*Серия «Библиотека учителя»*

**В. М. Мозговой**

**Уроки физической культуры   
в начальных классах**

**Пособие для учителя   
специальных (коррекционных)   
образовательных  
учреждений VIII вида**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | **От автора** |         Физическая культура в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида является составной частью учебно-воспитательного процесса и решает образовательные, воспитательные, лечебно-оздоровительные и коррекционно-компенсаторные задачи.       Уроки физической культуры — основная форма обучения, воспитания и развития учащихся. В процессе обучения физическим упражнениям дети с нарушениями интеллекта приучаются выполнять их в различных условиях: утром при проведении зарядки, на уроках письма, математики, ручного труда.       С помощью основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перелезание) у детей подготовительного и 1—4 классов формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.       Однако разнообразие клинических форм интеллектуального недоразвития и двигательные нарушения требуют разработки специальных методов и приемов обучения. Чем раньше учитель поможет ребенку с нарушениями интеллекта включиться в активные двигательные действия, тем быстрее он сможет скорректировать имеющиеся у ребенка нарушения физического развития, предупредить появление новых сопутствующих дефектов и соматических заболеваний.       Образовательный процесс в коррекционном учебном учреждении регламентируется специальным учебным планом, составленным на основе типового (базисного) плана и утвержденным государственными органами управления образованием. Количество часов в неделю должно соответствовать учебному плану.       Уроки физической культуры в каждом классе проводятся учителем, имеющим высшее или среднее специальное физкультурное образование.       Эффективность уроков физической культуры обусловливается их содержанием, организацией деятельности детей, методикой обучения упражнениям.       В пособии нашли отражение следующие принципиально новые положения:       **•**  уровень физического развития и двигательной подготовленности детей 1—4 классов;       **•**  классификация физических упражнений, используемых на уроках только в начальной школе;       **•**  система оценки успеваемости учащихся 1—4 классов на уроке физической культуры.       При подготовке к уроку учитель может выбрать из пособия необходимый практический материал, определить цели и задачи, организовать учащихся различных клинических групп для реализации поставленных задач обучения.       В процессе обучения у учащихся возрастает потребность в движениях, повышается физическая активность, увеличивается объем двигательных умений и навыков, что влечет за собой изменение в физическом развитии, улучшение работы всех функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной).       Во всех классах, кроме подготовительного и 1, на уроки физкультуры отводится по 2 ч в неделю (табл. 1).       Самостоятельная двигательная деятельность детей с нарушениями интеллекта находится под контролем воспитателя, учителя физкультуры, родителей и организуется ими.       Содержание уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений и игр. Распределение разных видов упражнений и учебного времени по классам приведено в таблице 1.  **Таблица 1**  **Распределение видов упражнений  и часов по классам**   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Класс | Виды упражнений, время | | | | | Всего | | Гимнастика | Легкая атлетика | Подвижные игры | Лыжи (коньки, санки) | Занятия по выбору[1](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/0.html" \l "_ftn1" \o ") | | Подготовительный | 12 | 10 | — | 8 | 4 | 34 | | 1 | 12 | 8 | — | 8 | 6 | 34 | | 2 | 20 | 16 | 18 | 10 | 4 | 68/4 | | 3 | 20 | 16 | 18 | 10 | 4 | 68/6 | | 4 | 20 | 18 | 16 | 10 | 4 | 68/8 |   [1](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/0.html" \l "_ftnref1" \o ") Распределение носит условный характер, но считается выполнимым. | |

ЗАДАЧИ  УРОКОВ  ФИЗКУЛЬТУРЫ   
И  РЕАЛИЗАЦИЯ  ИХ  В  ПРОЦЕССЕ  ОБУЧЕНИЯ

      В коррекционной школе VIII вида используются различные формы занятий по физическому воспитанию детей с нарушениями интеллекта. Но самым важным является урок физической культуры. Если в общеобразовательной школе урок физической культуры состоит из трех частей, то в коррекционной — из четырех. Каждая часть урока решает конкретные задачи. При проведении урока следует исходить из общих принципов коррекционно-развивающего обучения. Одним из таких принципов является комплексный подход по преодолению или ослаблению имеющихся у ребенка дефектов развития. Эта работа осуществляется в процессе обучения и воспитания и в конечном итоге нацелена на общее развитие ребенка.  
      Образовательные задачи направлены на формирование у детей двигательных умений и навыков, получение ими элементарных сведений по гигиене, по состоянию их здоровья.  
      Воспитательные задачи решаются параллельно с образовательными. На уроках формируется умение владеть своими эмоциями, воспитывается дисциплинированность, сила воли, настойчивость, развивается чувство товарищества и взаимопомощи.  
      Воспитательные задачи достаточно трудоемки, поэтому иногда в своем рабочем плане-конспекте учитель не определяет их только потому, что не может быть обучения без воспитания и наоборот.  
      Решение лечебно-оздоровительных задач предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья ученика, помогают развивать сердечно-сосудистую, дыхательную системы. Задача учителя — подобрать специальные упражнения, придав им комплексный характер, и постоянно использовать этот комплекс для исправления нарушений физического развития и моторики.  
      Отдельно рассматриваются коррекционно-компенсаторные задачи. Они предполагают такую организацию занятий, при которой физические упражнения используются с целью коррекции имеющихся нарушений как в физическом, так и в интеллектуальном развитии.  
      Уроки физической культуры, особенно в начальных классах, должны быть эмоциональными, вызывать интерес учащихся к двигательной деятельности. Дети с нарушениями интеллекта малоинициативны, быстро устают, отвлекаются, не могут долго слушать объяснение учителя и не всегда понимают его. Только через показ учитель может вызвать интерес к выполнению упражнений, чередуя различные упражнения с играми. В 3—4 классах следует практиковать выполнение упражнений в виде соревнований: «Кто лучше», «Кто точнее».  
      Учитель должен серьезно подготовиться к уроку: познакомиться с учениками класса; узнать об уровне их физического развития, двигательной подготовленности, интеллектуальных особенностях; побывать на уроках математики, письма, ручного труда; проконсультироваться с классным руководителем и врачом школы.  
      При планировании уроков учитель должен учитывать следующее:  
      **•**  где будет проводиться урок: в зале или на улице;  
      **•**  в каком состоянии находится предполагаемое место занятий;  
      **•**  как обеспечен урок оборудованием и спортивным инвентарем;  
      **•**  какое место в учебном расписании занимает данный урок;  
      **•**  какова готовность учащихся к предложенным нагрузкам на уроке;  
      **•**  проявляют ли дети интерес к занятиям на уроке.  
      Четкое распределение упражнений по частям урока и методическая поддержка их выполнения обеспечат спокойное проведение урока.  
      **Вводная часть урока.**В этой части решаются организационные задачи. Вводная часть урока имеет большое значение, особенно в младших классах. Учитель приводит учащихся в зал, помогает им приготовиться к уроку, приучает к командам (в подготовительном и 1 классах это распоряжения), строит их в указанном месте, уделяя особое внимание построению.  
      Строить детей следует таким образом, чтобы при передвижении они не мешали друг другу, видели учителя, а при выполнении различных заданий учитель мог оказывать им помощь. Детей можно строить по росту, с учетом уровня их физического развития.  
      Начиная со 2 класса построение проводится по команде учителя, с расчетом по порядку. На занятие учитель может идти рядом с детьми или впереди. В зале он встает перед детьми и объясняет, как надо построиться.  
      Место построения в зале можно обозначить для каждого ребенка в виде круга, квадрата, треугольника или других символов, расположив их на полу. Дети быстрее запоминают свое место и учеников, которые стоят рядом.  
      В подготовительном, 1 и 2 классах продолжительность вводной части урока 8—10 мин, так как ученики долго переодеваются, а попав в большой зал, сразу теряются и долго не могут включиться в двигательную деятельность. В 3—4 классах продолжительность вводной части составляет 5—6 мин, так как к построению, расчету и выполнению команд учителя ученики уже подготовлены.  
      **Подготовительная часть урока**решает следующие задачи.  
      1. Подготовить организм учащихся к предстоящей двигательной нагрузке. Средствами подготовки могут быть физические упражнения общеразвивающего характера, несложные в координационном отношении. Начиная с 3 класса используются комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, мячами, обручами. При этом упражнения выполняются с элементами ходьбы, прыжков, приседаний и т. д. Подготовительные и подводящие упражнения оказывают первичное коррекционное воздействие. Вот почему в начальных классах подготовительная часть урока состоит преимущественно из общеразвивающих и коррекционных упражнений.  
      2. Выбрать два-три упражнения, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков.  
      3. Использовать только подготовительные физические упражнения как средство формирования определенного двигательного качества.  
      4. Включить в подготовительную часть урока упражнения, направленные на коррекцию основного и сопутствующих дефектов.  
      Таким образом, в подготовительную часть урока вводится восемь—десять упражнений различного характера. Она может длиться 10—15 мин.  
      **В основной части урока**решаются образовательные, коррекционные и оздоровительные задачи. Средствами для их решения являются упражнения основной гимнастики, легкоатлетические упражнения, игры различного характера.  
      При проведении основной части урока задача учителя состоит в том, чтобы подобрать упражнения, которые решали бы вышеперечисленные задачи. Необходимо соблюдать последовательность выполнения упражнений. Упражнения, направленные на изучение нового материала, следует выполнять в начале основной части урока, а упражнения, направленные на развитие каких-либо качеств (дифференцировка во времени и пространстве), — в начале или в конце.  
      В основной части урока можно проводить игры различной направленности: с элементами бега, прыжков, построения, метания мяча.  
      Так как на уроках в начальных классах отводится большое место гимнастике, то в основную часть можно вводить строевые упражнения. Это обусловлено еще и тем, что у учащихся 1—4 классов значительно нарушена именно ориентировка в пространстве, а процесс усвоения этих упражнений требует кропотливой работы.  
      В 3—4 классах в основную часть урока можно чаще включать ходьбу, бег, метание, прыжки.  
      Основная часть урока длится 20—25 мин и плавно переходит в заключительную часть.  
      **Заключительная часть урока**решает две задачи.  
      1. Подготовить учащихся к следующим урокам или к организованной деятельности во внеурочное время.  
      2. Подвести итоги урока, оценить умения и навыки учащихся, определить их отношение к уроку.  
      На уроке подводятся итоги, выставляется оценка в дневник и в классный журнал. В это время дети могут стоять в шеренге на своих местах или сидеть на скамейке. Уход детей из зала четко организован. Продолжительность заключительной части урока в подготовительном и 1 классах — до 7 мин, во 2—4 классах — 3—5 мин.  
      Структура урока может меняться. Это зависит от задач урока, состава класса и учебного материала. Учителю необходимо помнить, что обучение детей физическим упражнениям должно сочетаться с индивидуальным подходом, не влияющим на фронтальное прохождение материала.  
      В практике работы специальной (коррекционной) школы VIII вида нужно выделить следующие типы уроков: вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные (смешанные), уроки повторения пройденного и контрольно-зачетные.

УПРАВЛЕНИЕ  ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ  УЧАЩИХСЯ  НА  УРОКЕ

      Учащиеся начальных классов не всегда готовы выполнять задания учителя. Большинство из них не понимают команд учителя, плохо подчиняются его требованиям, слабо ориентируются в пространстве.  
      Необходимо помнить о том, что, для того чтобы класс был хорошо организован, детей с нарушениями интеллекта начиная с подготовительного класса надо учить всему: передвигаться к месту занятий; переодеваться; складывать одежду; раздавать товарищам мячи, скакалки, гимнастические палки; помогать убирать гимнастические скамейки, маты. Начиная со 2 класса детей учат сдавать рапорт, проводить расчет на «раз-два», по порядку.  
      Урок должен начинаться строго по расписанию и своевременно заканчиваться. При построении учащихся в колонну по одному сам учитель является направляющим. Сигналом для построения служит свисток учителя или поднятая вверх правая рука. Можно строить детей в одну шеренгу. Тогда ориентирами для построения будет начерченная линия или разметка на полу для каждого ученика.  
      В зависимости от темы и задач урока учащихся можно разделить на две подгруппы по уровню двигательных возможностей и уровню интеллекта. Если в классе 12 учеников, то деление на подгруппы необязательно.  
      В подготовительном и 1 классах деление на подгруппы проводится для того, чтобы во время урока учитель мог помогать каждому ученику, сравнивать качество выполнения упражнений сильными и слабыми учащимися, контролировать их поведение, выбирать методы поощрения.  
      Во время урока учитель оценивает действия не только каждого ученика, но и всей подгруппы, выбирает методы воздействия на ученика и подгруппу, дает возможность детям оценить действия своих товарищей в группе и в классе.  
      Очень важно давать четкие задания, сочетать объяснение с показом и проверять, как усвоили ученики инструкцию, понимают ли они ее.  
      Действия учащихся будут успешными, если учитель:  
      **•**  хорошо знает возможности учащихся класса (физические, интеллектуальные);  
      **•**  ведет Карточку здоровья каждого ученика;  
      **•**  сам владеет физкультурной терминологией, приучает детей слушать эти слова-термины и постепенно вводит их в речь учащихся.  
      Деятельность учащихся при разучивании, закреплении упражнений организуется различными способами. Так, при проведении ходьбы, бега, общеразвивающих и коррекционных упражнений, выполняемых в движении и на месте, лучше пользоваться фронтальным способом.  
      **Фронтальный способ**предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми учащимися одновременно. При этом хорошо заметен ученик, который по какой-то причине не успевает за остальными.  
      **Поточный способ.**Суть этого способа заключается в том, что ученики выполняют упражнения друг за другом. Один ученик еще не закончил выполнять упражнение, а другой уже приступает к выполнению. Это могут быть упражнения с продвижением вперед, с передачей предметов, с бросками и ловлей мяча, упражнения в равновесии. Этот способ используется в основном в 4 классе и в старших классах (в это время совершенствуются двигательные умения и навыки).  
      **Посменный способ**организации учащихся заключается в том, что они выполняют упражнения сменами по нескольку человек (или по два) одновременно. В начале обучения, когда учитель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются группами по два-три ученика. Если они овладели навыками выполнения, то количество учащихся в группе можно увеличить, если не овладели — уменьшить.  
      Этот способ можно представить и по-другому. Учитель делит учащихся на группы с учетом их возможностей. Например, три-четыре сильных ученика выполняют упражнение на гимнастической скамейке с обручами. После выполнения этого упражнения три-четыре более слабых ученика начинают упражнение с гимнастической палкой на полу, по начерченной линии.  
      **Круговой способ**предполагает выполнение упражнений учащимися друг за другом. Например, ученики 4 класса сначала выполняют опорный прыжок, затем упражнения в равновесии и переходят к ходьбе по ориентирам. После этого порядок выполнения предложенных упражнений повторяется.  
      На уроках физкультуры очень важна индивидуальная работа, преимущество которой состоит в том, что можно быстро определить виды ошибок и помочь устранить их сразу или постепенно. Кроме того, больше внимания можно уделить учащимся с более слабой двигательной подготовкой.

ПЛАНИРОВАНИЕ  УЧЕБНОГО  МАТЕРИАЛА

      В специальной (коррекционной) школе VIII вида используется планирование: на год, на четверть, на урок. Планирование на год помогает распределить материал программы по всем четвертям и классам с учетом материальной базы, климатических условий, состава учащихся конкретного класса. В «Программах специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительного и 1—4 классов» под ред. В. В. Воронковой (М.: Просвещение, 2007; программа «Физическое воспитание») представлено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам. На основе годового плана-графика учитель составляет план-график на четверть. В плане-графике на четверть можно расширить некоторые разделы программы, заменив одни виды упражнений, выполнить которые не позволяют климатические условия, на другие.  
      Изучение каждого вида упражнений рассматривается как серия трех—шести и более уроков, так как учащиеся подготовительного и 1—2 классов быстро забывают разученные упражнения.  
      На основе плана-графика на четверть учитель составляет план-конспект урока физкультуры.  
      В ежедневном плане урока (конспекте) должны быть указаны цели и задачи урока, место проведения урока, оборудование, тема урока, методические указания. Ниже представлены образцы плана урока и примерный план-конспект урока по физической культуре.

**План урока**

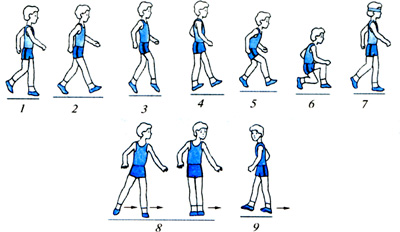
      Дата проведения урока \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
      Цели и задачи урока \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
      Место проведения урока \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
      Оборудование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
      Тема урока \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Сколько минут | Организационно-методические указания | Примечания |
| Вводная |  |  |  |  |
| Подготовительная |  |  |  |  |
| Основная |  |  |  |  |
| Заключительная |  |  |  |  |

      При планировании в начальной специальной (коррекционной) школе VIII вида закладываются основы знаний. Поэтому в графике каждой четверти на этот материал отводится в подготовительном и 1 классах по одному-два урока. Но это не значит, что учитель должен объяснять, рассказывать о каких-нибудь требованиях, правилах в течение всего урока. На это надо отвести 10—15 мин.  
      Рассказ можно сопровождать показом слайдов, фрагментов диафильмов. Рассказывая о требованиях к спортивной форме, учитель должен быть сам одет в чистый спортивный костюм, внешне подтянут.  
      В 3—4 классах на раздел «Основы знаний» отводится три-четыре урока. Принцип ознакомления с конкретным содержанием тот же. Но после объяснения и показа в графике должны быть определены зачетные уроки.  
      Особо надо подходить к планированию ходьбы и бега. Так как эти два естественных вида упражнений имеют избирательную направленность, то на обучение этим упражнениям учитель выделяет уроки сам. Это отражается в поурочных конспектах по каждому классу.  
      В каждом классе за исключением подготовительного и 1 классов указаны зачетные уроки (ЗУ).  
      С элементами акробатики учащиеся начинают знакомиться с 1 класса. Это новый раздел программы. Он весьма прост, выполнение учениками упражнений строго индивидуализировано. По данному материалу, так же как и по выполнению упражнений в висе, зачетные уроки не планируются.  
      С учетом региональных условий лыжные занятия (коньки) как основной и дополнительный материал в графике тоже носят условный характер.  
      Школы северной части России могут планировать разделы «Плавание», «Гимнастика». Подвижные игры следует разучивать постоянно, а коррекционные игры лучше планировать специально. Это будет показано в материале по каждому классу.

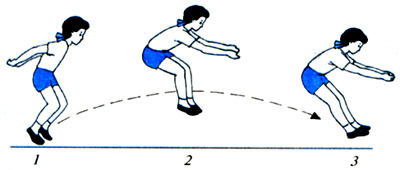
МЕТОДИЧЕСКИЕ  РЕКОМЕНДАЦИИ   
К  ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  ФИЗИЧЕСКИХ   
УПРАЖНЕНИЙ  НА  УРОКАХ

      Овладение детьми с нарушениями интеллекта указанными в программе упражнениями обогащает их двигательный опыт, способствует успешному применению этих движений в быту.  
      Обучение основным видам движений строится с учетом ведущих дидактических и специальных коррекционных принципов и методов [1](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/1.html#_ftn1). При подборе упражнений следует учитывать уровень уже сформированных двигательных умений и навыков. Например, у учащихся 2 класса уже сформирован навык выполнения прыжка в длину с места. Поэтому можно приступать к обучению прыжку согнув ноги с разбега.  
      Обучение нужно проводить в замедленном темпе, так как дети очень слабо овладевают движениями, сходными по своей структуре (прыжок в длину с места и опорный прыжок; метание в цель и на дальность). Добиваясь овладения правильной техникой упражнений, учитель должен уделять внимание принятию исходных положений, применять различные ориентиры. Следует взять под строгий контроль детей, которые под любым предлогом пытаются отказаться от игры. Их необходимо заинтересовать, предложить им быть водящими, помощниками.  
      Особое внимание необходимо уделить обучению ходьбе, бегу, прыжкам. Это циклические движения умеренной и максимальной интенсивности. При ходьбе руки двигаются поочередно в направлении вперед-назад синхронно движениям ног. Эта синхронность у детей с нарушениями интеллекта часто нарушена. Если нормальные дети сами пытаются найти способ правильного передвижения, то дети с нарушениями развития просто не производят взмаха руками. В дальнейшем это влияет на обучение бегу и прыжкам.  
      В начальных классах необходимо сформировать следующие виды ходьбы: обычную в умеренном темпе; на носках, пятках; высоко поднимая колени; широким шагом (с 4 класса); приставным шагом; в полуприседе и приседе (с 3 класса); с закрытыми глазами; спиной вперед.  
      Выборочно отдельные виды ходьбы представлены на рисунке 1 *(1—9).*



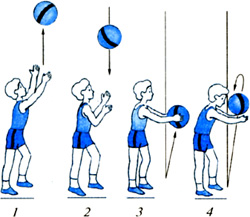
**Рис. 1.** Виды ходьбы: *1 —*обычная; *2 —*широким шагом; *3 —*на носках; *4 —*на пятках; *5* — в полуприседе; *6 —*на согнутых ногах; *7* — с закрытыми глазами;*8 —*приставным шагом; *9 —*спиной вперед.

      При обучении бегу можно предлагать задания игрового характера. Например: «Надо пробежать по этой полоске, как лисичка, легко и быстро», «К вам в гости пришла мышка. Под столом сидит кошка. Убегайте вместе с мышкой тихо, на носочках, быстро, чтобы кошка не услышала вас».  
      В начальной школе изучается обычный бег, бег на носках, бег с высоким подниманием колен, бег с препятствиями.  
      Методика обучения всем видам прыжков подробно описана выше. Необходимо заметить, что при обучении прыжку в длину с места требовать максимального результата не следует, лучше добиваться правильного исходного положения, отталкивания и приземления (рис. 2, *1—3*).



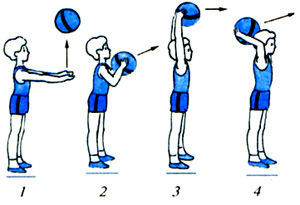
**Рис. 2.**Прыжок в длину с места: *1* — отталкивание; *2 —*полет; *3 —*приземление.

      Действия с мячом — это достаточно трудное задание для детей с нарушениями интеллекта. Именно с мячом учащиеся манипулируют неуверенно. Вот почему мяч, как наиболее удобный для бросания, ловли и метания предмет, должен постоянно находиться у детей. Учителю начиная с 1 класса необходимо воспитывать у детей чувство мяча. В каждом классе мячи должны быть разных размеров — от больших (надувных, волейбольных) до маленьких (резиновых, теннисных).  
      Труднее всего выполняются действия с малыми мячами в виде бросания и ловли. Полезно учить подбрасыванию вверх мяча средней величины, а начиная с 4 класса — теннисного мяча.  
      Мяч, брошенный вверх, ловят руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы немного согнуть и образовать как бы ковш, чашу (рис. 3, *1—4*).



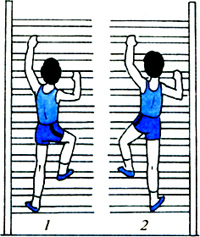
**Рис. 3.**Броски и ловля мяча: *1, 2 —*вверх; *3, 4 —*о землю.

      Учащиеся начальных классов должны овладеть бросанием снизу, от груди, сверху и из-за головы, что облегчает освоение игры в баскетбол (рис. 4, *1—4*).



**Рис. 4.**Броски мяча: *1* — снизу; *2 —*от груди; *3 —*сверху; *4 —*из-за головы.

      Из упражнений в ползании и лазанье самым трудным будет обучение лазанью по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами в смешанном висе с опорой на ноги и хватом руками.  
      На начальных этапах обучения необходимо научить детей лазать приставными шагами. Они берутся последовательно обеими руками за рейку стенки, встают на рейку одной ногой и подтягивают к ней другую.  
      Следовательно, на одной рейке стенки одновременно оказываются две руки, ниже на другой — обе ноги. Приставными шагами поднимаются вверх и точно так же опускаются вниз. Темп движений медленный, способ выполнения поочередный, страховка и помощь обязательны. Без разрешения учителя дети лазанье не выполняют.  
      После овладения лазаньем приставными шагами следует обучать детей одноименному способу, затем разноименному.  
      Одноименный способ — действуют левая нога, левая рука, затем — правая нога, правая рука (рис. 5, *1*). Разноименный способ — действуют правая нога, левая рука, затем — левая нога, правая рука (рис. 5, *2*).



**Рис. 5.** Лазанье по гимнастической стенке: *1* — одноименный способ; *2 —*разноименный способ.

      Игровая деятельность, обучение играм раскрыты в содержании программного материала.  
      На уроке физкультуры могут быть дети с легкой и с умеренной степенью умственной отсталости. По уровню физического развития и двигательной подготовленности эти учащиеся в основном относятся к пяти группам: хорошее физическое развитие и двигательная подготовленность; физическое развитие и двигательная подготовленность выше среднего; среднее физическое развитие и двигательная подготовленность; физическое развитие и двигательная подготовленность ниже среднего; негармоничное физическое развитие и низкая двигательная подготовленность (см. Карточку здоровья ученика).  
      Карточка здоровья ученика одобрена объединением учителей физического воспитания специальных (коррекционных) учреждений Москвы и рекомендована к использованию.

|  |
| --- |
| **Карточка здоровья ученика**  Ф. И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Год рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Посещал детсад № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Что может при поступлении в школу: кататься на лыжах \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ кататься на коньках \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ играть в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ плавать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

ОЦЕНИВАНИЕ  УСПЕВАЕМОСТИ  
УЧАЩИХСЯ  1—4  КЛАССОВ  
НА  УРОКАХ  ФИЗИЧЕСКОЙ  КУЛЬТУРЫ

      При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:  
      **•**  как ученик овладел основами двигательных навыков;  
      **•**  как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;  
      **•**  как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;  
      **•**  как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;  
      **•**  как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;  
      **•**  как относится к урокам;  
      **•**  каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.  
      Последнее требование не влияет на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом учащимся 1—4 классов.  
      Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.  
      Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:  
      **•**  старт не из требуемого положения;  
      **•**  отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;  
      **•**  бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;  
      **•**  несинхронность выполнения упражнения.  
      Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».  
      Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.  
      Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.  
      Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.  
      В 1—4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. Но для учащихся 1—4 классов коррекционной школы возрастных нормативов нет. Поэтому учитель сам может определить приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствоваться ими в работе.  
      Таким образом, на уроках физкультуры у учителя будут три группы детей по структуре дефекта и уровню физического развития и двигательной подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ  УЧЕБНОГО  МАТЕРИАЛА

ХАРАКТЕРИСТИКА  ОТДЕЛЬНЫХ  ВИДОВ  УПРАЖНЕНИЙ

      Все физические упражнения в программе по физической культуре подготовительного и 1—4 классов представлены разделами «Гимнастика», «Спортивные упражнения», «Игры различной направленности».  
      В раздел «Гимнастика» включены:  
      **•**  строевые и порядковые упражнения;  
      **•**  общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;  
      **•**  коррекционные упражнения;  
      **•**  упражнения в лазанье и перелезании;  
      **•**  упражнения в равновесии;  
      **•**  висы простые;  
      **•**  элементы акробатики;  
      **•**  упражнения в смене активного напряжения и расслабления;  
      **•**  опорные прыжки (изучение элементов начинается в 3 классе, а как вид упражнений — с 4 класса).  
      В раздел «Спортивные упражнения» включены:  
      **•**  упражнения с основами бега;  
      **•**  ходьба;  
      **•**  прыжковые упражнения;  
      **•**  лазанье, перелезание, ползание как спортивный вид упражнений (прикладной характер);  
      **•**  метание;  
      **•**  лыжные занятия (коньки) по выбору с учетом региональных и климатических условий, а в подготовительном классе катание на санках.  
      Большое место в закреплении изученных упражнений отводится играм различной направленности, из которых в основном используются игры с элементами строя; бега; прыжков; метания; близкие к спортивным; спортивной направленности.  
      **Строевые и порядковые упражнения.**Эти упражнения наиболее разнообразные. Овладение ими помогает учащимся подготовительного и 1—4 классов лучше ориентироваться в зале, запоминать свое место в строю, успешно выполнять построение и перестроение.  
      Начиная с подготовительного класса детей следует строить по заранее начерченной линии, по ориентирам, проводить с ними различные игры типа «Кто быстрее», «Точно по местам».  
      Этим упражнениям надо уделять особое внимание, можно обучение построению и перестроению проводить в основной части урока. Затратив больше времени на обучение, учитель тем самым в дальнейшем добивается высокой сознательной организованности, четкого выполнения учащимися строевых команд.  
      **Общеразвивающие упражнения**(основные положения и движения рук, ног, туловища, головы). Этот материал на уроках физкультуры выполняет три функции:  
      **•**  помогает ученику быстрее запомнить направление;  
      **•**  развивает двигательные качества: силу, ловкость, быстроту;  
      **•**  используется как подготовительные упражнения при обучении более сложным движениям.  
      Среди общеразвивающих упражнений необходимо использовать различные дыхательные упражнения: под хлопки, удары барабана, под счет, сигнал свистка, по показу учителем.  
      При выполнении упражнений учитель указывает на правильное сочетание дыхания с движением: руки вверх, в стороны, отведены назад — вдох; при сведении рук вперед, опускании вниз — выдох; наклоны туловища вперед, в стороны — выдох. Каждое упражнение повторяется 5—8 раз. В подготовительном и 2 классах следует чаще выполнять упражнения в игровой форме, как имитационные. Например: «Ходит цапля по болоту, увидела лягушку. Замерла». При произнесении слова «замерла» дети, удерживая равновесие, делают выдох и на счет «два-три» стоят на одной ноге, руки в стороны.  
      Изучая основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой, ученики с нарушениями интеллекта, пожалуй, впервые получают представления об основных компонентах каждого конкретного движения — амплитуде, направлении, ритме, темпе. Эти сенсорные компоненты помогают управлять достижениями осознанно.  
      Трудные упражнения учитель показывает, дети смотрят, затем выполняют под счет.  
      **Общеразвивающие упражнения**(без предметов, с малыми мячами, гимнастическими палками, короткими скакалками, флажками, малыми обручами, мешочками, наполненными солью, песком). Эти упражнения — активное средство концентрации внимания, укрепления двигательного аппарата ребенка. Из этих упражнений можно составить несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание.  
      Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов имеет принятие исходного положения (и. п.). Особенно этому надо учить детей подготовительного и 1 классов.  
      Целесообразно обучать их следующим исходным положениям: стоя, сидя, лежа на животе, спине, стоя на коленях. Во 2 и в 3—4 классах можно вводить и другие исходные положения.  
      Использование на уроках флажков, кубиков, кеглей, палок, скакалок и более крупных предметов — длинных палок, реек, больших обручей (3—4 классы), баскетбольных мячей — помогает учителю разнообразить, варьировать выполнение упражнений, а использование физкультурного инвентаря вызывает интерес к процессу выполнения. Действия учащихся становятся согласованными, они прикладывают максимум усилий к достижению результата, стараются действовать дружно. Это очень важно в 1—2 классах.  
      При построениях с палками, флажками, малыми обручами необходимо обеспечить возможность передвигаться, стоять в строю на достаточном расстоянии друг от друга. Этому надо учить детей на самых первых уроках.  
      Инвентарь, которым будут пользоваться учащиеся на уроке, должен находиться в определенном доступном месте. Дети могут брать его для занятий только с разрешения учителя, а по окончании выполнения упражнений кладут его на место.  
      Обучение общеразвивающим упражнениям является определяющим. Упражнения подбираются так, чтобы они выполняли избирательное воздействие на коррекцию имеющихся нарушений физического развития, для формирования осанки, ориентировки в пространстве, при дифференцировке мышечных усилий и т. д.  
      Выполняя упражнения с предметами, дети ориентируются на сам предмет, его цвет, вес, размер, местонахождение, обучаются особым способам манипулирования предметом. Хотя общеразвивающие упражнения и недоступны некоторым учащимся подготовительного и 1 классов (самостоятельное выполнение), учитель обязан на каждом занятии использовать их при условии правильного руководства процессом обучения.  
      **Коррекционные упражнения.**В программе подготовительного и 4 классов коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на:  
      **•**  развитие пространственно-временнóй дифференцировки и точности движений;  
      **•**  формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;  
      **•**  развитие и совершенствование сенсомоторики;  
      **•**  интеллектуально-познавательное развитие.  
      Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика.  
      Упражнения должны выполняться в различных исходных положениях, под счет, музыку.  
      Большое значение имеют игровые упражнения. Именно они создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному развитию учеников 1—4 классов. В этих упражнениях, в отличие от других, нет правил, регламентирующих темп, время, смену движений, но они позволяют учащимся начальной школы выполнить задание учителя самостоятельно. Например, в игровом упражнении «Перепрыгни через скакалку» ученики подготовительного и 1 классов переступают через лежащую на полу скакалку; ученики 2—3 классов перепрыгивают по нескольку раз только вперед, а ученики 4 класса перепрыгивают вперед-назад; сильные ученики перепрыгивают через вращающуюся скакалку.  
      Игровые упражнения, как и коррекционные, в данном возрасте пока не требуют согласований движений каждого ребенка с движениями других детей, они являются последовательным переходом от индивидуальных действий к совместным.  
      **Акробатические упражнения.**Акробатические упражнения в программе по физической культуре начальных классов представлены как элементы. Это группировка лежа на спине, перекаты в положении лежа в разные стороны, кувырки вперед, стойка на лопатках, кувырки назад и т. д. Обучение акробатическим упражнениям в коррекционной школе строго индивидуально. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм детей, особенно на вестибулярный аппарат. Использование акробатических упражнений помогает развитию ориентировки в пространстве и чувства равновесия. Обучение строго индивидуально при наличии страховки и оказании необходимой помощи.  
      **Упражнения в лазанье и перелезании.**Лазанье и перелезание проводят в основном при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках, гимнастическом коне, бревне. Способы лазанья и перелезания определены в программе.  
      Упражнения в лазанье и перелезании — хорошее средство для укрепления мышц рук и туловища. Они помогают развитию ориентировки в пространстве, координационных возможностей, смелости. Обучение строго индивидуально.  
      **Упражнения в равновесии.**Упражнения в равновесии способствуют формированию правильной осанки, выработке навыка держать тело в необходимом положении. Эти упражнения вводятся как для обучения какому-то действию с сохранением равновесия, так и для воспитания чувства равновесия на определенной высоте в статическом или динамическом положении.  
      В коррекционной школе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опорах с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от учащихся сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Поэтому их следует проводить в среднем и медленном темпе под наблюдением учителя, который оказывает помощь некоторым учащимся и страхует их.  
      Недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, ритм, темп, на улучшение координационных способностей.  
      Начинать обучение равновесию в 1—2 классах надо на полу: стоя на одной ноге, руки вверх — в стороны; стоя на носках с тем же исходным положением; ходьба и бег по узкому коридору, обозначенному на полу; ходьба на повышенной опоре (гимнастическая скамейка), по рейке гимнастической скамейки, низкому бревну. Эти же упражнения можно выполнять с предметами, с перешагиванием через предмет, с ловлей и подбрасыванием предметов (мяч, малая гимнастическая палка), а сильным учащимся 3—4 классов — прыжки вверх в шаге через вращающуюся скакалку.  
      **Ходьба.**Большинство учащихся коррекционной школы не умеют правильно ходить. Их надо этому учить с 1 класса. Нарушения ходьбы настолько разнообразны, что учителю даже трудно их объединить в группы. Но самыми распространенными нарушениями ходьбы являются: некоординированность движений рук с движениями ног; неправильная постановка стопы; шаркающая походка, наличие синкинезий (непроизвольные содружественные движения, сопровождающие включение в движение двух рук); неумение прямо держать голову; пружинистая походка и т. д.  
      Задача учителя: последовательно формировать у детей легкую, непринужденную походку с хорошей координацией движений рук и ног. Во 2—3 классах отрабатывать умение сохранять направление и определенное расстояние между идущими впереди и сзади учащимися. Учитель должен помнить, что ходьба и бег являются жизненно важными прикладными двигательными действиями, поэтому при обучении большое значение имеет личный показ.  
      Трудной для детей является ходьба с высоко поднятыми коленями. Учитель показывает, а затем просит детей короткими шагами, но высоко поднимая колени, осуществить движения.  
      Необходимо практиковать ходьбу в различном темпе, с различной постановкой стоп: на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп, на носках; с предметами: гимнастической палкой, малым обручем, волейбольным или баскетбольным мячом, флажками, скакалкой и т. д. в различном исходном положении (перед собой, на лопатках, за спиной, на плечах). Задания должны быть доступными, понятными, правильно показанными, с имитацией движений гимнаста, лыжника, конькобежца; под музыку, на счет, под команду учителя, с хлопками и сигналами.  
      **Бег** — это естественный вид движений, который должен быть использован на каждом уроке. Он выполняется в медленном и ускоренном вариантах. Обучение бегу вызывает ряд трудностей. Большинство детей с нарушениями интеллекта не понимают назначение бега, они не могут регулировать дыхание, преодолевать утомление, распределять энергетический потенциал.  
      В 1—4 классах учащихся обучают бегу с сохранением осанки, с перебежками группами и по одному, с преодолением препятствий на отрезке 30 м, медленному бегу до 2 мин, челночному бегу (3 × 10 м), круговой и встречной эстафетам. Но такими навыками бега дети овладевают с трудом. Это обусловлено тем, что бег входит во многие виды упражнений (прыжки, метание, игры), поэтому учитель соответственно предъявляет разные требования.  
      Вот почему в коррекционной школе обучение бегу необходимо проводить только в естественных условиях *и, пока не сформированы навыки свободного, прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой, с достаточно высоким подниманием бедра, с параллельной постановкой стоп, никакие другие изменения вводить нельзя.*  
      В 1 классе особое внимание учитель должен уделить непринужденному, свободному бегу с сохранением осанки, чтобы дети не сталкивались при беге, бежали по определенному коридору до обозначенного места.  
      Во 2 классе требования те же. Начинается обучение постановке ноги с передней части стопы, при этом бежать следует ритмично, с изменением темпа (быстрее, медленнее).  
      В 3—4 классах переходят к обучению быстрому бегу (до 60 м), формированию умения преодолевать различные препятствия во время бега. Препятствиями могут быть мячи, гимнастические палки, булавы, гимнастические скамейки; детям нужно объяснять и показывать все действия, как лучше, рациональнее их выполнять и почему. Хорошим средством совершенствования навыков бега являются игры с элементами бега.  
      **Прыжки.**В начальных классах начинается интенсивное обучение прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, в высоту с шага (небольшого разбега), в длину с прямого разбега, в высоту способом перешагивания, согнув ноги и на результат.  
      При обучении особое внимание учитель должен уделить технике выполнения прыжка и, конечно, качеству. Общее требование — правильное приземление. Оно должно быть без потери равновесия, мягким. Надо научить ребенка правильно приземляться и падать. Поэтому вначале следует обучать выполнению прыжков с небольшой высоты, в глубину. Это будет способствовать преодолению страха.  
      При обучении прыжку в длину и в высоту с разбега надо обратить внимание на сам разбег и отталкивание. В 1—2 классах можно учить отталкиванию без обозначения места, но недалеко от гимнастического мата, прыжковой ямы. Как подготовительные упражнения к любому прыжку (в длину, высоту, опорному) можно использовать прыжки на одной-двух ногах на месте, в движении, развивая тем самым у детей прыгучесть, силу отталкивания.  
      Но необходимо осторожно подходить к детям, у которых имеются сопутствующие отклонения в состоянии здоровья, нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, лордоз, плоскостопие) и нарушения соматического характера.  
      Прыжки, включенные в программу 1—4 классов, можно разделить на два вида: а) через вертикальное препятствие (прыжок в высоту); б) через горизонтальное препятствие (прыжок в длину). Основная задача: создать правильное представление о конкретном виде прыжка, что является основой в обучении прыжкам. Следует обучать раздельно элементам прыжка: правильному разбегу, сильному отталкиванию, координации движений в полете, мягкому приземлению, а также разбегу с трех—пяти шагов; место отталкивания необходимо постепенно приближать к постоянной зоне отталкивания.  
      У детей с нарушениями интеллекта общая ошибка — *они длительное время отталкиваются двумя ногами*, а приземляются на одну ногу. Вот почему при обучении прыжкам в длину и в высоту добиваются отталкивания одной ногой, а в опорных, в глубину (обучение начинается только с 3 класса, а опорный прыжок через гимнастического козла дети выполняют лишь в 4 классе) — двумя.  
      **Метание.**В начальной школе главная задача — научить школьников правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие легкие предметы. При последовательном и правильном использовании метаний на уроке можно положительно и избирательно воздействовать на развитие нервно-мышечного и костно-связочного аппарата как верхних конечностей и плечевого пояса, так и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища; глазомер и умение соизмерять свои усилия.  
      Но у достаточно большого количества детей с нарушениями интеллекта не получается манипулировать с мячом, они с трудом собирают разбросанные по полу мячи, не могут удерживать мяч, выпускают его из рук, резко сжимают, боятся уронить; у некоторых, наоборот, слишком слабый захват, и мяч они удержать долго не могут, он у них выскальзывает из рук.  
      Следовательно, кисть не готова к манипуляции с мячом. Вот почему в программе большое место отводится подготовке кисти рук к метанию и только потом броскам и ловле мяча. Метание вводится со 2 класса в виде метания с места и на дальность. Метание в цель очень полезно начинать в конце 3 класса, продолжать в 4 классе. Для этого необходимо широко практиковать использование подводящих и подготовительных упражнений.  
      Характерным для детей с нарушениями интеллекта данного возраста является то, что они как будто правильно воспринимают указание учителя и пытаются выполнить метание, но, как правило, у них это плохо получается.  
      Это свидетельствует о несовершенстве координационных возможностей детей. Метание в цель учитель должен рассматривать как упражнение, обучающее правильно метать на дальность. Закрепление навыков метания можно осуществлять при проведении подвижных игр с бросанием, ловлей и метанием.  
      **Подвижные игры.**При выборе подвижных игр на конкретный урок учитываются дидактические требования при изучении основного материала и степень сложности изучаемых упражнений. Например, если на уроке основным упражнением является бег или прыжки в длину и в высоту, то вводятся игры с элементами метания, ловлей мяча, коррекционные игры.  
      Если дети выполняют упражнения в ловле, передаче предметов, метании, то вводятся игры с бегом, прыжками и, естественно, закрепляются навыки метания, бросков, ловли.  
      В программе подвижные игры для 1—3 классов распределены по признаку наличия преимущественно двигательных действий: с элементами бега («Быстро по местам»; «Кошка и мышки»); с прыжками («Точный прыжок»; «Волк во рву»); с бросанием и метанием («Пустое место; «Подвижная цель»); зимние игры («Снайпер»; «Снегурочка»; «Крепость»).  
      Объяснение игры должно быть кратким. Сам учитель может принять участие в игре. Дети видят действия учителя, стараются ему подражать, спрашивают.  
      Начиная с 3 класса можно практиковать игры с элементами соревнований. Но эти игры не всегда понятны детям с нарушениями интеллекта. Часто возникают конфликты, в проигрыше обвиняют более слабого ученика, угрожают ему, не хотят, чтобы он был в их команде. Учителю необходимо помнить, что игра не только закрепление сформированных умений и навыков, но и важное средство воспитания.  
      Иногда дети, усвоив на занятиях гимнастикой элементы метаний, прыжков, бега, в играх выполняют движения неточно, неправильно и даже небрежно, без желания. И здесь учитель должен так организовать игровую обстановку, чтобы дети были заинтересованы в самой игре, в ее конечном результате и выполняли движения правильно и рационально. Вот почему в 1—2 классах часто используются ритмические и имитационные упражнения, способствующие развитию чувства ритма, такта, внимания, координации движений, памяти. Включение этих упражнений в игровые ситуации помогает решать коррекционные задачи. Такие игры называются *коррекционными*, они есть в программе по каждому классу.  
      **Лыжная подготовка**(1—4 классы). Занятия лучше проводить на территории школьного двора или недалеко от школы (желательно без переходов через улицу). На школьном дворе следует проложить две учебные лыжни — внутреннюю и внешнюю — длиной по 150 м каждая. Лыжни должны иметь небольшие уклоны. Обучение попеременному двухшажному ходу начинается в 4 классе, а в 1—3 классах учащиеся изучают скользящий шаг, передвижение на лыжах без палок и с палками. На уроках учащиеся должны преодолевать на лыжах следующие расстояния: во 2 классе до 600 м, в 3 классе до 800 м, в 4 классе до 1,5 км. Указанные нормативы условны и строго индивидуализированы.  
      Основные задачи на уроках по лыжной подготовке — ознакомить учащихся с простейшими правилами обращения с лыжами и палками, научить готовиться к занятиям, обучить нескольким строевым приемам с лыжами и построениям. Самые простые способы передвижения на лыжах в период начального обучения: ступающий ход, скользящий ход и попеременный двухшажный ход; подъемы ступающим шагом (3 класс), елочкой, лесенкой (4 класс); спуски в основной и в средней стойках (3—4 классы); повороты переступанием вокруг пяток лыж (2 класс), вокруг носков лыж (4 класс).  
      В подготовительном классе дети пока плохо подготовлены к занятиям на лыжах, поэтому можно практиковать катание на санках. Учащихся следует научить правильно садиться на санки, кататься парами (сильный ученик везет более слабого). На занятиях учитель страхует детей, оказывает им помощь, следит за тем, чтобы они не замерзали.

