну шеренгу.</p>
--	--	--	--	--

		<p>2 – пережат с носка на пятку, 3 – пережат с пятки на носок, 4 – пережат с носка на пятку</p> <p>И. п. принять. Упражнение вперед начинай. Закончили!</p> <p>8. И.п.- ноги вместе, руки на поясе. 1- быстрый бег на месте, 2- упор присев, 3- быстрый бег на месте, 4- упор присев.</p> <p>И.п. принять. Упражнение начинай! Закончили!</p> <p>- 2, 3 номера кругом раз, два. - На свои места «Шагом марш!» - Общая команда, направо, раз- два. - За мной шагом марш!</p>	<p>Демонстрируют упражнение на развитие всех групп мышц. Бег с высоким подниманием бедра, руки на поясе.</p> <p>Строит учащихся в одну шеренгу.</p>	
<p>II. Основная часть (20-25мин) <i>Цель: решение основной образовательной задачи.</i></p>	<p>1. Техника безопасности при работе различными мячами.</p>	<p>- Прежде чем приступить к работе, вспомним основные правила работы с мячами. Послушайте внимательно ТБ:</p> <p>1) Как только каждая группа получает мячи, то сразу кладёт его перед собой и не поднимает до тех пор, пока не прозвучит сигнал.</p> <p>2) Следите за мячом, будьте всегда готовы поймать его. Ловлю осуществляем двумя руками с широко расставленными пальцами.</p> <p>3) Если во время выполнения заданий потеря мяча, то запрещается выполнять бег по залу за мячом,</p>	<p>Проводит технику безопасности. Акцентирует внимание на самом главном, устанавливает основные правила работы с баскетбольными мячами.</p>	<p>Слушают технику безопасности, выполняют требования и команды учителя.</p>

	<p>2. Перестроение</p> <p>3. Подбрасывание теннисных мячей</p> <p>4. Переход по площадке</p> <p>5. Подбрасывание волейбольных мячей</p>	<p>необходимо дождаться окончания. - Итак, мы с вами разделились на 3 группы у каждой группы будет своё задание. По первому сигналу вы начинаете выполнять задание, а по второму сигналу выполняем переход по команде.</p> <p>И.п.- ноги вместе, мяч в руках. По моему сигналу двумя руками подбросить мяч вверх,поймать правой, снова подбросить, поймать левой рукой. Приготовились! Первый сигнал начинаете выполнение упражнения, по второму мячи держим в руках.</p> <p>- «Напра-во!» (раз, два) К смене мест шагом «Марш!»</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в руках с широко расставленными пальцами перед грудью. По сигналу, подбросить мяч вверх, выполнить 1 хлопок и поймать мяч. Приготовились! Выполняете задание спокойно и не спеша. Первый сигнал начинаете выполнение упражнения, по второму мяч держим в руках.</p> <p>- «Напра-во!» (раз, два) К смене мест шагом «Марш!»</p>	<p>Стараться мяч не терять на пол, к груди не прижимать, обращает внимание на положение пальцев на мяче.</p> <p>Правильный переход по площадке.</p> <p>Комментирует упражнение: ноги слегка согнуты, плечи не прижимаем, стараемся чтобы мяч выше груди не подпрыгивал, мяч не теряем.</p> <p>Объясняет особенности ведения мяча на месте со сменой рук через</p>	<p>Выполняют упражнения по команде учителя, внимательно слушают указания по выполнению бросков перед собой.</p> <p>\ Выполняют броски мяча, следят за положением пальцев, показывают готовность принимать мяч.</p> <p>Слушают технику выполнения задания.</p>
--	---	---	---	--

	<p>6. Переход по площадке</p> <p>5. Набивание баскетбольных мячей</p> <p>6. Объяснение техники передачи мяча по прямой</p> <p>7. Объяснение техники передачи мяча из-за головы</p>	<p>И.п.- ноги на ширине плеч, слегка согнуты, мяч в руках с широко расставленными пальцами на уровне пояса. По сигналу выполняете удары мячом, осуществляя выталкивание мяча от груди. Приготовились! Первый сигнал выполняем, по второму мяч в руки.</p> <p>- Отлично справились с упражнениями, осталось нам закрепить технику передачи мяча по прямой и из-за головы.</p> <p>- Передача мяча по прямой осуществляется следующим образом. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в руках с широко расставленными пальцами. Для того чтобы выполнить передачу, необходимо выпрямить руки вперёд выбросив мяч. Приготовились!</p> <p>- Отработаем передачу мяча из-за головы. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в руках с широко расставленными пальцами и заведены за голову. По сигналу выпрямить руки выбросив мяч вперёд. Приготовились! Отлично, настало время поиграть. В одну шеренгу «Становись!»</p>	<p>каждый отскок от пола.</p> <p>Даёт советы по правильному выполнению упражнения.</p> <p>Мяч по прямой, ноги на ширине плеч, спина прямая.</p> <p>Объясняет основные правила игры «Выбивной на весь зал», акцентирует внимание на главном, сообщает технику безопасности.</p>	<p>Стараются мяч не терять, выполняют задание не на скорость, а на правильность.</p> <p>Выполняют передачу мяча по прямой.</p> <p>Выполняют требования учителя, закрепляют знания правил игры «Выбивной на весь зал».</p>
--	--	--	--	---

	<p>7. Перестроение</p> <p>8. Подвижная игра «Съедобное-несъедобное»</p> <p>8. Подвижная игра «Мяч вверх»</p>	<p>Вспомним технику безопасности вовремя подвижных игр: не толкаться, подножки не ставить, соблюдать мои требования, внимательно.</p> <p>- Напоминаю вам правила игры, вам необходимо встать по кругу в резинку, я называю вам съедобное и несъедобное. Если съедобное-остаётесь в кругу, а если несъедобное-нужно быстро выпрыгнуть, кто не успевает с игры выбывает. Приготовились!</p> <p>Уч-ся встают в круг, подбрасывается мяч вверх, в это время детям необходимо разбежаться в разные стороны, а водящий начинает выбивать.</p>		
<p>III. Заключительная часть (3-5мин) <i>Цель:</i> откорректировать выявленные проблемы в знаниях и способах действий, учащихся в рамках изученной темы.</p>	<p>1. Построение.</p> <p>2. Игра малой подвижности на внимание «Простая арифметика».</p>	<p>- В одну шеренгу. «Становись! Равняйся! Смирно!»</p> <p>- Наш урок подходит к концу. Вы все хорошо поработали! Послушайте оценки за урок.</p> <p>- Игра называется "ПРОСТАЯ АРИФМЕТИКА".</p> <p>Я буду называть конкретные числа, ваша задача услышать, если я называю число 5, следует поставить руки на пояс, если число 10 — руки вперед, если 15 — прыжок</p> <p>- Молодцы, вы очень внимательные ребята!</p>	<p>Строит учащихся в одну шеренгу. Выставляет оценки.</p> <p>Организовывает игру. Озвучивает правила игры. Проводит игру, следит за его выполнением.</p> <p>Подводит итоги урока. Даёт домашнее задание.</p>	<p>Выполняют построение.</p> <p>Слушают правила игры. Играют в игру на внимание малой подвижности.</p> <p>Внимательно слушают задание на дом.</p>

	<p>3. Подведение итогов. 4. Д/з</p>	<p>- Ваше домашнее задание, выполнить утром зарядку. - Ребята, урок закончен.</p>		
--	---	---	--	--



Урок физической культуры во 2 классе (УМК «Школа России»)

Учитель:

Дата проведения урока:

Тема	Бег на короткие дистанции 30 м. Контроль.
Педагогическая цель	Провести контроль бега на короткую дистанцию 30 м.
Тип урока	Комбинированный.
Задачи -Образовательная -Воспитательная -Оздоровительная	Контроль техники бега на дистанцию 30 м, соблюдение правил техники безопасности во время занятий; Воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений Укрепить здоровье. Улучшить осанку, содействовать гармоничному физическому развитию; развитие силовых и временных параметров движения, равновесия, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы.
Планируемые результаты (предметные)	Контроль техники бега на короткие дистанции.
Личностные результаты	-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
Универсальные учебные действия (метапредметные)	-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
Формы и методы	Наглядный, словесный, фронтальный, индивидуальный.
Образовательные ресурсы	Свисток

Технологическая карта урока физической культуры (УМК «Школа России»)

Этапы урока	Форма организации взаимодействия	Содержание взаимодействия	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
<p>I. Подготовительная часть. (10-15 минут) Цель: <i>организация внимания учащихся</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Построение учащихся. -Приветствие учащихся. -Сообщение учащимся цели учебного занятия. -Перестроение -Разновидности ходьбы. -Разновидности бега. - Упражнения на восстановление дыхания. 	<ul style="list-style-type: none"> –В одну шеренгу «становись»! Равняйся, смирно! -Сегодня на уроке мы будем сдавать норматив, бег на короткие дистанции. -Направо раз-два, в обход налево за направляющим шагом «марш»! -Руки за спину ставь, на пятках «марш»! -Обычным шагом «марш»! -На носках «марш»! -Обычным шагом, «марш»! -Руки на пояс ставь, в полу приседе «марш»! -Обычным шагом, «марш»! - Руки на пояс ставь, полным приседом «марш»! -Обычным шагом «марш»! - 1 круг легко бегом «марш». Шагом «марш»! Ре-же шаг. На 1-вдох, поднять руки вверх На 2-выдохнуть, руки опустить На 3-вдохнуть, руки поднять вверх На 4-выдох, руки опустить. 	<ul style="list-style-type: none"> Организует класс для работы Следит за построением Приветствует Озвучивает тему и цели урока. Дает команды Следит за правильностью их выполнения Следит за правильностью выполнения команд Следит за осанкой, за дыханием Подает команду Следит за правильностью выполнения чтобы дети не выбежали из 	<ul style="list-style-type: none"> Принимают эмоциональный настрой Строятся Внимательно слушают темы и цели урока. Выполняют команду Выполняют команды Выполняют команду Выполняют команды Восстанавливают дыхание Выполняют перестроение

	<p>-Перестроение</p> <p>-Комплекс ОРУ.</p>	<p>Направляющий на месте, левой, левой, раз, два, три. Стой, раз два. - Налево раз два, на первый-второй рассчитайтесь. - Первые номера на месте, вторые три шага вперед. Шагом «марш», раз, два, три, приставили. От направляющего на интервал руки в сторону разомкнись.</p> <p>1) И. п. – ноги вместе правая рука вверх, левая внизу На 1, 2 – рывки руками правая рука вверх, На 3, 4 – рывки руками левая рука вверх. Исходное положение принять! Упражнение вперёд начинай. Закончили.</p> <p>2) И. п. – ноги вместе руки перед грудью На 1,2 – рывки руками перед грудью На 3,4 – поворот туловища вправо, отведение рук в стороны. На следующие 4 счета тоже самое но в другую сторону. Исходное положение принять! Упражнение начинай. Закончили.</p> <p>3.) И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе На 1-наклон к левой ноге, На 2-наклон, На 3-наклон к правой ноге, На 4- И.П. Исходное положение принять! Упражнение к левой ноге начинай! Закончили.</p> <p>4.) И.п-ноги на ширине плеч, руки на поясе На 1-наклон туловища вперед, На 2-наклон туловища назад, На 3-наклон туловища влево На 4-наклон туловища вправо.</p>	<p>строю, не толкались, не разговаривали Подает команды, следит за исполнением восстановления дыхания Подает команды, следит за их выполнением</p> <p>-объясняет и осуществляет показ упражнения, следит за точным выполнением</p> <p>-объясняет и осуществляет показ упражнения, следит за точным выполнением</p> <p>-объясняет и осуществляет показ упражнения,</p>	<p>- внимательно слушают, выполняют упражнение повторяя за учителем</p> <p>- внимательно слушают, выполняют упражнение повторяя за учителем</p> <p>- внимательно слушают, выполняют упражнение повторяя за учителем</p> <p>- внимательно слушают, выполняют упражнение повторяя за учителем</p> <p>- внимательно</p>
--	--	---	---	--

		И.п. принять, упражнение вперед начинай! Закончили	следит за точным выполнением	слушают, выполняют упражнение повторя за учителем
--	--	---	------------------------------------	---