[1](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/1.html#_ftnref1) См.: *Качашкин В. М.*Методика физического воспитания. — М.: Просвещение, 1980.

СОДЕРЖАНИЕ  УРОКОВ  ПО  КЛАССАМ.   
МЕТОДИКА  ПРОВЕДЕНИЯ  УРОКОВ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

**Первая четверть**

**Урок 1**  
      *Задачи урока:*  
      1) ознакомить учащихся с основным содержанием занятий, местом, оборудованием, требованиями к внешнему виду, спортивной одежде, обуви; обратить внимание на организованный приход на занятия и уход с занятий;  
      2) разучить комплекс упражнений для физкультминутки;  
      3) научить строиться по росту в одну шеренгу;  
      4) разучить игру «По местам».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*12—16 флажков, плакат (фото), на котором изображен момент занятий в зале, желательно учеников той же школы.  
      *Ход урока.*Беседу можно начать в классе: «Вы ученики первого класса. На уроках вы учитесь читать, писать, считать. У вас будет урок, который называется „физкультура“. На этом уроке вы научитесь красиво и правильно ходить, быстро бегать, метать мячи, играть. Но все это вы сможете делать, если будете дружить со спортом, делать дома утреннюю зарядку, умываться, чистить зубы; слушать учителя, воспитателя, родителей.  
      Тот, кто будет делать утром зарядку, вырастет здоровым, сильным, ловким; он будет быстро бегать, прыгать и далеко метать мяч, побеждать в играх.  
      Посмотрите, как я сегодня одет. Я в спортивном костюме, кроссовках. Занятия будут проходить в физкультурном зале. Туда можно заходить только в спортивной одежде и обуви.  
      На уроки физкультуры вы должны приходить в спортивной форме (белая майка, черные трусы или плавки, тапочки на резиновой подошве). Спортивная форма должна быть чистой. Домой ее уносить не надо. У каждого должен быть специальный мешочек. Вы будете складывать в него форму после занятий и убирать его в шкафчик. Переодеваться вы будете в специальных комнатах — раздевалках. Свою одежду надо повесить на крючок в шкафчик, а спортивную достать из своего мешочка и надеть. Обувь поставить аккуратно рядом со шкафчиком, а не разбрасывать. Готовиться к уроку надо быстро, помогая друг другу, чтобы осталось больше времени на уроке для игр и упражнений».  
      Желательно, чтобы учитель класса помог учителю физкультуры провести детей в спортзал [1](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/2.html#_ftn1).  
      Тихо, без шума дети идут в спортзал. Это первое построение детей. Их лучше построить в одну шеренгу по заранее размеченным разноцветным геометрическим фигурам: квадрату, кругу, треугольнику, прямоугольнику. Команду давать не надо. Нужно попросить детей повернуться к окну, стене, дверям. Это поможет их заинтересовать.  
      Учитель находится во главе шеренги и просит детей тихо повернуться к нему лицом и слушать внимательно его просьбы.  
      Построение в колонну по одному: самый низкий по росту ученик стоит первым. Он направляющий. Построив учеников по росту, учитель просит их запомнить геометрическую фигуру — место, около которого он стоит, а также того, кто стоит спереди и сзади.  
      Можно провести игру «Кто быстрее» (2—3 раза), для того чтобы помочь плохо ориентирующимся детям. По команде «По местам!» учащиеся должны быстро занять свои места в строю. В процессе выполнения построения следует поощрять тех, кто первым встал на свое место.  
      Так как в классе восемь—десять учеников, можно организовать ходьбу за учителем в колонне по одному. Особых заданий предлагать не нужно, пусть дети почувствуют сам процесс ходьбы.  
      Построить детей в одну шеренгу на расстоянии вытянутых рук и разучить упражнения с флажками.  
1. И. п. [2](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/2.html" \l "_ftn2" \o ") — стойка ноги врозь, руки опущены вниз, один флажок в правой руке, другой в левой.  
    В. [3](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/2.html" \l "_ftn3" \o ") — на счет «раз» руки с флажками вперед — вдох. На счет «два» вернуться в и. п. — выдох.  
2. И. п. — на счет «три» руки в стороны — вдох.  
    В. — на счет «четыре» руки опустить вниз, вернуться в и. п. — выдох.  
3. И. п. — на счет «пять» руки поднять вверх — вдох.  
    В. — на счет «шесть» руки опустить вниз, вернуться в и. п. — выдох.  
      Если ученики справятся с этими упражнениями, можно повторить их без флажков.  
      Игра «По местам».  
      *Описание игры.*По команде учителя все дети парами, взявшись за руки, свободно передвигаются по залу. По свистку учителя каждый учащийся занимает место в шеренге, становится в свою фигуру и произносит: «Я готов». Выигрывает тот, кто точно станет на свое место, не мешая другим. Повторить игру можно 2—3 раза, помогая слабым детям. Следует отметить учеников, которые справились с заданием. Затем построить детей в колонну по одному, отвести в класс к учителю. Детей подготовительного класса можно готовить к следующим урокам в классе.

**Урок 2**  
      *Задачи урока:*  
      1) научить учащихся быстро готовиться к уроку, переодеваться, аккуратно складывать одежду;  
      2) закрепить навыки быстрого построения в одну шеренгу;  
      3) научить перебежкам от одного предмета к другому;  
      4) разучить игру «Слушай сигнал».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*4 набивных мяча, 32 флажка, мел, шест.  
      *Ход урока.*Организованно ввести детей в раздевалку в колонне по одному. Указать каждому мальчику и девочке место для вещей в шкафчике [4](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/2.html" \l "_ftn4" \o "), установить и показать, как необходимо приводить в порядок одежду (в шкафу имеются крючки, каждый(ая) ученик(ца) вешает одежду на крючок).  
      По свистку учителя дети заходят в зал, быстро строятся в одну шеренгу, занимая свои фигуры. Учитель показывает, как надо стоять, требует этого от детей и добавляет новое требование: равнение по заранее обозначенной линии.  
      Особое внимание уделяется детям, которые неправильно опустили руки, поставили ноги в стороны. Учитель вводит новое понятие «основная стойка», показывает несколько раз, дети повторяют. Он предлагает взяться за шест (палку) двумя руками стоя, затем присесть, держась за шест. В положении сидя удержать шест на коленях, поднять шест (палку), опустить вниз (рис. 6, *1—3*).



**Рис. 6.**Групповые упражнения с гимнастическим шестом: *1* — и. п. — стоя держаться за палку хватом сверху; *2 —*присесть (каждый ученик приседает, как ему удобно, не требовать приседать на носки), по команде учителя выпрямиться; *3 —*и. п. — сидя на полу, держаться за палку двумя руками хватом сверху, поднять руки вверх и опустить (учитель поднимает и опускает палку вместе с учениками).

      Повторяется игра урока 1 «По местам» (2—3 раза). Выделяются учащиеся, правильно и быстро выполнившие команды.  
      Дети выполняют поворот направо (в колонне по одному). При этом учитель предупреждает их о том, что все движения при ходьбе они будут выполнять по сигналам учителя. Сигналами служат рука, поднятая вверх — в сторону, свисток, хлопок в ладоши. Если учитель поднимает правую руку вверх, дети бегут друг за другом; хлопок в ладоши — пошли медленно на носках; рука в сторону — останавливаются, идут медленно. Этот порядок передвижения выполнить 5—6 раз. Требование: не набегать друг на друга; приседая, держаться руками за пол; не падать.

**Общеразвивающие упражнения**

      1. «Потянулись к солнышку» — 2 раза.  
      2. И. п. — основная стойка, голова прямо, руки в стороны, руки за голову, руки на пояс.  
      3. И. п. — основная стойка, руки вверх, в стороны, вниз.  
      4. И. п. — ноги врозь, руки в стороны, наклоны влево, вправо, вперед.  
      5. И. п. — ноги врозь, повороты туловища вправо, влево.  
      6. Упражнение «Дровосек».  
      7. Прыжки. На каждый счет прыжки на двух ногах, со взмахами руками.  
      8. Игра «На празднике». Ходьба на месте с широкими движениями руками.  
      Ходьба в медленном темпе, по сигналу учителя, перебежка к предметам (на второй половине зала на расстоянии 3 м расположены набивные мячи).  
      Учитель строит учеников в одну шеренгу по начерченной линии на расстоянии 10—12 м по направлению к мячам. Дети выполняют пробежки.  
      Игра «Слушай сигнал».  
      *Описание игры.*По сигналу учителя (свисток) ученики бегут к мячам и становятся друг возле друга за мячами, ждут нового сигнала. По сигналу учителя — один хлопок — руки на пояс, по сигналу — два хлопка — опускают руки вниз, по сигналу — свисток учителя — перебегают к месту построения, строятся в одну шеренгу друг возле друга, равняются по начерченной линии. Тот, кто ошибается, выбывает из игры.  
      Возвращение в раздевалку. Учитель следит за переодеванием, обучает быстрому и аккуратному переодеванию, благодарит учащихся, отводит их в класс.

**Урок 3**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить навыки быстрой подготовки к уроку (переодевание, складывание одежды);  
      2) повторить комплекс общеразвивающих упражнений (урок 2);  
      3) разучить два упражнения с длинной палкой (см. рис. 7, *1*, *2*);



**Рис. 7.**Упражнение с гимнастической палкой: *1* — и. п. — сидя на скамейке, держаться за палку с каждой стороны; *2* — поднять вверх правую руку вместе с палкой, наклоняясь попеременно то в одну, то в другую сторону.

      4) научить построению в колонну по одному и передвижению в колонне по залу за учителем в различных направлениях;  
      5) закрепить игру «Слушай сигнал».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*6 волейбольных мячей.  
      *Ход урока.*Переодевание. Дети входят в зал. Построение на стандартном месте (равнение по линии, каждый на свою фигуру, по росту).  
      Построение в одну шеренгу по сигналу учителя. Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!». Дети выполняют построение 3—5 раз. Особое внимание обращается на выполнение команды «Становись!». Оказать помощь слабым ученикам, не запомнившим свое место.  
      Построение в одну шеренгу. Все стоящие в шеренге берутся за руки. Учитель, взяв за руки шестого ученика, ведет вперед за собой и ставит вторую группу детей перед остальными шестью учениками. Говорит: «Вы теперь построились в шеренгу по два». Требование к выполнению команды «Становись!»: основная стойка — ноги вместе, пятки сомкнуты, носки ступней разведены, руки вниз, плечи развернуты, ладони раскрыты, пальцы касаются бедер сбоку.  
      При выполнении упражнения урока 2 учитель еще раз показывает, как выполнять распоряжение (команду): руки вперед, руки в стороны, за голову, вверх. При прыжках на месте требовать мягкого приземления на носки. При затруднениях оказывать страховку, помощь.  
      Все восемь упражнений повторяются в медленном темпе 2—3 раза.  
      Перед выполнением ходьбы (упр. 8 «На празднике») повернуть детей направо, образовать колонну по два, дети берутся за руки и по команде учителя «Шагом марш!» идут медленно за учителем. Класс идет в обход. Чтобы ходьба была интересна для детей, можно практиковать остановки по сигналу учителя. Чтобы ученики при ходьбе выдерживали дистанцию, можно попробовать ходьбу руки вперед. По команде учителя дети останавливаются, передвигаются дальше только с его разрешения.  
      Команды «Класс, марш!», «Класс, стой!».  
  
      Игра «Мяч соседу».  
      *Описание игры.*После ходьбы учитель строит детей в две шеренги по одному, друг против друга, объясняет условия передачи мяча. Расстояние между шеренгами учащихся — 50—60 см, между самими учениками в шеренге — 30—40 см. Необходимо предупредить детей, что мяч передается напарнику только в руки, руки вперед. Запрещается бросать мяч. Кто будет бросать, выбывает из игры. Игру можно проводить 2—3 раза, победители не определяются.  
      После игры класс строится в одну шеренгу на стандартное место и повторяет игру «Слушай сигнал».  
      Игра «Слушай сигнал». По первому свистку руки в стороны, по второму — руки вниз, по третьему — руки на пояс. Из игры выбывают ученики, которые допустили ошибку, они садятся на скамейку и ждут окончания игры. Игру можно повторить 2 раза.  
      Организованное возвращение в раздевалку, дети быстро переодеваются, и учитель отводит их в класс.

**Урок 4**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить умения выполнять общеразвивающие упражнения без предметов;  
      2) разучить игру «Займи свое место»;  
      3) научить бегу по прямой в шеренге до ориентиров (набивные мячи на стульях) и обратно.  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*2 набивных мяча, мел, 2 стула.  
      *Ход урока.*Построение в шеренгу. Игра «Быстро по местам». Проверка выполнения строевых команд, понимания их учащимися.

**Общеразвивающие упражнения**

1. И. п. — основная стойка.  
    В. — руки вперед, в стороны, вперед, вниз.  
2. И. п. — ноги врозь, руки на пояс.  
    В. — наклоны туловища влево, вправо.  
3. И. п. — ноги врозь, руки в стороны.  
    В. — наклоны туловища вперед, слегка назад.  
4. И. п. — ноги врозь, руки за голову.  
    В. — поворот туловища влево, вернуться в и. п.; поворот туловища вправо, вернуться в и. п.  
5. И. п. — ноги вместе, руки в стороны.  
    В. — присесть, сгруппировавшись, обхватить колени руками, произнести: «Мы зайчики», выпрямиться в и. п.  
6. И. п. — руки на пояс, ноги вместе.  
    В. — прыжки на месте, чередование с ходьбой на месте [5](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/2.html" \l "_ftn5" \o ").  
      Каждое из предложенных детям упражнений выполняется в медленном темпе с индивидуальной помощью. Особое внимание обращается на выполнение команд «Руки на пояс!», «Руки за голову!».  
      После выполнения упражнений построить детей в одну шеренгу (направляющий — учитель) и приступить к обучению бегу по прямой в шеренге, повторив 2—3 раза (длина дистанции 15 м), провести игру «Займи свое место», изменив место построения — на противоположной стороне волейбольной площадки. Направление построения указать левой рукой.  
      При выполнении команды «Становись!» учитель проверяет не только правильность построения по росту, друг возле друга, но и быстроту, точность выполнения основного положения — основная стойка, руки на пояс, за голову.  
      Разделив детей на две команды (желательно равные по силам), учитель предлагает выполнить бег по очереди до стула, на котором лежит набивной мяч, и обратно. По команде учителя «Зайчики, бегом марш!» первое отделение бежит, второе — ежики — усаживается на пол. Каждый ученик-«зайчик» касается мяча и возвращается обратно. Зайчики помогают ежикам подняться с пола и приготовиться к бегу. По команде «Ежики, бегом марш!» вторая группа выполняет бег, а первая усаживается на пол и встречает своих друзей. Ежики должны помочь зайчикам подняться с пола.  
      В заключительной части урока провести игру «Кто подходил».  
      Дети, взявшись за руки, при помощи учителя образуют круг, выбирают водящего. Водящий стоит в центре круга, а дети по одному подходят к нему, каждый по очереди касается плеча и произносит звуки «а», «о», «у», «е», «и», «ю» и т. д. и возвращается на свое место.  
      Задача водящего: угадать по голосу, кто из учеников подходил. Узнав голоса трех-четырех учащихся, водящий награждается призом — флажком.  
      Так как это игра, где дети сами должны выбирать водящего, следует предупредить, что водящий не будет видеть, ему завяжут глаза. Может возникнуть ситуация, когда никто не захочет быть водящим. Многие дети боятся темноты и не захотят играть. К игре надо подготовить детей как можно раньше.  
      Организованное возвращение учащихся в раздевалку, переодевание, уход в класс. Можно дать домашнее задание. Повторить упражнения урока дома утром или на утренней гигиенической зарядке в школе.

**Урок 5**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить умение выполнять упражнения утренней гигиенической зарядки (урок 4);  
      2) разучить игру «Мяч в корзину»;  
      3) научить бегу по прямой в шеренге.  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*12—13 резиновых мячей (по количеству детей на уроке с учетом учителя).  
      *Ход урока.*На урок дети строятся в одну шеренгу. Учитель стоит перед учащимися и лишь подает команды: «На свои места становись, лицом ко мне!», «Равняйсь по линии!». Сообщает детям: «Вы стоите в одну шеренгу». Дети под хлопки учителя повторяют: «Ше-рен-га». Учитель поощряет детей: «Хорошо, молодцы!»  
      Общеразвивающие упражнения (урок 4). При выполнении комплекса упражнений особое внимание обратить на выполнение команд «Класс, в одну шеренгу становись!», «Основная стойка!», «Руки вперед, в стороны, на пояс, за голову!».  
      По сигналу учителя построить детей в одну шеренгу, повернуть направо в колонну по одному и выполнить бег по прямой друг за другом до стенки и обратно. Обратить внимание детей на сам процесс бега (положения рук, туловища, ног).  
      Бег в шеренге. Построить детей в одну шеренгу (пять-шесть учеников). Расстояние до финиша 15 м. Для учащихся данной категории лучше оформить старт красочно. Начертить две линии, около них написать «Старт», «Финиш» (на плакате такая же надпись).  
      На линии старта через каждые 60—70 см обозначаются 5—6 условных беговых дорожек. Учитель выводит на старт шесть учеников и ставит каждого на свою дорожку. По команде «Марш!» дети бегут к линии финиша. Точно так же выполняют следующий забег остальные ученики. Быстрого бега требовать не надо, лучше обратить внимание на правильность бега. Забеги можно повторить 2—3 раза, под контроль взять детей, имеющих отклонения.  
  
      Игра «Мяч в корзину».  
      *Описание игры.*Учащиеся строятся в одну шеренгу и делятся на группы по три-четыре ученика в команде. Мячи лежат на полу (5—6 мячей, желательно резиновые). По команде «Мячи взять и положить в корзину!» дети бегут к мячам. Каждый ребенок берет по одному мячу и пытается забросить в корзину [6](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/2.html" \l "_ftn6" \o "). Каждое попадание в корзину оценивается в три балла. Побеждает тот, кто наберет больше очков.  
      Построение в одну шеренгу. Передвижение в раздевалку, уход в класс.

**Урок 6**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить упражнения без предметов;  
      2) приступить к обучению выполнения прыжка на месте и прыжка на двух ногах с продвижением вперед;  
      3) разучить игру «Найди свой флажок», закрепить игру «Мяч в корзину».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*мел, флажки, мячи резиновые (по количеству детей).  
      *Ход урока.*Переодевание. Построение в колонну по одному. Передвижение в зал. Ходьба на месте. Повороты по ориентирам.  
  
      Игра «Быстро по местам».  
      *Описание игры.*По команде учителя «Разойдись!» дети разбегаются по залу (только на одной половине волейбольной площадки). По команде «Становись!» дети строятся в одну шеренгу и пробуют выполнить команды «Равняйсь!», «Смирно!». Учитель помогает каждому ученику правильно принять положение по командам «Равняйсь!», «Смирно!». Выполнение учащимися команд «Равняйсь!», «Смирно!».  
      Повторить комплекс упражнений (урок 4), требовать от учащихся правильно выполнять следующие положения и движения:  
      *стойка ноги на ширине плеч —*ученик должен стоять прямо, ноги прямые, носки должны быть развернуты под углом 35—40 градусов, вес тела распределен равномерно;  
      *руки к плечам —*голову держать прямо, смотреть вперед, локти отведены в стороны — вниз, локти развернуты, кисти согнуты, кистями рук ученик касается плеч.  
      К упражнениям урока 4 можно добавить следующие:  
1. И. п. — руки к плечам.  
    В. — подняться на носки, опуститься в и. п. (5—6 раз).  
2. Прыжки на месте (цель: проверить, как дети владеют отталкиванием).  
    И. п. — ноги вместе, руки на пояс.  
    В. — на счет «раз» оттолкнуться двумя ногами, ноги в коленях выпрямлены.  
    На счет «два» приземлиться на носки, сохраняя равновесие (повторить 5—6 раз).  
      Обучение прыжкам на месте (подскокам) лучше провести в виде игры «Попрыгунчики-воробышки». У учителя появится возможность проверить само приземление, подсказать и показать, как надо мягко приземляться. Можно применить прыжки имитационного характера типа: «Как прыгает птичка», «Кто из вас прыгнет тише» и лишь после этого проводить прыжки как отдельный вид упражнений:  
      1) прыжки на месте на двух ногах без какого-либо определенного положения рук (низкие прыжки);  
      2) прыжки на месте на двух ногах с определенным исходным положением рук (на поясе);  
      3) прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед.  
      Если некоторые дети не смогут овладеть навыками отталкивания, им можно предложить опору. В качестве опоры используются рейка гимнастической стенки, бревно, стол, гимнастические конь, козел и т. п.  
      Более ловким ученикам предложить прыжки из квадрата в квадрат (расстояние между квадратами 10—15 см).  
  
      Игра «Найди свой флажок» (упрощенный вариант).  
      *Описание игры.*Учитель строит учащихся в одну шеренгу и делит их на две группы (как при проведении игры «Мяч в корзину», урок 5).  
      Капитанам команд даются флажки разного цвета. По команде учителя дети разбегаются по залу. По команде учителя «Стой!» все дети останавливаются и ждут своего капитана. Если капитаны подняли флажки вверх, каждая команда бежит к своему капитану и строится возле него в одну шеренгу. Вначале учитель может быть капитаном одной из команд и показать, как играть, особенно строиться в одну шеренгу.  
      Игра повторяется. Выигрывает команда, которая построится первой.  
      Так, данная игра проводится впервые, и главная задача — проверить, как дети ориентируются в нестандартной ситуации.  
      В оставшееся время можно повторить игру «Мяч в корзину» (урок 5).  
      Построение в зале для подведения итогов урока. Организованный переход детей в раздевалку. Учитель отводит детей в класс.

**Урок 7**  
      *Задачи урока:*  
      1) разучить упражнения с флажками;  
      2) продолжить обучение прыжкам на двух ногах с небольшим продвижением вперед и назад;  
      3) разучить игру «Салки», закрепить игру «Найди свой флажок».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*флажки (по количеству учащихся), 2 флажка больших размеров, мел.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Расчет на первый-второй. Построение учащихся в колонну по одному. Медленная ходьба с различным положением рук. Начало движения по команде «Шагом марш!».  
      По предварительной команде «Шагом!» дети должны вес тела перенести на правую ногу, по исполнительной команде «Марш!» — начать движение с левой ноги.  
      Ходьба. Во время ходьбы учитель следит за правильной осанкой: не горбиться, расправить плечи, голову держать прямо, не опускать ее, синхронно размахивать руками, ноги поднимать и ставить свободно. Чтобы ученики доходили до поворота, можно ходьбу проводить на половине волейбольной площадки, а повороты обозначать предметами (набивными мячами, булавами, низкими стойками). По команде «Стой!» направляющий останавливается, но движение на месте продолжает, все остальные ученики подходят к нему и тоже продолжают маршировать. По команде «Класс, стой!» все останавливаются и поворачиваются лицом к учителю. Он раздает флажки ученикам, они их рассматривают, говорят, какого цвета, сколько их у каждого. По команде учителя дети строятся в две шеренги. Первые шесть-семь учеников идут впереди, остальные строятся за ними на расстоянии 1,0—1,5 м.

**Общеразвивающие упражнения с флажками**

1. И. п. — основная стойка, флажки внизу.  
    В. — руки вперед, руки вниз.  
2. И. п. — ноги на ширине плеч.  
    В. — руки в стороны, руки вниз.  
3. И. п. — ноги на ширине плеч.  
    В. — поворот направо, прямо (к окну), поворот налево, прямо (к двери).  
4. И. п. — ноги на ширине плеч.  
    В. — наклониться вперед, флажки в стороны, вернуться в и. п.  
5. И. п. — ноги на ширине плеч, флажки внизу.  
    В. — наклониться, положить флажки на пол.  
6. И. п. — основная стойка, флажки скрестить над головой.  
    В. — размахивание флажками под счет учителя.  
7. И. п. — основная стойка, флажки внизу.  
    В. — прыжки на месте со взмахом рук.  
      Каждое упражнение выполняется 2—3 раза, а седьмое заканчивается ходьбой на месте. По команде учителя «Упражнение закончить!» дети останавливаются. Учитель командует: «На месте шагом марш!» Учащиеся маршируют, педагог забирает флажки и складывает в пирамиду (ящик с отверстиями).  
      Построение в шеренгу. Учитель готовит детей к выполнению прыжков на месте, а затем с продвижением вперед (урок 6).  
      Для выполнения прыжков на двух ногах с небольшим продвижением назад учитель чертит на полу широкую полоску и предлагает учащимся перескочить ее спиной назад. Если дети с заданием справятся, можно положить на пол скакалку, пусть они перепрыгивают через нее вперед, назад. При выполнении прыжка назад особое внимание должно быть уделено приземлению со страховкой каждого ребенка. После повторения прыжков несколько раз можно провести проверку выполнения этих прыжков каждым учеником.  
  
      Игра «Салки».  
      *Описание игры.*Учитель рассаживает детей на гимнастическую скамейку и объясняет условия игры. Назначает водящего и показывает ему действия. Все дети-игроки разбегаются по площадке, водящий их догоняет и касается рукой. Любой, кого он коснулся рукой, должен остановиться, поднять руки и сказать: «Я салка». Новая салка продолжает осаливать игроков. По свистку учителя игра заканчивается. Дети бегут на свои места и строятся в одну шеренгу. Подводятся итоги урока.  
      Игру «К своим флажкам» учитель проводит, если останется время (урок 6).  
      Ходьба в обход.  
      Переодевание в раздевалке и организованное возвращение в класс.

**Урок 8**  
      *Задачи урока:*  
      1) научить детей собирать на полу мячи и передавать их своему напарнику;  
      2) закрепить умение выполнения упражнения с флажками;  
      3) продолжить обучение бегу по прямой линии;  
      4) закрепить игру «К своим флажкам».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*8—12 малых мячей, 12 флажков (по 2 флажка на каждого ребенка), мел, волейбольный мяч.  
      *Ход урока.*Переодевание детей в раздевалке. Построение в одну шеренгу. Расчет на первый-второй. Педагог учит детей поворотам при входе в зал и напоминает, что такое построение называется построением в колонну по одному. Сигналом к началу движения является поднятие вверх левой руки, это означает, что с одноименной (левой) ноги дети должны начать движение. Первое время необходимо обращать внимание детей на то, что по команде «Шагом марш!» при начале движения левую ногу надо слегка согнуть в колене (показ правильного движения), оставляя ноги на месте. Медленная ходьба с фиксацией постановки левой ноги. Особое внимание необходимо уделить правильной осанке: голову не опускать, расправить плечи, размахивать руками, ноги поднимать, идти в затылок. На полу разбросаны мячи, при ходьбе разрешается взять мяч и продолжать движение (лучшим ученикам, которым разрешит учитель).  
      По команде «Класс, стой!» все останавливаются. Учитель просит детей повернуться налево (к нему лицом) и предлагает свободно манипулировать мячом: переложить с одной руки на другую; надавить на мяч; зажать мяч двумя руками и передать соседу, но только с разрешения учителя. Затем ученикам отводится 40—50 с на свободную игру с мячом: мяч подбросить, мяч покатать по полу, мяч догнать и взять с пола и т. д.  
      По команде учителя дети разбегаются по залу (для этого лучше использовать одну половину волейбольной площадки), бросают мячи об пол, затем собирают мячи. Сильные ученики свободно строятся на площадке, на счет «раз-два» мяч поднять с пола, на счет «три-четыре» построиться в одну шеренгу (учитель указывает направление). Собирать мячи можно несколько раз.  
      Упражнения с флажками дети выполняют свободно (урок 7).  
      Перед обучением бегу дети должны выполнить следующее упражнение. На старт выходят четыре ученика. Каждый становится около своей отметки. Начинают бег все сразу, бегут до линии финиша и остаются на ней, следующие три-четыре ученика выполняют те же действия. Забег можно провести 2—3 раза. Определяется лучший бегун.  
  
      Игра «К своим флажкам» (другой вариант).  
      По команде учителя каждый из детей прячет свой флажок. Затем учащиеся пытаются тихо построиться в одну шеренгу на своем постоянном месте. Команда «Найди свой флажок!» означает построение в одну шеренгу у двери, окон, баскетбольного щита. Кто быстрее построится с флажком в руках, тот победитель. Игра повторяется несколько раз.  
      Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

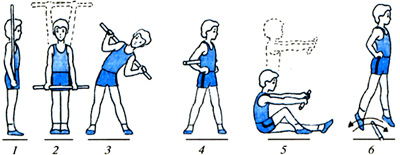
**Урок 9**  
      *Задачи урока:*  
      1) подвести итоги первой четверти;  
      2) провести выборочный прием нормативов (лично) каждого ученика по прыжкам в длину с места;  
      3) проверить, как усвоили все ученики каждую из игр, разученных на уроках в первой четверти, проявили ли интерес к ним.  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*12 флажков (по 2 флажка на каждого ребенка), мел.  
      *Ход урока.*Переодевание. Организованный приход в зал. Построение в одну шеренгу. Медленная ходьба. Упражнения на осанку. Выполнение двух-трех упражнений прыжкового характера.  
      Выполнение прыжка в длину с места (на выполнение упражнения каждому ученику отводится 2—3 попытки). Обратить внимание на отталкивание и приземление. Беседа, подводящая итоги того, что было выполнено в первой четверти, и мероприятия, запланированные на вторую четверть.  
      Детям на выбор предлагается несколько игр, например «К своим флажкам», «Салки». Игра проводится два раза. Выставляются оценки за первую четверть.  
      Организованный уход в класс. В классе учитель отмечает лучших учеников, благодарит за старание.

**Вторая четверть**

**Урок 10**  
      *Задачи урока:*  
      1) ознакомить учащихся с содержанием занятий физической культурой во второй четверти;  
      2) раскрыть основные требования к организации занятий детей, их одежде, обуви; дисциплине, порядку на уроках;  
      3) разучить новый комплекс упражнений с гимнастическими палками;  
      4) научить построению из одной шеренги в круг;  
      5) разучить игру «У ребят порядок строгий».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*12 гимнастических палок, волейбольный мяч, 2 флажка (белый и синий), мел.  
      *Ход урока.*Беседа учителя в классе.  
      «В первой четверти мы с вами провели девять уроков. Вы молодцы: научились ходить в колонне по одному; дружно, организованно, быстро готовиться к урокам. Теперь каждый из вас знает свое место в строю, умеет его находить при построениях; мы выполняли упражнения с мячами, палками, без предметов. Они вам очень нравились. Вы научились бегать по одному, парами; прыгать в длину с места и в движении, метать и ловить мячи. Вы любите играть.  
      Во второй четверти мы будем все это продолжать и научимся: метать мячи в цель; выполнять лазанье по гимнастической стенке; ходить по гимнастической скамейке; прыгать в длину; передавать друг другу предметы; повторять упражнения, которые изучили раньше.  
      Вы должны приходить на уроки в спортивной форме, как это было в первой четверти. Спортивную форму (трусы, майки) надо принести чисто выстиранной, отглаженной и оставлять в своих мешочках. Не забывайте снимать форму после занятий, не уносите в класс, домой. Переодеваться будете в раздевалке под моим контролем. На подготовку к уроку надо тратить как можно меньше времени. Мы с вами разучим упражнения для физкультминуток на уроках арифметики, письма. Я был вами доволен, вы многое узнали, многому научились. Спасибо».  
      Построение парами. Переход в спортивный зал. Переодевание в раздевалке.  
      Построение в одну шеренгу на свои места. Равнение по заранее отмеченной линии. Отойти от линии на два шага назад и построиться по росту в колонну по одному.  
      Медленная ходьба с различным положением рук — обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы. Бег с остановками по сигналу учителя.  
      Построив детей по росту, учитель дает команду разомкнуться на вытянутые руки и раздает каждому гимнастическую палку.

**Упражнения с гимнастической палкой (комплекс 1)**

1. И. п. — прямой хват снизу за конец палки прямой рукой.  
    В. — на счет «раз» палка горизонтально вперед. На счет «два» палка внизу (4 раза).  
2. И. п. — ноги вместе, палка внизу.  
    В. — на счет «раз» палка горизонтально вперед.  
    На счет «два» палка горизонтально вверх.  
    На счет «три» палка на грудь.  
    На счет «четыре» палка горизонтально вперед.  
    На счет «пять» вернуться в и. п. (рис. 8, *2*).  
3. И. п. — ноги врозь, палка за спиной.  
    В. — на счет «раз» палка поднята резко вверх (вдох).  
    На счет «два» палка отводится назад-вверх (выдох).  
    На счет «три» опустить палку за спину (вдох).  
    На счет «четыре» вернуться в и. п. (выдох).  
    Повторить упражнение 3 раза (рис. 8, *3*).  
4. И. п. — ноги врозь, палка за плечами.  
    В. — на счет «раз», не отрывая ноги от пола, повернуться вправо (вдох).



**Рис. 8.**Упражнения с гимнастической палкой (комплекс 1).

    На счет «два» вернуться в и. п. (выдох).  
    На счет «три» повернуться налево (вдох), ноги от пола не отрывать.  
    На счет «четыре» вернуться в и. п. (выдох).  
    Повторить упражнение 4 раза (рис. 8, *4*).  
5. И. п. — ноги на ширине плеч, палка горизонтально вперед.  
    В. — на счет «раз» наклониться вперед, палка вперед, прогнуться в спине, это положение задержать до счета «четыре» (вдох).  
    На счет «два» наклониться вниз, сесть на пол, согнув одну ногу, палка горизонтально вперед (выдох), выделить тех, кто не сгибает ноги.  
    На счет «три» принять и. п.  
    На счет «четыре» встать, палку наверх (вдох).  
    На счет «пять» прогнуться с палкой в руках, зафиксировать это положение (выдох).  
    На счет «шесть» вернуться в и. п.  
6. И. п. — руки на пояс.  
    В. — подняться на носки, переступить через палку.  
    Повторить упражнение 3—4 раза (рис. 8, *6*).  
      Построению в круг дети обучались в первой четверти.  
      Все стоящие в шеренге берутся за руки. Учитель, взяв за руку правофлангового, ведет детей за собой по кругу и соединяет руки правофлангового и левофлангового.  
      Для того чтобы дети поняли и закрепили ранее изученный вид построения, можно предложить игру «Слушай сигнал». По сигналу учителя дети разбегаются по залу, по команде быстро становятся в круг (круг можно обозначить предметом, например стойкой для прыжков в высоту).  
      Можно предложить перестроение из одной шеренги в колонну по одному, а затем, образовав круг, взяться за руки, разомкнуться на необходимое расстояние. Сам процесс перестроения первым и вторым способами повторить несколько раз, обратив внимание детей на второй способ как более быстрый и рациональный.  
  
      Игра «Совушка».  
      *Описание игры.*Дети становятся в круг. Один из учеников выходит на середину круга, изображает водящего — совушку, а все остальные — жучков, бабочек, птичек. По команде учителя «День наступает — все оживает!» все дети — жучки, бабочки, птички — просыпаются, прыгают, приседают, а совушка спит, стоит в центре круга, закрыв глаза. И как только учитель скажет: «Ночь наступает — все замирает!» — жучки, бабочки, птички застывают каждый в своей позе.  
      Правило игры: дети должны принять стойку «смирно», ноги врозь, поставить руки в стороны — вверх. Кто это требование не выполняет, тот считается проигравшим и идет помогать совушке.  
      Урок заканчивается ходьбой с различным положением рук: за головой, за спиной, руки в стороны; ходьба на носках.  
      Итоги урока, оценки, переодевание, уход в класс.

**Урок 11**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить навыки ходьбы с различным положением рук, в обход предметов;  
      2) обучить бросанию мячей друг другу, учителю;  
      3) разучить игру «У медведя во бору».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*12 гимнастических палок, 6 резиновых мячей, набивные мячи.  
      *Ход урока.*Переодевание. Подготовка к уроку. Построение в одну шеренгу. Расчет по порядку и на первый-второй.  
      Перестроение в колонну по одному. Ходьба с различным положением рук: в стороны, на пояс; за голову, к плечам. Ходьба медленным шагом, ускоренная ходьба, переходящая в бег. Ходьба на носках, пятках с сохранением равновесия.  
      Медленная ходьба, построение для выполнения упражнений с гимнастическими палками (урок 1).  
      На площадке шесть набивных мячей, которые расположены таким образом, чтобы при передвижении детей создавались условия для ходьбы змейкой.  
      При ходьбе обратить внимание на то, как дети обходят мяч и в чем возникают трудности. Особое внимание обратить на учеников, которые не захотят выполнять все условия. Необходимо взять их под контроль с целью оказания им дополнительной помощи.  
      Можно провести ходьбу с контролем и без контроля. Сильным учащимся сам процесс ходьбы можно усложнить, например используя следующее задание: «Возле второго, четвертого и шестого мячей остановиться и назвать имя девочки или мальчика». В конце этой части занятия надо мелом на полу нарисовать змейку, после чего убрать набивные мячи и попросить детей пройти этот отрезок пути ломаной [7](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/2.html" \l "_ftn7" \o ") (рис. 9).

http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/images/09.jpg

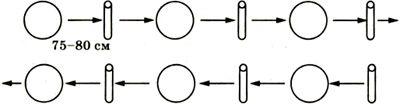
**Рис. 9.**Ломаная линия.

      Построить учащихся в колонну по два. Повернуть лицом друг к другу и разомкнуть на вытянутую руку. Поставить их на расстоянии 2—3 м. У детей первой шеренги резиновые мячи. По сигналу учителя учащиеся первой шеренги начинают бросать мячи своим напарникам.  
      Необходимые для выполнения условия:  
      1) броски выполнять двумя руками снизу;  
      2) ловить мячи двумя руками, при ловле разрешается сходить с места.  
      По определенному сигналу выполняют броски и учащиеся, стоящие во второй шеренге. Повторить перебрасывание мячей 4—5 раз. Особое внимание уделить тем детям, у которых броски не получаются. Определить расстояние между учащимися.  
      Для того чтобы выполнение бросков носило чисто обучающий характер, в начале и в конце этого действия каждый ребенок бросает мяч преподавателю.  
  
      Игра «У медведя во бору».  
      Дети знают ее, по спортивной направленности она особых трудностей не представляет. Учитель должен разучить с ними четверостишие:

|  |  |
| --- | --- |
| У медведя во бору Грибы, ягоды беру. | А медведь рычит, Он на нас сердит. |

*Описание игры.*На одной стороне площадки располагаются играющие, на другой — медведь (ученик). Дети идут к нему и громко говорят четверостишие. Как только они заканчивают произнесение слов «...он на нас сердит», медведь бежит за играющими, пытается осалить — дети убегают. Осаленные игроки садятся на скамейку медведя.  
      Правила игры:  
      1) дети обязательно доходят до берлоги медведя, не отстают;  
      2) убегать можно тогда, когда закончат произносить слова;  
      3) можно выбрать еще одного медведя, более слабого.  
      Игра повторяется 3—4 раза. Подводятся итоги, дети сидят на скамейке. Передвижение в раздевалку. Подготовка к школьным занятиям. Переход в класс.

**Урок 12**  
      *Задачи урока:*  
      1) обучить ходьбе с различными положениями рук с перешагиванием через предметы (препятствия);  
      2) научить ползанию на четвереньках с подлезанием под веревку; обучить способам ползания, закрепить ранее сформированные умения;  
      3) разучить игру «Кошка и мышка».  
      *Место проведения занятии:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*8—10 гимнастических палок, 5 набивных мячей (2 кг), стойки, длинная веревка.  
      *Ход урока.*Переодевание. Построение. Игра «Быстро по местам». Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «По порядку рассчитайсь!».  
      Построение в круг для выполнения упражнений с гимнастическими палками (урок 10). При выполнении упражнений с палками под особый контроль взять несобранных детей, помочь им.



**Рис. 10.**Схема расположения на полу набивных мячей и гимнастических палок.

      По сигналу учителя учащиеся ставят гимнастические палки в специальные стойки или укладывают на стеллаж и быстро строятся в одну шеренгу у места расположения на полу набивных мячей и гимнастических палок. Расстояние между мячами, палками 75—80 см (рис. 10).  
      Выполнение учащимися перешагивания через набивной мяч и гимнастическую палку. Всего 5 мячей и 5 гимнастических палок. Так как учащихся небольшое количество — 8—10, делить их на группы (команды) не следует.  
      Показав детям способ перешагивания, а через гимнастическую палку — перелезания, учитель просит учащихся выполнять упражнение. При первых попытках необходимы помощь и страховка. Выполнение может быть одновременным туда и обратно.  
      Ползание на четвереньках можно провести сначала без подлезания под веревку, так как дети могут выполнять ползание различными способами. Некоторые ставят вперед сразу обе руки, опираются на них и передвигают ноги. Другие же, наоборот, передвигают попеременно вперед руки и ноги. Какой способ выбирает ученик, не имеет значения. Самое главное — нужно подлезть под низко подвешенную веревку. Некоторые дети с нарушениями интеллекта будут выполнять ползание на животе.  
      Требование: ученики зрительно должны рассчитать высоту препятствия (а это сделать очень трудно), учитель напоминает и показывает, как надо подлезать под препятствие, потому что дети подлезают так же, как ползают. Можно учить подползать правым и левым боком, двигаясь приставными шагами: передвинуть под веревкой правую руку и ногу, прогнуться, перенести голову и после этого приставить левую ногу и левую руку.  
      Выполнение ползания носит индивидуальный характер, высота веревки устанавливается с учетом роста ученика. Выполняется ползание несколько раз. Учитель должен стимулировать выполнение этого достаточно трудного в координационном отношении упражнения.  
  
      Игра «Кошка и мышки» имеет несколько вариантов. Детям предлагается самый упрощенный вариант.  
      *Описание игры.*Дети — мышки. Они находятся на одной стороне площадки. Кошка — учитель — на другой стороне. Кошка спит, мышки бегают по площадке. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей. Они убегают. Когда дети игру освоят, роль кошки может выполнять ученик.  
      Построение в шеренгу по одному. Подведение итогов урока. Выставление оценок. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 13**  
      *Задачи урока:*  
      1) разучить упражнения для формирования правильной осанки в положении стоя у стены;  
      2) закрепить навыки бега по кругу (интервальный бег до 2 мин);  
      3) разучить игру «Солдатики» (закрепление элементов строя с помощью коррекционных упражнений);  
      4) повторить игру «Кто быстрее из круга».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*длинная веревка, 2 мяча, мел, мешочки с грузом (150—200 г).  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Расчет. Ходьба на носках, пятках, на наружной стороне стопы, с хлопками перед собой и за спиной. Учитель предупреждает детей о том, что при выполнении хлопка за спиной не следует наклоняться вперед, показывает, как правильно выполнять этот прием.

**Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку**

1. И. п. — встать к стене, касаясь ее затылком.  
    В. 1 — отойти от стены, руки поднять вверх.  
        2 — вернуться в и. п., руки опустить вниз.  
2. И. п. — встать к стенке.  
    В. 1 — прижавшись к стене, поднять согнутую ногу.  
        2 — выпрямить согнутую ногу, отвести ее в сторону.  
3. И. п. — стоя у стены, руки развести в стороны.  
    В. 1 — отойти от стены, руки в стороны.  
        2 — вернуться в и. п.  
    И. п. — стоя у стены, руки на пояс.  
    В. 1 — отойти от стены, руки развести в стороны.  
        2 — вернуться в и. п.  
        3 — встать у стены, руки поднять вверх.  
        4 — вернуться в и. п.  
      Каждое из перечисленных упражнений повторить 2—3 раза.  
      Добавить два упражнения с грузом (150—200 г) на голове:  
5. И. п. — стойка у стены, руки вниз, на голове груз.  
    В. — удерживая груз на голове, медленно присесть и встать. Повторить 3—4 раза, сохраняя осанку.  
6. И. п. — то же, что и в упражнении 5.  
    В. — удерживая груз на голове, руками коснуться коленок. Повторить 2—3 раза.  
      Бег. Учащиеся строятся в колонну по одному, по команде учителя перестраиваются в круг. Учитель стоит в центре круга и дает команду «Бегом марш!». Дети выполняют бег со средней скоростью с дополнительными заданиями; на определенном отрезке, интервале, дети выполняют задания типа: «Хлопни в ладоши по свистку учителя», «Остановись у препятствия, перешагни его», «Перешагни препятствие (веревку) беговым шагом». По команде «Класс, стой!» все останавливаются, отдыхают, готовятся к игре «Солдатики».  
  
      Игра «Солдатики» направлена на закрепление навыков построения.  
      *Описание игры.*Дети ходят по территории зала, изображая солдат. Два ученика — командиры. Именно они дают детям команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!». Дети выполняют их команды; кто ошибается, садится на скамейку. Учитель следит за выполнением команд, помогает детям. Если водящие с подачей команд не справились, учитель берет на себя роль водящего.  
      Правила игры: выигрывает тот, кто более точно выполнял команды, меньше других ошибался и не имел замечаний. После окончания игры победители награждаются.  
      Игра «Кто быстрее из круга» (проводится в заключительной части урока).  
      *Описание игры.*Дети строятся в круг, медленно передвигаются по кругу. Учитель произносит стихотворение:

|  |  |
| --- | --- |
| Косой, косой, Не ходи босой, | А ходи обутый, Лапочки закутай. |

      Как только произносится слово «закутай», дети разрывают круг и пытаются как можно скорее занять свой домик на линии построения.  
      Правила игры:  
      1) запрещается разрывать круг раньше сигнала;  
      2) следует бежать к месту построения, не мешая друг другу;  
      3) нельзя занимать чужой домик.  
      Ходьба в обход. Подведение итогов урока. Переодевание. Уход в класс.

**Урок 14**  
      *Задачи урока:*  
      1) сформировать навыки лазанья по гимнастической скамейке;  
      2) научить учащихся выпрыгивать вверх из положения стоя на гимнастической скамейке с мягким приземлением на гимнастический мат;  
      3) закрепить игру «У медведя во бору».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастическая скамейка, 3—4 гимнастических мата (расположены вдоль скамейки с двух сторон); мешочки с отягощениями (150—200 г) (по количеству учащихся), мел.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу, расчет, замыкающий сдает рапорт.  
      Медленная ходьба с остановками по сигналу учителя (например, свисток, хлопки, стук в барабан) на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.  
      Медленная ходьба с различными положениями рук: за спиной, за головой, в стороны, вверх, на поясе.  
      Бег в различном темпе и направлениях (учитель задает темп бега, направление).  
      Построение у стены. Подготовка к выполнению упражнений на осанку. Выполнение упражнений на осанку (урок 13).  
      На одной половине волейбольной площадки заранее оборудовано место для выполнения лазанья по гимнастической скамейке. Учитель предупреждает об опасностях при выполнении лазанья, показывает, какое исходное положение надо принимать, как захватывать скамейку руками в положении упора стоя на коленях.  
      Передвижению по гимнастической скамейке лучше обучать одноименным способом: переставляя попеременно то левую, то правую ногу. Проверив выполнение упражнений этим способом, сильным ученикам можно предложить такое передвижение: левая рука — правая нога и наоборот. Выполнение упражнения можно повторить несколько раз.  
      Для уверенности в выполнении этого упражнения скамейку можно поставить под углом 20° и разрешить детям лазанье на четвереньках по наклонной скамейке только вверх. Лучше, если скамейка будет крепиться за вторую рейку снизу гимнастической стенки.  
      Упражнения в выпрыгивании вверх с соскоком и приземлением на гимнастические маты ученики выполняют потоком по 3—4 учащихся. Вначале дети идут по гимнастической скамейке, соблюдая равновесие и расстояние между собой, не доходя до конца скамейки 5—7 см, выпрыгивают вверх и приземляются на мат. Учитель помогает каждому и страхует его. Требования к выполнению упражнения: 1) отталкиваться только двумя ногами; 2) выпрыгивать с одновременным взмахом рук вперед-вверх; 3) приземляться на обе ноги в положении полуприседа. Каждый ученик повторяет упражнение 3—4 раза.  
  
      Можно провести игру «Лиса и куры».  
      *Описание игры.*Ученики, кроме водящего (лисы), изображают кур. Они то влетают на скамейку, то слетают на землю (спортивный мат). Лиса прячется от кур в норе и по сигналу учителя может подойти ближе к ребятам и осалить того, кто задержался с выпрыгиванием. Осаленного она забирает к себе в нору. Игру можно повторить 3—4 раза.  
      Правила игры:  
      1) те, кого осалили, вступают в игру с разрешения учителя;  
      2) долго задерживаться на скамейке нельзя;  
      3) кто из учеников при приземлении коснулся гимнастического мата, может повторить выпрыгивание.  
      Игра «У медведя во бору» детям известна. Они играли в нее раньше (урок 11).  
      При проведении игры учителю необходимо добиваться от детей четкого произнесения слов четверостишия, особенно «рычит», «сердит», «грибы», «ягоды», и выполнять правила: 1) доходить до берлоги медведя; 2) подходить дружно, не отставать; 3) убегать по окончании слов.  
      Игру можно повторить 4—5 раз.  
      Построение. Уход в раздевалку. Итоги урока подвести в классе, похвалить детей (желательно в присутствии классного руководителя).

**Урок 15**  
      *Задачи урока:*  
      1) обучить детей перелезанию через препятствие (скамейку);  
      2) закрепить навыки выполнения выпрыгивания вверх со скамейки;  
      3) разучить игру «Силачи» и повторить игру «Кошка и мышки».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*2 гимнастические скамейки, гимнастические маты, мел, мешочки с отягощениями (150—200 г) (по количеству учащихся).  
      *Ход урока.*Ходьба на носках, пятках, наружной стороне стопы, с хлопками спереди и за спиной (при выполнении хлопка требовать от детей, чтобы те не наклонялись вперед).  
      Бег в медленном темпе чередуется с ходьбой.  
      Построение в одну шеренгу. Расчет на первый-второй. Перестроение из одной шеренги в две по расчету учителя.  
      Учитель, проходя сзади шеренги, дотрагивается пальцем до плеча каждого второго ученика и говорит: «Второй!» Те, до кого дотронулся учитель, выходят вперед на два шага. Образуется построение в две шеренги. Дети размыкаются на вытянутые руки и приступают к выполнению специальных и общеразвивающих упражнений на осанку.

**Упражнения**

1. И. п. — основная стойка, руки на пояс, мешочек на голове.  
    В. — подняться на носки, отвести локти назад, слегка прогнуться, вернуться в и. п.  
2. И. п. — основная стойка, руки в стороны, мешочек в правой руке.  
    В. — поднять правую ногу, согнутую в колене, руки вниз, коснувшись мешочком пятки, переложить мешочек в левую руку, вернуться в и. п.; то же, поднимая левую ногу.  
3. И. п. — ноги врозь, руки вниз, мешочек на голове.  
    В. — повернуть туловище влево, руки в стороны, вернуться в и. п.; то же вправо.  
4. И. п. — левая нога отведена назад, руки в стороны, набивной мешочек на голове.  
    В. — приставить левую ногу к правой ноге, руки опустить вниз; то же правой ногой. Повторить 3—4 раза.  
5. И. п. — основная стойка, мешочек на голове.  
    В. — приседая, сохранить равновесие [8](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/2.html" \l "_ftn8" \o "). Повторить 3—4 раза.  
6. Прыжки (без мешочка) на месте: четыре прыжка на двух ногах; четыре прыжка на правой ноге; четыре прыжка на левой ноге; четыре прыжка на двух ногах; два прыжка на правой ноге. Повторить 2—3 раза. При выполнении прыжков требовать от детей большей амплитуды сгибания голеностопных суставов и меньшей — коленных суставов.  
      Ходьба на месте.  
      Выполнение выпрыгивания вверх со скамейки проводить так, как на уроке 14.  
      Перелезание через гимнастическую скамейку, стоящую на полу, произвольным способом предлагается детям как прикладной вид преодоления препятствий. Лучше всего предложить детям выполнять перелезание перевалом. Лежа на скамейке, ученик, не отпуская руки, подтягивает правую ногу и свободно ставит ее на гимнастический мат.  
      Если этот вариант окажется трудным, можно выполнять перелезание более простым способом: посадить ученика на скамейку (мат) и попросить повернуться направо (налево), подтянуть ноги и поставить их на другую сторону поочередно.  
      Перелезание произвольным способом через гимнастическую скамейку является подготовительным к обучению перелезанию через гимнастические снаряды: бревно, конь, козел и т. д.  
  
      Игра «Силачи» (вариант игры «Парашютисты»).  
      *Описание игры.*Все играющие делятся на две команды. На расстоянии 1,5—2 м друг от друга устанавливают две гимнастические скамейки. У одного из концов каждой скамейки обозначен круг диаметром 0,4—0,5 м. Это — место приземления. Судья стоит у места приземления, ему помогает ученик, который освобожден от занятий.  
      По первому сигналу учителя два ученика каждой из команд пытаются переползти через гимнастическую скамейку и быстро встать и построиться на ней друг за другом. По второму сигналу силачи начинают ходьбу по скамейке, обязательно разведя руки в стороны. Судья с помощником оценивают качество ходьбы и точность соскока. Приземление считается точным и правильным, если силачи спрыгнули в обозначенный круг, сохраняя равновесие, выпрямились в основную стойку и вышли из круга.  
      Остальные силачи каждой из команд выполняют задание после своих игроков. За каждое правильное приземление силачу засчитывается одно очко. Выигравшей считается команда, набравшая больше очков.  
      Правила игры:  
      1) запрещается бежать по скамейке;  
      2) при переползании через гимнастическую скамейку запрещается мешать члену своей команды;  
      3) при потере равновесия разрешается повторить ходьбу и спрыгивание с приземлением.  
      Если на уроке остается время, повторить игру «Кошка и мышки» (урок 3).  
      Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока. Выставление оценок. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 16**  
      *Задачи урока:*  
      1) ознакомить учащихся с общеразвивающими упражнениями с гимнастической палкой;  
      2) сформировать навыки равновесия при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке с предметом в руках (гимнастическая палка);  
      3) повторить игру «Салки в кругу».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование: 2*гимнастические скамейки, гимнастические палки (по количеству детей), мел, малые набивные мячи.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Расчет по порядку. Сдача рапорта дежурным.  
      Медленная ходьба в чередовании с бегом.

**Общеразвивающие и коррекционные упражнения   
с гимнастической палкой**

1. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу.  
    В. — на счет «раз-два» палку поднять вверх, подняться на носки и потянуться — вдох.  
    На счет «три-четыре» принять и. п. — выдох.  
2. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу.  
    В. — руками коснуться пола — выдох, выпрямиться — вдох. При наклоне ноги прямые. Если ученик не может достать до пола с первой попытки, от него можно не требовать выполнения упражнения в подобном варианте. Задание можно усложнить: изменить ширину хвата палки, шире поставить ноги.  
3. И. п. — стойка ноги врозь, палка впереди, хват на ширине плеч.  
    В. — 1 — поворот туловища вправо.  
    2 — вернуться в и. п.  
    3 — поворот в левую сторону.  
    4 — вернуться в и. п.  
    При поворотах ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное.  
4. И. п. — стойка ноги вместе, палка горизонтально вверху.  
    В. — 1 — отставляя правую ногу в сторону на носок, наклоны вправо.  
    2 — выпрямиться и приставить ногу.  
    3 — отставить левую ногу в сторону на носок, наклон влево.  
    4 — выпрямиться и приставить ногу. При наклоне ученики должны стоять на одной ноге, носок другой ноги лишь касается пола. Каждый ученик находится под контролем учителя. При наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох.  
5. И. п. — лежа на животе, палка вверху (руки свободно лежат на полу).  
    В. — 1 — прогнуться, поднимая палку повыше, — вдох.  
    2— вернуться в и. п., положить палку на пол — выдох.  
    3 — прогнуться, поднимая палку повыше, — вдох.  
    4 — вернуться в и. п. — выдох.  
6. И. п. — лежа на спине, палка внизу на тазе, хват на ширине плеч.  
    В. — 1 — сгибая ноги вперед, палку поднять вверх, коснуться носками палки.  
    2 — вернуться в и. п. Если детям будет трудно выполнять упражнение, поднимание ног можно упростить (достать колени). Дыхание произвольное, без задержек.  
7. И. п. — основная стойка, палка лежит на полу сбоку.  
    Прыжки боком через палку.  
    Прыжок через палку делать повыше, помогая движениями рук. Дыхание равномерное. После выполнения прыжков перейти на медленную ходьбу на месте.  
      Упражнение в равновесии выполняется потоком. Дети удерживают мяч в руках, ходьбу выполняют на носочках. Дойдя до середины скамейки, наклоняются, мяч кладут на скамейку, выпрямляются, сохраняя равновесие. Достав мяч, ученики продолжают ходьбу на носках, останавливаются на краю скамейки и делают соскок. Упражнение повторяется 2—3 раза.  
  
      Игра «Салки в кругу» (вариант игры «Попрыгунчики-воробышки»).  
      *Описание игры.*На полу отмечается круг диаметром 4—6 м — остров. Все играющие — воробьи. Они стоят вне круга. Водящий — ворон (сильный ученик). Он в середине круга. По сигналу учителя воробьи начинают впрыгивать в круг на одной ноге.  
      Свисток — игроки принимают позу замершего воробья, неподвижно застывают. Тех, кто не успевает вовремя остановиться, ворон салит и забирает в свой дом. Игру можно повторить 2—3 раза, водящего можно менять.  
      Построение в шеренгу по одному. Подведение итогов урока. Выставление оценок за вторую четверть. Переодевание в раздевалке. Спортивную форму дети забирают на каникулы с собой (для стирки). Переход в класс из зала.

[1](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/2.html#_ftnref1) Учителя начальных классов приводят детей на занятия к учителю физкультуры сами, а он после занятий отводит их в класс.   
[2](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/2.html" \l "_ftnref2" \o ") И. п. — исходное положение.  
[3](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/2.html" \l "_ftnref3" \o ") В. — выполнение.  
[4](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/2.html" \l "_ftnref4" \o ") Девочки и мальчики переодеваются в разных раздевалках.  
[5](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/2.html" \l "_ftnref5" \o ") Упражнения лучше выполнять под хлопки учителя («раз-два-три» — прыжки, «четыре-пять-шесть» — ходьба).  
[6](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/2.html" \l "_ftnref6" \o ") В качестве корзины могут быть использованы баскетбольные кольца, укрепленные ниже.  
[7](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/2.html" \l "_ftnref7" \o ") Существует несколько видов фигурной ходьбы: улитка, змейка, иголка и нитка.  
[8](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/2.html" \l "_ftnref8" \o ") Тем ученикам, которые не смогли самостоятельно присесть, следует помочь, взяв за руки.

**Третья четверть**

      Программой по физическому воспитанию учащихся подготовительного и 1—4 классов определены занятия по лыжной подготовке и катанию на санках.  
      В программе [1](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/3.html#_ftn1) представлены следующие виды зимних занятий: лыжная подготовка, коньки (дополнительный материал). Учащимся подготовительного класса с учетом уровня развития их двигательных возможностей и интеллекта предлагаются лыжные прогулки. Пребывание детей в зимнее время на свежем воздухе полезно: оно требует повышения двигательной нагрузки и контроля за их передвижением, эмоциональным состоянием.  
      Вот почему в качестве систематических занятий нами выбрано катание на санках. Содержание этого материала целиком отражено в планировании занятий в подготовительном классе третьей четверти (см. табл. 2).

**Таблица 2**

**График проведения занятий учащихся подготовительных  
классов в третьей четверти**

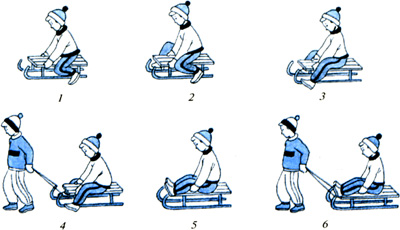
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Номер урока | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Занятия на санках |
| 17 | 18 | 19 X | 20 | 21 | 22 | 23 X | 24 | 25 | 26 |  |
| Команды саночнику. Построение, выполнение команд | + | + |  | + | + | + |  | • | + |  |  |
| Передвижение на санках | + | + |  | + | • | + |  | + | + |  |  |
| Выбор партнера, санок | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Посадка в санки, cпуск с небольших гор |  |  |  | + | + |  |  | + | • |  |  |
| Катание на санках в паре. Спуск |  | + |  | + | + | • |  | + |  |  |  |
| Катание тройками. Спуск с горы |  |  |  |  | + | + |  | • | + |  |  |
| Подъем в гору с санками и на санках | + | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  |
| Катание на санках. Игры |  |  |  | + | + | • | + | + | + |  |  |

      Условные обозначения: + — материал занятий; X  — занятия в зале;  • — проверочные занятия.

      Значительная часть занятий проводится на воздухе, поэтому учителю надо следить, чтобы не было сильного ветра, температура воздуха не должна превышать –10...–12 °С.  
      Учитель физической культуры должен помнить о том, что:  
      **•** большинство детей данной категории не хотят включаться в двигательную деятельность;  
      **•** индивидуальные особенности не позволяют полностью использовать групповую форму занятий;  
      **•** дети должны быть в спортивной форме и обуви, поэтому учитель берет под личный контроль внешний спортивный вид ученика;  
      **•** длительное двигательное бездействие приводит к снижению интереса к занятиям (поэтому учитель должен умело использовать отдых в сочетании с заданной двигательной нагрузкой).

**Урок 17**  
      *Задачи урока:*  
      1) ознакомить учащихся с задачами на третью четверть;  
      2) показать фильм «Зима и игры детей зимой»;  
      3) познакомить с санками, распределить их между учащимися и закрепить за ответственными;  
      4) апробировать катание на санках парами.  
      *Место проведения занятий:*класс, спортивный зал, школьный двор.  
      *Оборудование:*диафильмы («Зима на дворе», «Детские игры зимой»); санки (по количеству детей).  
      *Ход урока.*Беседа учителя: «Что изменилось на улице? Чем она вас заинтересовала? Выпал снег, наступила зима. В этой четверти мы с вами будем в основном заниматься на улице. Я вас научу кататься на санках, на лыжах, играть в различные подвижные игры. Сейчас мы с вами посмотрим фильм „Зима на дворе“. Это очень интересный фильм про детей, которые дружно встретили зиму и замечательно провели два часа на горке».  
      Задания: сосчитать, сколько детей играло на улице; чем они занимались; какие задания предлагал им учитель; что больше всего им понравилось и запомнилось; что дети взяли с собой на улицу.  
      «А теперь вы посмотрите еще один фильм — „Детские игры зимой“.  
      Задания: передайте его содержание; скажите, какая из игр вам запомнилась.  
      После просмотра фильма представляю (демонстрирую) ученика пятого класса, который будет кататься на лыжах. Какой у него внешний вид?  
      Подготовленный к занятиям лыжник должен иметь: лыжную шапочку, варежки или перчатки, теплый спортивный костюм, куртку, шарф (шерстяной или пуховый), лыжи (санки).  
      На занятия будут ходить только те ученики, которые хорошо учатся, не болеют. Школьный врач или медицинская сестра им будет давать разрешение. Бояться холода не надо. Мы все время будем двигаться, нам будет тепло».  
      Передвижение в спортивный зал, распределение санок. Инструктаж по технике безопасности при катании на санках. Закрепление санок за ответственными учащимися, комплектование учебных пар.  
      Перед выходом из спортивного зала построить класс в шеренгу, санки держать в правой руке вертикально. Провести осмотр одежды и состояния санок. Организовать свободное передвижение по залу в колонне по одному. Сообщить учащимся, сколько времени они будут кататься на санках. Построение в колонну по одному за учителем, передвижение к месту проведения учебного занятия. Помощь слабым учащимся.  
      Требования:  
      1) передвигаться по школе и улице медленно, не спешить;  
      2) не обгонять друг друга;  
      3) запомнить, кто за кем идет и кто находится сзади;  
      4) быть внимательными друг к другу, к просьбам учителя;  
      5) немедленно реагировать на команды учителя. Катание на горке (индивидуальное). Изучение возможностей учеников.  
      Игра «Самые быстрые».  
      Организованное возвращение в школу.