	<p>- Специально беговые упражнения.</p>	<p>6.) И.п.-ноги на ширине плеч, руки прямые слегка разведены в стороны На 1 - Махи носком правой ноги к левой руке На 2 - И.п. На 3 - Махи носком левой ноги к правой руке На 4 - И.п. Исходное положение принять. Махи с левой ноги начинай. Закончили. 7.) И.п-руки на поясе На 1-выпад левой ногой вперёд На 2-И.п. На 3-выпад правой ногой вперёд На 4-И.п. Исходное положение принять, выпады с левой ноги начинай. Закончили.</p> <p>- Первые номера на месте, вторые номера кругом, на свои места марш, раз, два, три приставили. Кругом, раз, два!</p> <p>1) Дети, сейчас мы с вами будем выполнять бег с захлестом голени до конца площадки, обратно обычным шагом «марш».</p> <p>2) Бег с высоким подниманием бедра «марш», до конца площадки. Назад обычным шагом</p> <p>3) Бег правым боком приставными шагами, назад левым боком, до конца площадки. Бегом «Марш»</p> <p>4) Прыжком в шаге «марш», до конца площадки. Назад обычным шагом.</p> <p>5) Ускорение, до конца площадки. Назад обычным шагом.</p>	<p>-объясняет и осуществляет показ упражнения, следит за точным выполнением</p> <p>-объясняет и осуществляет показ упражнения, следит за точным выполнением</p> <p>-объясняет и осуществляет показ упражнения, следит за точным выполнением</p> <p>Подает команды. Объясняет задание. Следит за выполнением.</p>	<p>- внимательно слушают, выполняют упражнение повторяя за учителем</p> <p>- внимательно слушают, выполняют упражнение повторяя за учителем</p> <p>- внимательно слушают, выполняют упражнение повторяя за учителем</p> <p>Выполняют перестроение</p> <p>Выполняют упражнения.</p>
--	---	--	--	--

<p>II. Основная часть (20-25 минут) Цель: <i>обеспечить восприятие, осмысленное и первичное усвоение учащимися изученного материала.</i></p>	<p>-Беседа «Правила техники безопасности»</p> <p>- Бег на 30 метров</p> <p>- Игра «Белые</p>	<p>Вспомним технику безопасности на уроке:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Внимательно слушать и четко выполнять задания учителя; -Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений; -Нельзя покидать место проведение занятия без разрешения учителя; -Нельзя толкаться, ставить подножки в строю и движении; -Нельзя мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений; <p>Сегодня на уроке мы сдаем норматив с высокого старта.</p> <ul style="list-style-type: none"> -скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции; -бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед; -при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется; -закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится бедром вперед; -нога касается дорожки передней частью стопы; -на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку; -стопы ставятся по прямой линии; -не следует выбрасывать стопы далеко вперед; -во время бега руки согнуты в локтях; -руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений. <p><i>(Фиксация времени и оценки, дается 2 попытки).</i></p>	<p>Объясняет технику безопасности</p> <p>Дает команды. Показывает выполнение прыжка в длину. Следит за правильным выполнением прыжка учащимися.</p> <p>Объясняет содержание и правила игры. Следить за выполнением техники безопасности во время игры.</p>	<p>Слушают технику безопасности</p> <p>Выполняют команды учителя. Совершенствуют прыжок в длину с места.</p> <p>Слушают и запоминают правила игры. Играют в игру «Белые медведи».</p>
---	--	---	--	---

	<p>медведи»</p> <p>1. Игра «<u>День и ночь</u>»</p>	<p>- Класс, в одну шеренгу становись! Сейчас мы с вами поиграем в игру, которая называется «Белые медведи» Игра «Белые медведи». В углу площадки обозначается льдина. На ней двое водящих — белые медведи. Остальные игроки — медвежата. Они размещаются произвольно на площадке. По сигналу учителя водящие, взявшись за руки, выбегают и начинают ловить медвежат. Догнав медвежонка, водящие должны соединить руки так, чтобы медвежонок оказался между ними. Пойманного игрока отводят на льдину и идут ловить других. Когда пойманных игроков будет двое, они так же берутся за руки и начинают ловить. Игра продолжается до тех пор, пока останутся не пойманными два медвежонка. Пойманные последними считаются самыми ловкими и при повторной игре они будут белыми медведями. Медвежатам не разрешается разъединять руки водящих и вырываться, когда их ведут на льдину, а белым медведям — хватать убегающих за руки и одежду. Медвежата, выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными. Во время игры надо подавать сигналы для отдыха: все останавливаются, а не пойманные поднимают правую руку вверх.</p> <p>На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков. Кого поймали, остается в этой команде и ловит вместе с ними.</p>		
III. Заключительная	-Построение	-Класс, в одну шеренгу стройся	Следит за	Строятся

<p>часть (3-5 минут) Цель: выявление успешности усвоения материала</p>	<p>-Игра на внимание «Съедобное-Несъедобное»</p> <p>-Подведение итогов урока.</p> <p>Домашнее задание</p>	<p>Игра на внимание «Слушай сигнал». Класс идет в обход зала. Учитель делает один хлопок в ладоши — все ставят руки на пояс; два хлопка — опускают руки вниз; три хлопка — руки за спину. Тот, кто ошибается, выходит из строя, становится в конец колонны и продолжает игру.</p> <p>-Вот и подошел к концу наш с вами урок.</p> <p>-Сегодня мы с вами выполняли прыжки в длину с места.</p> <p>-Были ли у вас затруднения? Как вы можете оценить себя сами?</p> <p>- Здоровый образ жизни и занятие спортом способствуют укреплению вашего здоровья и всецело хорошо влияет на организм.</p> <p>- Все ребята показали очень хорошие результаты. Вы молодцы!</p> <p>Домашним заданием будет присесть 20 раз.</p>	<p>правильностью построения</p> <p>Следит за правильностью выполнения указаний во время игры</p> <p>Подводит итоги, задаёт обобщающие вопросы</p>	<p>Играют в игру</p> <p>Проводят рефлексию</p> <p>Усваивают навыки и способы</p>
---	---	---	---	--



Урок физической культуры во 2 классе (УМК «Школа России»)

Учитель:

Дата проведения:

Тема	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.
Педагогическая цель	Совершенствование бега на короткие дистанции, эстафетного бега.
Задачи	<i>Образовательная</i> – закрепить технику бега с высокого старта. <i>Воспитательная</i> – воспитание чувства товарищества, активности, дисциплинированности; воспитывать интерес легкой атлетике как виду спорта. <i>Оздоровительная</i> - укрепление мышц дыхательной системы, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию.
Тип урока	Совершенствование.
Планируемые результаты (предметные)	Иметь представление о том, как проводится тестирование, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества – быстроты, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру.
Личностные результаты	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональности – нравственного отзывчивости.
Универсальные учебные действия (метапредметные)	<i>Регулятивные:</i> уметь оценивать свои действия и находить ошибки, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; <i>Познавательные:</i> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; <i>Коммуникативные:</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
Методы и формы обучения	Фронтальная, индивидуальная; наглядный, словесный, практический.
Основное содержание темы, понятия и термины	Бег на дистанции, эстафетный бег.
Образовательные ресурсы	Секундомер, свисток, тетрадь для записей.

Технологическая карта урока физической культуры (УМК «Школа России»)

Этапы урока. Цель.	Виды работы	Содержание взаимодействия с учащимися	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
I.Подготовительная часть урока (10-15мин.) Цель: подготовить организм учащихся на учебную деятельность	1. Построение 2.Приветствие 3.Сообщение задачи урока	- В одну шеренгу «становись, равняйся, смирно». . - Сегодня на уроке мы будем совершенствовать технику эстафетного бега на короткие дистанции.	Организует класс для работы Следит за построением Приветствует Озвучивает тему и цели урока.	Принимают эмоциональный настрой Строятся Внимательно слушают темы и цели урока.
	4.Перестроение. 5.Разновидности ходьбы. 6. Бег. 7. Упражнение на восстановление дыхания 8. Перестроение из	- Направо (раз, два). В обход налево шагом «Марш»! - Руки на пояс ставь, на носках «Марш»! - Обычным шагом «Марш»! -Руки за голову ставь, на пятках «Марш»! - Обычным шагом «Марш»! -Руки на пояс ставь! -Руки на пояс ставь, в полу приседе «марш»! -Обычным шагом, «марш»! - Руки на колени, в полном приседе «марш»! -Обычным шагом «марш»! -Руки в локтях согнуть. Легко бегом 1 большой круг «Марш»! -Шагом «марш»! Ре-же шаг. На 1 «Руки в стороны» На 2 «Руки вверх, глубокий вдох» На 3 «Руки в стороны» На 4 «Руки вниз, выдох» (5- 6 повторений) - Направляющий на месте, левой-левой, раз, два, три. Стой, раз, два.	Перестраивает класс Следит за правильностью выполнения команд Следит за осанкой, за дыханием. Подает команды, следит за их выполнением Следит за четкостью выполнения команд.	Выполняют команду перестроение из шеренги в колонну Выполняют разновидности ходьбы. Восстанавливают дыхание.

	<p>одной колонны в колонну по два</p> <p>9.Общеразвивающие упражнения.</p>	<p>- Налево! Раз, два. - На первый-второй рассчитайсь! Первые номера на месте, вторые три шага вперед, шагом «Марш»! Раз, два, три, приставили! - На интервал руки в стороны от направляющего разомкнись!</p> <p>1). – И.п. – руки на пояс; Наклон головы: 1 – вперед 2 – назад 3 – влево 4 – вправо И.п.- принять! -Упражнение вперед начинай! -Закончили упражнение.</p> <p>2). – И.п. – руки к плечам; 1–4 - вращение в плечевом поясе вперед; 5–8 – то же назад; - И.п.- принять! -Упражнение вперед начинай! - Упражнение закончили!</p> <p>3). И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; На 1- наклоны туловища вправо На 2-И.П. На 3-наклоны туловища влево На 4- И.П. - Исходное положение принять. Упражнение вправо начинай.</p> <p>4). – И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон к правой ноге,</p>	<p>Следит за выполнением перестроения</p> <p>Руки прямые.</p> <p>Глубже наклон. Следим за осанкой.</p> <p>Глубже выпад. Спина прямая.</p>	<p>Выполняют перестроение.</p> <p>Внимательно слушают, выполняют упражнение, повторяя за учителем.</p> <p>Правильно выполняют команды учителя.</p> <p>Выполняют упражнение, соблюдая правильность движений.</p> <p>Внимательно</p>
--	--	--	---	--

	<p>10. Перестроение.</p>	<p>2- наклон, 3- наклон к левой ноге, 4- И.п.. - И.п. принять, упражнение к правой ноге начинай! - Закончили упражнение.</p> <p>5). И.П. - ноги вместе, руки на пояс. На 1- выпад правой ногой вперед, руки в стороны На 2– И.П. На 3-выпад левой ногой, руки в стороны На 4 – И.П. - Исходное положение принять. Упражнение с правой ноги начинай.</p> <p>6) И.П. – ноги вместе, полусогнуты, руки на коленях. На первые 4 счета, вращение ног в коленном суставе вправо, На следующие 4 счета – влево. - Исходное положение принять. Упражнение вправо начинай.</p> <p>7) И.П. – руки на поясе, правая нога впереди на носок. На первые 4 счета, вращение правой ноги в голеностопном суставе, На следующие 4 счета – меняем ногу. - Исходное положение принять. Упражнение с правой ноги начинай.</p> <p>8). – И.п. – основная стойка: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки: 5 раз - на правой; 5 раз – на левой; 10 раз – на обеих. - И.п. принять, упражнение начинай. -Закончили упражнение.</p>	<p>Ноги и руки не сгибать.</p> <p>Следить за осанкой. Руки не сгибать.</p> <p>Глубже присед. Спина прямая.</p> <p>Прыгать мягко на носках. Дыхание равномерное.</p> <p>Следит за правильностью выполнения, чтобы дети не выбегали из строя, не толкались, не разговаривали Следит за выполнением команд. Следит за дыханием.</p>	<p>слушают, выполняют упражнение, повторяя за учителем.</p> <p>Повторяют движения за учителем.</p> <p>Выполняют прыжки, повторяют движение за учителем.</p> <p>Правильно, четко выполняют команды учителя.</p>
--	--------------------------	--	--	--