**Урок 18**  
      *Задачи урока:*  
      1) научить учащихся быстро готовиться к занятиям;  
      2) научить готовить санки перед посадкой на них своего напарника для езды по парам;  
      3) разучить игру «Граница».  
      *Место проведения занятий:*школьная спортивная площадка, лыжное поле.  
      *Оборудование:*санки (по количеству детей), 2 шеста, длинная веревка, колышки.  
      *Ход урока.*Построение с санками в шеренгу. Сдача рапорта дежурным. Передвижение приставными шагами влево, вправо. Приседание с посадкой на рядом стоящие санки. Бег в медленном темпе вокруг санок. Выполнение приседаний с опорой на стоящие санки справа. Выпрямляясь, поставить правую ногу на санки, не теряя равновесия. Повторить упражнение 2—3 раза. Взять под контроль детей, которые ошибаются в выборе ноги — вместо правой ноги пытаются поставить левую (сердятся, когда у них не получается).  
      Построить учащихся в колонну по одному и перейти к месту занятий. Требования, предъявляемые к месту катаний: гладкий склон длиной 15—20 м, угол наклона 5—10°.  
      Произвольное катание, спуски с уклона. Время для упражнения 10 мин.  
      По команде учителя дети строятся парами, образуя строй в колонну по два. Назначаются главные извозчики. Они приглашают пассажиров. Учитель следит за подбором пар, регулирует этот процесс. Проверив готовность учеников к катанию, учитель проводит практическое занятие типа «Как правильно сидеть на санках» (рис. 11, *1—6*). Учащиеся катаются на санках до 15 мин.



**Рис. 11.**Катание на санках: *1* — посадка: охват санок руками с опорой ногами; *2 —*посадка: охват санок руками, правая нога вперед, левая — назад; *3 —*посадка: охват санок руками, ноги впереди; *4 —*катание на санках парами; посадка: охват санок двумя руками, ноги спереди; *5* — посадка: охват санок двумя руками, ноги впереди; *6 —*учащиеся готовы к катанию: охват санок двумя руками, ноги на санках.

      Игра «Граница».  
      *Описание игры.*Местом ее проведения служит склон, где хорошо утоптан снег. В игре принимают участие все ученики класса. На старте стоят два красных флажка. Это место, откуда команды по двое будут начинать спуск.  
      Первый промежуточный финиш — высокий шест, там расположились участники под номерами 2, 4, 6 каждой команды; второй основной финиш — шест с красной лентой. По сигналу учителя команды начинают спуск. Выигрывает та команда, чей экипаж раньше финиширует.  
      Начинают спуск игроки под номерами 1, 3, 5 обеих команд. Если ученики захотят повторить игру, то можно финиш сделать стартом, а старт — финишем. Игроки будут везти друг друга на санках. Побеждает команда, которая финиширует первой.  
      Подведение итогов урока. Организованное возвращение в школу.

**Урок 19**  
      Занятия в зале (урок 16).

**Урок 20**  
      *Задачи урока:*  
      1) продолжить обучение подъему с санками в гору;  
      2) проверить все виды посадки на санки;  
      3) обучить спуску в парах;  
      4) разучить игру «Атака крепости».  
      *Место проведения занятий:*школьная спортивная площадка, лыжное поле.  
      *Оборудование:*санки (по количеству детей), щит.  
      *Ход урока.*Сбор учащихся на учебном поле. Проверка готовности к занятиям. Построение в шеренгу без санок. Передвижение вправо, влево приставными шагами.

**Упражнения на санках**

1. На счет «раз» сесть на санки сбоку.  
2. На счет «два» подняться.  
3. На счет «три» сесть на санки, ноги сбоку, хват руками за стороны санок.  
4. На счет «четыре» подняться, присесть, держась за санки.  
5. На счет «пять» сесть на санки, левая нога вперед, правая согнута в колене.  
6. На счет «шесть» подняться, руки вверх.  
7. На счет «семь» сесть на санки, ноги вперед, руками держаться за санки.  
      По сигналу учителя все ученики строятся в колонну по два, определяя себе партнера для катания. Несколько раз учащиеся спускаются вниз, поднимаются вверх и спускаются парами. Пары спускаются поочередно.  
      Один ученик из каждой пары выступает в роли водителя, держит веревку санок, подает сигнал своему напарнику — пассажиру: «Поехали!» Другой ученик отталкивается, усаживается на санки, обхватывает водителя за талию, и пара продолжает спуск.  
      В таком порядке спускаются пары. Главное — при спуске сохранить равновесие, не упасть и как можно дольше проскользить. Затем в парах ученики могут меняться местами (водитель становится пассажиром, а пассажир — водителем).  
  
      Игра «Атака крепости».  
      *Описание игры.*На площадке дети с учителем строят крепость из больших комков снега. В середине крепости ставят щит. Играющие делятся на две неравные команды. Большая часть игроков защищают крепость — щит. В начале игры нападающие готовят снежки. Затем атакующая команда окружает крепость и стремится захватить ее, завладеть щитом. Защитники крепости отбиваются снежками от нападающих, а нападающие в свою очередь пытаются как можно большее число раз попасть в защитников. Атака проходит в течение 5—7 мин. Трижды осаленный снежком выходит из игры. Если нападающим удастся завладеть щитом в течение установленного времени, они считаются победителями; если не удастся — проигравшими.  
      Правила игры:  
      1) близко к крепости не подходить;  
      2) нельзя долго целиться в ученика;  
      3) защитники могут меняться местами;  
      4) сильные броски запрещены.  
      Подведение итогов урока. Организованное возвращение в школу.

**Урок 21**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить навыки катания в парах по ровной местности;  
      2) научить спуску с гор;  
      3) разучить игры «Салки в кругу», «Снежная корона».  
      *Место проведения занятий:*поляна в лесу, школьная спортивная площадка.  
      *Оборудование:*санки (по количеству детей), длинная веревка (шнур), 5 флажков.  
      *Ход урока.*Построение детей у выхода из школы. Расчет по порядку, затем расчет на первый-второй. Передвижение парами к месту проведения занятий (дети держат санки правой рукой).  
      Построение в шеренгу. Перестроение в две шеренги по расчету учителя (по указанию учителя учащиеся через одного делают три шага вперед).  
      Учитель дает каждому ученику санки и просит вспомнить построение (как стояли при выполнении упражнений на уроке 16). Повторяют комплекс упражнений (упражнения на санках, урок 16).  
      Добавить еще одно упражнение: на счет «восемь-девять-десять» обежать санки справа налево и наоборот. Повторить 3—4 раза.  
      Катание на горке (индивидуальное) под контролем учителя и парами.  
      Спуск с горки парами. Обратить внимание на посадку пар на санки.  
  
      Игра «Салки в кругу».  
      *Описание игры.*Учащиеся делятся на команды. Из веревки обозначают круг. Одна команда за кругом по сигналу учителя начинает движение вправо. Как только они зашли (забежали) в круг, учитель подает сигнал: «Дед Мороз!» Игроки другой команды по этому сигналу должны осалить своих противников.  
      Игра повторяется 2 раза. Не разрешается выбегать из круга. Осаленные ученики спокойно выходят из круга. Затем игроки меняются местами.  
  
      Игра «Снежная корона» (коррекционная).  
      *Описание игры.*Флажки расстанавливаются по склону горы змейкой.  
      По сигналу учителя дети начинают ходьбу. Каждый флажок имеет свой номер — 1, 2, 3, 4, 5, 6.  
      Правила игры: у флажка 3 — руки в стороны, у флажка 5 — вверх, у флажка 6 спокойно заканчивать ходьбу. Побеждает ученик, у которого было меньше нарушений. За ошибки детей не следует наказывать.  
      Подведение итогов урока. Организованное возвращение в школу.

**Урок 22**  
      *Задачи урока:*  
      1) научить учащихся катанию на санках тройками;  
      2) продолжить обучение спуску с гор (торможение рукой);  
      3) повторить игры урока 21 «Салки в кругу», «Снежная корона».  
      *Место проведения занятий:*школьная спортивная площадка, снежная горка.  
      *Оборудование*(урок 15).  
      *Ход урока.*Урок начинается с игры «Снежная корона». Дети сами распределяют флажки по склону. Игру повторяют 2 раза. Построение в шеренгу. Перестроение (при помощи учителя) в шеренгу по три (можно в игровой форме). Первый ученик стоит на месте, второй заходит за первого, третий становится перед первым. Так действуют и остальные ученики.  
      Взявшись за руки, ученики образуют колонну по три и передвигаются к месту спуска. На старте дежурный должен приготовить санки для первых трех учеников. По команде учителя два ученика занимают место на санках, усаживаются и выполняют спуск, третий ученик помогает им спускаться.  
      Упражнение повторяют 5—6 раз. Учитель обращает внимание учеников на сам процесс спуска.  
      Игра «Салки в кругу» (урок 21).  
      Организованное возвращение в школу.

**Урок 23**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить навыки метания в ориентир;  
      2) разучить приемы передачи мяча, стоя в кругу (слева направо);  
      3) разучить игру «Мяч соседу».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*теннисные мячи (по количеству учащихся); волейбольный мяч, щит размером 1 × 1 м с обозначением места попадания.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу по росту в том порядке, в котором дети зашли в зал.  
      По команде «Разойдись!» ученики разбегаются по залу.  
      По команде «Становись!» строятся на свои условные места, образуя таким образом построение в одну шеренгу.  
      Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Учитель становится ведущим и помогает ученикам соединиться в круг.

**Общеразвивающие упражнения**

1. Проснулись, достали солнышко.  
    И. п. — стойка ноги врозь, голова опущена, руки за головой, локти вниз.  
    На счет «раз» руки вверх — в стороны, голову поднять, проснуться — глубокий вдох, вернуться в и. п. На счет «два-три» из и. п. руки в стороны. Выполнить наклоны туловища вправо, влево.  
2. Упражнение «Косарь». Повороты вправо с отведением правой руки вверх-назад.  
    На счет «раз-два» повороты с отведением правой руки.  
    На счет «три-четыре» наклоны вперед.  
3. Повороты туловища вправо, влево со сменой положения рук. Наклоны туловища вперед, руки вниз.  
4. Прыжки на месте.  
5. Упражнение 1 предложенного комплекса этого же урока.  
6. Ходьба на месте с широкими движениями рук.  
      Построение учащихся в шеренгу по одному на расстоянии вытянутой руки.  
      Пробные броски мяча в ориентир (щит размером 1 × 1 м) с заданного расстояния. Учитель следит за правильностью постановки ног, помогает учащимся. Метание повторяется 3—4 раза, а затем учитель проверяет сформированность навыка метания у каждого ученика.  
  
      Игра «Мяч соседу».  
      *Описание игры.*Дети строятся в круг и по команде учителя передают мяч соседу. Сначала передача в медленном темпе, затем быстрее. Организованный уход в класс. Подготовка к следующему уроку.

**Урок 24**  
      *Задачи урока:*  
      1) научить передвижению в колонне по одному по учебному кругу за учителем;  
      2) показать способ отталкивания лыжами от лыжни;  
      3) ознакомить со способами передвижения на лыжах;  
      4) разучить игру «Ворота».  
      *Место проведения занятий:*школьная спортивная площадка, учебная лыжня.  
      *Оборудование:*3 гимнастические палки, 2 флажка.  
      *Ход урока.*Построение в зале в одну шеренгу, лыжи на плечах.  
      Организованное передвижение к месту проведения занятий.  
      Построение в одну шеренгу. Осмотр одежды и обуви. Выход на площадку и построение на лыжне (желательно более сильных учеников поставить во главе колонны, слабых взять под особый контроль).  
      По команде учителя учащиеся передвигаются по лыжне, соблюдая расстояние друг между другом. С учетом возможностей каждого учащегося разрешается преодолеть расстояние 40—50 м.  
      Заканчивается катание построением в колонну по одному для проведения игры «Ворота».  
      *Описание игры.*Учащиеся выстраиваются в колонну по одному и по команде учителя спускаются с горы, проходя между воротами (рис. 12). В конце игры можно провести спуск с горы на скорость. При подведении итогов выставляются оценки за подготовку к уроку.



**Рис. 12.** Домик из палок для спуска с горы.

**Урок 25**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить навыки построения с лыжами в одну шеренгу, колонну;  
      2) научить учащихся передвижению на лыжах без палок ступающим шагом;  
      3) ознакомить с поворотами на месте переступанием вокруг пяток;  
      4) закрепить умения, сформированные в игре «Атака крепости».  
      *Место проведения занятий:*участок вокруг школы.  
      *Оборудование:*6 лыжных палок, 2 флажка.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу с лыжами на плечах. Дети расходятся по площадке и надевают лыжи. По команде «Становись!» они строятся в одну шеренгу.

**Упражнения**

1. Ходьба на месте, стоя на лыжах. Обратить внимание учащихся на то, чтобы при поднимании лыжи пятка была не ниже уровня носка.  
2. Выполнить несколько шагов на лыжах вправо и влево. Особое внимание обратить на выполнение приставного шага (лыжи должны быть поставлены на снег параллельно). Повторить 3—4 раза в каждую сторону.  
3. Приседание (выполняется поочередно, чтобы учитель смог следить за учениками и помочь им в выполнении приседания).  
4. Свободное передвижение на лыжах без палок ступающим шагом (два круга).  
5. Передвижение на лыжах скользящим шагом (кто сможет).  
      Повторить игру «Атака крепости» (урок 4).  
      Спуски с небольшой горы на лыжах с прохождением «ворот».  
      Подведение итогов урока. Организованное возвращение в школу.

**Урок 26**(урок 16)  
      Игра «Кто быстрее из круга» (урок 13).  
      Подведение итогов за третью четверть.

**Четвертая четверть**

**Урок 27**  
      *Задачи урока:*  
      1) проверить умения выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками;  
      2) закрепить навыки выполнения прыжка с места с продвижением вперед, назад;  
      3) повторить игру «Кошка и мышки».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастические палки (по количеству учащихся).  
      *Ход урока.*Постановка задач на четвертую четверть и ознакомление с программными требованиями проводятся в виде беседы:  
      1. Какое время года закончилось?  
      2. Какое время года наступило?  
      3. Чем занимались в третьей четверти?  
      4. На чем вы катались? (Санки, лыжи.)  
      5. Сможем ли мы с вами продолжать эти занятия? Если нет, то почему?  
      Лучшими учениками были ... (называются фамилии, имена). Но вы все молодцы. С программными требованиями справились успешно. В четвертой четверти мы будем заниматься в зале и на улице. Теперь вам необходимо иметь другую форму. Такую, какую вы надевали во второй четверти (спортивные трусы, майки, спортивная обувь).  
      Занятия будут проводиться каждую неделю. Мы продолжим выполнять упражнения с предметами (флажками, мячами, палками), учиться прыгать, бегать, бросать и ловить мячи.  
      Начнем урок с игры «Кошка и мышки». (Один ученик напоминает всем правила этой игры, см. урок 3, вторая четверть.)  
      Построение учащихся в две шеренги по расчету учителя. Выполняются общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками (урок 1, вторая четверть).  
      Перестроение в одну шеренгу. Подготовка к выполнению прыжка с продвижением вперед (урок 6, первая четверть). Каждый ученик выполняет 5—7 прыжков. Особое внимание учитель уделяет слабым учащимся и выполнению отталкивания двумя ногами.  
      Медленная ходьба с хлопками в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой (можно на счет «раз-два-три»). Игровое упражнение «Точно в ладошки».  
      Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 28**  
      *Задачи урока:*  
      1) овладеть навыками выполнения прыжка в глубину;  
      2) научить перешагиванию через предметы;  
      3) закрепить навык катания мяча двумя руками друг другу стоя и сидя;  
      4) разучить игру «Рыболовы».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастических мата, 2 волейбольных мяча, гимнастическая скамейка.  
      *Ход урока.*Ходьба по одной из половин зала. Учитель или дежурный раздает гимнастические палки. Палки располагаются на плечах учеников. Ходьба с палкой в различных положениях (перед собой, внизу, над головой, на лопатках).  
      Построение в одну шеренгу. Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. Комплекс упражнений урока 1 второй четверти. Используя гимнастические палки, выполнить несколько перешагиваний через них, особое внимание уделить сохранению равновесия. Палки заменить на гимнастическую скамейку, выполнить 5—6 перешагиваний через нее.  
      Прыжок в глубину целесообразно выполнять с гимнастической скамейки. Сначала дети выполняют несколько прыжков с места, а затем со скамейки, со взмахом рук.  
      Катание мяча друг другу выполняется сначала сидя. Дети делятся на две группы. Их необходимо распределить таким образом, чтобы сильные ученики были в паре со слабыми.  
      Для успешного выполнения данного упражнения необходимо обратить внимание учащихся на силу катания. Для этого нужно направить мяч вперед, стараясь, чтобы он не катился в сторону, толчок должен быть достаточно сильным. Упражнение выполняется 7—8 раз. Овладев навыками катания сидя, можно предложить катание стоя.  
  
      Игра «Рыболовы».  
      *Описание игры.*Дети строятся в одну шеренгу посередине игровой площадки, по размеченной линии. Один или два ученика — рыбаки, остальные дети — рыбы. По сигналу ведущего игроки перебегают с одного конца площадки на другой. Рыбаки их осаливают, если в паре — свободной рукой. Пойманные рыбы могут образовать сеть и при последующих перебежках осаливать сетью.  
      Игра продолжается до тех пор, пока не будут осалены все дети. Оставшиеся двое образуют новую пару рыбаков.  
      Правила игры:  
      1) не разрешается разбивать сцепленные руки;  
      2) осаленные рыбы сразу садятся на скамейку;  
      3) нельзя бегать вне сети и под руками стоящих в сети.  
      Подведение итогов игры. Медленная ходьба. Организованное возвращение в класс.

**Урок 29**  
      *Задачи урока:*  
      1) сформировать у учащихся навыки равновесия при выполнении ходьбы по доске, находящейся на полу;  
      2) закрепить навыки бега в медленном темпе до 30 с;  
      3) разучить комплекс упражнений с обручами;  
      4) повторить игру «Салки в кругу»; разучить игру «Кто быстрее из круга».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*малые обручи (по количеству учащихся), доска, находящаяся на полу.  
      *Ход урока.*Построение по размеченной линии. Расчет на первый-второй, поворот к окну, к двери. Ходьба в чередовании с бегом. Вдоль одной длинной стороны площадки — коридор шириной 30 см и длиной 10—15 м, на расстоянии 4—5 м друг от друга лежат два кружка (белый и красный). Ученики, проходя мимо кружков, замедляют ход и выполняют медленную ходьбу до 30 с на месте.  
      Замедленная ходьба повторяется 4—5 раз. Построение в круг.  
  
      Игра «Кто быстрее из круга».  
      *Описание игры.*На площадке очерчивается большой круг, в середине круга гимнастическая палка, круг делится на две части. Участники игры строятся по две разные стороны круга. По команде учителя один из учеников (можно два) пытается поймать кого-то из играющих. Пойманный становится водящим.  
      Правила игры:  
      1) на палку становиться нельзя;  
      2) перебегая круг, нельзя дразнить водящего;  
      3) надо быть осторожным, перебегая через палку.  
      Обучение ходьбе по доске, находящейся на полу, начинается с выполнения ряда подводящих упражнений.  
1. Передвигаться приставными шагами правым боком вперед.  
2. Дойдя до середины, присесть.  
3. Повернуться влево (учитель может указать ориентир — баскетбольный щит).  
4. Продолжить движение левым боком вперед.  
5. Пройти по доске вперед до конца, руки в стороны.  
6. Обратно — руки вверх.  
      Упражнения (5, 6) повторяются 5—6 раз. Слабые ученики продолжают передвижение приставными шагами вправо и влево.  
      Упражнения с обручами проводятся после игры с целью снижения нагрузки и подготовки детей к игре «Салки в кругу».

**Общеразвивающие упражнения с обручами**

1. И. п. — основная стойка, руки опущены вниз, удерживая обруч.  
    В. — обруч вверх, вниз, темп медленный.  
2. И. п. — ноги врозь, руки опущены вниз.  
    В. — наклониться вперед, прогнуться, обруч удерживать в руках.  
3. И. п. — основная стойка, ноги врозь.  
    В. — переложить обруч с одной руки в другую (правая — левая).  
4. И. п. — основная стойка, ноги врозь.  
    В. — наклониться, положить обруч на пол.  
      Построение в колонну по одному, приготовиться к игре «Салки в кругу» (урок 7, вторая четверть).  
      Организованный уход из зала. Приготовление к следующему уроку.

**Урок 30**  
      *Задачи урока:*  
      1) сформировать навыки перебежек, взявшись за руки, парами;  
      2) усовершенствовать навыки метания в ориентир;  
      3) разучить игру «Меткий стрелок».  
      *Место проведения занятии:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*теннисные мячи (по количеству учащихся), щит размером 1x1 м.  
      *Ход урока.*Построение на линии по росту. Расчет на первый-второй. Медленная ходьба (урок 3, четвертая четверть, раздел «Ходьба»).

**Упражнения с малыми мячами**

1. Прокатить мяч по начерченной линии до стены, взять в руки и передать соседу.  
2. Ударить мячом об пол так, чтобы он отскочил до высоты груди, поймать мяч двумя руками.  
3. Наклоняясь влево, переложить мяч за спиной в правую руку.  
4. Бросить мяч в стену, догнать отскочивший мяч (для сильных учащихся), сжимать и разжимать мяч (для слабых учащихся).  
      Построение учащихся в колонну по два, взявшись за руки. Медленный бег парами до ориентира. Повторить 5—6 раз.  
  
      Игра «К своим флажкам» [\*](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/3.html#_ftn2).  
      *Описание игры.*На расстоянии 10—12 м в кругу стоят два флажка — синий и белый. По сигналу учителя учащиеся одной колонны бегут до синего флажка, не разрывая пару; учащиеся другой колонны — до белого. Повторить 5—6 раз. Особое внимание уделяется синхронности бега, свободному захвату руки товарища.  
      Можно провести данную игру в виде соревнования, тогда учитель становится между флажками и засекает время, затраченное на пробежку.  
      После игры предложить детям, сидя на скамейке, манипуляцию с мячом — подержать мяч на ладони правой или левой руки; сжать мяч левой или правой рукой; подбросить мяч и поймать его сидя или стоя.  
      Метание мяча в ориентир. Особое внимание необходимо обратить на правильный замах и стойку при выполнении замаха. Поперек площадки обозначается первая линия и на расстоянии 2—3 м от нее — вторая. Эти две линии образуют коридор 1,5—2 м. Два первых ученика выходят на первую линию, стойка ноги врозь, лицом по направлению метания, мяч в правой руке (выяснить, кто из детей является леворуким).  
      Поднять правую руку, полусогнутую в локте, вперед-вверх, отклониться слегка назад и бросить мяч. Броски выполняются по команде учителя. Следующая пара помогает собрать мячи, если первая пара не смогла собрать сама. Повторить 5—6 раз.  
      Игру «Меткий стрелок» можно организовать как продолжение метания в ориентир. Для этого класс строится в колонну по два. Дается установка на выполнение бросков. Победителем считается та команда, у которой было больше попаданий.  
      Ходьба с различным положением рук: за спиной, за головой, на поясе. Ходьба на носках.  
      Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 31**  
      *Задачи урока:*  
      1) ознакомить учащихся с простейшими способами лазанья по гимнастической стенке;  
      2) обучать передвижению вправо-влево;  
      3) разучить игру «Затейливый заяц».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастическая стенка (три-четыре пролета), 2 набивных мяча.  
      *Ход урока.*Ходьба. Подготовка места для лазанья (положить два гимнастических мата), проверка прочности закрепления реек стенки.  
      Построение в две шеренги (интервал 0,5 м, дистанция до 1 м). Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета (урок 4, вторая четверть) на осанку.  
  
      Имитационное упражнение «Поезд».  
      Учитель говорит детям, что все они видели поезд, запомнили, как движутся колеса, а теперь необходимо изобразить это движение. В процессе показа он становится на колени в упор, руками опирается об пол и требует от детей принятия такой же позиции. Кисти рук повернуты внутрь, грудь опущена как можно ниже, для чего слегка сгибаются руки в локтях, спина прогибается. Ученикам предлагается изобразить звучание движения поезда. Одновременно с этим они начинают продвигаться вперед до обозначения линии (2—3 м). После прибытия на станцию дети выпрямляют руки и садятся на пятки. По желанию можно повторить выполнение упражнения.  
      Прежде чем приступить к обучению лазанью по гимнастической стенке, необходимо проверить, с какой силой могут ученики захватить рейку стенки и смогут ли удержаться стоя (в коррекционной школе используется только индивидуальное выполнение).

**Упражнения**

1. Передвижение приставными шагами вправо.  
2. Передвижение по стенке приставными шагами влево.  
3. Спуститься вниз (ноги ставят на каждую рейку, руками делают перехват), строгая помощь и страховка.  
4. То же влево, спуск вниз (требования те же).  
5. Подняться вверх до разметки и спуститься вниз. Отдых 1,5 мин.  
  
      Игра «Затейливый заяц»\*.  
      *Описание игры.*Играющие, за исключением водящего — зайца, разбегаются по территории спортивного зала, прячутся от зайца или принимают позу лисы. Размер игровой площадки зависит от количества играющих детей. Заяц по команде начинает искать спрятавшихся игроков и напевает песенку:

|  |  |
| --- | --- |
| По дороге я иду, Скоро всех вас уведу. | В моем домике светло, Всем вам будет в нем тепло. |

      Как только заяц закончит песенку, игроки выходят на площадку и принимают определенную позу, тем самым дают понять зайцу, что их можно салить. Игра длится 5—6 мин, пока заяц не осалит всех играющих. Последний из играющих становится зайцем.  
      Правила игры:  
      1) заяц не должен начинать салить игрока в позе;  
      2) играющие не должны дразнить зайца;  
      3) если заяц не может осалить всех играющих длительное время, можно выбрать двух зайцев.  
      Подведение итогов урока. Организованное возвращение в класс. Подготовка к другому уроку или мероприятию.

**Урок 32**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке произвольным способом;  
      2) усовершенствовать навыки метания в ориентир;  
      3) повторить игру «Затейливый заяц».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастическая стенка (один пролет), 2 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся).  
      *Ход урока*(уроки 23, 30).

**Урок 33**  
      *Задачи урока:*  
      1) усовершенствовать навыки лазанья по гимнастической скамейке;  
      2) ознакомить с выполнением прыжка в длину с двух шагов;  
      3) разучить игру «Кто быстрее».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастическая скамейка, 2 гимнастических мата, 2 резиновых мяча.  
      *Ход урока.*Медленная ходьба с различным положением рук.

**Упражнения для формирования правильной осанки (имитационные)**

1. И. п. — лежа на спине, отведение рук в стороны, вперед, вверх.  
2. И. п. — лежа на спине, сгибание и разгибание ног.  
3. И. п. — стоя у вертикальной стены, прижавшись затылком, спиной, ягодицами и пятками, руки в стороны, вверх, вперед.  
4. Проба Ромберга с опорой на стенку и без опоры (проверка и оценка вестибулярной устойчивости).  
5. Игровые упражнения: «Винтики», «Дровосеки», «Тик-так».  
      Построение в одну шеренгу.  
      1. Горизонтальная скамейка — ходьба на носках, руки вверх.  
      2. Лазанье по гимнастической стенке (урок 31), обучение лазанью (игра «Затейливый заяц»).  
      Построение в колонну по одному. Медленная, успокаивающая ходьба.  
      Прыжок в длину с места. Основное внимание мягкому приземлению. Каждый ученик выполняет прыжок 3—4 раза.  
  
      Игра «Кто быстрее»\*.  
      *Описание игры.*Учащиеся выстраиваются в колонну по два. В спортивном ящике лежат мячи синего и красного цвета. Игроки первой колонны должны взять только синий мяч, второй — красный. По сигналу учителя первые игроки бегут до ящика, берут мячи и бросают в другой — противоположный ящик. Выигрывает та команда, которая быстрее заберет мячи из ящика и забросит в другой.  
      Правила игры:  
      1) не разрешается бежать к ящику без сигнала учителя;  
      2) можно брать только один мяч;  
      3) при потере вновь подбирать этот же мяч и выполнять действия дальше;  
      4) по окончании игры построиться в колонну по одному.  
      Построение в одну шеренгу. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 34**  
      *Задачи урока:*  
      1) начать обучение бегу на 30 м с высокого старта на время;  
      2) сформировать навыки метания мяча на дальность;  
      3) закрепить игру «Кто быстрее».  
      *Место проведения занятий:*спортивная площадка, школьный стадион.  
      *Оборудование:*теннисные мячи (по количеству учащихся), 2 больших резиновых мяча, секундомер, флажок.  
      *Ход урока.*Построение. Расчет. Проведение общеразвивающих упражнений.  
1. И. п. — основная стойка.  
    В. — руки вперед, в стороны, вперед, вниз.  
2. И. п. — основная стойка.  
    В. — руки вверх, на пояс, вперед, вниз.  
3. И. п. — ноги врозь, руки на пояс.  
    В. — наклоны туловища влево, вправо.  
4. И. п. — ноги вместе, руки вниз.  
    В. — присесть, обхватить колени руками, выпрямиться.  
5. И. п. — руки на пояс.  
    В. — прыжки на месте (5—6 прыжков).  
      Ходьба на месте.  
      При выполнении бега на 30 м построить учащихся в одну шеренгу, принять стартовую позу и по сигналу учителя всем пробежать указанную дистанцию в медленном темпе, не обгоняя друг друга.  
      Зачетный забег провести парами на время.  
      Организованное построение для выполнения метания на дальность. Показ метания. Первые пробы бросков учеников контролируются учителем. Зачетное метание.  
      Игра «Кто быстрее» (урок 32). Подведение итогов года. Организованное возвращение в школу. Переодевание. Приготовление к следующему уроку.  
  
      **Внимание!**  
      1. Если вы работаете по программе, научным руководителем которой является кандидат психологических наук И. М. Бгажнокова, то предлагаемые нами уроки необходимо удваивать. Например, на уроке 1 нужно проводить два занятия.  
      2. Все имитационные и игровые упражнения планируются с учетом выполнения основных движений. Например, упражнения для ног — игровые упражнения: «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «Ванька-встанька» и т. д.  
      3. Предлагаемый набор игр можно расширить.

[1](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/3.html#_ftnref1) См.: Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подгот. и 1—4 кл. — М.: Просвещение, 2007.   
[\*](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/3.html#_ftnref2) Здесь и далее звездочкой отмечены игры, которые составил автор.

ПЕРВЫЙ КЛАСС

**Первая четверть**

**Урок 1**  
      *Задачи урока:*  
      1) ознакомить учащихся с санитарно-гигиеническими, двигательными требованиями, техникой безопасности;  
      2) разучить комплекс упражнений без предмета (элементы утренней зарядки);  
      3) научить организованному построению по сигналу учителя в одну шеренгу;  
      4) выучить требования игры «По местам» и выполнять их.  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*большой мяч, свисток.  
      *Ход урока.*Построение друг за другом, организованный переход в зал. Построение в одну шеренгу по разметке.  
      Беседа в зале:  
      «Вы пришли в школу учиться. В вашем расписании есть урок физкультуры. В этом зале вы будете заниматься физкультурой: выполнять различные упражнения, бегать, прыгать, метать мяч, играть. За год вы станете сильными, ловкими, выносливыми.  
      За выполнение упражнений ставятся оценки „3“, „4“, „5“. На урок физкультуры вы должны приходить в спортивной форме: белой или синей майке, черных трусах, тапочках или кедах. Форма должна быть чистой, ее нельзя носить каждый день.  
      Вы будете переодеваться в раздевалке, у каждого будет свой шкафчик. К уроку надо готовиться быстро.  
      Сначала я построю вас по росту в одну шеренгу. Запомните, кто за кем стоит. Затем я проверю вашу форму. А теперь вам надо самим построиться в шеренгу по одному лицом ко мне. Я помогу вам».

**Общеразвивающие упражнения (комплекс 1)**

1. И. п. — основная стойка, голова опущена, руки за голову.  
    В. — руки вверх, в стороны, вниз.  
2. И. п. — основная стойка, руки вниз.  
    В. — подняться на носки, руки в стороны. Опуститься, руки вниз. Подняться на носки, руки вверх — потянулись к солнышку.  
3. И. п. — руки на пояс, ноги врозь.  
    В. — повороты туловища вправо, влево.  
4. И. п. — руки в стороны, ноги врозь.  
    В. — наклоны туловища вперед, назад.  
5. И. п. — ноги врозь, руки за голову.  
    В. — повороты вправо, влево, вперед.  
6. Упражнение «Дровосек».  
7. Прыжки на месте.  
8. Ходьба на месте на счет, под барабан или свисток.  
      Продолжение урока 1. Выполнение команд «Становись!», «Смирно!».  
      Ходьба на месте. Учитель становится впереди шеренги и ведет детей за собой.  
  
      Игра «Быстро по местам».  
      *Описание игры.*По команде учителя дети сначала разбегаются по залу, а затем строятся в одну шеренгу в обозначенные места. Того, кто ошибается, учитель оставляет рядом с собой, а в конце игры ставит на освободившееся место. Игра повторяется 3—4 раза.  
      Построение в одну шеренгу. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

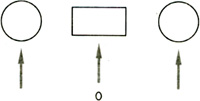
**Урок 2**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить навыки построения в одну шеренгу;  
      2) научить организованному переходу с одного места занятий на другое;  
      3) повторить комплекс упражнений;  
      4) закрепить навыки быстрого построения при проведении игры «Быстро по местам».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*2 флажка (красный и белый), свисток.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу в том же порядке, как на первом уроке. Обязательно назвать это построение «шеренга».  
      Попросить учащихся поднять по очереди правую и левую руку. Сделать несколько поворотов к окну, к двери, к стене. При поворотах дети должны показывать, в какую сторону они поворачиваются: направо — правая рука вверх, налево — левая рука вверх. Повторить команды: «Становись!», «Правую руку поднять!», «Направо!».  
  
      Игра «Салки».  
      *Описание игры.*Учитель-водящий выходит на середину площадки и говорит детям о том, что салка будет их салить, когда они по сигналу станут убегать от него. По команде «По местам!» он бегает за учащимися. Те, до кого он дотронулся, становятся на свои места в шеренгу. Игра повторяется 2—3 раза.  
      Построение по размеченной линии. Учитель предупреждает детей, чтобы они запомнили фигуры, на которых стоят.  
  
      Игра «Будь внимателен».  
      *Описание игры.*Дети медленно расходятся по залу и по взмаху учителя белым флажком встают на обозначенные места. При взмахе красным флажком дети продолжают ходьбу.  
      Правила игры:  
      1) при ходьбе не смотреть под ноги;  
      2) раньше времени не покидать строй;  
      3) слушать команды учителя;  
      4) не мешать построению.  
      Построение в колонну по одному. Игра «Быстро по местам» (урок 1).  
      Возвращение в раздевалку. Поощрение. Учитель физкультуры отводит детей в класс.

**Урок 3**  
      *Задачи урока:*  
      1) ознакомить учащихся с понятием *колонна,*научить строиться в колонну по одному;  
      2) приступить к обучению прыжкам в длину с места;  
      3) разучить игру «Слушай сигнал».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал или коридор второго этажа.  
      *Оборудование:*2 флажка (красный и белый), свисток.  
      Переодевание в раздевалке. Показать, как правильно складывать одежду и пользоваться шкафчиками.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Медленная ходьба на носках, на внешнем и внутреннем сводах стопы, затем на пятках.  
      Чередование бега и ходьбы по одному, парами. Выполнение упражнений комплекса 1 (урок 1). Добавить:  
      1) приседание, руки в стороны;  
      2) прыжки на месте на двух ногах.  
      Переход из зала в коридор второго этажа.  
      Бег на дистанцию 20—30 м парами и по одному. Учащиеся выполняют бег по одному. На расстоянии 20 м от первой линии — старт — обозначается вторая линия — финиш. На старт выходят два ученика. По команде «Марш!» дети бегут к линии финиша. Не требуя от них быстрого выполнения команды, учитель отмечает тех, кто правильно бежит. Забеги проводятся 3 раза.  
      Построение в одну шеренгу, переход в зал.  
      Прыжок в длину с места. Под руководством учителя дети выполняют подготовительные упражнения: прыжки на месте, прыжки «по кочкам», прыжки на двух ногах вправо, влево, вперед. На полу мелом обозначается то место, от которого дети будут прыгать. Все ученики становятся на линию: ноги врозь, руки отведены назад (учитель проверяет и показывает исходное положение). Каждому разрешается сделать три попытки.  
      Внимание! Приземление должно быть мягким, упругим, на полусогнутых ногах. На этом уроке результат можно не объявлять.  
      Построение в колонну по одному. Медленная ходьба.  
  
      Игра «Слушай сигнал».  
      *Описание игры.*Учитель объясняет и показывает свои действия и действия детей: по первому сигналу руки в стороны, по второму сигналу руки вниз, по третьему сигналу руки за голову.  
      Организованное построение, переодевание в раздевалке, возвращение в класс.

**Урок 4**  
      *Заданы урока:*  
      1) закрепить выполнение ходьбы в колонне по одному, по два (парами);  
      2) повторить выполнение прыжка в длину с места;  
      3) научить выполнять команды «Становись!», «Равняйсь!», «Шагом марш!»;  
      4) разучить игру «Не замочи ноги».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*рулетка, мяч, гимнастические палки (комплекс 2), барабан.  
      *Ход урока.*Построение в зале в колонну по одному на обозначенные места.  
      Построение врассыпную. По команде учителя дети строятся парами, кто с кем хочет. Затем они поворачиваются к учителю так, чтобы образовалась колонна по два. Медленная ходьба парами.

**Упражнения с гимнастическими палками (комплекс 2)**

1. И. п. — основная стойка, руки вниз, палка внизу.  
    В. — палка вперед.  
2. И. п. — основная стойка, ноги врозь.  
    В. — палка вверху.  
3. И. п. — основная стойка, ноги на ширине плеч.  
    В. — наклон вперед, палка вперед.  
4. И. п. — основная стойка, ноги на ширине плеч.  
    В. — наклон туловища вправо.  
5. И. п. — основная стойка, ноги врозь.  
    В. — наклон туловища влево.  
6. И. п. — основная стойка.  
    В. — присесть, палка вперед, вернуться в и. п.  
7. И. п. — основная стойка, палка внизу.  
    В. — прыжки на месте, ноги врозь, палка вверху.  
8. И. п. — основная стойка, ноги вместе, руки вверх.  
    В. — потянуться вверх, поднимаясь на носки.  
      Медленная ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. Поворот направо (ориентир — окно). По команде «Налево в обход, в колонну по одному парами марш!» детей из первой колонны немного задержать, чтобы дети из второй колонны могли успеть построиться и догнать детей из первой колонны. Построение выполняется несколько раз. Можно использовать игру «Кто быстрее». Ходьба в колонне по два под барабан.  
      Выполнение прыжка в длину с места. Обратить внимание на исходное положение и приземление (урок 3). Сильным учащимся можно предложить прыжок в длину с места в ориентир (рис. 13).



**Рис. 13.**Схема прыжка в длину с места в ориентир.

      Игра «Не замочи ноги».  
      *Описание игры.*На площадке начертить две линии. Это берега ручейка. Дети становятся по правому берегу ручья и по сигналу или свистку перепрыгивают на левый берег.  
      Правила игры:  
      1) отталкиваться двумя ногами;  
      2) не попадать в ручеек, не замочить ноги.  
      Перебравшись на другую сторону ручья, дети бегают по залу. Расстояние между берегами можно увеличить. Дети снова подходят к черте — левому берегу и перепрыгивают на правый. Только после пробной игры можно провести эту же игру с выбыванием. Тот, кто не сумел перепрыгнуть с берега на берег, выбывает из игры.  
      Ходьба с различным положением рук:  
      1) руки вперед —-прямые, на ширине и высоте плеч, ладонями внутрь;  
      2) руки в стороны — кисти на высоте плеч, ладонями вниз;  
      3) руки за голову — голову держать прямо, пальцы одной руки лежат на пальцах другой, обе руки находятся ближе к затылку, локти отведены назад;  
      4) руки на пояс — руки согнуты в локтях, большие пальцы назад (обхватить талию), локти слегка отведены назад.  
      Эти требования должны учитывать учащиеся при выполнении общеразвивающих упражнений, строевых команд, при построениях и движении.  
      Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 5**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить упражнения с гимнастическими палками;  
      2) обучить ходьбе с изменением направления;  
      3) приступить к обучению бегу на дистанцию 30 м;  
      4) разучить игру «Кошка и мышка».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал, коридор первого этажа.  
      *Оборудование:*секундомер, гимнастические палки (по количеству учащихся).  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу по размеченной линии. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Стой!», «Поворот к двери!», «Смирно!», «На первого-второго рассчитайсь!».  
      При выполнении таких команд необходимо напомнить учащимся, что при повороте к двери следует обозначать сторону рукой. При выполнении этой трудной двигательной установки дети поднимают правую руку вверх или прижимают к талии.  
      Команду «Разойдись!» лучше выполнять при построении в одну шеренгу, но с условием, что дети разбегутся по залу. Учитель показывает направление.  
      Можно использовать расчет до трех. Вторые номера выходят вперед и произвольно строятся рядом с первыми. Напомнить учащимся, что такое построение называется *колонной.*Именно при перестроении поворотов дети с нарушениями интеллекта выполняют эти команды с большими ошибками: многие копируют рядом стоящего ученика — двигательная инструкция воспринимается очень медленно.  
      Выполнение упражнений с гимнастическими палками (комплекс 2, урок 4).  
      Обучение бегу на дистанцию 30 м начинается с произвольного бега по прямой линии с высокого старта. Дети строятся в шеренгу по одному и по команде учителя «Марш!» выполняют бег на дистанцию 15—20 м. Детей можно построить в две шеренги и провести забег в виде соревнования «Кто быстрее и лучше». Финишную линию можно отодвинуть и приблизить к 30 м. На старт выходят 5—6 учащихся. Они становятся около своих отметок (6—7 отметок). По команде «Марш!» дети бегут к линии финиша.  
      Так же проводится следующий забег. Забег можно повторить дважды, но при этом не требовать быстрого прохождения отрезка. Особое внимание уделяется качеству бега.  
      Ходьбу с изменением направления можно провести после обучения бегу на 30 м с высокого старта. Для снижения нагрузки перед бегом провести игру «Что изменилось в строю» (выполнение команд, различные виды построений).  
      Построение в колонну по одному. Учитель поднимает левую руку вверх, становится направляющим и ведет за собой учащихся по заранее размеченной на полу линии (линии могут быть разные) (рис. 14).



**Рис. 14.**Набор линий для ходьбы.

      Указанные движения повторяются 2 раза. Затем выбирается водящий и ученики еще раз выполняют ходьбу с изменением направления.  
  
      Игра «Кошка и мышка» (другой вариант).  
      *Описание игры.*Играющие перед началом игры выбирают кошку и мышку, берут друг друга за руки, образуя круг. Кошка стоит за кругом, мышка — в кругу. По сигналу учителя кошка пытается вбежать в круг, чтобы осалить мышку. Мышка убегает. Дети стараются не выпустить кошку из круга. Если кошка поймает мышку, то выбирается новая пара. Игру можно упростить, так как не все дети могут долго бегать.  
      Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 6 (**см. **урок 5)**

**Урок 7**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить навыки построения в колонну по одному, по два; в шеренгу по одному, по два;  
      2) разучить упражнения с малыми мячами (комплекс 3);  
      3) продолжить обучение ходьбе с изменением направления и с переходом на бег;  
      4) закрепить навыки коллективных и индивидуальных действий в играх «Быстро по местам», «Мяч водящему».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*6—8 теннисных мячей, свисток, волейбольный мяч.  
      *Ход урока.*Построение в шеренгу по одному. Расчет на первый-второй, построение в шеренгу по два (произвольный способ). Построение в колонну по одному. Ходьба с сохранением правильной осанки. При ходьбе голову не опускать, плечи расправить, размахивать руками, ноги поднимать выше, идти друг за другом, сохраняя дистанцию.  
      Выполнение команд: «Направляющий на месте!», «Класс стой, раз-два!», «Поворот направо!». У детей в правой руке мяч. Учитель разрешает стукнуть мяч об пол, поймать и взять в руки, прокатить по полу, опять поймать, а затем взять в руки.  
      Построение в шеренгу.

**Общеразвивающие упражнения с малыми мячами   
(комплекс 3)**

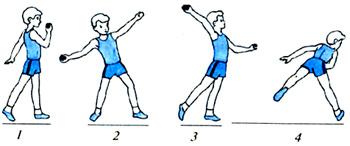
1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке.  
    В. — переложить мяч в левую руку, обратно в правую.  
2. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке.  
    В. — подняться на носки, руки вперед перед грудью, переложить мяч в правую руку. Принять и. п., мяч в правой руке.  
3. И. п. — основная стойка, руки вперед, мяч в левой руке.  
    В. — присесть, руки вниз, переложить мяч в правую руку.  
4. И. п. — ноги расставить шире, руки вверх, мяч держать двумя руками.  
    В. — наклон вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, руки вверх; снова наклониться, взять мяч и вернуться в и. п.  
5. И. п. — прыжки на месте, мяч держать двумя руками.  
6. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке.  
    В. — наклониться вправо, переложить мяч за спиной в левую руку, вернуться в и. п.; то же влево.  
7. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.  
    В. — подбросить мяч вверх на уровне груди; если получится, поймать двумя руками.  
8. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке.  
    В. — ударить мячом об пол, чтобы он подпрыгнул до уровня груди, поймать двумя руками. (Детям, которые не поймают мяч, разрешить поднять его с пола и встать на свое место.)  
9. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке.  
    В. — сесть на пол напротив соседа, прокатить ему мяч, получить от него мяч обратно.  
10. И. п. — подняться на носки, мяч в левой руке.  
      Построение в шеренгу. Ходьба с изменением направления (урок 5).  
      Игра «Быстро по местам» (урок 1).  
  
      Игра «Мяч водящему»\*.  
      *Описание игры.*Ученики стоят в кругу, выбирают двух водящих. Один водящий стоит в кругу, другой — за кругом. По команде учителя первый водящий пытается перебросить мяч второму водящему, дети мешают им, поднимая руки вверх. Ученики, которые помешали ловле мяча, становятся водящими.  
      Правила игры:  
      1) не разрешается выбегать из круга;  
      2) водящие не должны передавать мяч друг другу. Ходьба в шеренге на месте.  
      Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 8**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить навыки ходьбы с изменением направления;  
      2) повторить упражнения комплекса 3 (с малыми мячами);  
      3) обучить выполнению поворотов налево;  
      4) сформировать у учащихся двигательную реакцию в игре «К своим флажкам».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*малые мячи, свисток, 8 флажков разного цвета.  
      *Ход урока.*Построение в шеренгу. Игра «По местам» (урок 1). Построение в колонну по одному. Выполнение команды «Направо!». Построение в одну шеренгу. Обучение повороту налево. Дети поднимают левую руку, учитель напоминает, что надо поворачиваться налево (лицом к нему). Выполнение этой команды проводится 3—4 раза.  
      Общеразвивающие упражнения с малыми мячами (урок 7).  
  
      Игра «К своим флажкам»\*.  
      *Описание игры.*Учащиеся строятся в одну шеренгу (в классе 8—10 детей).  
      Дети по сигналу учителя бегут к своим флажкам, берут их и становятся на свои места.  
      Правила игры:  
      1) не разрешается выбегать из строя раньше времени;  
      2) брать только свой флажок.  
      Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 9**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить выполнение общеразвивающих упражнений без предмета (урок 2);  
      2) выполнять нормативы по бегу на 30 м с высокого старта;  
      3) повторить игру «К своим флажкам» (урок 8);  
      4) подвести итоги первой четверти.

**Вторая четверть**

**Урок 10**  
      *Задачи урока:*  
      1) познакомить учащихся с задачами на вторую четверть;  
      2) сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель;  
      3) закрепить выполнение упражнений комплекса 3 (с малыми мячами);  
      4) разучить игры «Слушай сигнал», «Совушка».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*теннисные мячи (по количеству учащихся).  
      **Словарь:**зал, мяч, шеренга, колонна, идите, стойте, бегите.  
      *Ход урока.*Построение в шеренгу по одному. Расчет на первый—третий. Перестроение в колонну по два. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Руки на пояс!», «Становись, ноги на ширине плеч!». Общеразвивающие упражнения с малыми мячами (урок 7).  
      Метание мяча в горизонтальную цель (рис. 15, *1—4*) (обратить внимание на захват мяча рукой и положение туловища). Дети строятся в одну шеренгу. Поперек площадки обозначается линия метания, а на расстоянии 2—3 м от нее чертятся вторая и третья линии, образующие коридор 1,5—2 м. На линию метания выходят пять первых участников, расстояние между ними 0,5 м. Учитель проверяет правильность построения и разрешает бросить мячи в образовавшийся коридор (во время занятий можно использовать слова из словаря).



**Рис. 15.**Метание мяча с места.

**Упражнения**

И. п. — основная стойка лицом по направлению метания, ноги врозь, мяч в правой руке.  
В. — поднять правую полусогнутую в локте руку вперед-вверх, слегка отклониться назад, бросить мяч в обозначенный на полу коридор.  
      При дальнейших попытках дети должны стараться бросить мяч сильнее, чтобы он отскочил как можно дальше.  
      Требования:  
      1) бросок выполняется по команде учителя;  
      2) во время броска кисть руки с мячом должна проходить над плечом;  
      3) отскочившие мячи дети собирают сами. Метание повторить 3—4 раза.  
      Выполнение метания требует серьезного отношения учащихся и учителя. Учитель должен создать образ метателя, сам несколько раз выполнить метание.  
  
      Игра на внимание «Слушай сигнал»\*.  
      *Описание игры.*Дети строятся в круг, идут друг за другом по кругу. В это время учитель подает команды, используя слова-указатели — небо, вода, дом, сад: небо — руки вверх; вода — изобразить действия пловца; дом — руки на пояс; сад — руки в стороны.  
      Игра выполняется в медленном темпе. Учитель четко выговаривает слова. Ученик, дважды допустивший ошибку, выбывает из игры. Игра повторяется 3—4 раза. Можно выбирать водящими учеников по очереди.  
  
      Игра «Совушка».  
      *Описание игры.*Перед началом игры дети-зайчики выбирают совушку. Совушка сидит в своем гнезде. Зайчики, взявшись за руки, идут по кругу и говорят:

|  |  |
| --- | --- |
| Вокруг совушки иду, Пищу вкусную несу. | А сова не спит И на нас кричит: «Ух-ух». |

      Совушка просыпается, пытается осалить зайчиков. Тех, кого коснулась совушка, она забирает к себе в гнездо.  
      Правила игры:  
      1) зайчики должны крепко держать друг друга за лапки;  
      2) не разрешается раньше времени разрывать круг и убегать;  
      3) совушка не может ловить зайчиков до того, пока они не произнесут слова «ух-ух»;  
      4) игра заканчивается, когда совушка поймает половину зайчиков;  
      5) в игре совушку можно менять или выделять ей помощника.  
      Ходьба с различным положением рук; ходьба на носках.  
      Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

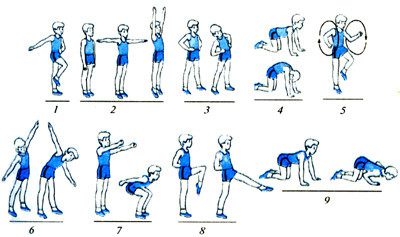
**Урок 11**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить комплекс упражнений с малыми гимнастическими палками;  
      2) закрепить навыки ходьбы в шеренге по одному и по два на месте и в движении в колонне по два, по прямой змейкой;  
      3) повторить игру «Совушка», разучить игру «Гуси-лебеди».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*малые гимнастические палки, свисток.  
      **Словарь:**змейка, строй, встать, бросить.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Обучение правильной осанке. Учитель показывает, как надо стоять при правильной осанке. Учеников надо сначала построить у стенки, а затем попросить их отойти от нее на два шага. Учитель проходит вдоль шеренги учащихся и делает замечания, поправляя положение ног, спины, лопаток, груди, живота, плеч, головы. Учащиеся строятся в круг, идут по кругу друг за другом, сохраняя правильную осанку.  
      Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (урок 5, первая четверть).  
  
      Игра «Гуси-лебеди».  
      *Описание игры.*Учащиеся под руководством учителя выбирают волка и ведущего (лучше, если ведущим будет учитель). Остальные дети — гуси-лебеди. В одном углу зала стоит волк, а в другом углу — гуси-лебеди.  
      Ведущий говорит: «Гуси-лебеди гуляют в поле, щипают травку. Они должны улететь домой». Зовет их: «Гуси-лебеди, пора домой». Гуси-лебеди отвечают: «Старый волк под горой не пускает нас домой». Ведущий: «Ну, бегите же домой!» Гуси-лебеди бегут, а волк их ловит. Пойманный выходит из игры.  
      Правила игры:  
      1) гуси-лебеди должны бежать только по обозначенной площадке;  
      2) гуси-лебеди могут бежать домой только после слов: «Ну, бегите же домой!»  
      Построение в одну шеренгу. Расчет на первый—четвертый.  
      Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 12**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить навыки метания в горизонтальную цель;  
      2) повторить упражнения комплекса 3 с малыми мячами;  
      3) совершенствовать навыки ходьбы по ориентирам;  
      4) разучить игру «Попади в цель».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*теннисные мячи (по количеству учащихся), булавы или кегли.  
      **Словарь:**строй, прыгайте, бросайте, ложитесь, команда, кегли.  
      *Ход урока.*Построение в шеренгу. Расчет на первый — пятый. Повороты по ориентирам: к окну, к двери, к входу в зал; повороты направо, налево. Ходьба по ориентирам (урок 5, первая четверть).  
      Игра «Попади в цель».  
      *Описание игры.*Класс делится на две команды, игроки которых располагаются друг против друга. На равном расстоянии от каждой команды, на линии в ряд, ставятся пять-шесть булав или кеглей. Команды разыгрывают, кто из них будет сбивать кегли первой. Игрокам первой команды дают мячи, которые они все сразу по сигналу учителя бросают в цель. Побеждает команда, которая выбьет больше кеглей.  
      Правила игры:  
      1) не разрешается переступать линию;  
      2) обязательно ждать сигнал учителя;  
      3) не собирать брошенные мячи сразу, ждать результата. Построение в одну шеренгу.  
      Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 13**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить навыки ходьбы и бега с сохранением правильной осанки;  
      2) обучить выполнению заданий при ходьбе по коридору шириной 20 см, сохраняя равновесие;  
      3) проверить умение выполнять упражнения комплекса 3;  
      4) закрепить игру «Попади в цель», разучить игру «Попрыгунчики-воробышки».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*2 флажка, резиновые мячи (большие), городки.  
      **Словарь:**коридор, равновесие, спина, плечо, за голову.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу, расчет на первый—шестой. Повороты направо, налево. Назначенный учителем дежурный сдает рапорт: «Сергей Петрович! Первый класс к уроку готов! Дежурный — Иванов Саша».  
      Выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Равняйсь!», «Смирно!».  
      Построение в колонну по одному. Построение в колонну по два. Размыкание.

**Общеразвивающие упражнения (комплекс 1)**

      Ходьба на носках с различным положением рук, с сохранением правильной осанки. Медленный бег с сохранением правильной осанки.  
      Учитель просит выполнить несколько имитационных упражнений.  
      Все эти упражнения можно выполнять под музыку. Каждое упражнение выполняется 2—3 раза.



**Рис. 16.**Имитационные упражнения: *1* — солдат; *2 —*великан; *3 —*маятник; *4 —*кошка; *5 —*паровоз; *6 —*самолет; *7* — лыжник; *8 —*цапля; *9* — скорпион.

      Упражнение на равновесие выполняется в школьном коридоре. На полу обозначены три полосы шириной по 20 см. По первой полосе ученики идут — руки в стороны; по второй полосе — руки вверх; по третьей полосе — обыкновенная ходьба. При повторном прохождении по первой полосе — приставными шагами, левым боком вперед, руки в стороны; по второй полосе — то же, но правым боком вперед, руки вверх; по третьей полосе — обыкновенная ходьба. Нужно следить за тем, чтобы дети сохраняли правильную осанку.  
      Игра «Меткие стрелки» (урок 12).  
  
      Игра «Попрыгунчики-воробышки»\*.  
      *Описание игры.*На полу чертится круг. Воробышки встают в круг. Выбирают ведущего. Воробышки пытаются вскочить в круг и выбежать обратно, не наступая на линию. Ведущий должен осалить воробышка. Тот, до кого дотронулся ведущий, выходит из игры (игра имеет несколько вариантов — это самый простой).  
      Правила игры:  
      1) игра начинается по свистку учителя;  
      2) игра заканчивается, когда большинство воробышков пойманы.  
      Построение в одну шеренгу.  
      Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 14 (**см. **урок 13)**

**Урок 15**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить навыки броска и ловли мяча;  
      2) повторить комплекс упражнений с гимнастической палкой;  
      3) разучить упражнения в передвижении на четвереньках по коридору шириной 20—25 см;  
      4) разучить игру «У медведя во бору»;  
      5) провести зачет (условно) по прыжкам в длину с места (прием индивидуальных нормативов).  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*мячи, гимнастические палки (по количеству учащихся), рулетка, мел.  
      **Словарь:**марш, бегом марш, медведь, принесите, соберите, получите, палка.  
      *Ход урока.*Построение врассыпную. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «На первый — седьмой рассчитайсь!». Рапорт дежурного. Дети встают на обозначенные (свои) места. Произвольное перестроение из одной шеренги в две. Построение для выполнения упражнений с гимнастической палкой (урок 5).  
      На полу чертятся две линии шириной 20—25 см, длиной 8—10 м на расстоянии 1,5—2 м одна от другой. Дети строятся в колонну по два. Учитель просит детей выполнить несколько имитационных упражнений: 1) собачка встала на задние лапки; 2) собачка ходит на четвереньках (идти на коленях, не падать и не касаться руками пола).  
      Передвижение по коридору начинают обе колонны детей. Учитель показывает, как правильно передвигаться на четвереньках.  
      Для выполнения бросков и ловли мяча дети делятся на три команды по четыре человека. Затем первая и третья команды образуют группу для бросания и ловли мяча. Игроки второй команды выполняют роль помощников, подают мячи, собирают их и передают другим игрокам. Броски и ловлю выполняют вторая и третья команды. Игроки первой команды следят за порядком, собирают мячи и отдают их учителю.  
      Игра «У медведя во бору» знакома детям (подготовительный класс, урок 11).  
      Прыжки в длину дети выполняют с места по очереди. Учитель объявляет лучший результат. Построение в одну шеренгу.  
      Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 16 (**см. **урок 15)**  
      Подвести итоги за вторую четверть.

**Третья четверть**

      В 1 классе (табл. 3) программой предусмотрена ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба приставным шагом, ходьба ступающим шагом, прогулка на лыжах.  
      Состав учащихся по своим двигательным возможностям может быть разный. Поэтому следует немного расширить программный материал и выстроить занятия следующим образом: построение, выполнение строевых команд (постоянно); ступающий шаг — не более двух-трех уроков. Основные задачи на этих уроках: изучить способности учащихся удерживать устойчивое равновесие на узкой опоре; способствовать развитию координации движений; научить выполнять скользящий шаг, который является основой техники всех лыжных ходов, кроме бесшажного. Следует помнить о том, что скользящий шаг входит в структуру лыжных ходов и что в этом случае это способ передвижения.  
      Учащиеся коррекционной школы VIII вида с трудом овладевают согласованностью движений рук и ног. Вот почему так важно уделять внимание овладению техникой скользящего шага на семи-восьми уроках. Учитель должен помнить, что и скользящий шаг — это передвижение на лыжах без палок с выполнением последовательных шагов со скольжением на одной лыже и сохранением позы с наклоном туловища, обеспечивающей длительное одноопорное равновесие, согласованность движений рук и ног, отталкивание ногой и перенос массы тела с толчковой ноги на маховую [1](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/4.html#_ftn1).

**Таблица 3**

**График проведения занятий по лыжной подготовке  
учащихся 1 класса в третьей четверти**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание учебного материала | Номер урока | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 X | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 X | 10 X | Место проведения занятий |
| 17 | 18 | 19 X | 20 X | 21 | 22 | 23 X | 24 | 25 X | 26 X |  |
| Ступающий шаг | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скользящий шаг |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Повороты переступания на месте |  | + | + |  | + | • |  |  |  |  |  |
| Команды лыжнику. Построения, выполнения команд | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Спуски в основной стойке |  |  |  |  | + | + | + | • |  |  |  |
| Подъем лесенкой наискось |  |  | + |  | + | + | • |  |  |  |  |
| Игры на лыжах |  | + | + |  | + | + |  | + |  |  |  |
| Передвижение на лыжах на дистанцию до 600 м |  |  |  |  |  |  | + |  | • |  |  |

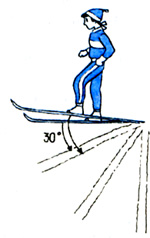
      Условные обозначения: + — материал занятий; X — занятия в зале; • — проверочные занятия.

**Попеременный двухшажный ход**(рис. 17). Освоение этого хода планируется с группой сильных учащихся. Из 12—13 учащихся может оказаться пять-шесть наиболее подвижных учеников. И это не значит, что слабые ученики не могут овладеть техникой этого хода. Планируется пять-шесть уроков. За этот период учащиеся должны овладеть:  
      1) подседанием (посадкой);  
      2) отталкиванием с полным разгибанием толчковой (правой) ноги;  
      3) скольжением на одной лыже.



**Рис. 17.**Попеременный двухшажный ход.

      Успех овладения двухшажным ходом будет обеспечен, если учитель уделит внимание формированию навыков скользящего шага.  
      **Поворот переступанием на месте** (рис. 18) используется длительное время примерно на восьми—десяти уроках. Для детей с нарушениями интеллекта овладение таким видом поворота является важным, так как большинство учащихся не могут удерживать равновесие на одной ноге и переносить тяжесть тела на лыже. Например, учащимся надо выполнить поворот на месте вправо. Они должны перенести тяжесть тела на левую лыжню, правой ногой прижать к снегу конец лыжи, передний конец поднять, лыжу отвести вправо, опустить на снег и переместить на нее массу тела, левую лыжу приставить рядом, параллельно правой.



**Рис. 18.**Поворот переступанием на месте вокруг пяток.

**Спуск в основной стойке.**Многие учащиеся начальных классов боятся спускаться на лыжах, мотивируя свою неуверенность и боязнь тем, что при падении они могут поломать ноги, сильно удариться. Задача учителя: научить учащихся седу влево-вправо при возможном падении.  
      Спуску на лыжах надо начинать учиться на пологих склонах без палок. Лыжи расположены параллельно на расстоянии 10—15 см друг от друга. Ноги слегка согнуты, одна из них чуть впереди другой. Туловище слегка наклонено вперед. После освоения спуска без палок, на которое отводится два-три урока, можно переходить к обучению спуску с палками. Палки должны быть наклонены кольцами назад.  
      **Игры без лыж и на лыжах.**Начиная с четвертого урока можно предложить детям следующие игры: «Кто точнее», «Кто быстрее», «Атака крепости», «Снежками в цель» (игры без лыж); «Кто дальше прокатится», «Кто больше соберет флажков», «Точно в ворота» (игры на лыжах, в основном индивидуального характера); «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «Атака крепости», «Будь внимателен» (командные игры).

**Урок 17**  
      *Задачи урока:*  
      1) подвести итоги за вторую четверть, познакомить детей с основными требованиями к проведению прогулок и занятий на лыжах и санках;  
      2) познакомить с лыжами, научить надевать и снимать лыжи;  
      3) проверить умения стоять и передвигаться на лыжах;  
      4) научить передвижению к месту проведения занятий, держа лыжи в руках.  
      *Место проведения занятий:*школьная площадка с проложенной лыжней.  
      *Оборудование:*3 флажка на специально изготовленных длинных палках, разметка дистанций 3, 10, 15 м.  
      **Словарь:**лыжи, снег, нести, ботинки, крепление.  
      *Ход урока.*Построение в зале. Демонстрация экипировки лыжника учеником 7 или 8 класса, которого дети знают.  
      Проверка внешнего вида учащихся, осмотр лыж (занятие без палок), напоминание учащимся, как надо одеваться на занятие (шапочка, варежки, куртка).  
      Построение в одну шеренгу, лыжи в руках (одна в правой, другая в левой). Передвижение в колонне по одному, не задевая задними концами лыж идущего впереди. Идти рядом с проложенной лыжней.  
      Построение в одну шеренгу, проверка готовности к прогулке. Овладение умением стоять на лыжах.  
      Передвижение на лыжах. Первые шаги на лыжах учащиеся выполняют, двигаясь за учителем. Предупредить учащихся о том, что передвигаться нужно только по лыжне, соблюдая дистанцию не менее 2 м. После прохождения 10—15 м дать команду: «Стой! Ребята, повернитесь ко мне лицом!»  
      Большинство детей не владеют навыками передвижения, поэтому им лучше делать замечания в доброжелательной форме, чтобы дети не боялись ходить на уроки.

**Упражнения на лыжах**

1. И. п. — основная стойка, ноги врозь.  
    В. — поднять любую ногу от лыжни.  
2. И. п. — основная стойка, ноги врозь.  
    В. — наклонить туловище, ноги поставить в положение шага (левая нога впереди, правая нога и туловище составляют единую линию).  
3. И. п. — основная стойка, ноги врозь.  
    В. — покачивание влево, вправо. Равновесие держать за счет балансировки руками (перенос тяжести с одной ноги на другую).  
4. И. п. — основная стойка, ноги врозь.  
    В. — присесть на правую сторону, подняться и принять и. п.  
5. И. п. — основная стойка, ноги врозь.  
    В. — присесть на левую сторону, подняться и принять и. п.  
      Учитель помогает слабым детям. Произвольное катание ступающим шагом.  
      Построение в колонну по одному, лыжи снять, очистить от снега, скрепить. Похвалить детей. Организованное возвращение в школу.

**Урок 18**  
      *Задачи урока:*  
      1) научить детей быстро готовиться к уроку;  
      2) напомнить о требованиях к одежде и обуви;  
      3) сформировать навыки ходьбы на месте с подниманием носков лыж;  
      4) усовершенствовать передвижение ступающим шагом.  
      *Место проведения занятий:*школьная площадка с проложенной лыжней.  
      *Оборудование:*3 флажка, лыжи.  
      **Словарь:**лыжи, лыжник, снег, кататься, лыжный шаг.  
      *Ход урока.*Передвижение к месту проведения занятий. Подготовка и надевание лыж. Построение в одну шеренгу. Повторение упражнений (урок 17). Построение в колонну по одному. Передвижение по лыжне за учителем. Обучение ступающему шагу.  
  
      Игра «По местам»\*.  
      *Описание игры.*Построить учащихся в колонну по два (индивидуально). Первая команда — первая колонна, вторая команда — вторая колонна. Команды выстраиваются рядом. На старт приглашаются первые номера каждой команды. Учитель отводит остальных учащихся на 15—20 м от места построения. По сигналу учителя «По местам!» первая пара участников бежит к месту построения (оно обозначено флажками). После бежит пара играющих и т. д. Выигрывает (условно) команда, которая быстрее построилась на свое место. Игру (если будет время) можно повторить.  
      Построение в колонну по одному, снять лыжи, очистить от снега, скрепить. Похвалить детей. Организованное возвращение в школу.

**Урок 19**  
      *Задачи урока:*  
      1) научить передвижению на лыжах ступающим шагом;  
      2) научить строиться в одну шеренгу, в колонну по одному;  
      3) разучить игру «К Деду Морозу в гости».  
      *Место проведения занятий:*школьная площадка с проложенной лыжней.  
      *Оборудование:*секундомер, 2 больших флажка и 6 маленьких флажков (3 синих, 3 красных).  
      **Словарь:**лыжи, спуск, мороз, шагать, скользить.  
      *Ход урока.*Учащиеся, вставшие на лыжи, не дожидаются других, катаются по учебной лыжне. По команде учителя все строятся в шеренгу по одному. Расчет по порядку.

**Упражнения на лыжах**

1. И. п. — основная стойка.  
    В. — поднять руки вверх, опустить вниз.  
2. И. п. — основная стойка.  
    В. — поднять руки вверх, присесть, тяжесть тела перенести вправо, слегка подняв левую ногу над снегом (оторвать от снега).  
3. И. п. — основная стойка.  
    В. — присесть, руки вниз, тяжесть тела перенести влево, невысоко поднять над снегом правую ногу (оторвать от снега).  
4. И. п. — основная стойка.  
    В. — поднять носки лыж, ходьба на месте; ходьба ступающим шагом с продвижением вперед.  
      Произвольное катание на лыжах ступающим шагом (2—3 мин).  
      **Передвижение скользящим шагом**(рис. 19). При обучении передвижению скользящим шагом следует уделить внимание сгибанию ног в коленях при скольжении. Для этого, стоя на месте, сделать полуприсед, затем выпрямиться. Повторить это движение 4— 5 раз. Учащиеся становятся в круг и двигаются друг за другом, скользя на согнутых ногах. Если будут скользить на прямых ногах, то надо остановить движение, попросить их принять положение полуприседа и разрешить продолжать движение.



**Рис. 19.**Передвижение скользящим шагом.

      Игра «К Деду Морозу в гости».  
      *Описание игры.*При помощи двух больших флагов обозначается место игры для каждой команды. На лыжне отмечаются линии старта и финиша (две параллельные лыжни). Выбирается Дед Мороз (желательно более подвижный ученик). Дети делятся на две команды: синие и красные. Дед Мороз приглашает команду синих. По сигналу учителя команда начинает как можно быстрее передвигаться к месту, где стоит Дед Мороз. Учитель засекает время начала движения последнего члена команды. Каждый участник, после того как пересечет линию финиша, произносит слова: «Дед Мороз». Учитель объявляет время. Затем на старт приглашается команда красных. Побеждает команда, которая затратит меньше времени на передвижение всех участников.  
      Правила игры:  
      1) разрешается разыгрывать начало соревнований: какая команда начинает первой, какая второй;  
      2) разрешается обгонять товарища по команде, но не мешать его передвижению;  
      3) произносить слова «Дед Мороз» можно только после того, как будет пересечена линия финиша;  
      4) старт начинается по сигналу учителя;  
      5) если при передвижении соревнующийся упал, он должен подняться и продолжать соревнование.  
      Методические указания: длину трассы для соревнований можно увеличить или уменьшить в зависимости от подготовленности учащихся.  
      Построение в одну шеренгу. Снять лыжи, очистить их от снега, скрепить. Организованное возвращение в школу.

**Урок 20 (**см. **урок 15)**

**Урок 21**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить навыки спуска с горки на санках по одному;  
      2) сформировать навыки взаимовыручки;  
      3) разучить игру «Черепахи»\*.  
      *Место проведения занятий:*участок возле школы и специально подготовленная горка.  
      *Оборудование:*санки (по количеству учащихся), 2 больших флажка.  
      **Словарь:**снеговик, санки, спина, черепаха.  
      *Ход урока.*Построение у школы с санками в руках. Передвижение к месту проведения занятий. Правила передвижения. Построение в шеренгу. Расчет. Повороты к учителю или к какому-то ориентиру.

**Упражнения на санках**

1. И. п. — основная стойка, ноги в стороны.  
    В.— сесть на санки, ноги в стороны.  
2. И. п. — основная стойка, санки справа.  
    В. — встать справа у санок, сесть, обе ноги справа.  
3. И. п. — основная стойка, ноги слева.  
    В. — встать слева у санок, сесть, обе ноги слева.  
4. И. п. — основная стойка, встать у санок впереди вдвоем.  
    В. — сесть на санки так, чтобы поместились два ученика.  
5. И. п. — основная стойка, один ученик впереди санок, другой сзади.  
    В. — сесть друг к другу спиной.  
      Дать установку детям, как спускаться с горки и подниматься на горку.  
      Произвольное катание по одному, парами (5—10 мин).  
  
      Игра «Черепахи».  
      *Описание игры.*В соревновании участвуют 5—6 пар. Обозначаются линии старта и финиша. Учащимся разрешается выбрать себе напарника. По команде учителя каждая пара выходит на старт, садится на сани друг за другом и начинает спуск, отталкиваясь от земли ногами. Побеждает та пара, которая финиширует первой.  
      Правила игры:  
      1) отталкиваться ногами можно только до отметки, обозначенной двумя флагами;  
      2) не разрешается начинать движение без сигнала учителя;  
      3) стараться удержаться на санках.  
      Построение с санками в шеренгу по одному. Подведение итогов урока. Организованное возвращение в школу.