	<p>11. Специально беговые упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - «Кругом», на свои места шагом «Марш!». Раз-два-три. -Первые номера на месте, вторые номера кругом, на свои места марш, раз, два, три приставили. Кругом, раз, два! - Вторые номера левым боком приставными шагами до середины площадки – марш! Обрато шагом. -Первые номера правым боком приставными шагами до середины площадки- марш! - Вторые номера правым боком приставными шагами до середины площадки- марш! Обрато шагом. - Первые номера, бег с захлестом голени до середины площадки – марш! Обрато шагом. - Вторые номера, бег с захлестом голени до середины площадки – марш! Обрато шагом. - Первые номера, бег с высоким подниманием бедра до середины площадки – марш! Обрато шагом. - Вторые номера, бег с высоким подниманием бедра до середины площадки – марш! Обрато шагом. - Первые номера, бег с ускорением, бегом до середины площадки – марш! Обрато шагом. - Вторые номера, бег с ускорением, бегом до середины площадки – марш! Обрато шагом. 		
<p>II. Основная часть урока (20- 25 мин.) Цель: обеспечить восприятие, осмысленно и первичное усвоение учащимися изученного материала.</p>	<p>1.Беседа «Правила техники безопасности»</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Вспомним технику безопасности на уроке: -Внимательно слушать и четко выполнять задания учителя; -Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений; -Нельзя покидать место проведение занятия без разрешения учителя; -Нельзя толкаться, ставить подножки в строю и движении; -Нельзя мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений; 	<p>Объяснение учителя техники бега с высокого старта. Фиксирует результаты бега.</p>	<p>Слушают технику эстафетного бега. Выполняют эстафетный бег на короткие дистанции.</p>

	<p>2.Техника эстафетного бега с высокого старта.</p> <p>3.Игра «Передал – садись!»</p> <p>4.Игра «Светофор»</p>	<p>- Сейчас, мы будем выполнять эстафетный бег с высокого старта.</p> <p>-Эстафетный бег – вид командного бега, где дистанция делится на этапы определенной длины; каждый участник пробегает свой этап, а потом передает другому члену своей команды специальную эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки происходит только в зоне передачи. Передача палочки осуществляется из рук в руки. Первый член команды с эстафетной палочкой в правой руке стартует и, пробежав этап, передает палочку в левую руку следующему участнику; тот, пробежав свой этап, передает палочку в правую руку следующему, и т.д. Кисть принимающего эстафету бегуна располагается так, чтобы в нее было удобно вложить палочку, а принимающий эстафету бегун уже должен начать бег. <i>(Учитель делить учеников на команды).</i></p> <p>Команды выстраиваются в колонны по одному. Лицом к своим командам, в 2-3 м от них, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу учителя капитаны бросают мячи игрокам, стоящим первыми. Те, получив мячи, передают их обратно и садятся. Капитаны бросают мячи вторым игрокам и т.д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает мяч вверх, все игроки встают. Побеждает команда, первой выполнившая задание.</p> <p>- Теперь капитаны становятся в колонны. Выполняем передачу мяча сверху, руки не сгибаем. Когда мяч оказывается у последнего игрока, он бежит и становится вперед.</p> <p>- В одну шеренгу становись! Сейчас мы поиграем в игру, которая называется «Светофор».</p> <p>- Если я поднимаю зеленую карточку, вы бегае, прыгаете. Когда поднимаю желтую карточку, вы прыгаете на двух ногах. Когда поднимаю красную карточку, вы замираете.</p>	<p>Объяснение правил игры. Следит за правильным выполнением правил игры.</p> <p>Объяснение правил игры. Следит за правильным выполнением правил игры.</p>	<p>Слушают правила. Играют, соблюдая правила игры.</p> <p>Слушают правила. Играют, соблюдая правила игры.</p>
<p>III.Заключительная часть урока.</p>	<p>1.Построение.</p>	<p>-Класс, в одну шеренгу стройся. Два шага вперед шагом</p>	<p>Следит за</p>	<p>Строятся.</p>

<p>(3- 5 мин.) Цель: снизить активность учащихся.</p>	<p>2.Игра на внимание « 3.13.33».</p> <p>3.Подведение итогов.</p> <p>4.Домашнее задание.</p>	<p>«Марш»! Раз, два, приставили.</p> <p>Игра на внимание «Слушай сигнал». Класс идет в обход зала. Учитель делает один хлопок в ладоши — все ставят руки на пояс; два хлопка — опускают руки вниз; три хлопка — руки за спину. Тот, кто ошибается, выходит из строя, становится в конец колонны и продолжает игру.</p> <p>- Все ребята показали очень хорошие результаты. Вы молодцы! -Домашним заданием вам будет, подготовить подвижную игру. -До свидания ребята.</p>	<p>правильностью построения.</p> <p>Объясняет правила данной игры.</p> <p>Следит за правильностью выполнения указаний во время игры</p> <p>Подводит итоги.</p> <p>Инструктирует учащихся о д/з.</p>	<p>Играют в игру.</p> <p>Соблюдают правила указанные учителем.</p> <p>Проводят рефлексию. Усваивают навыки и способы.</p>
--	--	--	---	---



Урок физической культуры во 2 классе (УМК «Школа России»)	
Учитель:	
Дата проведения:	
Тема	Подвижные игры
Педагогическая цель	Развивать силу, выносливость, гибкость по средствам упражнений, направленных на все группы мышц
Тип урока	Комбинированный
Задачи	<p>Образовательные: совершенствовать силу, выносливость, гибкость по средствам упражнений, направленных на все группы мышц, отработать правила игр «Ставь и бросай», «Выбивной на весь зал», приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использование их в свободное время.</p> <p>Воспитательные: воспитать чувства коллективизма, взаимовыручки; воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношения к товарищам, честность, отзывчивость, смелость в ходе двигательной деятельности.</p> <p>Оздоровительные: содействовать гармоническому физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; формировать элементарные знания о режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.</p>
Планируемые результаты (предметные)	Совершенствовать силу, выносливость, гибкость по средствам упражнений, направленных на все группы мышц, отработать правила игр «Ставь и бросай», «Выбивной на весь зал».
Личностные результаты	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Проявлять дисциплинированность в достижении поставленных целей.
Универсальные учебные действия (метапредметные)	<p>Регулятивные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, проявлять упорство.</p> <p>Познавательные: совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание», вспомнить правила игры «Выбивной на весь зал».</p> <p>Коммуникативные: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p>
Основные понятия и термины	Упражнения для рук, мышц живота, мышц спины, упражнения для ног, подвижные игры «Ставь и бросай», «Выбивной на весь зал».
Методы и формы работы	Методы: словесный, наглядный, практический. Формы: фронтальная, групповая, индивидуальная.
Образовательные ресурсы	Конспект, свисток, стойки, маты, волейбольный мяч.

Технологическая карта урока физической культуры (УМК «Школа России»)

Этапы урока. Время (мин) Цель.	Виды работ.	Содержание взаимодействия с учащимися.	Деятельность учителя.	Деятельность учащихся.
<p>I.Подготовительная часть. (10-15 мин) Цель: подготовить учащихся к решению основной задачи урока.</p>	<p>1. Построение. 2. Приветствие. 3. Сообщение темы и задач урока. 4. Разновидности ходьбы.</p>	<p>- Класс в одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! - Здравствуйте!</p> <p>- Сегодня на уроке мы с вами будем развивать силу, выносливость, гибкость с помощью упражнений, направленных на все группы мышц, поиграем в подвижные игры «Ставь и бросай», «Выбивной на весь зал».</p> <p>- Но для начала проведем с вами небольшую разминку. - Напра - во, раз, два. Налево в обход за направляющим, шагом марш! Левой, левой, раз-два-три!</p> <p>- Руки на пояс ставь, на носках марш! - Обычным шагом, марш!</p> <p>- Руки за спину ставь, на пятках марш! - Обычным шагом, марш!</p> <p>- Руки в стороны ставь, на внешней стороне стопы, марш! - Обычным шагом, марш!</p> <p>- Руки за голову ставь, в полуприсяде, марш!</p>	<p>Выполняет построение класса; настраивает учащихся на урок. Приветствует учащихся.</p> <p>Сообщает тему и задачи урока.</p> <p>Следит за техникой выполнения ходьбы на носках (выше поднимаемся на носках, спина прямая),</p> <p>Обращает внимание на выполнение упражнения ходьба на пятках (вперед не наклоняться)</p> <p>Следит за техникой</p>	<p>Выполняют команды учителя; настраиваются на урок. Приветствуют учителя.</p> <p>Слушают учителя.</p> <p>Выполняют правильные перестроения, следят за дистанцией во время ходьбы.</p> <p>Выполняют упражнение «ходьба на пятках</p> <p>Соблюдают правила выполнения ходьбы на внешней стороне стопы</p>

	<p>5. Разновидности бега.</p> <p>6. Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>7. Перестроение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Обычным шагом, марш! - Руки на колени ставь, в полном приседе, марш! - Обычным шагом, марш! - Легко бегом, «Марш!» Из строя не выходить. - Приставными шагами правым боком, «Марш!» Обычным бегом «Марш!» - Приставными шагами левым боком, «Марш!» Обычным бегом «Марш!» - Бег с подскоками «Марш!» Обычным бегом «Марш!» - Бег с прямыми ногами вперёд «Марш!» Обычным бегом «Марш!» - Бег с прямыми ногами назад «Марш!» Обычным бегом «Марш!» - Шагом, марш, ре - же! - Восстанавливаем дыхание на 1 – 2 руки через стороны дугами вверх - вдох, 3 – 4 руки дугами вниз - выдох. - Направляющий на месте, левой, левой, раз- два- три, стой, раз-два! 	<p>выполнения ходьба на внешней стороне стопы (спина прямая, руки на поясе).</p> <p>Обращает внимание на правильность выполнение упражнения в полуприсяде. (руки перед грудью, спина прямая, голову не опускать)</p> <p>Подает команду лёгким бегом. (Из строя не выходить, друг друга не толкать, во время бега не разговаривать, по сторонам не смотреть).</p> <p>Личный показ приставными шагами правым (левым) боком, руки на поясе, голову не опускать;</p> <p>Личный показ бег с подскоками, руки на поясе, ноги поднимать выше;</p> <p>Личный показ бег с прямыми ногами, вперёд и назад, руки</p>	<p>Выполняют упражнение в полуприсяде.</p> <p>Соблюдают правила выполнения упражнения в полном приседе.</p> <p>Начинают бег по команде</p> <p>Выполняют разновидности бега по команде учителя, смотрят на личное выполнение учителем, внимательно слушают методические указания, исправляют свои недочёты.</p> <p>Восстанавливают дыхание</p>
--	---	--	---	---

	<p>8.Общеразвивающие упражнения без предмета. (ОРУ)</p>	<p>- Налево! Раз-два! - На первый, второй, третий рассчитайся! - Первые номера на месте - Вторые номера 2 шага вперед шагом, марш! Раз-два-три. - Третьи номера 4 шага вперед шагом, марш! Раз-два-три-четыре-пять. -От направляющих на интервал руки в стороны разомклись!</p> <p>1. И.п. - ноги на ширине плеч, прямые руки в стороны На 1-2-3-4 круговые движения кистей рук вперёд 1-2-3-4 круговые движения кистей рук назад 4-5 раз - И. п. принять. Упражнение вперед начинай! Закончили.</p> <p>2. И. п.- ноги вместе, руки на поясе. На 1-руки перед грудью, 2- руки вверх, потянуться 3- руки в стороны 4- и.п. - И. п. принять. Упражнение начинай! Закончили.</p> <p>3. И. п. ноги на ширине плеч, руки к груди 1-2 рывки руками перед грудью 3 -4 поворот вправо с отведением прямых рук назад 4-6 раз</p>	<p>на поясе, голову не опускать, ноги прямые.</p> <p>Дает команду выполнить упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Перестаивает учащихся под счёт в 3 шеренги, для выполнения комплекса ОРУ. (Общеразвивающие упражнения)</p> <p>Проговаривает и показывает выполнение упражнения круговые вращения в кистевом суставе. Руки прямые, голову не опускать.</p>	<p>выполняя ходьбу по залу</p> <p>Под счёт учащиеся переставаются в 3 шеренги для выполнения ОРУ. Размыкаются на интервал руки в стороны.</p> <p>Следят за учителем, и повторяют упражнение, соблюдают методические указания.</p> <p>Выполняют вращение руками в плечевом суставе. Добиваются чёткого выполнения требований учителя.</p>
--	---	--	--	--