**Урок 22**  
      *Задачи урока:*  
      1) научить учащихся ходьбе на лыжах приставным шагом;  
      2) закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж;  
      3) повторить игру «К Деду Морозу в гости».  
      *Место проведения занятий:*участок возле школы.  
      *Оборудование:*лыжи (по количеству учащихся), 2 больших флажка.  
      **Словарь:**зима, приставной шаг, одежда, шапочка, куртка.  
      *Ход урока.*Построение у школы. Передвижение к месту проведения занятий. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения (урок 19). Добавить задания: ходьба на месте, на лыжах, ходьба влево, вправо, приставными шагами.  
      Обучение: поднять лыжу таким образом, чтобы ее пятка была ниже уровня носка. Научить делать приставной шаг: влево, вправо — так, чтобы лыжи ставились параллельно. Поднять левую лыжу (пятка не ниже носка), поставить ее на полшага влево, также поднимая правую лыжу, приставить ее к левой. Повторить это подготовительное упражнение 5—6 раз по четыре-пять шагов в каждую сторону. Перестроить учащихся в колонну по одному, начать обучение скользящему шагу (урок 19).  
      Игра «К Деду Морозу в гости» (урок 20).  
      Построение в одну шеренгу. Расчет. Перестроение в колонну по одному. Подготовка лыж к переносу. Организованное возвращение в школу.

**Урок 23**  
      *Задачи урока:*  
      1) обучить скользящему шагу;  
      2) повторить упражнения урока 19;  
      3) разучить игру «Снайпер».  
      *Место проведения занятий:*участок возле школы.  
      *Оборудование:*лыжи (по количеству учащихся; для слабых учащихся — двое санок).  
      **Словарь:**падать, лыжи, санки, стоять, нести.  
      *Ход урока.*Передвижение к месту проведения занятий. Построение в одну шеренгу. Расчет. Обучение скользящему шагу (урок 19). Передвижение по лыжне скользящим шагом.  
  
      Игра «Снайпер».  
      *Описание игры.*По краям площадки проведены линии, за которыми расположились два города. Расстояние между городами 10—15 м. Между городами проводят черту перпендикулярно черте города. Первая команда строится вдоль черты одного из городов, вторая команда — вдоль боковой черты. По сигналу учителя игроки, которые находятся в одном городе, перебегают по одному в другой город. Игроки второй команды бросают в бегущих снежки. Тот, в кого попали снежком, выбывает из игры, игра продолжается. Потом команды меняются местами. Побеждает тот, у кого останется больше игроков.  
      Построение в одну шеренгу. Подготовка лыж к переносу. Организованное возвращение в школу.

**Урок 24**  
      *Задачи урока:*  
      1) продолжить обучение скользящему шагу;  
      2) познакомить учащихся с поворотом на месте переступанием вокруг пяток;  
      3) закрепить навыки передвижения и построения на лыжах в игре.  
      *Место проведения занятий:*участок возле школы.  
      *Оборудование:*лыжи (по количеству учащихся; передвижение без палок), 2 больших флажка на длинных древках.  
      **Словарь:**лыжник, флажок, древко.  
      *Ход урока.*Выход из школы и передвижение к месту проведения занятий, построение в одну шеренгу, лыжи держать в правой руке. Надевание лыж. Расчет. Свободное передвижение по лыжне в обычной ходьбе.  
      Проведение соревнований «Кто первый».  
  
      Игра «Танки»\*.  
      *Описание игры.*На площадке отмечаются линии старта и финиша. Расстояние между ними 15—20 м. Дети делятся на две команды, по пять-шесть учащихся в каждой. Строятся в одну шеренгу у линии старта. У всех игроков в руках по палке. Свободный конец палки игрок протягивает своему соседу по команде. Получается одна длинная цепь — танк. По сигналу учителя все танки одновременно начинают двигаться к финишу. Побеждает команда, чей танк финиширует первым.  
      Правила игры:  
      1) команды начинают двигаться только по сигналу учителя;  
      2) нельзя быстро передвигаться, так как цепь может разорваться;  
      3) не останавливаться во время скольжения;  
      4) не кричать друг на друга.  
      Игра повторяется 3—4 раза.  
      Подведение итогов урока. Построение в одну шеренгу. Подготовка лыж к переносу. Организованное возвращение в школу.

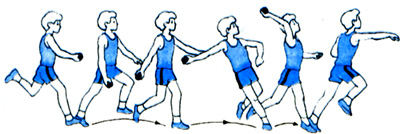
**Уроки 25—26**  
      *Задачи уроков:*  
      1) повторить материал урока 7 (упражнение с мячами, игры);  
      2) закрепить навыки метания в горизонтальную цель;  
      3) оказывать учащимся помощь в точном попадании в цель.  
      *Место проведения занятий:*участок возле школы и специально подготовленная горка.  
      *Оборудование:*мячи (по количеству учащихся).  
      **Словарь:**мяч, попадание в цель, линия, бросать.  
      *Ход урока:*Урок можно проводить в межсезонье (уроки 7, 10).  
      Подведение итогов третьей четверти. Выставление оценок. Напомнить учащимся, что занятия в четвертой четверти будут проводиться в зале и на улице.

**Четвертая четверть**

**Урок 27**  
      *Задачи урока:*  
      1) определить задачи на четвертую четверть;  
      2) разучить упражнения с флажками;  
      3) закрепить навыки поворота по ориентирам, начать подготовку к поворотам направо, налево;  
      4) начать обучение броску в вертикальную цель.  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*флажки (по 2 на каждого ученика), теннисные мячи (по количеству учащихся).  
      **Словарь:**флажок, поворот, рыболов, цель.  
      *Ход урока.*Построение по обозначенным местам в одну шеренгу. Расчет по порядку. Медленная ходьба. Построение в колонну по два.

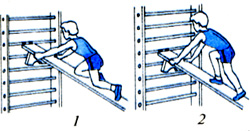
**Общеразвивающие упражнения с флажками**

1. И. п. — основная стойка, флажки в опущенных руках.  
    В. — поднять руки вверх, подняться на носки, опуститься вниз.  
2. И. п. — ноги врозь, флажки в опущенных руках.  
    В. — поднять руки в стороны, вернуться в и. п.  
3. И. п. — основная стойка, ноги в стороны.  
    В. — наклоны туловища вправо, принять и. п.  
4. И. п. — то же, наклоны влево.  
5. И. п. — основная стойка.  
    В. — прогнуться, левую руку назад, правую вверх, вернуться в и. п.  
6. И. п. — основная стойка.  
    В. — наклон вперед, руки назад, вернуться в и. п.  
      Ходьба на месте. Свернуть флажки по два. Перестроение в колонну по одному. На ходу сложить и отдать флажки дежурному.  
      Метание мяча. Построить учащихся в шеренгу по одному, предложить поупражняться в броске мячей о пол и их ловле (до 2 мин). Учащиеся делятся на две команды и располагаются в одной шеренге. Линия метания обозначена в 4—5 м от стены и в 2—3 м от пола. Натянуты два шнура. Разделить учащихся так, чтобы в первой команде были более сильные учащиеся. Они подходят к линии, размыкаются на вытянутые руки, готовятся к метанию. Сначала метание проводит каждый ученик отдельно, чтобы учитель мог проверить степень сформированности навыка метания. Затем все одновременно метают мячи, стараясь попасть между шнурами. На линию метания выходит вторая команда, занимает исходное положение (рис. 20). Точно в таком же порядке выполняет метание. Упражнение повторяется 3—4 раза.  
      Подведение итогов урока. Организованное возвращение в класс.



**Рис. 20.**Метание мяча с одного—трех шагов.

**Урок 28**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить выполнение упражнений с мячами;  
      2) сформировать навыки построения в крут по ориентирам;  
      3) приступить к обучению лазанью по гимнастической скамейке;  
      4) повторить игру «К своим флажкам».   
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*обручи, 2 гимнастические скамейки, резиновые мячи, флажки, гимнастические палки, набивные мячи.  
      **Словарь:**флажок, скамейка, обруч, круг, лазанье, ориентир.  
      *Ход урока.*Ходьба по залу с различным положением рук. Выполнение команд «Руки вверх!», «Руки в стороны, к груди, назад!».  
      Построение в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки. Подготовка к выполнению упражнений с мячами (урок 7).  
      Ходьба на месте. Перестроение в круг по ориентирам (на полу 2 обруча, 4 флажка, 2 гимнастические палки, 2 набивных мяча, гимнастическая скамейка). Вначале ведущим является учитель. Именно он проводит учащихся по всем ориентирам, а затем дети проходят их дважды самостоятельно.  
      Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (рис. 21). Лазанье выполняется строго индивидуально.



**Рис. 21.**Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: *1* — стоя на коленях; *2 —*в упоре присев.

      Один конец скамейки стоит на полу, другой зацеплен крюками за одну из реек гимнастической стенки. Дети передвигаются в горизонтальном направлении. Можно предложить им выполнить следующие упражнения на горизонтальной скамейке:  
      1) горизонтальная скамейка — ходьба, руки в стороны, вверх, на пояс;  
      2) горизонтальная скамейка — ходьба на носках, руки в стороны, вверх, на пояс;  
      3) горизонтальная скамейка — ходьба приставными шагами, правым, левым боком вперед;  
      4) горизонтальная скамейка — ходьба с поворотами кругом (обратить внимание на постановку ног при повороте);  
      5) наклонная скамейка — лазанье в упоре, стоя на коленях, держась за края скамейки;  
      6) наклонная скамейка — лазанье в упоре, стоя согнувшись, держась за края скамейки (сильные ученики повторяют 2—3 раза).  
      Игра «К своим флажкам» (1 класс, урок 8).  
      Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока. Организованное возвращение в класс.

**Урок 29**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук;  
      2) обучить бегу на дистанцию 30—40 м в различном темпе;  
      3) приступить к обучению метанию на дальность;  
      4) развивать умение передачи мяча в игре «Мяч соседу».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал, площадка около школы.  
      *Оборудование:*гимнастическая скамейка, теннисные мячи (по количеству учащихся), секундомер, рулетка.  
      **Словарь:**сосед, площадка, бег, метание, мяч.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Расчет по порядку. Выполнение заданий при ходьбе: на счет «три» руки вверх; на счет «пять» руки в стороны; на счет «семь» руки за голову; на счет «девять» руки на пояс.  
      Ходьба по горизонтальной гимнастической скамейке (урок 28, первые пять упражнений).  
      Выход на улицу. Построение в одну шеренгу. Выполнение метания на дальность — до флажка, до пирамиды, на максимальное расстояние (расстояние можно замерить и сказать ученику, каков его личный результат).  
      Бег парами на дистанции 20 и 30 м, с интервалами для отдыха.  
  
      Игра «Мяч соседу» (в шеренгах).   
*Описание игры.*Класс делится на две команды. Команды становятся в две шеренги лицом друг к другу. У первых игроков в руках футбольный мяч. По свистку учителя дети передают мяч друг другу. Последний игрок, получив мяч, поднимает руки с мячом вверх. Команде, закончившей передачу мяча первой, засчитывается два очка (рис. 22).



**Рис. 22.**Удержание мяча при броске и ловля мяча руками.

      Правила игры:  
      1) запрещается передавать мяч без сигнала учителя;  
      2) надо передавать мяч на уровне груди;  
      3) потерянный во время передачи мяч подбирается тем игроком, который его не взял у передающего;  
      4) последний игрок поднимает руки с мячом вверх.  
      Построение. Организованное возвращение в школу.

**Урок 30**(см. урок 29; только метание мячей на дальность и бег на дистанцию 30—40 м)  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.  
      *Оборудование: 2*волейбольных мяча, секундомер, флажки.  
      **Словарь:**флажки, мяч, метать, ловить, передавать.   
      За 10—15 минут до конца урока можно провести бег на результат.

**Урок 31**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить навыки бега на дистанцию 30 м;  
      2) проверить прочность навыка отталкивания при выполнении прыжка в длину с места;  
      3) разучить игру «Третий лишний».  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.  
      *Оборудование:*секундомер, рулетка, флажки.  
      **Словарь:**толчок, бег, лишний, результат.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Переодевание в спортивном зале. Организованный выход на улицу. Сдача рапорта.  
      Ходьба с заданиями учителя. Бег в чередовании с ходьбой. Общеразвивающие упражнения выполняются при построении в две шеренги по расчету учителя. Сначала учитель строит детей в одну шеренгу, затем проводит перестроение в две шеренги. Для этого он проходит сзади шеренги и, дотрагиваясь рукой до ученика, произносит: «Второй!» Те, до кого дотронулся учитель, выходят на два шага вперед.  
      Упражнения: общеразвивающие — комплекс 1 (уроки 1, 3).  
      Построение в колонну по два для выполнения бега на дистанцию 30 м. Бег проводится парами, дети сами выбирают себе напарников. Необходимо предупредить детей о том, что во время бега каждый бежит только по своей дорожке. Запрещается перебегать со своей дорожки на другую. Подведение итогов бега, объявление условного результата.  
      Прыжок в длину с места (урок 3). После первых двух попыток разрешить учащимся прыгнуть на лучший результат (до линии флажков).  
  
      Игра «Третий лишний».  
      *Описание игры.*Все учащиеся рассчитываются на первый-второй. Первые и вторые номера становятся в пару. Образуется два круга (внутренний и внешний). Все играющие стоят лицом к центру круга. Выбирают двух водящих. Один убегает, другой догоняет. Бегают только вне круга. Задача убегающего — вбежать во внутренний круг, встать впереди любой пары и произнести слово «лишний». Другой из этой пары выбегает со своего места и старается поймать того, кто до этого был догоняющим. Игра длится 7—8 минут.  
      Правила игры:  
      1) бегать разрешается только по кругу, не пересекая его;  
      2) во время бега нельзя дотрагиваться до стоящих в кругу;  
      3) спастись от догоняющего можно, только встав перед парой.  
      Подведение итогов урока. Построение в шеренгу по одному. Возвращение в школу.

**Урок 32**(повторить урок 31; занятие на площадке около школы)

**Урок 33**(повторить урок 28; занятие проводится в спортивном зале)

**Урок 34**(зачетный)  
      *Задачи урока:*  
      1) проверить, хорошо ли дети запомнили, как выполняются упражнения с гимнастическими палками;  
      2) повторить выполнение строевых команд; принять норматив по прыжкам в длину с места;  
      3) закрепить знания учащихся об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы при проведении игры «Запомни порядок».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастические палки (по количеству учащихся).  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Сдача рапорта. Расчет по порядку.  
      Перестроение в две шеренги (урок 31).  
      Выполнение упражнений с гимнастическими палками (урок 4).  
      Построение для выполнения прыжка в длину с места (урок 16).  
  
      Игра «Запомни порядок»\*.  
      *Описание игры.*Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель показывает основные положения рук обязательно в следующем порядке:  
      1) руки в стороны;  
      2) руки вперед;  
      3) руки вверх;  
      4) руки вниз.  
      Затем учитель дает команды на счет: «Один-три-два-четыре». Дети должны поднимать и опускать руки в ответ на произнесенное число. Ученик, допустивший две ошибки, выбывает из игры. Игра продолжается до определения одного-двух победителей.  
      Игру можно разнообразить: считать для поворотов головы, туловища, положения ног. Игра повторяется несколько раз.  
      Правила игры:  
      1) запрещается выполнять упражнения без команды учителя;  
      2) запрещается мешать стоящему рядом ученику.  
      Подведение итогов четверти, года.  
  
      **Внимание!**  
      1. Занятия проводить в спортивной форме: майка, трусы, тапочки (кроссовки).  
      2. Взять под особый контроль детей с нарушениями осанки и с плоскостопием.  
      3. Если учитель работает по программе И. М. Бгажноковой, описанные выше уроки можно повторить. Таким образом, их будет 68.  
      4. На занятиях необходим индивидуальный подход к каждому ребенку, особенно к соматически ослабленным детям, имеющим множественные дефекты.

[1](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/4.html#_ftnref1) См.: *Осинцев В. В.*Лыжная подготовка в школе: Метод. пособие. — М.: Владос, 2001. — С. 12.

ВТОРОЙ  КЛАСС

**Первая четверть**

**Урок 1**  
      *Задачи урока:*  
      1) ознакомить учащихся с содержанием занятий в учебном году и в первой четверти;  
      2) проверить, как выполняются строевые команды;  
      3) разучить комплекс упражнений с флажками;  
      4) закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра;  
      5) проследить за правильностью выполнения метания в горизонтальную цель;  
      6) провести игру «Не дай мяч водящему».  
      *Место проведения занятий:*класс, спортивный зал.  
      *Оборудование:*флажки (по 2 на каждого ученика), теннисные мячи (по количеству учащихся), 6 резиновых мячей.  
      **Словарь:**зал, ходьба, бег, флажки, метать мячи.  
      Построение около парт. Поздравление с началом учебного года.  
      Беседа учителя: «Вы стали на один год взрослее. Теперь вы ученики 2 класса. Мы с вами будем продолжать учиться правильно, быстро готовиться к урокам физической культуры: бегать, прыгать, метать мячи, лазать по гимнастической скамейке и гимнастической стенке, кататься на лыжах, выполнять упражнения с флажками, обручами, гимнастическими палками, как это было в 1 классе.  
      Со многими упражнениями вы знакомы, но теперь будут упражнения и посложнее, такие, которые потребуют от вас смелости, ловкости, силы. Вы не должны бояться прыгать, перелезать через препятствия, играть. Все упражнения вы будете запоминать. Мы будем по нескольку раз повторять их. Я покажу вам, как надо правильно их выполнять.  
      К уроку вы будете готовиться быстро. Переодеваться будете как в классе, так и в специальной комнате (раздевалке), где вы переодевались раньше. Уроки в основном будут проходить в спортивном зале.  
      А теперь я хочу с вами еще раз познакомиться, так как в классе есть новые ученики».  
      Построение в одну шеренгу, переход в спортивный зал.  
      Следует закрепить за каждым учеником шкафчик. Необходимо назначать на каждом уроке дежурного, который отвечает за порядок и сдает рапорт.  
      Построение и равнение по носкам. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».  
      Построение в две шеренги. Выполнение упражнений с флажками (комплекс 1, 1 класс, урок 27).  
      Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра. Обратить внимание на синхронность движений руками и ногами.  
      Метание мячей в горизонтальную цель (1 класс, урок 10, вторая четверть). Подведение итогов по метанию.  
  
      Игра «Не дай мяч водящему».  
      *Описание игры.*Все играющие строятся по кругу. Один или двое водящих находятся в середине круга. Играющие перебрасывают мяч друг другу (не быстро) в разных направлениях. Если водящий поймал мяч, то в середину круга идет тот, кому мяч был брошен, а водящий идет на место выбывшего из круга. Если мяч упал на пол, то ближайший игрок берет его и перебрасывает любому из круга. Игра проводится в течение времени, определенного учителем.  
      Правила игры:  
      1) нельзя бросать мяч выше вытянутых рук;  
      2) игрок, который сильно бросил мяч, выбывает из игры;  
      3) мяч перебрасывать не очень быстро;  
      4) водящему не разрешается выбегать из круга;  
      5) если мяч вылетел из круга, за ним бежит тот ученик, мимо которого пролетел мяч.  
      Организованное возвращение в класс.

**Урок 2**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить упражнение с флажками;  
      2) закрепить выполнение команд: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!»;  
      3) отработать навыки ходьбы в различном темпе;  
      4) сформировать навыки бросков большого мяча двумя руками из-за головы (индивидуально);  
      5) разучить игру «Карусель»;  
      6) приступить к обучению бегу на дистанцию 30 м.  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.  
      *Оборудование:*флажки (по 2 на каждого ученика), большие мячи (2 на двух учащихся), секундомер, веревка.  
      **Словарь:**стоять, марш, вольно, строй, сосед.  
      *Ход урока.*Приход в зал с учителем. Переодевание в раздевалке. Построение в одну шеренгу. Расчет по порядку. Рапорт дежурного. Равнение по носкам. Выполнение команд «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».  
      Построение в колонну по два. Ходьба в различном темпе (быстро, медленно, очень медленно), ускоренная ходьба (под счет учителя).  
      Построение в две шеренги. Выполнение упражнений с флажками (1 класс, урок 27).  
      Построение в одну шеренгу. Учитель дает каждому ученику волейбольный мяч. Первые пробные попытки броска двумя руками из-за головы (5—6 раз). Учитель проверяет правильность броска.  
      Построение в две шеренги. Вторая шеренга отходит от первой на 2—3 м. Первая шеренга поворачивается лицом ко второй.  
      Учитель отдает мячи детям, стоящим в первой шеренге, и показывает, как выполняется бросок.  
      При выполнении броска из-за головы ноги должны быть слегка согнуты в коленях, руки с мячом подняты вверх, ноги поставлены на ширину плеч. Ловить мяч надо стоя, вытягивая руки навстречу летящему мячу. Ладони должны быть расставлены друг от друга шире, чем запястья рук, как бы образуя воронку. Повторить 5—6 раз.  
      Обучение бегу на дистанцию 30 м с высокого старта (1 класс, урок 5).  
  
      Игра «Карусель».  
      *Описание игры.*Играющие становятся в круг. На земле лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны). Ребята поднимают ее с земли и, держась за нее правой или левой рукой, ходят по кругу и произносят:

|  |  |
| --- | --- |
| Завертелась карусель. На нее мы все уселись. | Очень быстро побежали, Чтобы вы нас не поймали. |

      Сначала играющие двигаются медленно, а после слов «не поймали» бегут быстрее. По команде учителя «Стой!» дети берутся за веревку другой рукой и продолжают движение в противоположную сторону. Потерявший веревку выбывает из игры.  
      Правила игры:  
      1) если дети держатся за веревку правой рукой, то движение начинается вправо, и наоборот;  
      2) не разрешается разрывать движение, опережать впереди стоящего игрока;  
      3) не разрешается разговаривать во время игры.  
      Игру можно повторить 3—4 раза.  
      Построение в колонну по одному. Организованное возвращение в класс.

**Урок 3**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить навыки движения в колонне по два, ходьбу выполнять с высоким подниманием бедра;  
      2) разучить упражнения без предметов (комплекс 2);  
      3) проверить выполнение метания в горизонтальную цель;  
      4) закрепить навыки бега с высокого старта;  
      5) провести игры «Карусель», «Отгадай по голосу».  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.  
      *Оборудование:*мячи (по количеству учащихся), секундомер, веревка.  
      **Словарь:**старт, финиш, веревка, цель.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу, равнение по носкам.  
      Учитель дает команду «Равняйсь!». По этой команде все учащиеся поворачивают голову направо и становятся так, чтобы видеть грудь четвертого ученика.  
      Правофланговый не поворачивает голову, стоит по стойке «смирно». Учитель дает команду «Смирно!», ученики поворачивают голову прямо и стоят, смотря вперед, без напряжения, пятки вместе, носки развернуты, полусогнутые пальцы рук прижаты к бедру сбоку; голову держат прямо, плечи развернуты. По команде «Вольно!» учащиеся расслабляют одну ногу в колене, принимают свободное положение. Выполнение команд повторяется 3—4 раза.  
      Ходьба в чередовании с бегом (15 м — бег, 10 м — ходьба, 20 м — бег). При выполнении ходьбы и бега необходимо просить учащихся высоко поднимать бедро. Обратить внимание на движения рук, поднимание бедра. Повторить 2—3 раза.  
      Построение в две шеренги. Размыкание на вытянутые руки.

**Упражнения**

1. И. п. — основная стойка, руки вперед.  
    В. — руки в стороны, вернуться в и. п.  
2. И. п. — ноги врозь, руки на пояс.  
    В. — руки вперед, вернуться в и. п.  
3. И. п. — ноги врозь, руки перед грудью.  
    В. — наклон туловища влево, локти отведены слегка назад; то же в другую сторону.  
4. И. п. — основная стойка, руки вверх.  
    В. — присесть, руки вперед, вернуться в и. п.  
5. И. п. — основная стойка, ноги врозь.  
    В. — наклоны в стороны (вправо, прямо, влево), вернуться в и. п.  
6. И. п. — основная стойка, руки в стороны.  
    В. — наклон назад, вернуться в и. п.  
7. И. п. — стоя на левой ноге, правую согнуть сзади.  
    В. — три прыжка на левой ноге, три на правой, вернуться в и. п., стоя на двух ногах.  
      Требования к выполнению данного комплекса см. на с. 35 (подготовительный класс, урок 6).  
      Метание в горизонтальную цель (1 класс, урок 10).  
      Бег с высокого старта (1 класс, урок 5).  
      Построение в круг. Игра «Карусель» (2 класс, урок 2).  
      Ритмичная ходьба. На каждый третий счет хлопок в ладоши.  
      Подведение итогов урока. Построение в колонну по два. Организованное возвращение в класс.

**Урок 4**  
      *Задачи урока:*  
      1) научить расчету на первый-третий, перестроению в две шеренги;  
      2) закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра;  
      3) повторить упражнения без предметов;  
      4) подготовить учащихся к сдаче нормативов по метанию в горизонтальную цель;  
      5) разучить игры «Меткий стрелок», «Отгадай по голосу».  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.  
      *Оборудование:*мячи (по количеству учащихся).  
      **Словарь**(урок 3).  
      *Ход урока.*Передвижение к месту проведения занятий. Построение в одну шеренгу. Сдача рапорта. Расчет на первый-третий. По команде «На первый-третий рассчитайсь!» правофланговый поворачивает (не очень резко) голову налево и громко говорит: «Первый!», второй ученик — «Второй!», третий — «Третий!», четвертый снова говорит: «Первый!» Левофланговый голову не поворачивает.  
      Перестроение в две шеренги. Выполнение перестроения. Учитель говорит: «Первые номера, поднимите правую руку вверх, вторые номера, прижмите правую руку к груди. Запомните, кто из вас первый номер, а кто второй. Давайте повторим команду. Первые и вторые номера, повторите движения рук».  
      Выполнение перестроения: «В две шеренги стройся! Первые номера, два шага вперед, шагом марш! Не подходить друг к другу! Встать, смотря в затылок друг другу!»  
      Построение повторяется 4—5 раз.  
      Упражнения без предметов (2 класс, урок 3).  
      Метание в горизонтальную цель (1 класс, урок 10). Основное внимание уделить детям, которые не могут справиться с нормативами.  
      Игра «Меткий стрелок» (1 класс, урок 12).  
      Игра «Отгадай по голосу».  
      *Описание игры.*Дети образуют круг. Одному из играющих завязывают глаза, ставят его в круг и просят повернуться несколько раз вокруг себя. Играющим предлагают назвать домашних и диких животных. Каждый играющий называет какое-нибудь животное. По этому слову-сигналу водящий должен отгадать, кто произнес его.  
      Игру можно повторить несколько раз, заменяя слово-сигнал другими словами, в том числе и из спортивной терминологии. Побеждает водящий, который отгадает больше голосов.  
      Правила игры:  
      1) слова каждый играющий произносит четко, строго по порядку;  
      2) произнеся слово, можно поменяться местами в кругу;  
      3) водящему не разрешается близко подходить к играющим и подсматривать.  
      Построение в колонну по два. Подведение итогов урока. Организованное возвращение в класс. В дальнейшем можно выставлять оценки за этот урок.

**Урок 5**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить навыки построения в колонну по одному, перестроения в круг;  
      2) повторить упражнения без предметов;  
      3) отработать ходьбу в чередовании с бегом;  
      4) разучить ходьбу по ориентирам;  
      5) проверить вариативность навыка метания в горизонтальную цель;  
      6) разучить игры «Волшебный мешок», «Веревочный круг».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*мячи.  
      **Словарь:**круг, мешок, перестроение, колонна, расчет.  
      *Ход урока.*Построение учащихся на закрепленное за каждым место (ориентир) в одну шеренгу. Расчет по порядку. Сдача рапорта. Медленная ходьба на месте. Выполнение команд «Марш!», «На месте марш!», «Стой!». Повороты налево, направо прыжком. Ходьба по кругу. Построение из одной шеренги в круг и наоборот.  
      Все стоящие в шеренге дети берутся за руки. Учитель, взяв за руку правофлангового, ведет детей за собой по кругу и соединяет руки правофлангового с левофланговым. Из круга в одну шеренгу перестроение выполняется в обратном порядке. Левофланговый и правофланговый разъединяют руки, и правофланговый начинает движение, за ним движутся все остальные учащиеся, образуя длинную линию, а по команде «Стой!» дети поворачиваются направо или налево, образуя шеренгу.  
      Повороты налево, направо прыжком выполняются по команде «Прыжком налево!», «Прыжком направо!». Ходьба в чередовании с бегом. Учитель становится направляющим и по команде «За мной!» ведет класс вдоль границ зала, затем дети с учителем бегут 15—20 шагов, снова идут и опять бегут 20—25 шагов, после чего переходят на шаг.  
      Правила игры:  
      1) бежать в ровном темпе, не отставая друг от друга и не обгоняя друг друга;  
      2) равняться в затылок;  
      3) ногу ставить с носка. Ходьба по ориентирам (1 класс, урок 5). Метание в горизонтальную цель (1 класс, урок 10).  
  
      Игра «Волшебный мешок».  
      *Описание игры.*Дети строятся в две шеренги, образуя две команды: «Стрела» и «Вымпел». По полу разбросаны волейбольные мячи. Каждая команда должна собрать как можно больше мячей и забросить их в волшебный мешок. Назначают двух водящих, они держат мешок и наблюдают за игроками, чтобы те не нарушали правила игры. Побеждает команда, собравшая больше мячей и положившая их в волшебный мешок.  
      Правила игры:  
      1) не начинать собирать мячи без сигнала учителя;  
      2) не помогать собирать и переносить мячи;  
      3) не передавать мячи друг другу;  
      4) если мячи не помещаются в волшебный мешок, можно из числа играющих выделить двух игроков для контроля за собранными мячами;  
      5) игра проводится 2—4 раза. Побеждает команда, собравшая наибольшее количество мячей и быстрее других закончившая игру.  
  
      Игра «Веревочный круг».  
      *Описание игры.*Дети становятся в круг на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга стоит водящий, он вращает веревку (шнур) с грузом на конце. Играющие следят за шнуром и при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы он не коснулся ног. Тот, кого задел шнур, выбывает из игры.  
      Правила игры:  
      1) вращать шнур с грузом нужно так, чтобы он как можно меньше касался пола;  
      2) при вращении шнура можно изменять высоту;  
      3) водящего можно выбирать из числа победителей. Подведение итогов урока.  
      Построение в колонну по одному. Организованное возвращение в класс.

**Урок 6**  
      *Задачи урока:*  
      1) научить детей выполнять упражнения без предмета с различными положениями рук, ног, головы;  
      2) повторить выполнение прыжка в длину с места;  
      3) закрепить навыки метания в вертикальную цель;  
      4) провести игры «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*мячи (по количеству учащихся), рулетка.  
      **Словарь:**голова, туловище, цель, стрелок, космонавты.  
      *Ход урока.*Построение. Сдача рапорта. Равнение по носкам. Перестроение в две шеренги. Расчет на первый-второй. Учитель, проходя сзади шеренги, дотрагивается рукой до второго ученика и говорит: «Второй!» Те, до кого дотронулся учитель, выходят вперед на два шага. Повторяется без участия учителя.  
      Общеразвивающие упражнения без предметов (1 класс, урок 1). При выполнении упражнений обратить внимание на положение головы.  
      Прыжок в длину с места (1 класс, урок 3).  
      Метание в вертикальную цель (1 класс, урок 10).  
  
      Игра «Меткий стрелок».  
      *Описание игры.*Учащихся разбивают на две команды, которые располагаются на противоположных сторонах площадки. На расстоянии 5—6 м устанавливается мишень — специальная трапеция. Игрокам каждой команды выдают мячи. По сигналу учителя игроки первой команды выходят на линию и по очереди пытаются попасть в трапецию. Это же выполняют игроки второй команды.  
      Побеждает команда, которая имеет больше попаданий в трапецию. Если количество попаданий одинаково, то можно вызвать игроков, у которых самый высокий результат.  
      Правила игры:  
      1) в команде должно быть три—шесть игроков;  
      2) метание мячей выполняют все игроки;  
      3) начинать метание команды могут только по сигналу учителя; если трапеция сдвинулась с места при метании, ее необходимо поставить на место.  
  
      Игра «Космонавты и летчики».  
      *Описание игры.*Учащихся разбивают на две команды. От каждой команды выбираются два космонавта. Все остальные участники — летчики. Летчики по команде учителя расходятся по площадке, разговаривают друг с другом.  
      По команде учителя «В одну шеренгу становись!» строятся летчики первой, а потом второй команды. Все летчики занимают свои места и стоят по стойке «смирно», не шевелясь. Космонавты проверяют строй и докладывают учителю о количестве нарушителей строя в своей команде. Побеждает команда, у которой меньше нарушителей строя. Игра проводится 3—4 раза.  
      Правила игры:  
      1) космонавтов выбирают из числа лучших учеников;  
      2) игроки выполняют только команды учителя;  
      3) в игре участвуют все игроки двух команд.  
      Итоги урока. Построение в колонну по два. Возвращение в класс.

**Урок 7**  
      *Задачи урока:*  
      1) приступить к обучению прыжку в длину с 2—4 шагов (в виде подводящих упражнений);  
      2) повторить упражнения с флажками;  
      3) проверить уровень обшей выносливости детей при беге до 2 мин с интервалом в 2—3 мин;  
      4) провести игры «Салки», «Кто говорит».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*флажки (по 2 на каждого ученика), секундомер.  
      **Словарь:**прыжок, игра, команда, бег.  
      *Ход урока.*Построение на специальной площадке около школы по размеченной линии. Равнение. Расчет на первый-второй.  
      Перестроение для выполнения упражнений с флажками. Выполнение упражнений (1 класс, урок 27).  
      Прыжок в длину с двух—четырех шагов.  
      Построение учащихся в одну шеренгу. Прыжок выполняется сначала с шага. Обратить основное внимание на отталкивание одной ногой с приземлением на обе ноги. Разучить перед этим несколько подводящих упражнений.

**Упражнения**

1. И. п. — основная стойка, стоя на левой ноге, правая сзади на носке.  
    В. — махом правой ноги прыжок на полшага вперед с приземлением на обе ноги, сохранить равновесие.  
2. И. п. — стоя на правой ноге, левая сзади на носке.  
    В. — махом левой ноги прыжок на полшага вперед с приземлением на обе ноги, сохранить равновесие.  
3. И. п. — основная стойка.  
    В. — начиная с левой ноги два шага вперед (на счет «раз-два-три»). При счете «два» прыжок с приземлением на обе ноги.  
4. И. п. — основная стойка.  
    В. — начиная с левой ноги три шага вперед (на счет «три»), вместо четвертого шага прыжок с приземлением на обе ноги.  
      Для закрепления техники прыжка предложить детям выполнить упражнение «Прыжки по кочкам».  
      На полу разложить три кружка и один квадрат. Расстояние между ними 30—40 см. Проходя в колонне по одному (дистанция между учащимися два шага), каждый ученик должен прыгать «по кочкам»: на кружки они приземляются на одну ногу, а на квадрат — на обе ноги (рис. 23).



**Рис. 23.** Прыжок в ориентир.

      Бег на выносливость проводится при построении учащихся в колонну по одному в медленном темпе до 2 мин (после первой попытки необходимо замерять пульс). Затем перерыв 2—3 мин и снова бег в более быстром темпе. Повторяется 5—6 раз.  
  
      Игра «Салки».  
      *Описание игры.*Из числа играющих выбирается водящий. Дети свободно гуляют по площадке. По команде учителя «Идет водяной!» дети разбегаются. Водящий бегает за детьми; догнав одного из них, он приговаривает: «Я тебя осалил, а ты осаль другого». Игрок, до которого дотронулся водящий, становится водящим. Эти же слова повторяет и игрок. Игра повторяется несколько раз.  
      Правила игры:  
      1) водящий может осалить любого игрока;  
      2) перед началом игры учитель разучивает с детьми слова присказки;  
      3) не разрешается убегать за территорию площадки, на которой проводится игра.  
  
      Игра «Кто говорит» (один из вариантов игры «Узнай по голосу»).  
      *Описание игры.*Ребята становятся в круг. В середине круга стоит водящий. Ему завязывают глаза. Дети идут за учителем по кругу, и один из игроков произносит слово «воробей». Ведущий должен узнать, кто произнес это слово.  
      Правила игры:  
      1) идти строго за учителем по кругу;  
      2) не произносить слово, пока не остановились.  
      Подведение итогов урока. Построение. Организованное возвращение в класс.

**Урок 8**  
      *Задачи урока:*  
      1) разучить упражнения с гимнастическими палками;  
      2) закрепить навыки перестроения из колонны в круг;  
      3) принять нормативы по метанию в вертикальную цель;  
      4) разучить игры «Салки маршем» и «Охотники и утки».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастические палки (по количеству учащихся), свисток.  
      **Словарь:**утки, охотник, колонна, метать мяч.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу, как в игре «Кто быстрее и точнее?». Равнение по носкам. Расчет по порядку. Построение из одной колонны в круг (2 класс, урок 5).  
      Упражнения с гимнастическими палками (1 класс, урок 5).  
      Метание в вертикальную цель (2 класс, урок 6).  
      Каждый ученик может выполнить три броска, за каждый бросок — одно очко, за попадание — три очка. Норматив — семь-восемь очков.  
  