		<p>- И. п. принять. Упражнение начинай! Закончили.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон туловища вперед, руки в стороны 2 – наклон туловища назад, руки над головой 3 – наклон вправо, отвести руку 4 –наклон влево, отвести руку. - И. п. принять. Упражнение вперед начинай! Закончили.</p> <p>5. Упражнение «Мельница». И. п. – руки в стороны, наклон вперед. 1 –4 касание правой левой рукой правого левого носка. - И. п. принять. Упражнение вправо начинай! Закончили.</p> <p>6. Упражнение «горнолыжника» И. п- ноги вместе, руки на колени. На 1-4, круговые вращения влево, На последующие 1-4, круговые вращения вправо. И.п принять. Упражнение влево начинай! Закончили!</p> <p>7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – пережат с пятки на носок, 2 – пережат с носка на пятку,</p>	<p>Выполняет упражнение. Руки прямые, голову не опускать.</p> <p>Следит за точностью выполнения упражнений. При отведении руки прямые.</p> <p>Демонстрирует выполнение наклонов вперед, назад, вправо, влево, комментирует положение рук во время выполнения, колени не сгибать, руки прямые. Показывает выполнение наклонов.</p> <p>Проговаривает и показывает учащимся выполнение. Колени не сгибать, руки</p>	<p>Выполняют рывки руками.</p> <p>Слушают указания учителя; выполняют упражнение с соблюдением всех требований. Соблюдают правила выполнения упражнения. Выполняют наклоны вместе с учителем.</p> <p>Выполняют выпады вместе с учителем.</p> <p>Следят за учителем, и повторяют упражнение. Выполняют указания учителя.</p>
--	--	--	--	---

	9. Перестроение.	<p>3 – перекат с пятки на носок, 4 – перекат с носка на пятку И. п. принять. Упражнение вперед начинай. Закончили!</p> <p>8. Упражнение «спецназ». И.п.- ноги вместе, руки на поясе. 1- упор присев 2- упор лёжа 3- упор присев 4- выпрыгивание вверх и хлопок над головой. И.п. принять. Упражнение начинай! Закончили!</p> <p>- 2, 3 номера кругом раз, два. - На свои места «Шагом марш!» - Общая команда, направо, раз- два. - За мной шагом марш!</p>	<p>прямые, касание обязательно.</p> <p>Вместе с уч-ся выполняет упражнения, руки на коленях, вращения в полуприсяде, голову не опускать.</p> <p>Дает установку выполнить перекаты с пятки на носок. Демонстрируют упражнение на развитие всех групп мышц.</p> <p>Выполняет перестроение учащихся в одну шеренгу.</p>	<p>Повторяют выполнение упражнения. Строятся в одну шеренгу.</p>
<p>II. Основная часть (20-25мин) <i>Цель: решение основной образовательной задачи.</i></p>	<p>1. Техника безопасности</p> <p>2. Перестроение</p>	<p>- Сегодня тренируем нашу силу, выносливость и гибкость, но для начала, инструктаж по технике безопасности: При выполнении заданий, обращаю ваше внимание, не толкаться, друг другу не мешать, выполнять всё только по сигналу, следить за своим самочувствием и внимательно слушать мои команды.</p> <p>Итак, размыкаемся на половину зала на интервал руки в стороны, занимаем скамейки по 4 человека,</p>	<p>Проводит технику безопасности. Акцентирует внимание на самом главном, устанавливает основные правила работы.</p> <p>Даёт команду разомкнуться на интервал руки в стороны,</p>	<p>Слушают технику безопасности, выполняют требования и команды учителя.</p> <p>Выполняют переход по площадке, занимают места на скамейке</p>

	<p>3. Упражнение для рук и плечевого пояса</p> <p>4. Упражнение для мышц живота</p> <p>5. Упражнение для мышц спины</p> <p>6. Упражнение для ног</p> <p>7. Подвижная игра «Выбивной на весь зал»</p>	<p>кому не хватает, переход на синий выступ и на свободные скамейки.</p> <p>И.п. – упор присев, руки на скамейке: сгибание и разгибание рук разливным положением ног, согнутые, прямые.</p> <p>И.п. повернувшись правым боком к стене, правая рука на стенке. Выполняем отведение прямых ног в стороны.</p> <p>И.п. упор присев: переход из упора присев в упор лежа, с отведением прямых ног в стороны.</p> <p>И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Бег на месте. Тоже самое с опорой рук о стенку.</p> <p>Подвижная игра «Выбивной на весь зал» Напоминаю вам правила игры: делимся на 2 команды, одна команда переходит на правую сторону, а другая на левую сторону зала. Команда выбирает двух разводящих, которые подходят в центр зала,</p>	<p>распределяет учеников по скамейкам.</p> <p>Демонстрирует упражнение на развитие рук. Сгибание и разгибание в упоре присев ноги согнуты (на прямые ноги)</p> <p>Личный показ упражнения. Отведение прямых ног с опорой рук о стенку.</p> <p>Сообщает о темпе выполнения упражнения. Следить за дыханием и быть крайне осторожными.</p> <p>Демонстрирует бег на месте с высоким подниманием бедра.</p>	<p>По сигналу учителя приступают к выполнению упражнения. Слушают методические указания.</p> <p>Следят за выполнением и не допускают ошибок.</p> <p>Выполняют задание и добиваются чёткого и правильного выполнения.</p> <p>Выносят колено выше и выполняют быстрый бег. Внимательно слушают рекомендации учителя, выполняют задание не на скорость, а на правильность.</p> <p>Выполняют требования учителя, закрепляют знания правил игры «Выбивной на весь зал».</p>
--	--	--	---	--

	8. Подвижная игра «Ставь и бросай»	<p>подбрасывается мяч, ведется счет до трех и после этого одному водящему достается мяч. С мячом разводящий возвращается к своей команде и выполняет бросок на сторону противника.</p> <p>Основные правила: все игроки ловят мяч и выполняют броски, но при потере мяча переходят на сторону противника, на обозначенную территорию и выполняют броски в противника.</p> <p>Правила перехода: касание мяча рукой, потеря мяча и прямое попадание в участника, участники, которые оказались на стороне противника, имеют право вернуться к своей команде в том случае, если выбили противника на его же стороне. Запрещается: бросать мяч в лицо, бросать мяч в стенку, заступать за обозначенные линии.</p> <p>Напоминаю правила игры, по площадке 7 конусов разбросаны, 7 конусов стоят. По моему сигналу одни игроки- ставят конусы, а другие- разбрасывают. Конусы можно брать только руками. По сигналу руки «вверх», игроки конусы не трогают.</p>	<p>Объясняет основные правила игры «Выбивной на весь зал», акцентирует внимание на главном, сообщает технику безопасности.</p>	
<p>III. Заключительная часть (3-5мин)</p>	1. Построение.	<p>- В одну шеренгу. «Становись! Равняйся! Смирно!»</p> <p>- Наш урок подходит к концу. Вы все</p>	<p>Напомнила правила игры, сообщила о технике безопасности.</p> <p>Строит учащихся в одну шеренгу. Выставляет оценки.</p>	<p>Чётко следуют инструкциям учителя, не толкаются.</p> <p>Выполняют построение.</p>

<p><i>Цель: откорректировать выявленные проблемы в знаниях и способах действий, учащихся в рамках изученной те мы.</i></p>	<p>2. Игра малой подвижности на внимание «Всё наоборот».</p> <p>3. Подведение итогов.</p> <p>4. Д/з</p>	<p>хорошо поработали! Послушайте оценки за урок.</p> <p>- А сейчас мы с вами поиграем в одну игру «Все наоборот». Я буду выполнять различные общеразвивающие упражнения, вы должны повторять упражнения за мной, но в противоположном направлении. Например, я выполняю наклон туловища влево, а вы – наклон туловища вправо. Кто допустил ошибку, делает шаг вперед. Побеждает тот, кто сделал меньше ошибок. Игра воспитывает внимательность через зрение.</p> <p>- Молодцы, вы очень внимательные ребята!</p> <p>- Ваше домашнее задание, выполнить утром зарядку.</p> <p>- Ребята, урок закончен, всем спасибо, и до скорой встречи.</p>	<p>Организовывает игру. Озвучивает правила игры. Проводит игру, следит за его выполнением.</p> <p>Подводит итоги урока. Даёт домашнее задание.</p>	<p>Слушают правила игры. Играют в игру на внимание малой подвижности.</p> <p>Внимательно слушают задание на дом.</p>
--	---	--	--	--

Урок физической культуры в 3-4 классе (УМК «Школа России»)

Учитель:

Дата проведения:

Тема урока	Подвижные игры
Педагогическая цель	Совершенствовать технику выполнения ловли и передачи мяча в движении. Отработать технику ведение мяча на месте правой(левой) рукой, в движении шагом. Закрепить правила игры «Выбивной на весь зал».
Тип урока	Комбинированный
Задачи	<p>Образовательная: приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности, соблюдение правил техники безопасности во время занятий; развивать координационные способности путём совершенствования техники ловли, передачи и ведения мяча в движении.</p> <p>Воспитательная:воспитать чувства коллективизма, взаимовыручки; воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношения к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, в ходе двигательной деятельности.</p> <p>Оздоровительная:содействовать гармоническому физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; формировать элементарные знания о режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.</p>
Планируемые результаты (предметные)	Совершенствовать технику ловли, передачи и ведения мяча на месте, в движении. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий.
Личностные результаты	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Универсальные учебные действия (метапредметные)	<p>Регулятивные:анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</p> <p>Познавательные: отработать навык владения баскетбольным мячом. (Ловля, передача, ведение)</p> <p>Коммуникативные:общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p>
Основные понятия и термины	Ловля, передача и ведение мяча на месте, в движении со сменой рук.
Методы и формы работы	Методы: словесный, наглядный, практический.Формы: фронтальная, групповая, индивидуальная.
Образовательные ресурсы	Свисток, мяч.

Технологическая карта урока физической культуры (УМК «Школа России»)

Этапы урока. Время (мин) Цель.	Виды работ.	Содержание взаимодействия с учащимися.	Деятельность учителя.	Деятельность учащихся.
<p>I.Подготовительная часть. (10-15 мин) Цель: подготовить учащихся к решению основной задачи урока.</p>	<p>1. Построение. 2. Приветствие. 3. Сообщение темы и задач урока. 4. Разновидности ходьбы.</p>	<p>- Класс в одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! - Здравствуйте!</p> <p>- Сегодня на уроке мы с вами будем совершенствовать ловлю и передачу мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой, в движении шагом. А после поиграем в игру «Выбивной на весь зал». - Но для начала проведем с вами небольшую разминку. - Напра - во, раз, два. Налево в обход за направляющим, шагом марш! Левой, левой, раз-два-три!</p> <p>- Руки на пояс ставь, на носках марш! - Обычным шагом, марш!</p> <p>- Руки за спину ставь, на пятках марш! - Обычным шагом, марш!</p> <p>- Руки в стороны ставь, на внешней стороне стопы, марш! - Обычным шагом, марш!</p> <p>- Руки за голову ставь, в полуприсяде,</p>	<p>Выполняет построение класса; настраивает учащихся на урок. Приветствует учащихся.</p> <p>Сообщает тему и задачи урока.</p> <p>Следит за техникой выполнения ходьбы на носках (выше поднимаемся на носках, спина прямая), Обращает внимание на выполнение упражнения ходьба на пятках(вперед не наклоняться) Следит за техникой выполнения ходьба на внешней стороне стопы (спина прямая, руки на поясе).</p>	<p>Выполняют команды учителя; настраиваются на урок. Приветствуют учителя.</p> <p>Слушают учителя.</p> <p>Выполняют указания учителя.</p> <p>Выполняют упражнение «ходьба на пятках</p> <p>Соблюдают правила выполнения ходьбы на внешней стороне стопы</p>