      Игра «Салки маршем».  
      *Описание игры.*На площадке около школы чертят коридор шириной 70—80 см. Все играющие делятся на две команды (по пять-шесть человек). Игроков для команд выбирает учитель. Обе команды передвигаются маршем в колонне по одному. Из противоположной команды выбирают двух игроков, которые следят за передвижением другой команды и выводят из строя тех, кто нарушил правила передвижения (нет четкого шага, взмахивают руками, несогласованно останавливаются при командах «Шагом марш!», «На месте стой!»). Учитель помогает заметить эти ошибки. За каждое нарушение команде начисляется два штрафных очка. Нарушителей водящие осаливают.  
      Правила игры:  
      1) нельзя выходить из строя и за пределы намеченной линии, разговаривать;  
      2) после двух-трех попыток команды меняются ролями.  
  
      Игра «Охотники и утки».  
      *Описание игры.*Все играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники — снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч, стараются осалить им уток. Игра заканчивается, если остаются одна-две утки. Потом игроки меняются ролями.  
      Правила игры:  
      1) уткам не разрешается выходить из круга;  
      2) запрещается сильно бросать мяч;  
      3) мяч можно бросать только сверху;  
      4) нельзя катать мяч по полу.  
      Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока. Организованное возвращение в класс.

**Урок 9**  
      *Задачи урока:*  
      1) разучить дыхательные упражнения (3—4 раза);  
      2) включить их в комплекс упражнений с гимнастической палкой;  
      3) закрепить навыки метания в цель;  
      4) приступить к обучению равновесию;  
      5) закрепить игру «Отгадай по голосу»; разучить игру «Снайперы».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастические палки, теннисные мячи (все предметы по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, щит размером 1 × 1 м.  
      **Словарь:**шагать, слушать, палка, мяч, снайпер.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Расчет на первый-третий. Медленная ходьба в обход по залу. Выполнение имитационных упражнений «Черепаха», «Лошадка» (бег с остановками), «Мышки», «Паровоз».  
      Построение в шеренгу по два. Соблюдение между учениками дистанции на расстояние вытянутых рук. Повороты по ориентирам. Выполнение дыхательных упражнений.

**Упражнения**

1. И. п. — основная стойка, руки на пояс.  
    В. — руки в стороны — вдох, руки на пояс — выдох.  
2. И. п. — ноги врозь, руки вперед.  
    В. — подняться на носки — вдох, вернуться в и. п. — выдох.  
3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вверх.  
    В. — подняться на носки — вдох, наклониться вперед — выдох.  
4. И. п. — основная стойка, ноги вместе, руки в стороны.  
    В. — подняться на носки — вдох (задержать дыхание до счета «три»). Опустить руки вниз, принять и. п., ноги вместе — выдох.  
      Упражнения с гимнастическими палками (2 класс, урок 8).  
      Добавить упражнения 2, 3 на дыхание (в руках гимнастическая палка).  
      Метание в цель (щит размером 1 × 1 м) проводится индивидуально по 3—4 раза. Обращать основное внимание на силу и точность попадания (2 класс, урок 6).  
      Построение в одну шеренгу, выполнение имитационных упражнений «Козлики», «Дровосеки», «Хитрая лиса».  
      Ходьба по гимнастической скамейке (подготовительный класс, урок 16) с перешагиванием через баскетбольный мяч.  
      Игра «Отгадай по голосу» (2 класс, урок 3).  
  
      Игра «Снайперы» (вариант игры «Защита мяча»).  
      *Описание игры.*Игроки строятся в две шеренги на вытянутые руки, образуя таким образом две команды по четыре—шесть игроков.  
      Перед каждым игроком первой команды (на расстоянии 5—6 м от него) лежат волейбольные мячи. Игроки второй команды стараются попасть в мяч и поразить как можно больше целей.  
      Если у противника осталось один-два мяча, игроки второй команды выбирают основного снайпера, который должен довести игру до победного конца, если это у него получится. Побеждает снайпер, выбивший больше мячей. Игра повторяется 2—3 раза.  
      Правила игры:  
      1) игроки, которые первыми начинают игру, отходят от расположения мячей к заранее проведенной линии и готовятся выполнять броски;  
      2) каждому игроку учитель дает маленький теннисный мяч;  
      3) по сигналу учителя игроки команд, не заходя за черту, бросают теннисные и волейбольные мячи;  
      4) не разрешается переступать за линию, выполнять метание без сигнала учителя;  
      5) игроки другой команды собирают выбитые мячи лишь после метания снайперов.  
      Построение в колонну по одному, медленная ходьба с различными положениями рук на дыхание.  
      Подведение итогов урока. Организованное возвращение в класс.

**Урок 10**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить выполнение дыхательных упражнений с гимнастическими палками;  
      2) научить повороту на месте переступанием ног;  
      3) приступить к обучению прыжку в высоту с прямого разбега;  
      4) повторить игры «Веревочный круг», «Кто быстрее?».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастические палки, гимнастические маты, 2 скамейки.  
      *Ход урока.*Построение в колонну по два. Медленная ходьба в обход с обозначением поворота на углу. Медленный и ускоренный бег до 1—2 мин (слабые дети замыкают колонну). Обратить внимание на выполнение бега и соблюдение интервала между колоннами.  
      Перестроение в круг. Выполнение упражнений с гимнастическими палками на дыхание (1 класс, урок 15).  
      Поворот на месте направо переступанием ног дети сначала выполняют по ориентирам (окно, дверь, гимнастическая стенка), затем по командам: «К стенке повернулись!», «К стенке, поворот раз-два!», «К двери повернулись!». Желательно, чтобы повороты по ориентирам сочетались в дальнейшем с поворотами направо, налево. Дети выполняют только поворот направо переступанием. Сам поворот выполняется по команде «Напра-во!». Необходимо показать ученикам выполнение исполнительного «во». В дальнейшем по команде «Напра-во, раз-два!» более слабым ученикам, плохо ориентирующимся в пространстве, можно предложить, чтобы у них правая рука была на поясе, и после этого выполнять поворот. Выполнение поворота направо повторить несколько раз. Учитель показывает, как это сделать.  
      Обучение прыжку в высоту целесообразнее начать с отталкивания перед препятствием. При отталкивании обратить внимание на вынос бедра маховой ноги. Лучше всего на гимнастические скамейки (одну-две), установленные рядом, положить два гимнастических мата. Многие дети не знают, какая у них толчковая нога.  
      Можно использовать игру «По кочкам». Для этого необходимо начертить три квадрата и один большой круг, который будет главной кочкой. Выполнение начинается с подхода к первому квадрату. Не останавливаясь, с трех шагов разбега по квадратам и кругу толчком одной ноги прыгнуть на маты, не присоединяя толчковую ногу, дойти до конца скамейки и спрыгнуть в квадрат на обе ноги. Упражнение повторяется несколько раз. После этого ученики вместе с учителем убирают гимнастические маты и скамейки.  
      С играми «Веревочный круг» и «Снайперы» дети знакомы (2 класс, уроки 5, 9).  
      Построение в одну шеренгу. Медленная ходьба с хлопками на счет «три».  
      Подведение итогов урока. Организованное возвращение в класс.

**Урок 11**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить упражнения с гимнастическими палками;  
      2) приступить к обучению акробатике (группировке);  
      3) сформировать навыки лазанья по наклонной гимнастической скамейке в упоре, согнувшись;  
      4) повторить игру «Отгадай по голосу»;  
      5) разучить игру «Пустое место».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастические палки, маты, 2 скамейки.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Расчет по порядку. Сдача рапорта. Медленная ходьба с заданиями:  
      1) четыре шага на носках, четыре шага обычной ходьбы;  
      2) четыре шага на внешнем своде стопы, четыре шага обычной ходьбы.  
      Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками (2 класс, урок 9).  
      Обучение группировке начинается из положения сидя на полу. Для этого можно провести ряд подготовительных упражнений (рис. 24).



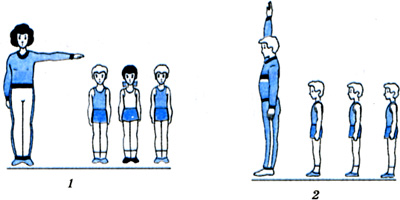
**Рис. 24.**Сидя на полу (группировка).

**Упражнения**

1. И. п. — сидя на полу с прямыми ногами, руки в стороны.  
    В. — ступни и колени слегка развести, ноги согнуть, руками обхватить голени, вернуться в и. п.  
2. И. п. — сидя на полу, подтянуть колени к груди.  
    В. — повернуться направо, вперед.  
3. И. п. — сидя в группировке на полу, прижать колени к груди.  
    В. — голову наклонить вперед (между коленями), вернуться в и. п.  
4. И. п. — сидя на полу, ноги вперед, упор сзади.  
    В. — согнуть колени, подтянуть их к груди, вернуться в и. п.  
      Построение в одну шеренгу. Подготовка места для выполнения лазанья по наклонной гимнастической скамейке в упоре согнувшись.  
      Перестроение в две шеренги с целью подготовки учащихся каждой шеренги к выполнению лазанья. Скамейка закреплена на гимнастической стенке на уровне трех нижних пролетов, каждый ученик выполняет лазанье 3—4 раза.  
      Игра «Отгадай по голосу» (2 класс, урок 9).  
  
      Игра «Пустое место».  
      *Описание игры.*На полу чертится круг. Играющие строятся по внешней стороне круга, взявшись за руки. Одно место свободное. Водящий идет по кругу и дотрагивается до одного из игроков. Игрок, до которого дотронулся водящий, убегает в противоположную сторону. Каждый из игроков пытается первым добежать до пустого места и занять его. Кто прибежит раньше, становится в круг, опоздавший водит.  
      Правила игры:  
      1) запрещается сильно ударять выбранного игрока;  
      2) можно бежать только в противоположные стороны;  
      3) нельзя убегать далеко от круга;  
      4) игроки не должны мешать убегающим;  
      5) водящий может быть заменен, если он не смог догнать бегущих (до двух раз).  
      Построение в одну шеренгу. Медленная ходьба с хлопками на счет «три».  
      Подведение итогов урока. Организованное возвращение в класс.

**Урок 12**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить дыхательные упражнения;  
      2) закрепить навыки выполнения общеразвивающих упражнений;  
      3) повторить прыжок в высоту с прямого разбега;  
      4) повторить игры «Пустое место» и «У медведя во бору».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*стойка, гимнастические маты, веревка.  
      **Словарь:**место, прыжок, выносливость, веревка.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Повороты направо, налево. Ходьба по залу в различном темпе. Построение для выполнения дыхательных упражнений (2 класс, урок 9).  
      Перед выполнением прыжка в высоту провести 2—3 подводящих упражнения (2 класс, урок 10).  
      Игра «Пустое место» (2 класс, урок 11).  
      Игра «У медведя во бору». В эту игру дети играют с удовольствием. Особое внимание обратить на согласованность игроков при перебежках и действий водящего (подготовительный класс, урок 11).  
      Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 13**  
      *Задачи урока:*  
      1) сформировать у учащихся умение ориентироваться в пространстве;  
      2) закрепить выполнение прыжка в высоту с прямого разбега;  
      3) повторить общеразвивающие упражнения с флажками;  
      4) обучить игре «Запомни порядок» и повторить игру «Пустое место».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*стойка для прыжков, флажки, веревка, набивные мячи, гимнастические палки.  
      **Словарь:**разбег, ориентир, флажки, место.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Расчет на первый-второй. Медленная ходьба. Выполнение команд «Руки вперед!», «Руки в стороны!», «Руки вверх!», «Руки за спину!», «Руки перед грудью!». Построение в одну шеренгу. Разбить класс на два отделения. Дети ходят по залу. После команды «Первое отделение, становись!» учитель меняет место построения, указывая направление движения первого отделения. Второе отделение остается на месте. Выполнение команд «Направо!», «Налево!». Игроки меняются ролями и продолжают выполнять команды учителя (рис. 25, *1*).



**Рис. 25.**Построение команд: *1* — в одну шеренгу; *2 —*в колонну по одному.

      Общеразвивающие упражнения с флажками (2 класс, урок 1).  
      Задание на умение ориентироваться в пространстве. Учитель раскладывает на полу предметы в разных местах зала:  
      1) круги посередине зала;  
      2) флажки около места построения;  
      3) набивные мячи у гимнастической стенки;  
      4) гимнастические палки у одного из баскетбольных щитов.  
      Задания:  
      1) научиться строиться в одну шеренгу лицом к расположенному на полу предмету;  
      2) научиться строиться в одну шеренгу спиной к расположенному на полу предмету;  
      3) научиться строиться в колонну по одному (направляющий стоит около предмета то справа, то слева) (рис. 25, *2*);  
      4) ходить по залу, обходя расположенные на полу предметы (учитель меняет место, где стоит направляющий).  
      Прыжок в высоту выполняется с прямого разбега. Высота прыжка индивидуальная для каждого ученика.  
      Учитель показывает, как выполняется прыжок с трех шагов, а затем с четырех-пяти шагов, обращая внимание детей на перелет и приземление. Прыжок выполняется 3—4 раза. Слабыми в моторном отношении учениками прыжок выполняется через препятствие на высоте 20—30 см.  
  
      Игра «Запомни порядок» (игра способствует запоминанию различных команд и помогает ориентироваться в пространстве).  
      *Описание игры.*Ученики строятся в одну шеренгу. Учитель стоит к ним лицом и подает команды. Дети должны выполнять их лишь в том случае, если перед каждой командой произносится слово «дети». Если ключевое слово не произносится, то команду выполнять не следует. С учащимися коррекционной школы VIII вида хорошо проиграть этот вариант несколько раз, а самому показать выполнение команд. Ученик, который делает ошибки, выходит из строя. В конце игры подводятся итоги, называются победители, а те, кто ошибался 2—3 раза, упоминаются в мягкой форме.  
      Правила игры:  
      1) игрок, выполнивший команду учителя, после слова «дети» делает два шага вперед;  
      2) не разрешается перестраиваться во время выполнения команд;  
      3) выполняя команды, игроки не должны мешать друг другу.  
      Игра «Пустое место» (2 класс, урок 11).  
      Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 14**  
      *Задачи урока:*  
      1) научить учащихся ходить по гимнастической скамейке, не теряя равновесия, с перешагиванием через предмет;  
      2) закрепить выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»;  
      3) повторить упражнения с гимнастическими палками (комплекс 2);  
      4) сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель;  
      5) провести игру «У медведя во бору».   
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.   
      *Оборудование: 2*гимнастические скамейки, палки (по количеству учащихся), мячи, щит размером 1 × 1 м.   
      **Словарь:**щит, медведь, метать, цель.   
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Расчет на первый-второй. Медленная ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками (2 класс, урок 9).  
      Выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!» начинается с построения учащихся в одну шеренгу на расстоянии рук на поясе.  
      Повороты направо, налево прыжком выполняются по команде «Прыжком налево!» или «Прыжком направо!». Обратить внимание на соблюдение равновесия после выполнения поворота. Повторить 4— 5 раз.  
      Метание в горизонтальную цель из исходного положения стоя, правая нога сзади на носке (рис. 26).

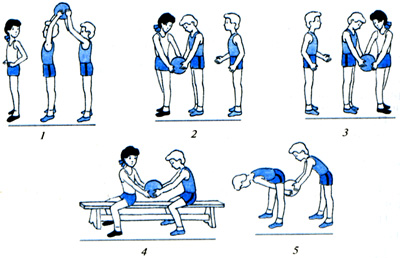


**Рис. 26.**Meтание в горизонтальную цель.

      Игра «У медведя во бору» (подготовительный класс, урок 11).  
      Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока. Организованное возвращение в класс.

**Урок 15**   
*Задачи урока:*  
      1) обучить ходьбе и бегу с переступанием через препятствие;  
      2) сформировать навыки передвижения на четвереньках;  
      3) закрепить навыки выполнения упражнений с флажками;  
      4) разучить игру «Вот так позы!», повторить игру «У медведя во бору».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*скакалка, надувной мяч, флажки.  
      **Словарь:**скакалка, поза, медведь, ров.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу и в колонну по одному. Расчет по порядку в шеренге, в колонне.  
      Общеразвивающие упражнения с флажками (1 класс, урок 27).  
      Ходьбу и бег дети выполняют с переступанием через скакалку. Начинают с ходьбы. Два ученика держат скакалку на высоте 10—20 см, другие ученики, передвигаясь в колонне по одному, перешагивают через нее. Повторить 2—3 раза. Затем бег с переступанием через скакалку.  
      Ходьбу с переступанием через набивной мяч дети выполняют под строгим контролем учителя. Обратить внимание на выполнение перешагивания. Повторить 3—4 раза.  
      Передвижения на четвереньках выполняются в виде имитационных упражнений:  
      1) едет, едет паровоз;  
      2) шагает медленно медведь;  
      3) идет лиса.  
      Упражнения с флажками (2 класс, урок 1).  
  
      Игра «Вот так позы!» проводится как один из вариантов игры «Запрещенное движение».  
      *Описание игры.*Первый вариант. Учащиеся строятся в колонну по одному. Во время движения учитель следит за учащимися и подает команды: «Цапля отдыхает!», «Зайчик спит!», «Ворона летает!», «Волк бежит!», «Лиса крадется к цыплятам!» и т. д. После произнесения слов-указателей дети принимают позу названного животного, птицы. Игра повторяется 4—5 раз.  
      Правила игры:  
      1) находиться в позе нужно до счета «пять»;  
      2) ученик, не сумевший удержать позу до 5 с, садится на скамейку;  
      3) побеждает тот, кто допустит меньше нарушений.  
      Игра «У медведя во бору» проводится без напоминаний правил, так как дети играли в нее на предыдущем уроке.  
      Подведение итогов урока. Организованное возвращение в класс.

**Урок 16**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить упражнения без предметов (комплекс 1);  
      2) приступить к выполнению прыжка в длину с 3—5 шагов;  
      3) научить передаче мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному;  
      4) закрепить навыки игр «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*резиновые мячи средней величины, щит размером 1 × 1 м, теннисные мячи.  
      **Словарь:**мяч, стрелок, щит, воробушки.  
      *Ход урока.*Построение в различных местах зала. Закрепление понятия *колонна.*  
      Построение в одну шеренгу. Расчет на первый-второй. Обучение передаче мяча справа налево, слева направо, над головой, сидя на полу, между ног (рис. 27, *1—5*).



**Рис. 27.**Передача мяча: *1* — над головой; *2 —*справа налево; *3*слева направо; *4 —*сидя на скамейке; *5* — между ног.

      Обратить внимание на принятие исходного положения при передаче мяча:  
      1) справа налево — основная стойка ноги вместе;  
      2) слева направо — основная стойка ноги на ширине плеч;  
      3) из-за головы — основная стойка ноги на ширине плеч.  
      Перед выполнением передачи мяча желательно сделать ряд подводящих упражнений.  
1. И. п. — стоя в шеренге на расстоянии одного шага друг от друга, мяч внизу.  
    В. — поднять мяч вверх, опустить за голову, поднять вверх, опустить вниз и передать налево соседу. Ученик, получивший мяч, делает то же упражнение и передает мяч следующему. Левофланговый выполняет упражнение дважды и передает мяч в обратном порядке.  
2. И. п. — стойка ноги врозь в колонне по одному на расстоянии вытянутой вперед руки, мяч внизу.  
    В. — поворот туловища влево, передать мяч стоящему сзади, тот передает мяч назад. Когда ученик получит мяч, дети по команде учителя прыжком делают поворот кругом и продолжают передавать мяч назад справа.  
3. И. п. — то же.  
    В. — передача мяча назад над головой.  
      Игра «Меткие стрелки» (1 класс, урок 12).  
      Игра «Попрыгунчики-воробушки» (1 класс, урок 13).  
      Построение в колонну по одному, затем в круг за учителем. Ходьба с хлопками в ладоши чередуется с хлопками учителя (на счет «раз-два-три» хлопают ученики, на счет «четыре» — учитель; на счет «раз-два-три-четыре» — ученики). Подведение итогов урока. Организованное возвращение в класс.

**Урок 17**  
      *Задачи урока:*  
      1) научить перестроению из одной шеренги в две;  
      2) закрепить навыки метания в цель (индивидуальные зачетные нормативы — ЗН);  
      3) повторить общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;  
      4) продолжить обучение перестроению из одной шеренги в колонну по одному;  
      5) провести игры «Снайперы», «Отгадай по голосу».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*теннисные мячи, разметка по залу в разных местах.  
      **Словарь:**бег, рапорт, снайпер, назад.  
      *Ход урока.*Построение. Сдача рапорта дежурным. Перестроение из одной шеренги в две. Медленная ходьба с изменением направления за учителем. Бег с хлопками спереди и сзади. Ходьба с песней:

|  |  |
| --- | --- |
| Мы веселые ребята, Ходим дружно, строго в ряд. | Нам всем весело живется, Мы выходим на парад. |

      Построение в одну шеренгу. Обучение перестроению из одной шеренги в две лучше всего выполнять на расчет первый-второй. Учитель, проходя сзади шеренги, дотрагивается до каждого второго ученика. Те, до кого дотронулся учитель, выполняют команду «Вторые номера, два шага вперед, марш!». Затем учитель поворачивает класс направо и объясняет, что такое построение называется колонной по два.  
      Если класс сильный, можно попробовать выполнить повороты направо в шеренге по одному, по два и в колонне по одному или по два.  
      Упражнения с гимнастическими палками выполняются учащимися как норматив (2 класс, урок 9).  
      Метание в цель (2 класс, урок 6).  
      Игра «Снайперы» (2 класс, урок 9).  
      Коррекционная игра «Отгадай по голосу» — первый вариант (2 класс, урок 9).  
      Построение в одну шеренгу. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 18**  
      *Задачи урока:*  
      1) научить лазать по гимнастической скамейке разными способами (прием нормативов);  
      2) подвести итоги первой четверти;  
      3) разучить игру «Совушка», повторить игру «У медведя во бору».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастическая скамейка, закрепленная за третью рейку гимнастической стенки; гимнастические маты.  
      **Словарь:**спасибо, лазанье.  
      *Ход урока.*Построение учащихся в одну шеренгу. Перестроение на счет «раз-два-три». Повороты направо, налево. Построение в одну шеренгу, расчет на первый-второй. Выполнение упражнений с гимнастическими палками (2 класс, урок 10). Подготовка места для выполнения лазанья.  
      Учитель показывает, как надо выполнять лазанье, дает возможность повторить упражнение два раза с интервалами (при полной страховке и обязательной помощи). При лазанье учитель оценивает качество выполнения строго индивидуально.  
      Игры «У медведя во бору» (подготовительный класс, урок 11) и «Совушка» (1 класс, урок 3).  
      Подведение итогов первой четверти.  
      Беседа учителя: «В этой четверти вы научились выполнять прыжки, метать мячи, передвигаться в колонне по одному, по два, разучили много игр. Вы играли дружно, весело и честно.  
      Вы значительно быстрее готовились к урокам, у вас всегда была чистая одежда. Первая четверть закончилась. Сегодня вы заберете спортивную форму домой. Ее надо постирать, погладить и принести на следующий урок.  
      Обучение другим видам упражнений мы продолжим во второй четверти».  
      Учитель выставляет оценки, благодарит учащихся.

**Вторая четверть**

**Урок 19**  
      *Задачи урока:*  
      1) разучить упражнения с малыми обручами;  
      2) сформировать навыки выполнения бросков большого мяча двумя руками с места;  
      3) приступить к выполнению бросков мяча в баскетбольное кольцо (кольца опущены);  
      4) провести игру «Волшебный мешок».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*малые обручи (по количеству учащихся), баскетбольные или волейбольные мячи.  
      **Словарь:**щит, мешок, баскетбол, обручи, из-за головы.  
      *Ход урока.*Построение в шеренгу по одному в разных местах спортивного зала. Построение по линии с интервалом на согнутые руки. Расчет на первый-второй. Сдача рапорта.

**Упражнения с малым обручем**

1. И. п. — основная стойка, обруч внизу.   
    В. — поднять обруч вперед, вернуться в и. п. (5—6 раз).  
2. И. п. — основная стойка, обруч внизу.  
    В. — на счет «раз» поднять обруч вперед, на счет «два» — вверх, на счет «три» — вперед, на счет «четыре» вернуться в и. п. (3—4 раза).  
3. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч внизу.  
    В. — на счет «раз» поворот туловища вправо, руки прямые, на счет «два» вернуться в и. п. (4—5 раз).  
4. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч внизу.  
    В. — на счет «раз» поворот туловища влево, руки прямые, на счет «два» вернуться в и. п. (4—5 раз).  
5. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч внизу.  
    В. — на счет «раз» поворот направо, на счет «два» руки перед грудью, на счет «три» поворот налево, на счет «четыре» вернуться в и. п. (5—6 раз).  
6. И. п. — стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью.   
    В. — на счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два» наклон вправо, руки прямые, на счет «три» обруч прямо вперед, на счет «четыре» вернуться в и. п. (4—5 раз).  
7. И. п. — основная стойка, обруч на полу перед учеником.   
    В. — на счет «раз» присесть, взять обруч, на счет «два» выпрямиться, на счет «три» присесть, положить обруч, на счет «четыре» вернуться в и. п. (4—5 раз).  
8. И. п. — основная стойка, руки на пояс, обруч на полу.  
    В. — прыжки вокруг обруча вправо, влево (3—4 раза).  
9. И. п. — основная стойка, обруч в двух руках.  
    В. — подняться на носках (вдох), вернуться в и. п. (выдох).  
      Построение в две шеренги, лицом друг к другу. Размыкание на вытянутые руки. Проверка образованных пар, расстояние между ними 3—4 м. Один из игроков держит мяч двумя руками перед грудью, руки согнуты в локтях, прижаты к телу.  
      Правила игры:  
      1) ноги поставлены вместе или одна нога чуть выдвинута вперед;  
      2) пальцы широко расставлены, чтобы можно было легко поймать мяч;  
      3) мяч бросают двумя руками в направлении стоящего напарника;  
      4) полет мяча сопровождается разгибанием ног в коленных и голеностопных суставах. Ученики меняются местами при построении. Выполняют 5—6 бросков. Слабые ученики перебрасывают мяч друг другу, стоя в две шеренги на расстоянии 1—2 м;  
      5) обязательный показ выполнения упражнения учителем.  
      Учащиеся, справившиеся с заданием, могут попробовать выполнить броски в баскетбольное кольцо (кольцо опущено).  
      Игра «Волшебный мешок» (2 класс, урок 5).  
      Построение в шеренгу по одному. Задачи на вторую четверть. Проверка внешнего вида. Медленная ходьба. Организованное возвращение в класс.

**Урок 20**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить упражнения с гимнастическими палками;  
      2) закрепить навыки выполнения поворотов направо, налево;  
      3) научить передаче мячей различными способами;  
      4) отработать способы метания мячей в цель;  
      5) повторить и закрепить навыки упражнений в играх «Совушка», «Бег по кочкам».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастические палки, теннисные мячи, щит размером 1 × 1 м.  
      **Словарь:**цель, направо, налево, теннисные, совушка, кочки.  
      *Ход урока.*Построение врассыпную. Дети строятся в шеренгу по одному. Расчет по порядку. По команде «Разойдись!» ученики разбегаются по площадке. По команде «Стой!» останавливаются, поднимают руки вверх и поворачиваются лицом к учителю. При построении важно, чтобы учащиеся не мешали друг другу. Дети опускают руки, а когда команда повторяется, ставят их на пояс. Повторить 5—6 раз. Лучшие ученики поощряются.  
      Построение для выполнения упражнений с гимнастическими палками (2 класс, урок 9).  
      Построение в одну шеренгу. Выполнение команд «Направо, раз-два!», «Налево, раз-два!».  
      Передача мячей друг другу (2 класс, урок 16). Можно начать обучение передаче мяча друг другу слева направо, справа налево, над головой, между ног, сидя на полу.  
      Метание в горизонтальную цель учащиеся уже выполняли. Теперь метание можно усложнить за счет увеличения расстояния до 5—6 м; щит размером 1 × 1 м расположен на высоте 2,5—3,5 м (2 класс, урок 9).  
      Игра «Бег по кочкам». На полу чертятся два круга: один маленький, другой большой и два квадрата. Учащиеся строятся за чертой на одной стороне площадки. На другой стороне расположены два круга и два квадрата на расстоянии 0,6—1 м. По команде учителя учащиеся начинают запрыгивать в круги и квадраты («кочки»). Упражнение выполняют все. Слабые ученики запрыгивают только в круги.  
      Игра «Совушка» (1 класс, урок 3).  
      Подведение итогов урока. Организованное возвращение в класс.

**Урок 21**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить упражнения без предметов (комплекс 2);  
      2) научить ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком;  
      3) повторить прыжок в длину с места;  
      4) повторить и разучить игры «Салки», «Перемени предмет».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*2 гимнастические скамейки, обручи, маты.  
      **Словарь:**скамейка, место, приземление, гимнастические маты.  
      *Ход урока.*Построение в колонну по два. Ходьба по залу. Построение в одну шеренгу. Сдача рапорта. Расчет на первый-второй.  
      Общеразвивающие и коррекционные упражнения с мешочками с песком на правильную осанку. Предупредить учащихся, что выполнение упражнений требует старания и честности.

**Упражнения с мешочком**

1. И. п. — основная стойка, руки в стороны, мешочек на голове.  
    В. — поднимаясь на носках, слегка прогнуться, опустить руки вниз, вернуться в и. п.  
2. И. п. — основная стойка, руки на пояс, мешочек на голове.  
    В. — поднимаясь на носках, слегка прогнуться, опустить руки вниз, вернуться в и. п.  
3. И. п. — ноги врозь, руки за спину, мешочек на голове.   
    В. — повороты туловища влево, вправо.  
4. И. п. — сесть на полу, мешочек на голове.  
    В. — подняться, придерживая мешочек правой рукой.  
5. И. п. — основная стойка, мешочек на полу.  
    В. — прыжки ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки вниз.  
      Каждое упражнение повторить 3—4 раза.  
      Ходьба на месте. Построение в колонну по одному.  
      Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук; ходьба боком; ходьба с хлопками перед грудью; ходьба с высоко поднятыми коленями; на каждый шаг хлопок под ногой, соскок вперед с хлопком в ладоши перед собой.  
      Построение учащихся в одну шеренгу по намеченной линии. Это место отталкивания. Расстояние между учащимися в положении руки на пояс. Каждый ученик выполняет прыжок произвольно. Учитель делает замечания, показывая правильное выполнение. Последние два прыжка зачетные на дальность приземления и точность отталкивания.  
      Игра «Салки» — вариант игры «Салки маршем» (2 класс, урок 8).  
  
      Игра «Замени предмет».  
      *Описание игры.*На одной стороне площадки чертятся четыре-пять кругов на расстоянии одного шага друг от друга. В каждом круге находится какой-то предмет (булава, мяч, кегли, мешочек с песком). На противоположной стороне площадки игроки встают в две шеренги друг за другом. У каждого в руках кубик. По сигналу учителя ученики первой шеренги бегут к кругам, меняя предметы. Ученикам второй шеренги дается задание посложнее. Они должны запомнить, какой предмет взял их сосед из первой шеренги, положить кубик и встать перед игроком своей шеренги. Игра повторяется несколько раз.  
      Правила игры:  
      1) предмет нужно класть на пол, а не бросать;  
      2) если предмет неточно положен в кругу, играющий возвращается назад и поправляет его;  
      3) не мешать друг другу при беге.  
      Построение в одну шеренгу. Медленная ходьба с заданиями на внимание. Подведение итогов урока. Организованное возвращение в класс.

**Урок 22**(повторить урок 20)

**Урок 23**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить построение в колонну по одному, по два;  
      2) повторить упражнения с малыми обручами;  
      3) начать обучение прыжку в длину с разбега;  
      4) продолжить обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед);  
      5) разучить игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастические маты, скамейка, малые обручи (по количеству учащихся).  
      **Словарь:**прыжок, длина, равновесие, место.  
      *Ход урока.*Построение. Сдача рапорта. Расчет на первый-второй, построение в колонну по два. Медленная ходьба на счет «раз-два-три».  
      Построение в круг. Выполнение упражнений с обручами (класс 2, урок 1).  
      Построение в колонну по одному. Подготовка места для выполнения прыжка в длину с разбега (каждый ученик определяет длину своего разбега).  
      Прыжок в длину с разбега. Продолжить обучение отталкиванию одной ногой с приземлением на две ноги.  
      Стоя в шеренге по одному, дети повторяют подводящие упражнения к игре «Прыжки по кочкам».  
1. И. п. — стоя на левой ноге, правая сзади на носке.   
    В. — махом правой ноги прыжок на полшага вперед с приземлением на обе ноги, мягко присесть, сохранить равновесие.  
2. И. п. — то же, отталкиваясь правой ногой.   
    В. — то же махом левой ноги.  
3. И. п. — основная стойка.  
    В. — начиная с левой ноги сделать три шага вперед на счет «раз-два-три», вместо четвертого шага прыжок с приземлением на обе ноги.  
4. Игра «Прыжки по кочкам». На каждой стороне площадки разложить по три круга и одному квадрату («кочка»), расстояние между ними — 40—50 см. Проходя в колонне по одному в обход (дистанция два шага), каждый ученик должен прыгать «по кочкам», приземляясь в кругах на одну ногу, а в квадрате на две ноги.  
      После выполнения подводящих упражнений можно разрешить прыгать в длину с разбега.  
      Задания на сохранение равновесия такие же, как во 2 классе, урок 21.  
      Игра «Займи пустое место» (2 класс, урок 12).  
  
      Игра «Повторяй за мной» направлена на формирование у учащихся четкого произношения отдельных слогов и слов.  
      *Описание игры.*Дети стоят в кругу, а учитель — в центре. Он изображает неодушевленные предметы, животных и птиц, сопровождая показ вопросами: «Кто машет крыльями: сорока, воробей, гусь?» (надо сказать слово «сорока»); «Кто едет по дороге: машина, мальчик, девочка?» (надо сказать слово «машина»). Побеждает тот, кто точнее произносит слово. Игра повторяется несколько раз, с включением новых слов.  
      Построение в шеренгу по одному, повороты направо, налево. Построение из одной шеренги в две.  
      Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 24**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить упражнения с флажками;  
      2) закрепить повороты направо, налево;  
      3) провести зачет по метанию в цель;  
      4) научить ходьбе по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево;  
      5) акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»);  
      6) закрепить навыки выполнения прыжков в игре «Попрыгунчики-воробушки».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*флажки (по количеству учащихся; по одному флажку на каждого ученика), теннисные мячи, щит размером 1 × 1 м, гимнастическая скамейка.  
      **Словарь:**щит, воробушки, ходьба, соскок.  
      *Ход урока.*Предупредить учащихся о том, что на уроке будет проводиться проверка умения выполнять строевые команды.  
      Построение в колонну по одному, повороты на месте направо, налево. Построение в одну шеренгу. Медленная ходьба с различным положением рук. Бег с ускорением. Построение для выполнения упражнений с флажками (2 класс, урок 1, первая четверть).  
      Построение в колонну по одному, повороты на месте направо.  
      Метание в цель. Пробные попытки. Зачетное выполнение (три попытки). Результат засчитывается по лучшему выполнению.  
      Ходьба по гимнастической скамейке (2 класс, урок 23). К упражнению прошлого урока добавляется соскок с поворотом налево и направо для сильных учащихся, только направо для слабых.  
      Игра «Повторяй за мной» (2 класс, урок 23).  
      Игра «Попрыгунчики-воробушки» (1 класс, урок 13).   
      Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

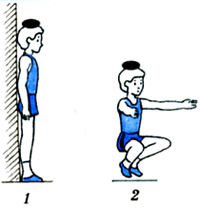
**Урок 25**(игровой)  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить навыки построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному);  
      2) закрепить навыки действий при выполнении команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь!» на основе зрительных сигналов;  
      3) повторить игры, способствующие закреплению раздела «Строевые упражнения».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*флажки, мячи, обручи, мел.  
      Игра «На параде». Ходьба на месте с широкими движениями рук.  
      Игра «Слушай сигнал» (1 класс, урок 3).  
      Учащимся, которые в первый раз допустили ошибки при выполнении команд, не следует делать замечания. При повторном выполнении тех, кто ошибся, надо ставить в конец строя.  
  
      Игра «По местам».  
      *Описание игры.*По команде учителя «Разойдись!» дети разбегаются по площадке только в обозначенном месте. По командам учителя «Становись!», «По местам!» учащиеся как можно быстрее должны занять свои места по указанному виду построения. Побеждает тот, кто быстрее находит свое место и не мешает другим.  
  