	<p>5. Разновидности бега.</p> <p>6. Упражнение на восстановление дыхания.</p>	<p>марш! - Обычным шагом, марш!</p> <p>- Руки на колени ставь, в полном приседе, марш! - Обычным шагом, марш!</p> <p>- Легко бегом, «Марш!» Из строя не выходить.</p> <p>- Приставными шагами правым боком, «Марш!» Обычным бегом «Марш!»</p> <p>- Приставными шагами левым боком, «Марш!» Обычным бегом «Марш!»</p> <p>- Бег с подскоками «Марш!» Обычным бегом «Марш!»</p> <p>- Бег с прямыми ногами «Марш!» Обычным бегом «Марш!»</p> <p>- По моему сигналу, прыжок вверх и хлопок над головой! - Шагом, марш, ре - же!</p> <p>- Восстанавливаем дыхание на 1 – 2 руки через стороны дугами вверх - вдох, 3 – 4 руки дугами вниз - выдох.</p> <p>- Направляющий на месте, левой,</p>	<p>Обращает внимание на правильность выполнение упражнения в полуприсяде. (руки перед грудью, спина прямая, голову не опускать)</p> <p>Подаёт команду лёгким бегом. (Из строя не выходить, друг друга не толкать, во время бега не разговаривать, по сторонам не смотреть).</p> <p>Личный показ приставными шагами правым (левым) боком, руки на поясе, голову не опускать;</p> <p>Личный показ бег с подскоками, руки на поясе, ноги поднимать выше;</p> <p>Личный показ бег с прямыми ногами, руки на поясе, голову не опускать, ноги прямые. Подача сигнала, выполняется прыжок вверх, хлопок над головой и продолжается бег.</p> <p>Дает команду выполнить упражнение на восстановление</p>	<p>Выполняют упражнение в полуприсяде.</p> <p>Соблюдают правила выполнения упражнения в полном приседе.</p> <p>Начинают бег по команде</p> <p>Выполняют разновидности бега по команде учителя, смотрят на личное выполнение учителем, внимательно слушают методические указания, исправляют свои недочёты.</p> <p>Выполняют упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Под счёт учащиеся</p>
--	---	---	---	--

	<p>7. Перестроение.</p> <p>8.Общеразвивающие упражнения без предмета. (ОРУ)</p>	<p>левой, раз- два- три, стой, раз-два! - Налево! Раз-два! - На первый, второй, третий рассчитайся! - Первые номера на месте - Вторые номера 2 шага вперед шагом, марш! Раз-два-три. - Третьи номера 4 шага вперед шагом, марш! Раз-два-три-четыре-пять. -От направляющих на интервал руки в стороны разомкнись!</p> <p>1. И. п.— руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – наклон головы вперед, 2 - назад, 3 - вправо, 4 - влево. - И. п. принять. Упражнение вперед начинай! Закончили.</p> <p>2. И. п.- руки к плечам. На 1-4 вращение в плечевом суставе вперед, на вторые 1-4 назад. - И. п. принять. Упражнение вперед начинай! Закончили.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу. 1- 2 отведение прямых рук назад, правая вверху 3 – 4 отведение прямых рук назад левая вверху.</p>	<p>дыхания.</p> <p>Перестаивает учащихся под счёт в 3 шеренги, для выполнения комплекса ОРУ. (Общеразвивающие упражнения)</p> <p>Проговаривает и показывает выполнение упражнения наклоны головы. Руки на поясе, глаза не закрывать, наклоны головы плавные без рывков.</p> <p>Вместе с уч-ся выполняет вращение руками в плечевом суставе. Амплитуда вращения больше.</p> <p>Следит за точностью выполнения упражнений. Руки прямые. Следит за правильностью</p>	<p>перестаиваются в 3 шеренги для выполнения ОРУ.Размыкаются на интервал руки в стороны.</p> <p>Следят за учителем, и повторяют упражнение, соблюдают методические указания.</p> <p>Выполняют вращение руками в плечевом суставе. Добиваются чёткого выполнения требований учителя.</p> <p>Выполняют рывки руками.</p>
--	---	--	---	--

		<p>- И. п. принять. Упражнение с правой начинай! Закончили.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон туловища вперед, руки в стороны 2 – наклон туловища назад, руки над головой 3 – наклон вправо, отвести руку 4 –наклон влево, отвести руку.</p> <p>- И. п. принять. Упражнение вперед начинай! Закончили.</p> <p>5. И. п. – руки на поясе. 1 – выпад вправо, руки перед собой 2 - и. п. 3 – выпад влево, руки перед собой 4 – и. п.</p> <p>И. п. принять. Упражнение вправо начинай! Закончили.</p> <p>6. Упражнение «горнолыжника» И. п- ноги вместе, руки на колени. На 1-4, круговые вращения влево, На последующие 1-4, круговые вращения вправо. И.п принять. Упражнение влево начинай! Закончили!</p> <p>7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p>	<p>выполнения упражнения отведения прямых рук назад.</p> <p>Демонстрирует выполнение наклонов вперед, назад, вправо, влево, комментирует положение рук во время выполнения, колени не сгибать, руки прямые. Показывает выполнение наклонов.</p> <p>Проговаривает и показывает учащимся выполнение выпадов в правую и левую стороны. Руки прямые, выпад глубже.</p> <p>Вместе с уч-ся выполняет упражнения, руки на коленях, вращения в полуприсяде, голову не опускать.</p> <p>Дает установку выполнить перекаты с пятки на носок.</p>	<p>Слушают указания учителя; выполняют упражнение с соблюдением всех требований. Соблюдают правила выполнения упражнения. Выполняют наклоны вместе с учителем.</p> <p>Выполняют выпады вместе с учителем.</p> <p>Следят за учителем, и повторяют упражнение. Выполняют указания учителя.</p> <p>Повторяют выполнение упражнения.</p>
--	--	--	--	--

		<p>1 – пережат с пятки на носок, 2 – пережат с носка на пятку, 3 – пережат с пятки на носок, 4 – пережат с носка на пятку И. п. принять. Упражнение вперед начинай. Закончили!</p> <p>8. И.п.- ноги вместе, руки на поясе. 1- быстрый бег на месте, 2- упор присев, 3- быстрый бег на месте, 4- упор присев. И.п. принять. Упражнение начинай! Закончили!</p> <p>- 2, 3 номера кругом раз, два. - На свои места «Шагом марш!» - Общая команда, направо, раз- два. - За мной шагом марш!</p>	<p>Демонстрируют упражнение на развитие всех групп мышц. Бег с высоким подниманием бедра, руки на поясе.</p> <p>Строит учащихся в одну шеренгу.</p>	<p>Строятся в одну шеренгу.</p>
<p>II. Основная часть (20-25мин) <i>Цель: решение основной образовательной задачи.</i></p>	<p>1. Техника безопасности при работе с баскетбольными мячами.</p>	<p>- Прежде чем приступить к работе, вспомним основные правила работы с баскетбольными мячами. Послушайте внимательно ТБ: 1) Как только каждая группа получает баскетбольный мяч, то сразу кладёт его перед собой и не поднимает до тех пор, пока не прозвучит сигнал. 2) Следите за мячом, будьте всегда готовы поймать его. Ловлю осуществляем двумя руками с широко расставленными пальцами. 3) Если во время выполнения заданий</p>	<p>Проводит технику безопасности. Акцентирует внимание на самом главном, устанавливает основные правила работы с баскетбольными мячами.</p>	<p>Слушают технику безопасности, выполняют требования и команды учителя.</p>

	<p>2. Перестроение</p> <p>3. Броски мяча перед собой</p> <p>4. Передача мяча с отскоком от пола</p> <p>5. Ведение мяча на месте правой(левой)</p>	<p>потеря мяча, то запрещается выполнять бег по залу за мячом, необходимо дождаться окончания.</p> <p>- Итак, мы с вами разделились на группы по 3 человека. Сегодня вы будете выполнять работу по тройкам. Но для начала, разомкнитесь на весь зал, чтобы друг другу не мешать.</p> <p>И.п.- ноги вместе, мяч в руках с широко расставленными пальцами. По моему сигналу подбросить мяч вверх, хлопок; поймать мяч выполнить один удар об пол. Приготовились! Первый сигнал начинаете выполнение упражнения, по второму выполняете передачу мяча партнёру способом «перекат».</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в руках с широко расставленными пальцами перед грудью. По сигналу, выпрямив руки выполняете выталкивание мяча от груди в пол. Приготовились! Выполняете задание спокойно и не спеша. Первый сигнал начинаете выполнение упражнения, по второму передача мяча первым номера способом «перекат».</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, слегка согнуты, мяч в руках с широко расставленными пальцами на уровне</p>	<p>Стараться мяч не терять на пол, к груди не прижимать, обращает внимание на положение пальцев на мяче.</p> <p>Комментирует упражнение: ноги слегка согнуты, плечи не прижимаем, стараемся чтобы мяч выше груди не подпрыгивал, мяч не теряем.</p> <p>Объясняет особенности ведения мяча на месте со сменой рук через каждый отскок от пола.</p>	<p>Выполняют упражнения по команде учителя, внимательно слушают указания по выполнению бросков перед собой.</p> <p>Выполняют передачу мяча с отскоком от пола, следят за положением пальцев, показывают готовность принимать мяч.</p> <p>Слушают технику выполнения задания.</p>
--	---	--	---	--

	<p>рукой</p> <p>6. Ведение мяча со сменой рук по прямой</p> <p>7. Перестроение</p> <p>8. Подвижная игра «Выбивной на весь зал»</p>	<p>пояса. По сигналу выполняем ведения мяча на месте со сменой рук через каждый отскок о пол с низким отскоком. Приготовились! Первый сигнал выполняем, по второму передача.</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса. По сигналу выполняем ведение мяча в шаге со сменой рук через каждый отскок о пол. Приготовились! Отлично!</p> <p>- В одну шеренгу «Становись! У нас с вами остаётся время, поиграем в игру «Выбивной на весь зал!</p> <p>- Напоминаю вам правила игры, делимся на 2 команды, девочки переходят на правую сторону, мальчики на левую сторону зала. Команда выбирает двух разводящих, которые подходят в центр зала, подбрасывается мяч, ведётся счёт до трёх и после этого одному водящему достаётся мяч. С мячом разводящий возвращается к своей команде и выполняет бросок на сторону противника.</p> <p><u>Основные правила:</u> все игроки ловят мяч и выполняют броски, но при потере мяча переходят на сторону противника на обозначенную</p>	<p>Даёт советы по правильному выполнению упражнения.</p> <p>Объясняет основные правила игры «Выбивной на весь зал», акцентирует внимание на главном, сообщает технику безопасности.</p>	<p>Стараются мяч не терять, выполняют задание не на скорость, а на правильность.</p> <p>Выполняют требования учителя, закрепляют знания правил игры «Выбивной на весь зал».</p>
--	--	---	---	---

		<p>территорию и выполняют броски в противника. Правила перехода: касание мяча рукой, потеря мяча и прямое попадание в участника. Участники, которые оказались на стороне противника, имеют право вернуться к своей команде в том случаи, если выбили противника на его же стороне. Запрещается: бросать мяч в лицо, бросать мяч в стенку, заступать за обозначенные линии.</p>		
<p>III. Заключительная часть (3-5мин) <i>Цель:</i> откорректировать выявленные проблемы в знаниях и способах действий, учащихся в рамках изученной темы.</p>	<p>1. Построение.</p> <p>2. Игра малой подвижности на внимание «Простая арифметика».</p> <p>3. Подведение итогов.</p> <p>4. Д/з</p>	<p>- В одну шеренгу. «Становись! Равняйся! Смирно!»</p> <p>- Наш урок подходит к концу. Вы все хорошо поработали! Послушайте оценки за урок.</p> <p>- Игра называется "ПРОСТАЯ АРИФМЕТИКА".</p> <p>Я буду называть конкретные числа, ваша задача услышать, если я называю число 5, следует поставить руки на пояс, если число 10 — руки вперед, если 15 — прыжок</p> <p>- Молодцы, вы очень внимательные ребята!</p> <p>- Ваше домашнее задание, выполнить утром зарядку.</p>	<p>Строит учащихся в одну шеренгу. Выставляет оценки.</p> <p>Организовывает игру. Озвучивает правила игры. Проводит игру, следит за его выполнением.</p> <p>Подводит итоги урока. Даёт домашнее задание.</p>	<p>Выполняют построение.</p> <p>Слушают правила игры. Играют в игру на внимание малой подвижности.</p> <p>Внимательно слушают задание на дом.</p>



Урок физической культуры в 3-4 классе (УМК «Школа России»)	
Учитель:	
Дата проведения:	
Тема урока	Метание малого мяча с места на дальность.
Педагогическая цель	Освоение техники метания малого мяча с места на дальность
Тип урока	Комбинированный
Планируемые результаты (предметные)	-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности; -организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; -бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; -подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
Личностные результаты	-Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Универсальные учебные действия (метапредметные)	Регулятивные – овладеют способностью понимать учебную задачу и стремятся её выполнить; планировать собственную деятельность; организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы улучшения; Познавательные - овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы толерантности.
Образовательные ресурсы	Свисток, площадка, малый мяч

Технологическая карта урока физической культуры (УМК «Школа России»)

Этапы урока. Цель.	Виды работы	Содержание взаимодействия с учащимися	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
<p>I. Подготовительная часть (10-15 мин) Цель: организовать учеников к решению основной задачи урока</p>	<p>Построение Приветствие Сообщение задачи урока</p> <p>Перестроение</p> <p>Разновидности ходьбы</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p> <p>Перестроение</p>	<p>- В одну шеренгу «Становись! Равняйся! Смирно!» -Здравствуйте ребята. - Сегодня на уроке вы научитесь метанию малого мяча с места на дальность.</p> <p>- «Напра-во! Раз – два. Нале-во. В обход по площадке шагом «Марш!»</p> <p>-Руки на пояс «Ставь!» На носках «Марш!» Обычным шагом «Марш!» -Руки в стороны «Ставь», на внешней стороне стопы «Марш!» - Руки на пояс «Ставь» в полуприсяде «Марш!» Обычным шагом «Марш!» - Руки на колени «ставь!», Полный присед «марш!» Обычным шагом «марш!» -Легко бегом «Марш!» - Бегом с подскоком «Марш!» - Бег со сменой направления движения по свистку «Марш!» - Шагом марш! Ре - же!</p> <p>– Восстанавливаем дыхание. На «1-2» -руки через стороны вверх - глубокий вдох, на «3-4»- руки вниз-выдох.</p> <p>-Направляющий на месте. Лево́й, лево́й, раз, два, три. «Стой! Раз - два» -Нале-во раз-два. -На первый, второй рассчитайсь. - 1-ые номера на месте, 2-ые два шага вперед. Раз-два, три-</p>	<p>Строит ребят перед уроком Приветствует уч-ся</p> <p>Сообщает задачу урока</p> <p>Перестраивает детей для выполнения упражнений Показывает упражнение</p> <p>Дает команду на легкий бег</p> <p>Проводит упражнение на восстановление дыхания</p>	<p>Выполняют команды Приветствуют уч-ля</p> <p>Слушают учителя</p> <p>Выполняют команды учителя</p> <p>Выполняют разновидности ходьбы</p> <p>Выполняют упражнения на восстановление дыхания</p>

	ОРУ	<p>приставили. От направляющего в левую сторону на интервал руки в стороны разомкнись.</p> <p>-И.п. –ноги на ширине плеч, руки к плечам, 1-4 круговые вращения в плечевом суставе вперед; 5-8круговые вращения назад. И.п-принять. Упражнение вперед начинай! Закончили!</p> <p>-И.п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1-2 рывки руками 3-4 отведение прямых рук в стороны И. п-принять. Упражнение вперед начинай! Закончили!</p> <p>-И. п.- ноги на ширине плеч, руки в «замке» перед грудью 1-4 вращение кистями в «замке» вправо 1-4 вращение кистями в «замке» влево И. п-принять. Упражнение вперед начинай! Закончили!</p> <p>-И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс 1- наклон вправо 2- наклон влево 3- наклон 4- И.п. И. п-принять. Упражнение вперед начинай! Закончили!</p> <p>- И. п- ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-руки вверх, подняться на носки 2- И. п 3-руки вверх, подняться на носки 4-И.п И. п принять. Упражнение в правую сторону начинай. Закончили!</p>	<p>Перестраивает учащихся</p> <p>Проводит упражнение</p>	<p>Выполняют перестроение</p> <p>Выполняют упражнения</p>
--	-----	---	--	---

	<p>Восстановление дыхания</p> <p>Перестроение</p> <p>Специальные беговые упражнения</p>	<p>- И. п. – руки на пояс, правую ногу вперед на носок 1-4-вращение голеностопом вправо 1-4 вращение голеностопом влево И. п. принять. Упражнение в правую сторону начинай! Закончили!</p> <p>-И. п. руки на поясе, ноги вместе 1 - прыжок, хлопок над головой, ноги на ширине плеч. 2 –прыжок, хлопок над головой, ноги вместе. 3-4 то же. И. п. принять. Упражнение начинай. Закончили!</p> <p>-И. п-ноги на ширине плеч, руки перед грудью прямые. приседания 15 раз И. п. принять. Упражнение начинай. Закончили!</p> <p>- Руки через стороны вверх – на «1-2» - глубокий вдох, на «3-4» - руки вниз-выдох.</p> <p>-Вторые номера «Кругом!» На свои места шагом «Марш!» Раз, два, три, приставили. «Кругом!» «Напра-во» За мной шагом «Марш»</p> <p>- Бег с захлестыванием голени. До середины футбольной площадки, обратно- шагом. «Можно!» - Бег с высоким подниманием бедра. До середины футбольной площадки, обратно- шагом. «Можно!» - Многоскок. До середины футбольной площадки, обратно шагом. «Можно!» -Напра-во! Приставными шагами левым боком, до середины футбольного поля, обратно правым боком!</p>	<p>Проводит упражнения на восстановление дыхания Перестраивает для выполнения специальных беговых упражнений. Показывает</p>	<p>Делают упражнения на восстановление дыхания Слушают команды учителя и перестраиваются Выполняют упражнения</p>
--	--	--	--	---

	Восстановление дыхания	-Руки через стороны вверх – на «1-2» - глубокий вдох, на «3-4» - руки вниз-выдох.	выполнение упражнения Проводит упражнения на восстановление дыхания	Выполняют упражнения на восстановление дыхания
Основная часть (15-20 мин) Цель: решение поставленной задачи перед уроком	Напоминание техники безопасности Наглядный показ выполнения метания	-Сейчас мы с вами будем учиться выполнять метание малого мяча с места на дальность. Запомним технику безопасности при выполнении метания и саму технику выполнения метания малого мяча с места на дальность. 1.Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания. 2.Не проводить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра мяч. 3. Не стоять справа от метящего, не находиться вблизи броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя. 4. Не подавать друг другу снаряд для метания броском. -Сейчас я буду показывать, как правильно метать мяч, а вы повторяете. -В исходном положении туловище прямо, мяч в слегка согнутой правой (у левши- в левой) руке. -Левая нога на полшага впереди правой. -Правая нога сзади на носке. -После медленного замаха рука с мячом движется вверх-назад над плечом. -Тяжесть тела переносится на стоящую сзади ногу. Отталкиваясь ею, плечи подаются вперёд. -Рука с мячом резко выпрямляется, а перед самым вылетом за счёт хлестного движения кисть выпускает мяч. - Упражнение начинай!	Напоминает цель урока Напоминают технику безопасности Напоминает технику выполнения метания малого	Слушают команды учителя Слушают правила техники Безопасности Слушают технику выполнения

	<p>Перестроение</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений</p> <p>Подвижная игра «Флажки»</p>	<p>-На первый-второй рассчитайсь!</p> <p>-Первые номера на месте, вторые номера на 10 шагов вперед шагом «Марш!»</p> <p>- Выполним перебрасывание мяча друг другу в парах сверху. Упражнение начинай!</p> <p>- Выполним перебрасывание мяча в парах друг другу снизу. Упражнение начинай!</p> <p>- Выполним перебрасывание мяча в парах друг другу на уровне груди. Упражнение начинай!</p> <p>-Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши, поймать мяч, передать его напарнику. Упражнение начинай!</p> <p>- Бросить мяч правой рукой, поймать левой рукой, передать мяч напарнику. Упражнение начинай!</p> <p>-В одну шеренгу становись. Сейчас мы с вами проведем подвижную игру «Флажки»</p> <p>Участники делятся на две команды и располагаются в свободном порядке по площадке. У каждой команды на своей территории располагается флажок, который команда должна перенести на свою территорию из команды-соперника.</p>	<p>мяча с места на дальность</p> <p>Перестраивает детей для выполнения метания малого мяча на дальность</p> <p>Сообщает дальнейшие действия</p> <p>Рассказывает правила игры и проводит игру</p>	<p>метания малого мяча с места на дальность</p> <p>Слушают учителя и перестраиваются для выполнения метания малого мяча на дальность</p> <p>Слушают слова учителя</p> <p>Внимательно слушают правила игры и играют в нее</p>
<p>Заключительная часть (5 мин)</p> <p>Цель: провести игру на внимание. Подвести итоги урока.</p>	<p>Построение</p> <p>Игра на внимание</p> <p>Построение</p> <p>Подведение итогов урока.</p> <p>Домашнее задание</p>	<p>-В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно!</p> <p>Игра «Карлики и великаны»</p> <p>Игроки строятся в одну шеренгу (или в круг). По команде «Великаны» они встают на носки и поднимают руки вверх, а по команде «карлики» - приседают как можно ниже, руки на пол. Тот, кто ошибся, должен сделать шаг вперед.</p> <p>- В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно!</p> <p>- Сегодня на уроке вы показали очень хорошие результаты. Молодцы, ребята.</p> <p>Каждый из вас, дома, должен подготовить по одной игре. Урок окончен, до свидания!</p>	<p>Перестраивает учащихся</p> <p>Проводит игру</p> <p>Перестраивает детей</p> <p>Подводит итоги урока</p> <p>Задает домашнее задание</p>	<p>Выполняют построение по команде учителя</p> <p>Играют в игру</p> <p>Становятся в одну шеренгу</p> <p>Слушают учителя</p> <p>Слушают и запоминают дз</p>

Урок физической культуры в 3-4 классе (УМК «Школа России») Учитель: Дата проведения:	
Тема	Подвижные игры
Педагогическая цель	Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Закрепить правила игры «Выбивной на весь зал».
Тип урока	Комбинированный
Задачи	<p>Образовательные: совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание», отработать правила игры «выбивной на весь зал», приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Воспитательные: воспитать чувства коллективизма, взаимовыручки; воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношения к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, в ходе двигательной деятельности.</p> <p>Оздоровительные: содействовать гармоническому физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.</p>
Планируемые результаты (предметные)	Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание», закрепить правила игры «Выбивной на весь зал».
Личностные результаты	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Универсальные учебные действия (метапредметные)	<p>Регулятивные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, проявлять упорство.</p> <p>Познавательные: совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание», вспомнить правила игры «Выбивной на весь зал».</p> <p>Коммуникативные: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p>
Основные понятия и термины	Прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Выбивной на весь зал»
Методы и формы работы	Методы: словесный, наглядный, практический. Формы: фронтальная, групповая, индивидуальная.
Образовательные ресурсы	Конспект, свисток, стойки, маты, волейбольный мяч.

Технологическая карта урока физической культуры (УМК «Школа России»)

Этапы урока. Время (мин) Цель.	Виды работ.	Содержание взаимодействия с учащимися.	Деятельность учителя.	Деятельность учащихся.
<p>I.Подготовительная часть. (10-15 мин) Цель: <i>подготовить учащихся к решению основной задачи урока.</i></p>	<p>1. Построение. 2. Приветствие. 3. Сообщение темы и задач урока. 4. Разновидности ходьбы.</p>	<p>- Класс в одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! - Здравствуйте!</p> <p>- Сегодня на уроке мы с вами будем совершенствовать технику ловли волейбольного, теннисного и баскетбольного мяча. Отработаем технику броска по прямой, и-за головы. и передачу мяча в движении. А после поиграем в игру «Съедобное-несъедобное».</p> <p>- Но для начала проведем с вами небольшую разминку. - Напра - во, раз, два. Налево в обход за направляющим, шагом марш! Левой, левой, раз-два-три!</p> <p>- Руки на пояс ставь, на носках марш! - Обычным шагом, марш!</p> <p>- Руки за спину ставь, на пятках марш! - Обычным шагом, марш!</p> <p>- Руки в стороны ставь, на внешней стороне стопы, марш! - Обычным шагом, марш!</p> <p>- Руки за голову ставь, в полуприсяде, марш!</p>	<p>Выполняет построение класса; настраивает учащихся на урок. Приветствует учащихся.</p> <p>Сообщает тему и задачи урока.</p> <p>Следит за техникой выполнения ходьбы на носках (выше поднимаемся на носках, спина прямая),</p> <p>Обращает внимание на выполнение упражнения ходьба на пятках(вперед не наклоняться)</p> <p>Следит за техникой выполнения ходьба на внешней стороне стопы (спина прямая, руки на поясе).</p>	<p>Выполняют команды учителя; настраиваются на урок. Приветствуют учителя.</p> <p>Слушают учителя.</p> <p>Выполняют указания учителя.</p> <p>Выполняют упражнение «ходьба на пятках</p> <p>Соблюдают правила выполнения ходьбы на внешней стороне стопы</p> <p>Выполняют упражнение в полуприсяде.</p> <p>Соблюдают правила</p>

	<p>5. Разновидности бега.</p> <p>6. Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>7. Перестроение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Обычным шагом, марш! - Руки на колени ставь, в полном приседе, марш! - Обычным шагом, марш! - Легко бегом, «Марш!» Из строя не выходить. - Приставными шагами правым боком, «Марш!» Обычным бегом «Марш!» - Приставными шагами левым боком, «Марш!» Обычным бегом «Марш!» - Бег с подскоками «Марш!» Обычным бегом «Марш!» - Бег с прямыми ногами «Марш!» Обычным бегом «Марш!» - По моему сигналу, прыжок вверх и хлопок над головой! - Шагом, марш, ре - же! - Восстанавливаем дыхание на 1 – 2 руки через стороны дугами вверх - вдох, 3 – 4 руки дугами вниз - выдох. - Направляющий на месте, левой, левой, раз- два- три, стой, раз-два! - Налево! Раз-два! - На первый, второй, третий 	<p>Обращает внимание на правильность выполнение упражнения в полуприсяде. (руки перед грудью, спина прямая, голову не опускать)</p> <p>Подает команду лёгким бегом. (Из строя не выходить, друг друга не толкать, во время бега не разговаривать, по сторонам не смотреть).</p> <p>Личный показ приставными шагами правым (левым) боком, руки на поясе, голову не опускать;</p> <p>Личный показ бег с подскоками, руки на поясе, ноги поднимать выше;</p> <p>Личный показ бег с прямыми ногами, руки на поясе, голову не опускать, ноги прямые.</p> <p>Подача сигнала, выполняется прыжок вверх, хлопок над головой и продолжается бег.</p> <p>Дает команду выполнить упражнение на восстановление дыхания.</p>	<p>выполнения упражнения в полном приседе.</p> <p>Начинают бег по команде</p> <p>Выполняют разновидности бега по команде учителя, смотрят на личное выполнение учителем, внимательно слушают методические указания, исправляют свои недочёты.</p> <p>Выполняют упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Под счёт учащиеся переставляются в 3 шеренги для выполнения ОРУ.Размыкаются на интервал руки в стороны.</p>
--	---	--	---	---

	<p>8.Общеразвивающие упражнения без предмета. (ОРУ)</p>	<p>рассчитайся! - Первые номера на месте - Вторые номера 2 шага вперед шагом, марш! Раз-два-три. - Третьи номера 4 шага вперед шагом, марш! Раз-два-три-четыре-пять. -От направляющих на интервал руки в стороны разомкнись!</p> <p>1. И. п.— руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – наклон головы вперед, 2 - назад, 3 - вправо, 4 - влево. - И. п. принять. Упражнение вперед начинай! Закончили.</p> <p>2. И. п.- руки к плечам. На 1-4 вращение в плечевом суставе вперед, на вторые 1-4 назад. - И. п. принять. Упражнение вперед начинай! Закончили.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз. 1- 2 отведение прямых рук назад, правая вверх 3 – 4 отведение прямых рук назад левая вверх. - И. п. принять. Упражнение с правой начинай! Закончили.</p>	<p>Переставляет учащихся под счёт в 3 шеренги, для выполнения комплекса ОРУ. (Общеразвивающие упражнения)</p> <p>Проговаривает и показывает выполнение упражнения наклоны головы. Руки на поясе, глаза не закрывать, наклоны головы плавные без рывков.</p> <p>Вместе с уч-ся выполняет вращение руками в плечевом суставе. Амплитуда вращения больше.</p> <p>Следит за точностью выполнения упражнений. Руки прямые. Следит за правильностью выполнения упражнения отведения прямых рук назад.</p>	<p>Следят за учителем, и повторяют упражнение, соблюдают методические указания.</p> <p>Выполняют вращение руками в плечевом суставе. Добиваются чёткого выполнения требований учителя.</p> <p>Выполняют рывки руками.</p> <p>Слушают указания учителя; выполняют упражнение с соблюдением всех требований. Соблюдают правила выполнения упражнения. Выполняют наклоны вместе с</p>
--	---	--	--	--

		<p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон туловища вперед, руки в стороны 2 – наклон туловища назад, руки над головой 3 – наклон вправо, отвести руку 4 – наклон влево, отвести руку. - И. п. принять. Упражнение вперед начинай! Закончили.</p> <p>5. И. п. – руки на поясе. 1 – выпад вправо, руки перед собой 2 - и. п. 3 – выпад влево, руки перед собой 4 – и. п. И. п. принять. Упражнение вправо начинай! Закончили.</p> <p>6. Упражнение «горнолыжника» И. п. – ноги вместе, руки на колени. На 1-4, круговые вращения влево, На последующие 1-4, круговые вращения вправо. И.п. принять. Упражнение влево начинай! Закончили!</p> <p>7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – пережат с пятки на носок, 2 – пережат с носка на пятку, 3 – пережат с пятки на носок,</p>	<p>Демонстрирует выполнение наклонов вперед, назад, вправо, влево, комментирует положение рук во время выполнения, колени не сгибать, руки прямые. Показывает выполнение наклонов.</p> <p>Проговаривает и показывает учащимся выполнение выпадов в правую и левую стороны. Руки прямые, выпад глубже.</p> <p>Вместе с уч-ся выполняет упражнения, руки на коленях, вращения в полуприсяде, голову не опускать.</p> <p>Дает установку выполнить пережаты с пятки на носок.</p>	<p>учителем.</p> <p>Выполняют выпады вместе с учителем.</p> <p>Следят за учителем, и повторяют упражнение. Выполняют указания учителя.</p> <p>Повторяют выполнение упражнения.</p> <p>Строятся в одну шеренгу.</p>
--	--	---	---	--

	9. Перестроение.	<p>4 – пережат с носка на пятку И. п. принять. Упражнение вперед начинай. Закончили!</p> <p>8. И.п.- ноги вместе, руки на поясе. 1- быстрый бег на месте, 2- упор присев, 3- быстрый бег на месте, 4- упор присев. И.п. принять. Упражнение начинай! Закончили!</p> <p>- 2, 3 номера кругом раз, два. - На свои места «Шагом марш!» - Общая команда, направо, раз- два. - За мной шагом марш!</p>	<p>Демонстрируют упражнение на развитие всех групп мышц. Бег с высоким подниманием бедра, руки на поясе.</p> <p>Выполняет перестроение учащихся в одну шеренгу.</p>	
<p>II. Основная часть (20-25мин) <i>Цель: решение основной образовательной задачи.</i></p>	1. Техника безопасности	<p>-Инструктаж по технике безопасности при выполнении прыжка в высоту способом перешагивания: -Проверить свою обувь, завязать шнурки. -Выполнять прыжок только по команде учителя -Выполнять прыжок поочередно, соблюдать расстояние между участниками прыжка в колонне, не толкаться, не шуметь. -При выполнении прыжка приземляться мягко на носки ступней. Следить, чтобы выпрыгивание было строго вверх. Туловище держать прямо. -Не стоять близко к снаряду при</p>	<p>Проводит технику безопасности. Акцентирует внимание на самом главном, устанавливает основные правила работы.</p>	<p>Слушают технику безопасности, выполняют требования и команды учителя.</p>

	<p>2. Перестроение</p> <p>3. Подводящие упражнения</p> <p>4.Объяснение выполнения прыжка способом «перешагивания»</p>	<p>выполнении упражнений другим учащимся.</p> <p>-После выполнения прыжка уходить вдоль планки и садится на скамейку.</p> <p>Итак, делимся на две колонны, у кого правая точковая- переходят влево, если левая-то вправо.</p> <p>Прежде чем приступим к выполнению прыжка, выполним подводящие упражнения.</p> <p>1.Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки. Маховая нога отводится далеко назад, и мах ногой начинается с движения таза вперёд.</p> <p>2.Сочетания маха с отталкиванием. Стоя на толчковой ноге, маховая нога, согнутая в колене, отведена назад (в безопорном положении). Выполнить мах в сочетании с отталкиванием и вернуться в и. п;</p> <p>3.Сочетание маха с отталкиванием из положения «стоя в шаге».Из положения «стоя в шаге» (толчковая нога впереди), выполнить активное маховое движение ногой вверх с выносом согнутых в локтях суставах рук вверх в сочетании с отталкиванием.</p> <p>Вспомним технику прыжка способом</p>	<p>Объясняет и демонстрирует подводящие упражнения, прыжки на месте.</p> <p>Объясняет технику прыжка в высоту способом «перешагивание».</p>	<p>Выполняют упражнения по команде учителя, внимательно слушают указания по выполнению</p> <p>Внимательно слушают рекомендации учителя, выполняют задание не на скорость, а на правильность.</p>
--	---	---	---	--

	<p>5.Подвижная игра «Выбивной на весь зал»</p>	<p>«перешагивание», выделяют следующие фазы: -разбег (3-4 шагов, под углом 45) -отталкивание (одной ногой) -полет (переход через планку) -приземление (на маховую ногу) - Выполняем по 3 прыжка, с поднятием планки, по моему сигналу выполняем, и не забываем после прыжка садится на скамейку.</p> <p>Подвижная игра «Выбивной на весь зал» Напоминаю вам правила игры: делимся на 2 команды, одна команда переходит на правую сторону, а другая на левую сторону зала. Команда выбирает двух разводящих, которые подходят в центр зала, подбрасывается мяч, ведется счет до трех и после этого одному водящему достается мяч. С мячом разводящий возвращается к своей команде и выполняет бросок на сторону противника. Основные правила: все игроки ловят мяч и выполняют броски, но при потере мяча переходят на сторону противника, на обозначенную территорию и выполняют броски в противника. Правила перехода: касание мяча рукой, потеря мяча и прямое</p>	<p>Даёт советы по правильному выполнению упражнения.</p> <p>Объясняет основные правила игры «Выбивной на весь зал», акцентирует внимание на главном, сообщает технику безопасности.</p>	<p>Выполняют требования учителя, закрепляют знания правил игры «Выбивной на весь зал».</p>
--	--	--	---	--

		попадание в участника, участники, которые оказались на стороне противника, имеют право вернуться к своей команде в том случае, если выбили противника на его же стороне. Запрещается: бросать мяч в лицо, бросать мяч в стенку, заступать за обозначенные линии.		
--	--	---	--	--

<p>III. Заключительная часть (3-5мин) <i>Цель: откорректировать выявленные проблемы в знаниях и способах действий, учащихся в рамках изученной темы.</i></p>	<p>1. Построение.</p> <p>2. Игра малой подвижности на внимание «Всё наоборот».</p> <p>3. Подведение итогов.</p> <p>4. Д/з</p>	<p>- В одну шеренгу. «Становись! Равняйся! Смирно!»</p> <p>- Наш урок подходит к концу. Вы все хорошо поработали! Послушайте оценки за урок.</p> <p>- А сейчас мы с вами поиграем в одну игру «Все наоборот». Я буду выполнять различные общеразвивающие упражнения, вы должны повторять упражнения за мной, но в противоположном направлении. Например, я выполняю наклон туловища влево, а вы – наклон туловища вправо. Кто допустил ошибку, делает шаг вперед. Побеждает тот, кто сделал меньше ошибок. Игра воспитывает внимательность через зрение.</p> <p>- Молодцы, вы очень внимательные ребята!</p> <p>- Ваше домашнее задание, выполнить утром зарядку.</p> <p>- Ребята, урок закончен, всем спасибо, и до скорой встречи.</p>	<p>Строит учащихся в одну шеренгу. Выставляет оценки.</p> <p>Организовывает игру. Озвучивает правила игры. Проводит игру, следит за его выполнением.</p> <p>Подводит итоги урока. Даёт домашнее задание.</p>	<p>Выполняют построение.</p> <p>Слушают правила игры. Играют в игру на внимание малой подвижности.</p> <p>Внимательно слушают задание на дом.</p>
---	---	--	---	---

Урок физической культуры в 3-4 классе (УМК «Школа России»)

Учитель:

Дата проведения:

Тема	Бег на короткие дистанции (60метров). Контроль.
Педагогическая цель	Развить физические качества учащихся; совершенствование двигательных навыков и умений; совершенствование бега на короткие дистанции .
Задачи	<i>Образовательная:</i> закрепление двигательных навыков в беге на короткие дистанции (60метров). <i>Воспитательная:</i> воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношения к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений. <i>Оздоровительная:</i> укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию.
Тип урока	Контроль.
Планируемые результаты (предметные)	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, а именно при сдаче норматива, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; организация и проведение занятий физической культуры с разной целевой направленностью; развитие способности бега на дистанции 60 метров.
Личностные результаты	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и учителем на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
Универсальные учебные действия (метапредметные)	Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
Основные понятия и термины	Бег, дистанция.
Методы, формы работы	Наглядный, фронтальный, словесный, практический, индивидуальный.
Образовательные ресурсы	Свисток, секундомер.

Технологическая карта урока физической культуры (УМК «Школа России»)

Этапы урока	Виды работы	Содержание взаимодействия с учащимися.	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
<p>I.Подготовительный этап. Цель: организовать учащихся для выполнения учебной задачи.</p>	<p>Построение.</p> <p>Сообщение задачи урока.</p> <p>Лёгкий бег.</p> <p>Перестроение. Проведение ОРУ.</p>	<p>- В одну шеренгу становись. Равняйся! Смирно!</p> <p>- Сегодня на уроке мы с вами будем сдавать норматив бега на короткие дистанции (60 м.).</p> <p>- Направо!</p> <p>- В обход налево за направляющим шагом марш! 1 круг лёгким бегом по большому кругу. Из колонны выбегать нельзя.</p> <p>- Реже шаг! Шагом марш! На раз – глубокий вдох, руки подняли вверх, На два – выдох, руки опустили, На три - глубокий вдох, руки подняли вверх, На четыре – выдох, руки опустили.</p> <p>-Направляющий на месте, левой-левой, раз, два, три. Стой, раз, два. - налево! Раз, два! На первый, второйрассчитайсь. Первые номера стоят на месте, вторые номера два шага вперед шагом марш! Раз, два, три приставили. На интервал руки в стороны от направляющего разомкнись! - И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед.</p>	<p>Проводит построение; приветствует учащихся; озвучивает задачи урока.</p> <p>Дает команду. Проводит лёгкий бег по большому кругу.</p> <p>Проводит упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Проводит перестроение.</p> <p>-Сопровождая личным показом, проводит упражнение, указывая на ошибки.</p> <p>- Сопровождая личным показом, проводит упражнение, контролируя правильное выполнение упражнения.</p> <p>-Сопровождая личным показом, проводит упражнение, указывая на ошибки.</p>	<p>Строятся, приветствуют учителя, слушают и воспринимают задачи урока.</p> <p>Выполняют легкий бег по большому кругу, слушают и выполняют указания учителя.</p> <p>Выполняют упражнение на восстановление дыхания. Перестраиваются.</p> <p>Выполняют упражнение по образцу учителя, слушают и выполняют указания учителя.</p> <p>Выполняют упражнение по образцу учителя, слушают и выполняют указания учителя.</p> <p>Выполняют упражнение по образцу учителя, слушают и выполняют указания учителя.</p> <p>Выполняют упражнение по образцу учителя,</p>

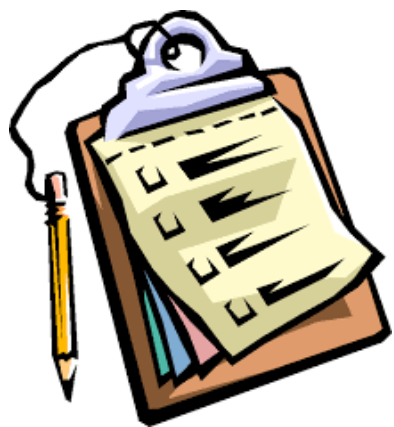
		<p>2 – наклон головы назад. 3 – наклон головы налево. 4 – наклон головы направо. - И.п. принять. Упражнение вперед начинай!</p> <p>- И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-4 – круговые движения в плечевом суставе вперёд. На следующие 1-4 – круговые движения в плечевом суставе назад. - И.п. принять. Упражнение вперёд начинай!</p> <p>- И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнуты в локтях. 1 – рывок перед грудью. 2 – поворот вправо. 3 – рывок перед грудью. 4 – поворот вправо. - И.п. принять. Упражнение начинай!</p> <p>- И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклон вперёд. 2 – наклон назад. 3 – наклон вправо. 4 – наклон влево. - И.п. принять. Упражнение вперёд начинай!</p> <p>- И.п. – руки на пояс. 1 – выпад правой, руки отводим в стороны. 2 – и.п. 3 – выпад левой, руки отводим в стороны. 4 – и.п.</p>	<p>-Сопровождающая личным показом, проводит упражнение, указывая на ошибки.</p> <p>-Сопровождающая личным показом, проводит упражнение, указывая на ошибки.</p> <p>-Сопровождающая личным показом, проводит упражнение, указывая на ошибки: ноги не сгибать.</p> <p>- Сопровождающая личным показом, проводит упражнение, указывая на ошибки.</p> <p>- Сопровождающая личным показом, проводит упражнение, указывая на ошибки: делаем полный присед.</p> <p>- Сопровождающая личным показом, проводит упражнение, указывая на ошибки: спина прямая, руки на поясе.</p> <p>-Сопровождающая личным показом, проводит упражнение, указывая на ошибки.</p>	<p>слушают и выполняют указания учителя.</p> <p>Выполняют упражнение по образцу учителя, слушают и выполняют указания учителя. Выполняют упражнение по образцу учителя, слушают и выполняют указания учителя. Выполняют упражнение по образцу учителя, слушают и выполняют указания учителя. Выполняют упражнение по образцу учителя, слушают и выполняют указания учителя. Выполняют упражнение по образцу учителя, слушают и выполняют указания учителя.</p> <p>Выполняют упражнение по образцу учителя, слушают и выполняют указания учителя.</p> <p>Выполняют упражнение по образцу учителя, слушают и выполняют указания учителя. Выполняют разновидности бега.</p>
--	--	--	--	---

	<p>Проведение специальных беговых упражнений.</p>	<p>- И.п. принять. Упражнение с правой ноги начинай!</p> <p>- И.п. ноги на ширине плеч. 1 – наклон к правой. 2 – наклон. 3 – наклон к левой. 4 – и.п.</p> <p>- И.п. принять. Упражнение к правой начинай!</p> <p>- И.п. – руки на пояс. 1 – присесть, руки вперёд. 2 – и.п. 3- 4 то же самое.</p> <p>- И.п. принять. Упражнение начинай!</p> <p>- И.п. – руки на пояс, правую ногу на носок. 1-4 – круговые движения в голеностопном суставе справа налево. Следующие 1-4 – то же самое, но слева направо.</p> <p>-И.п. – руки на пояс, левую ногу на носок. 1-4 – круговые движения в голеностопном суставе справа налево. Следующие 1-4 – то же самое, но слева направо.</p> <p>- И.п. – руки на поясе. Выполняем 5 прыжков на левой, 5 прыжков на правой, 5 прыжков на двух.</p> <p>- И.п. принять. Упражнение начинай!</p> <p>- Построились в одну колонну на траве. - Налево!</p>	<p>-Проводит специальные беговые упражнения.</p>	
--	---	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - Правым боком приставными шагами до середины поля, обратно левым боком. Марш! - Бег с отведением прямых ног вперед до середины поля, обратно шагом. Марш! - Бег с отведением прямых ног назад до середины поля, обратно шагом. Марш! - Бег с высоким подниманием бедра до середины поля, обратно шагом. Марш! - Бег с захлестом голени до середины поля, обратно шагом. Марш! - Бег с подскоками до середины поля, обратно шагом. 		
<p>II. Основной этап. Цель: обеспечить восприятие, осмысление и первичное усвоение учащимися изучаемого материала.</p>	<p><i>Бег на короткую дистанцию.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Сейчас мы будем сдавать норматив бега на дистанцию 60 метров с высокого старта по два человека. Во время сдачи норматива на беговую дорожку никто не выбегает. Два человека сдают норматив, а остальные стоят сзади и ожидают своей очереди. - Становитесь на линию старта. Становитесь в положение высокого старта. Я даю вам команду «На старт! Внимание! Марш!». Вам необходимо добежать до линии финиша. Ваш результат записывается. - Разделитесь на 2 колонны, кто с кем хочет бежать. - После того как вы сдали норматив, остаётесь там, садитесь на скамейку. Но ни в коем случае нельзя выбегать на беговую дорожку и мешать другим сдавать норматив. 	<p>Объясняет технику сдачи норматива бег на дистанцию 60 метров; проводит инструктаж по технике безопасности; контролирует выполнение всех требований и сдачу норматива.</p>	<p>Внимательно слушают объяснения учителя; сдают нормативы, соблюдая все правила безопасности.</p>
	<p><i>Подвижная игра «Флажки».</i></p>	<p>Игра «Флажки» Участники делятся на две команды и располагаются в свободном порядке по площадке. У каждой команды на своей территории располагается флажок, который команда должна перенести на свою территорию из команды-соперника.</p>	<p>Объясняет правила игры; контролирует процесс игры.</p>	<p>Играют в игру соблюдая правила.</p>

	<i>Подвижная игра «День-ночь».</i>	Игра «День-ночь» Правила игры вам знакомы. Когда день – вы бегаєте, когда ночь – нужно замереть на месте. Кто не смог замереть по сигналу ночь, тот остается неподвижным до конца игры.	Объясняет правила игры; контролирует процесс игры.	Слушают объяснения учителя; играют в игру соблюдая правила.
III. Заключительный этап. Цель: <i>откорректировать выявленные проблемы в значениях и способах действий учащихся в рамках изученной темы.</i>	<i>Перестроение. Игра на внимание.</i> <i>Подведение итогов.</i> <i>Домашнее задание.</i>	- В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! -Поиграем в игру «Ухо, нос, голова!» Я показываю на части тела, вы повторяете за мной, но будьте внимательны, я могу показать не то, но вам надо показать правильно. Кто ошибается, тот делает шаг вперед. - В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! Вы сегодня были активны, мне понравилась ваша работа на уроке. - Вашим домашним заданием будет вспомнить и повторить технику прыжка с места. Урок окончен.	Проводит построение; проводит игру на внимание. Проводит построение. -Даёт домашнее задание.	Перестраиваются, играют в игру на внимание. Строятся, слушают учителя.





РЕКОМЕНДАЦИИ

Отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является акцент на решение образовательных задач: овладение «школой движений» и формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. При обучении двигательным действиями учитель должен: во-первых, правильно и точно научить учащегося выполнять движение различными частями тела по амплитуде, длительности и степени мышечных усилий, во-вторых, учитель помогает улучшить уже имеющиеся у первоклассников умения ходьбы, бега, прыжков, метаний, подвижных игр и др., который необходимы для трудовой и спортивной деятельности, в-третьих, учитель помогает учащимся овладеть движениями, которые выступают как средства направленного воздействия на соответствующие физические способности либо как «подводящие» упражнения для освоения более сложных спортивных и трудовых двигательных действий. Успешность обучения двигательным действиям, входящим в программный материал, зависит от наличия ряда предпосылок: подготовленность преподавателя, готовность обучаемых к разучиванию действия или усвоению конкретного материала, наличие в школе соответствующих технических средств обучения, учебных пособий, оборудования. Важное значение имеет соблюдение дидактических принципов: доступности учебного материала, индивидуализация, систематичности, постепенного повышения требований. Учитель должен обеспечить осознание цели, необходимость освоения действия, пробудить интерес к занятиям спортом. На занятиях с младшими школьниками важно дать оценку качества выполнения задания сразу же после выполнения и сделать краткие пояснения об имеющихся недостатках до того, как ученик приступит к следующей попытке. Вести разговор доброжелательно, не торопиться выставлять отметки за качество выполнения двигательного действия, особенно на первых уроках, и тем школьникам, у которых процесс овладения сопровождается значительными и грубыми ошибками.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации». Гарант. Информационно-правовой портал.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
3. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Начального Общего Образования (ФГОС НОО) Приказ № 373 от 06.10.2009 г. зарегистрирован Министерством России 22.12. 2009, рег. № 17785; изменения в соответствии с Приказом Министерства образования и науки. Просвещение, 2011. -33с.<http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2661>

Официальные документы

4. Об утверждении СанПин 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» Приказ № 189 от 29.12. 2010, зарегистрировано Министерством России от 03.03.2011, рег. № 19993.

Книги одного автора

5. В. И. Лях физическая культура 1-4 классы, учеб. для общеобразоват. организаций/ М.: Просвещение, 190с. 2013г. – 175-177 с.

Интернет-ресурсы

6. Давыдова С. В. Требования к современному уроку физической культуры в условиях ФГОС [Текст] // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2016 г.). Новация, 2016. — С. 142-144.
<https://moluch.ru/conf/ped/archive/187/9501>