      Игра «К своим флажкам».  
      *Описание игры.*Учащиеся строятся в одну шеренгу. Более сильный ученик выполняет роль водящего, ему помогает учитель. Перед учащимися разложены флажки. На линию старта выходят первые 5—6 человек. По команде «Разойдись!» дети разбегаются по площадке. По команде «Стой!» все останавливаются. Закрывают глаза. В это время водящий поднимает руку вверх — это сигнал для бега к своим флажкам. Выигрывает тот, кто быстрее находит свой флажок и встает в колонну по одному возле водящего.  
      Подведение итогов урока. Объявление оценок. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 26**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить выполнение строевых команд;  
      2) частично повторить урок 25, а с целью закрепления прыжка в длину с разбега провести игру «Прыжки по кочкам».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*кружки (диаметр 25—40 см), квадраты (25 × 25 см), вырезанные из ребристой резины, мел.  
      **Словарь:**верх, низ, в стороны, голова, водящий.  
      *Ход урока.*Начало урока соответствует началу урока 25 до игры «К своим флажкам». Вместо этой игры учитель проводит игру «Прыжки по кочкам» (2 класс, урок 23).  
      Построение в одну шеренгу. Расчет по порядку. Сдача рапорта (в соревновательном варианте это делают несколько учеников). Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами (2 класс, урок 3). Все остальные игры из урока 25.  
      Построение в колонну по одному. Ходьба с соблюдением равновесия (мешочек на голове).  
      Подведение итогов урока. Оценка игровой деятельности. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 27**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд);  
      2) разработать и разучить упражнения на формирование осанки;  
      3) научить элементам акробатики. Познакомить учащихся с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя);  
      4) научить перелезанию через препятствие;  
      5) повторить игру «Салки».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*мешочки с песком (по количеству учащихся), гимнастические маты, бревно.  
      **Словарь:**салки, кувырок, осанка, строиться.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «На первый-второй рассчитайсь!», «Направо!», «Налево!», «В две шеренги стройся!». Повороты направо, налево стоя в шеренге по два.

**Упражнения на формирование осанки**

      Все учащиеся расходятся по залу и занимают места у гимнастической стенки.  
1. И. п. — встать к стенке, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями (рис. 28, *1*).   
    В. — сохраняя равновесие, сделать шаг вперед, затем назад; вернуться в и. п. Повторить несколько раз. Если ученики с данным заданием справились, можно предложить это же упражнение с мешочком на голове.



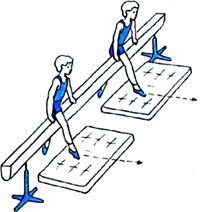
**Рис. 28.**Осанка: *1* — стоя у стены; *2 —*в положении приседа.

2. И. п. — то же.  
    В. — ходьба по залу в различных направлениях (мешочек на голове), руки в стороны, встать на свои места.  
3. И. п. — основная стойка.  
    В. — присесть на носках, колени развести в стороны, спина прямая, прижата к стенке, руки вперед, в стороны, не отрывая спину от стенки. Вернуться в и. п. Для сильных учеников можно дать задание подняться вверх (мешочек на голове).  
4. И. п. — основная стойка.  
    В. — присесть на носках, спина прямая, руки вперед (мешочек на голове) (рис. 28, *2*). Сесть на пол, мешочек снять и положить его рядом. Повторить 4—5 раз.  
5. И. п. — основная стойка.  
    В. — полуприсед, руки назад, со взмахом рук вперед небольшой прыжок вверх, мягкий присед с сохранением равновесия.  
6. И. п. — сидя на полу, ноги развести в стороны (мешочек на голове), спина прижата к стенке.  
   В. — на счет «раз» поднять правую руку вверх, на счет «два» — левую, на счет «три» — руки вперед. Подняться, скользя по стенке.  
7. Медленная ходьба с мешочком на голове с разным положением рук.  
      Построение учащихся в одну шеренгу. Показ учителем кувырка вперед в группировке. Особое внимание уделить группировке в приседе (рис. 29).



**Рис. 29.**Группировка в приседе.

      Дети повторяют, учитель следит за выполнением только группировки. Группировка в приседе.  
      И. п. — ноги врозь, ступни параллельно. Присесть на всей ступне, обхватив ноги ниже колен, прижать колени к груди, голову опустить (между коленями), подбородок прижат к груди. Кувырок. Повторить несколько раз кувырок. Учитель помогает индивидуально каждому ученику. Дети с гидроцефалией кувырок не выполняют, хотя повторяют все его элементы.  
      Перелезание через бревно. Бревно устанавливается на высоте 80—90 см. Под бревно кладут гимнастические маты (два-три). Ученики выполняют перелезание замахом правой (левой) ноги, упор сзади, соскок вперед (рис. 30). Упражнение выполняется несколько раз.



**Рис. 30.**Перелезание через бревно.

      Игра «Салки» (2 класс, урок 7).  
      Построение. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 28**(повторить урок 27)

**Урок 29**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить навыки ходьбы и бега;  
      2) повторить выполнение метания в цель;  
      3) разучить прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир);  
      4) провести игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*мячи (по количеству учащихся), гимнастический мат, кегли, мешочки.  
      **Словарь:**кегля, мяч, цель, мешочки.  
      *Ход урока.*Построение. Расчет. Выполнение команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Бег в различном темпе, с остановками по сигналу учителя, ходьба в различных направлениях по одному и по два.  
      Выполнение упражнений на формирование осанки (с мешочком с песком).  
      Метание в цель (2 класс, урок 23).  
      Прыжок в глубину. При выполнении этого упражнения обратить особое внимание на отталкивание от опоры и принятие исходного положения.  
      Учащиеся строятся в две шеренги (по четыре-пять человек). Первыми в шеренге стоят сильные ученики, которые начинают выполнять прыжок в глубину со скамейки. За ними выполняют прыжок слабые учащиеся. Основное внимание уделить приземлению (рис. 31). Упражнение повторить 5—6 раз.



**Рис. 31.**Прыжок в глубину с коня (с козла).

      Подготовка учащихся к игре «Точно в цель» (2 класс, урок 20).  
  
      Игра «Успей взять кеглю».  
      *Описание игры.*Учащиеся образуют круг. В кругу две кегли. По сигналу (свистку) учителя дети пытаются взять кегли и положить их в корзину, находящуюся сзади. Игра длится 3—5 мин. Побеждает тот, у кого будет больше кеглей.  
      Правила игры:  
      1) запрещается раньше времени выбегать из круга;  
      2) кегли обязательно класть в корзину;  
      3) кегли расставляет только учитель.  
      Подведение итогов игры. Выставление оценок. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 30**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить навыки выполнения упражнений с гимнастическими палками (комплекс 3);  
      2) проверить выполнение учащимися поворотов на месте;  
      3) принять нормативы выполнения прыжка в высоту;  
      4) провести игру «Сбей мяч».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*стойка для выполнения прыжка в высоту, веревка, мячи, булавы.  
      **Словарь:**высота, веревка, булава.  
      *Ход урока.*Построение. Расчет. Медленная ходьба.  
      Выполнение упражнений с гимнастическими палками (2 класс, урок 8).  
      Повороты на месте учащиеся выполняют, стоя в шеренге по одному, а затем каждый делает это отдельно по команде учителя.  
      Прыжок в высоту учащиеся выполняют сначала друг за другом (элемент разминки), а затем каждый делает по три попытки на доступной для него высоте. Сильным ученикам высоту можно увеличивать.  
  
      Игра «Сбей мяч» (некомандная).  
      *Описание игры.*У стенки ставят пять-шесть кеглей. Каждому ученику дать по три мяча. Побеждает тот, кто выбьет больше кеглей.  
      Правила игры:  
      1) запрещается собирать кегли после метания;  
      2) учащиеся бросают мячи только с разрешения учителя;  
      3) кегли (мячи) надо бросать, а не катить по полу.  
      Подведение итогов урока. Выставление оценок. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 31**  
      *Задачи урока:*  
      1) принять (условно) зачет по выполнению прыжка в длину и метанию мячей в цель;  
      2) провести игры «Повторяй за мной», «Перемена мест».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*сантиметровая лента, 3 мяча.  
      **Словарь:**лента, мяч, зал.  
      *Ход урока.*Построение в шеренгу по одному, по два. Перестроение. Дети показывают, где они стоят: «Я стою на третьем месте», «Справа у меня сосед Витя, а слева — Оля».  
      Медленная ходьба, бег. Выполнение упражнений с гимнастическими палками (2 класс, урок 9). Выполнение прыжка в длину, метания в цель.  
  
      Игра «Повторяй за мной».  
      *Описание игры.*Учитель читает стихотворение:

|  |  |
| --- | --- |
| Дети любят танцевать, Петь и сказки слушать. | Выходи на шаг вперед! Расскажи, что слышишь. |

      После слова «слышишь» дети медленно идут по кругу друг за другом, выполняя команды учителя. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.  
      Правила игры:  
      1) повторять слова стихотворения;  
      2) не выходить из круга;  
      3) обязательно выполнять команды «Руки вверх!», «Руки вниз!», «Руки в стороны!».  
      Игра «Перемена мест» (2 класс, урок 21).  
      Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 32**(игровой)  
      Игры: «Сбей мяч» (2 класс, урок 30), «Салки» (2 класс, урок 21), «Совушка» (2 класс, урок 18).  
      Подведение итогов четверти. Оценки за четверть.

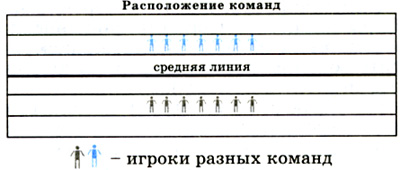
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Третья четверть**        Во 2 классе (табл. 4) сильные учащиеся продолжают отрабатывать скользящий шаг, а слабые на первых пяти уроках — ступающий шаг. Скользящий шаг по-прежнему является основным элементом лыжной подготовки, так как именно овладение техникой этого шага создает базу для овладения попеременным двухшажным ходом, поворотом переступанием, передвижением на лыжах.  **Таблица 4**  **График проведения занятий по лыжной подготовке  учащихся 2 класса в третьей четверти**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Содержание учебного материала | Номер урока | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |  | | 33 | 34—35 | | 36—37 | | 38—39 | | X 40 | 41—42 | | 43—44 | | 45—46 | | X 47 | X 48 | X 49 | X 50 | X 51 | X 52 | Место проведения занятий | | Команды лыжнику Построения, выполнение команд | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | • |  |  |  |  |  |  |  |  | | Ступающий шаг | + | + | + | + | + |  | • |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Скользящий шаг |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | • |  |  |  |  |  |  |  | | Повороты переступанием на месте |  | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + | • |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Подъем лесенкой наискось |  |  | + |  |  | + | + |  | + | • |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Спуск в низкой стойке |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + | + | + |  | • |  |  |  |  |  |  | | Игры на лыжах | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Передвижения на лыжах на дистанцию до 600 м |  |  |  | + |  | + | + |  |  |  | + | • |  |  |  |  |  |  |  |  |  |         Условные обозначения: + — материал занятий; X — занятия в зале; • — проверочные занятия.        При обучении отталкиванию обратить внимание детей на положение ноги.       На учебном склоне учащиеся идут по лыжне: сильные — за учителем, а слабые — за сильными. Уделить внимание учащимся, которые не овладели скользящим шагом.       Подъем лесенкой наискось изучается начиная с 1 класса. Основным требованием при изучении этого способа передвижения является перемещение массы тела с одной ноги на другую с сохранением параллельного положения лыж. Сначала надо учить детей спускаться без лыж, а затем с лыжами. Опускание ноги с лыжей на снег должно совпадать с постановкой палок на снег. При каждом шаге следует продвигаться вперед и вверх по склону. Подъем лесенкой напоминает по технике ступающий шаг с одновременным выносом палок.       Уроки 8, 15—20 спланированы для занятий в зале. Это сдвоенные уроки для обучения прыжкам в длину, высоту, равновесию, метанию в цель, а также для проведения игр и занятий по акробатике.       Зачетные занятия спланированы по каждому учебному материалу и носят индивидуально-дифференцированный характер.       Спуск в низкой стойке без палок. На лыжне с небольшим уклоном учащиеся должны разбежаться, присесть и проскользить в низкой стойке. Учитель показывает, как выполняется спуск, и разрешает каждому ученику спуститься только под его контролем. Спуски выполняются 4—5 раз.       Организованное возвращение в школу.  **Урок 33**       *Задачи урока:*       1) познакомить учащихся с местом проведения занятий;       2) проверить готовность к проведению занятий на лыжах;       3) выявить уровень имеющихся навыков передвижения на лыжах.       *Место проведения занятий:*лыжная площадка, заранее приготовленная, с замкнутой, не сильно извилистой лыжней.       *Оборудование:*флажки для обозначения линии старта и финиша, лыжи.       *Ход урока.*Построение в зале. Проверка готовности к занятиям. Передвижение к месту проведения занятий. Построение в одну шеренгу. Лыжи стоят около каждого учащегося на снегу. Объявление темы урока. Выполнение команды «Лыжи взять, положить на снег!». Показ основной стойки лыжника (лыжи у ног). Приготовиться к выполнению передвижения на лыжах без палок в колонне по одному. Предупредить детей о том, что идущий сзади лыжник не должен задевать концы лыж у идущего впереди.       Первое скольжение на лыжах дети выполняют за идущим впереди учителем. Учитель помогает тем, кто отстал. Постепенно приучать учащихся к выполнению команд «Становись!», «Повернись ко мне!», «За мной — поехали!», «Стой!», «Остановись!».       Учитель показывает, как передвигаться на лыжах, как надо переносить массу тела с одной ноги на другую.  **Упражнения**  1. И. п. — основная стойка, ноги врозь, носки лыж разведены в стороны (учитель помогает учащимся принять и. п.).      В. 1 — наклониться влево, правая нога над снегом, опустить правую ногу, прижать лыжу к снегу.      В. 2 — то же вправо, левая нога над снегом, опустить левую ногу. 2. И. п. — основная стойка на лыжах.     В. — стоя на лыжах, присесть с наклоном влево-вправо; обучение падению. 3. И. п. — основная стойка на лыжах.     В. — ноги врозь, наклониться слегка вперед, назад, помогая удерживать равновесие с помощью палок.       Передвижение на лыжах без палок по прямой линии (15—20 мин) со страховкой и помощью.       Построение в шеренгу по одному. Приготовление к передвижению в школу.       В классе могут оказаться дети, которые не способны даже стоять на лыжах, но от занятий они не освобождаются. Для них можно взять санки.  **Уроки 34—35**       *Задачи уроков:*       1) продолжить обучение построению на лыжах;       2) выполнять ранее изученные команды учителя;       3) выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом;       4) провести игру «Кто первый?».       *Место проведения занятий:*площадка около школы.       *Оборудование:*лыжи, 10 малых флажков, 1 большой флажок.       *Ход урока.*Передвижение к месту проведения занятий, лыжи на плече. Построение, расчет на первый-второй. Выполнение ранее изученных команд.       Передвижение без палок (один круг), с палками (обратить внимание на одноопорное скольжение в скользящем шаге).       В первой части занятия только скольжение с отдыхом, во второй части передвижение на лыжах скользящим шагом.        Игра «Кто первый?» (без палок).       *Описание игры.*Учащиеся строятся в шеренгу по одному, на расстоянии 15—20 м от линии финиша, которая обозначена десятью флажками. По указанию учителя пять учащихся выходят на линию старта. По команде «Марш!» они передвигаются к флажкам. Кто добежит первым, берет один флажок. Учитель определяет победителя. Точно так же проводят забег следующие пять-шесть учащихся.       Игра проводится 2—3 раза. Победители забегов соревнуются между собой. Правила игры:       1) нельзя бежать к флажкам без команды учителя;       2) брать можно только один флажок.       В конце уроков учитель сообщает о том, сколько времени было затрачено учащимися на подготовку к урокам и выставляет оценки.       Передвижение в школу, лыжи переносят под рукой (рис. 32). Организованное возвращение в класс.  http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/images/32.jpg  **Рис. 32.**Переноска лыж под рукой.  **Уроки 36—37**       *Задачи уроков:*       1) добиться от учащихся меньшей затраты времени на подготовку к уроку;       2) закрепить навыки построения в шеренгу;       3) усовершенствовать технику передвижения ступающим шагом;       4) провести игры «Качели», «Дойди до флажка»;       5) начать обучение подъему лесенкой наискось.       *Место проведения занятий:*площадка около школы.       *Оборудование:*лыжи, флажки (по количеству детей).       **Словарь:**шаг, лыжи, флажок, снег.       *Ход урока.*Передвижение на лыжную площадку. Построение в одну шеренгу, лыжи на плече. По команде учителя дети готовятся к проведению занятий. Передвижение на лыжах за учителем. Обратить основное внимание на перенос массы тела. Подготовка детей к спуску со склона. После команды «Класс, слева (справа) по одному становись!» учитель показывает спуск в стойке устойчивости, а ученики повторяют за ним несколько раз. Учитель помогает тем, кто боится. Затем показывает, как выполнять подъем лесенкой наискось.       Далее предлагается задание пройти медленно один круг и остановиться на тех же местах. Обратить внимание на выполнение скользящего шага (дети должны отрывать лыжи от снега).       Провести ранее разученную игру «Качели», цель которой — научить детей переносить массу тела то на левую, то на правую сторону.       *Описание игры.*Из и. п. перенести массу тела вперед на стоящую правую ногу (левую поднять). Учитель считает до пяти, дети удерживают это положение (кто сможет). Повторить 5—6 раз. Побеждает тот, кто дольше простоит в этом положении. После игры дети продолжают очень медленно передвигаться по лыжне.        Игра «Дойди до флажка».       *Описание игры.*Учащиеся строятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой в сторону руки и по команде учителя пытаются как можно быстрее только скользящим шагом дойти до своего флажка. Побеждает тот, кто правильно скользил и первым дошел до флажка. Игра повторяется 2—3 раза.       После игры учащиеся с учителем идут на учебный склон, выполняют спуск в стойке устойчивости (левая нога выдвинута вперед). Можно поменять ноги и продолжить выполнение спуска.       Подведение итогов уроков. Выставление оценок. Организованное возвращение в школу.  **Уроки 38—39**       *Задачи уроков:*       1) повторить передвижение ступенчатым шагом;       2) начать обучение повороту на месте переступанием;       3) провести игры «Ворота», «Кто дальше?»;       4) продолжить обучение подъему лесенкой наискось.       *Место проведения занятий:*площадка около школы.       *Оборудование:*палки для ворот, черный и белый флажки, свисток.       **Словарь:**ворота, лыжи, спуск.       *Ход урока.*Построение с лыжами в руках. Приготовление к уроку. Расчет на первый-второй. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!» (обратить внимание на положение лыжных палок: они должны быть прижаты к туловищу). Повторить 5—6 раз. Учитель определяет порядок проведения занятий:       1) катание на лыжах скользящим шагом;       2) спуск со склона с учетом положения ног;       3) подъем лесенкой наискось;       4) повторение игр «Ворота», «Кто дальше?».       Построение учащихся в колонну по одному. Передвижение на лыжах по учебному кругу (2 раза). Следить за правильностью скольжения. Показать учащимся, как согласованно должны двигаться руки и ноги в скользящем шаге. Обратить внимание на перекрестную координацию движений рук и ног в специальном упражнении. Дети должны двигаться укороченными шагами, чтобы удерживать равновесие.       При выполнении упражнения «Шаг с движениями рук» привлечь внимание учащихся к координации движений рук и ног.  **Упражнения**  1. И. п. — основная стойка.     В. — шаг левой ногой с наклоном туловища, прямую правую ногу поднять на 10—15 см, левую руку отвести назад, правую руку вынести вперед до уровня плеч. Повторить 4—6 раз. 2. И. п. — основная стойка.     В. — шаг правой ногой с наклоном туловища, прямую левую ногу поднять на 10—15 см, правую ногу отвести назад, левую ногу вынести вперед до уровня плеч. Повторить 4—6 раз.       Продолжать передвижение по кругу с целью закрепления упражнения «Шаг с движениями рук».       Обучение повороту на месте переступанием. Учитель показывает поворот. Учащиеся построены в одну шеренгу на расстоянии палки. Показ: перенос тела на правую лыжу, разворот туловища к склону. Как только левая лыжа плотно встанет на снег, сделать шаг в сторону, упираясь правой ногой, а затем отталкиваясь ею. Повторить 3—4 раза.       Игра «Ворота» (подготовительный класс, урок 24).       Игра «Кто дальше?». Учащиеся выстраиваются на склоне в одну шеренгу. По команде учителя начинают спуск. Побеждает тот, у кого самый лучший результат. Повторить 2—3 раза.       Подведение итогов уроков лучше провести в спортивном зале, когда учащиеся переоденутся. Организованное возвращение в класс.  **Урок 40**(проводится в зале; см. 2 класс, вторая четверть, урок 23)  **Уроки 41**—**42**(повторить уроки 38—39)  **Уроки 43—44**       *Задачи уроков:*       1) закрепить выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток;       2) продолжить выполнять передвижение скользящим шагом;       3) повторить спуск с учебного склона в основной стойке;       4) провести игры «Ворота», «Кто быстрее?».       *Место проведения занятии:*круг на лыжной площадке.       *Оборудование:*10 флажков, 4 пары лыжных палок.       **Словарь:**поворот, пятка, склон.       *Ход урока.*Передвижение к месту проведения занятий. Построение в одну шеренгу без палок. Перестроение в две шеренги по расчету учителя.       Обучение повороту на месте переступанием вокруг пяток. По команде учителя на счет «раз» учащиеся поднимают носок левой лыжи и переставляют его на 30° (приблизительно) влево, на счет «два» приставляют правую лыжу к левой. Затем, на определенный счет (условно до шести), учащиеся заканчивают поворот налево на 90°. Затем на счет до шести возвращаются в и. п.       Выполнение упражнений для игры «Ворота».       Упражнение 1. Разбежаться, приставив правую ногу, и, приседая, проскользнуть под палками (воротами).       Упражнение 2. Обучение сгибанию ног в коленях при скольжении. Стоя на месте, выполнить полуприсед, выпрямиться. Повторить 3—4 раза.       Упражнение 3. Разбежаться, приставив левую ногу, и, приседая, проскользнуть под палками (этот вариант разбега труднее). Повторить движение вниз без ворот.        Игра «Кто быстрее?».       *Описание игры.*Разделить детей на две команды. Поставить 5 флажков на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. Это линия старта. По команде учителя «Марш!» игроки одной команды бегут к финишу. Так же бегут игроки и другой команды. Учитель определяет победителя.       Учащиеся продолжают передвижение скользящим шагом (2—3 мин). Спуски с учебного склона выполняют произвольно. Учитель просит выполнить спуск в основной стойке. Вверх дети поднимаются ступающим шагом.       Подведение итогов уроков проводится в зале. Оценки выставляются каждому ученику с учетом овладения техникой поворота и спуска.  **Уроки 45**—**46**(игровые)       Дети катаются на санках и играют в игры «Гонки на санках», «Попади в щит».       *Место проведения занятий:*учебный склон у школы.       *Оборудование:*санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита.       **Словарь:**стрелок, флажок, склон.       *Ход урока.*Дети с санками строятся в одну шеренгу, проверяют исправность санок, повторяют правильную посадку и выбирают себе партнеров. 5—6 мин учащиеся катают друг друга, затем переходят на учебный склон и выполняют спуски (обратить особое внимание на то, как дети отталкиваются ногами).        Игра «Гонки на санках».       *Описание игры.*Дети образуют пары и по укатанной лыжне проводят гонки. Партнеры могут меняться местами. Побеждает та пара, которая быстрее пересечет обозначенный отрезок.        Игра «Попади в щит».       *Описание игры.*Класс делится на две команды. На учебном склоне, на расстоянии 4—5 м от линии старта, устанавливаются два щита.       Каждая команда выполняет броски в свой щит. Побеждает команда, у которой больше попаданий в щит, больше метких стрелков. Подготовка к передвижению в школу. Подведение итогов уроков. Организованное возвращение в класс.  **Уроки 47—48**       *Задачи уроков:*       1) закрепить навыки выполнения прыжка в длину с разбега;       2) повторить повороты на месте налево, направо (урок 48);       3) разучить игры «Кубики по местам» (урок 47), «Дружная эстафета» (урок 48).       *Место проведения занятий:*спортивный зал.       *Оборудование:*гимнастические палки, 2 гимнастические скамейки, пластмассовые кубики или малые набивные мячи, флажки, мешок, стойки, веревка.       **Словарь:**кубики, поворот, налево, флажки.       *Ход урока.*Подготовка к урокам. Построение в разных местах зала в колонну по одному, в одну шеренгу.       Расчет по порядку на первый-второй. Ходьба в колонне по одному.       Дети берут палки. Приставить палку к плечу. Ходьба. При ходьбе палка внизу горизонтально, затем перед собой и вверх за голову. Опустить палку на плечо.       Построение в колонну по два.  **Общеразвивающие упражнения  с гимнастической палкой (комплекс 4)**  1. И. п. — основная стойка, палку держать за концы в согнутых руках перед грудью.     В. 1 — ноги врозь, палку поднять вверх.     В. 2 — ноги врозь, палку за голову.      В. 3 — ноги врозь, палку поднять вверх.     В. 4 — ноги врозь, палку за голову. 2. Вернуться в и. п.       На уроке 48 эти же движения повторяются при построении в две шеренги.       Поворот направо. Передвижение с гимнастическими палками, на ходу палки сложить.       Прыжок в длину с места (2 класс, вторая четверть, урок 21).       Прыжок в длину учащиеся выполняли ранее. Учитель показывает, как надо выполнять прыжок, обращает внимание на вынос бура вперед при полете.       Если раньше учащиеся прыгали с трех-четырех шагов, то теперь — с пяти-шести шагов. Можно обозначить «кочки». Высота веревки 25—30 см. Веревка натягивается на стойках для прыжков на расстоянии 70—80 см от места отталкивания.       Слабым учащимся учитель подбирает индивидуальное место для разбега и отталкивания.       Прыгают по одному. Учитель страхует учащихся, предупреждает их о том, что на следующем уроке будет выставлена оценка.        Игра «Кубики по местам».       *Описание игры.*Учащиеся образуют круг, у каждого в руках кубик. На счет учителя «раз» все делают шаг назад, готовятся к выполнению задания. В середине круга обозначены малые круги по количеству учащихся. На счет «два» учащиеся должны поставить кубики в малые круги и вернуться назад. Побеждает тот, кто точно поставит кубик и вернется назад. Повторить 2—3 раза.        Игра «Дружная эстафета» (можно предложить на уроке 47, а на уроке 48 играть только в эту игру).       *Описание игры.*Игроки делятся на две команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, параллельно одна другой. Расстояние между колоннами не менее 2 м. Перед колоннами проводится линия старта. На расстоянии 10—30 м от линии старта против каждой колонны ставится стойка для прыжков или кладется какой-нибудь предмет. Впереди колонн стоят капитаны команд, которые получают по флажку.       По команде учителя «Внимание, марш!» капитаны становятся на старт, бегут до своей стойки, обегают ее справа и, возвратившись к своей команде, передают флажок впереди стоящему игроку. Игрок, получивший флажок, бежит вперед и выполняет то же самое, что и капитан. Затем бегут следующие по очереди игроки. Каждый играющий, прибежав с флажком и передав его следующему, становится в конце своей команды. Игра продолжается до тех пор, пока не дойдет очередь до капитана. Получив флажок вновь, капитан поднимает его вверх и командует своим игрокам: «Смирно!» Все выполняют команду. Побеждает команда, все игроки которой прибежали с флажком и раньше других закончили игру, не допустив ошибок.       Правила игры:       1) капитаны не могут начать бег с линии старта без команды учителя «Марш!», а игроки не могут выбегать за эту линию, пока не получат флажок;       2) игрок, уронивший флажок, должен сам поднять его и только тогда продолжить бег;       3) в эстафете нельзя пропускать ни одного игрока;       4) за нарушение любого правила команда получает штрафное очко;       5) если команда, имеющая штрафные очки, закончила игру раньше другой, она не считается победительницей.       Можно включить еще одно правило: передавать флажок только после того, как вернувшийся игрок обежит справа вокруг своей колонны и, подбежав к игроку, находящемуся на старте, передаст ему флажок левой рукой. Построение в шеренгу по одному.       Подведение итогов уроков. Выставление оценок. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Уроки 49—50**       Продолжаются сдвоенные уроки, так как в расписании на третью четверть они были так обозначены. Повторить материал уроков 47—48.       Вместо игры «Кубики по местам» на уроке 49 провести игру «Совушка». Эта игра доступна детям: она выполнялась в подготовительном и 1 классах.       *Описание игры.*После слова учителя «ночь» руки у игроков должны быть в определенном положении (руки вверх, вперед, в стороны, к плечам, перед грудью, за голову). Учитель подает команды, а совушка забирает к себе в гнездо тех, кто неточно выполнил команду. Игра повторяется 4—5 раз.       Итоги уроков подводятся в классе при участии классного руководителя.  **Уроки 51—52**       *Задачи уроков:*       1) закрепить выполнение упражнений с флажками;       2) повторить метание в цель;       3) принять норматив по прыжку в длину с разбега;       4) повторить игру «Кто поймал мяч?».       *Место проведения занятий:*спортивный зал.       *Оборудование:*флажки (по количеству учащихся, по 2 на каждого); мячи резиновые, волейбольные; линейка сантиметровая.       **Словарь:**по выбору учителя; уточнить, что значит слово «ворота» и другие слова.       *Ход урока.*Построение в одну шеренгу (в разных местах зала). Сдача рапорта.       Перебрасывание волейбольного или резинового мяча через волейбольную сетку (на уроке 51 показать; на уроке 52 приступить к выполнению самостоятельно). Обратить внимание на оборудование зала.       Выполнение упражнений с флажками (2 класс, урок 15).       Метание в цель.       На уроке 51 выполнять прыжки в длину с разбега (2 класс, урок 31).        Игра «Кто поймал мяч?».       *Описание игры.*Учащиеся строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 4—5 м. Желательно, чтобы резиновые мячи были разного цвета. По команде учителя игроки первой команды бросают мячи из-за головы игрокам второй команды. После броска последнего игрока подсчитывается количество пойманных мячей. Затем по команде учителя броски выполняют учащиеся второй команды. Побеждает команда, игроки которой поймали больше мячей.       Правила игры:       1) получив мячи, не разрешается бросать их (перед началом игры делать несколько попыток);       2) броски выполнять только по команде учителя. На уроке 52 провести игру «Совушка». Подведение итогов за третью четверть.  **Четвертая четверть**  **Урок 53**       *Задачи урока:*       1) ознакомить учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков;       2) повторить упражнения с мячами;       3) повторить бег с высокого старта;       4) закрепить навыки ходьбы в разных направлениях;       5) провести игру «Передай мяч соседу».       *Место проведения занятий:*спортивный зал.       *Оборудование:*мячи (по количеству учащихся).       **Словарь:**зал, мяч, бег, старт.       *Ход урока.*Построение и сдача рапорта. Ходьба в медленном темпе с ускорением под счет учителя.       Ходьба по залу за учителем в разных направлениях. Ходьба без учителя за водящим; ходьба самостоятельно по команде учителя. При ходьбе в движении взять мяч (мяч прижимать к бедру, удерживая его правой рукой).  **Общеразвивающие упражнения с мячами**  1. И. п. — руки опущены вниз, мяч удерживать двумя руками.     В. — руки поднять вверх, удерживая мяч, вернуться в и. п. 2. И. п. — ноги врозь как можно шире, руки подняты вверх, мяч удерживать двумя руками.     В. — на счет «раз» — наклониться вперед, на счет «два» — вернуться в и. п. 3. И. п. — ноги врозь как можно шире, руки вытянуты вперед, мяч удерживать двумя руками.     В. — на счет «раз» повернуться направо, на счет «два» вернуться в и. п., на счет «три» повернуться налево, на счет «четыре» вернуться в и. п. 4. И. п. — ноги врозь как можно шире, руки опущены вниз, удерживать мяч двумя руками.     В. — на счет «раз» наклониться вниз, мяч оставить у правой ноги, на счет «два» взять мяч, на счет «три» выпрямиться. 5. И. п. — ноги врозь как можно шире, руки опущены вниз, удерживать мяч двумя руками.     В. — упражнение выполняется в том же порядке, но мяч оставить у левой ноги. 6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке.     В. — подбрасывание и ловля мяча двумя руками. 7. И. п. — ноги на ширине плеч.     В. — ударять мячом об пол, от стенок до пола, ловить двумя руками.       Построение в одну шеренгу. Выполнение бега с высокого старта (три-четыре забега). Обратить внимание на слабых учеников.       Игра «Слушай внимательно». Цель игры — дать учащимся время для отдыха.       Бег на скорость выполняют все учащиеся по очереди. Учитель определяет победителя.       Игра «Мяч соседу» (подготовительный класс, урок 29).       Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Урок 54**       *Задачи урока:*       1) повторить гимнастические упражнения (комплекс 4, 2 класс, уроки 47—48);       2) разучить упражнения в равновесии;       3) продолжать бег на дистанцию 30 м;       4) разучить и повторить игры «Бой петухов», «Защищенное движение».       *Место проведения занятий:*спортивный зал.       *Оборудование:*гимнастические палки (по количеству учащихся), две гимнастические скамейки, секундомер.       **Словарь:**бег, движение, петухи, скамейка.       *Ход урока.*Медленная ходьба по залу с остановками. Построение в одну шеренгу. Расчет на первый-второй. Повороты налево, направо. Построение в колонну по два. Обучение размыканию. Общеразвивающие упражнения на основное положение рук с палкой (2 класс, уроки 47—48). Каждая команда ставит перед собой гимнастическую скамейку. Проводятся упражнения в равновесии:       1) ходьба, руки в стороны, соскок вперед в квадрат (учитель страхует учащихся);       2) ходьба, руки за голову, соскок влево, в кружок;       3) ходьба, руки вверх, соскок вправо, в квадрат;       4) ходьба, руки перед грудью, колени подняты высоко, соскок вперед, в квадрат с поворотом (для сильных учеников).       Учащиеся убирают скамейки и строятся в одну шеренгу.       Бег на дистанцию 30 м можно провести в коридоре школы на первом этаже. Бег проводится парами, даются две попытки. Победители в парах встречаются с другими победителями. Учитель определяет главного победителя. Возвращение в зал. В зале уже стоит скамейка.        Игра «Бой петухов». Перед игрой учитель чертит на полу круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга, одна напротив другой. В каждой команде выбирается капитан.       *Описание игры.*Капитаны направляют по одному игроку из своих команд в круг. Оба становятся на одну ногу, другую подгибают, руки за спиной. По сигналу они начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться. Победитель выигрывает очко для своей команды. Затем в середину круга идет следующая пара (выбирают капитаны) и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли петухов-бойцов. Выигрывает команда, у игроков которой больше побед.       Правила игры:       1) если игрок, находившийся в кругу, оступится на две ноги, он считается проигравшим;       2) если во время борьбы оба игрока выходят из круга, победа никому не присуждается, а их место занимает следующая пара;       3) каждый раз в бой вступают только по сигналу учителя;       4) во время боя нельзя убирать руки из-за спины.       Педагогическое значение игры: у учащихся развиваются сила, ловкость, сообразительность, настойчивость в достижении цели, а также способность объективно оценивать свои силы и силы товарищей. Играющие отстаивают интересы своей команды в игре, что способствует воспитанию ответственности за свое поведение перед коллективом, формирует умение распределять силы игроков в своей команде.        Игра «Запрещенное движение». Игру можно провести на площадке, около школы, в спортивном зале, в коридоре школы, в классе. Желательно музыкальное сопровождение. Перед игрой все учащиеся вместе с руководителем становятся в круг. Если очень много играющих, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы его было лучше видно. Если детей немного, то можно построить их в шеренгу, а учитель может встать перед ними на расстоянии пяти-шести шагов.       *Описание игры.*Учитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного (заранее определить, какое это движение). Например, запрещено выполнять движение «руки на пояс». Учитель начинает выполнять разные движения под музыку, а все играющие повторяют за ним. Неожиданно учитель выполняет запрещенное движение. Кто из участников игры ошибется и выполнит это движение, тот делает шаг вперед или штрафуется, а затем продолжает играть. Штраф может быть следующий: проскакать на одной ноге по кругу, сказать скороговорку, отгадать загадку, сделать кувырок вперед и т. п. Игра продолжается 4—6 мин. После игры учитель отмечает как играющих, не сделавших ни одной ошибки, так и самых невнимательных.       Правила игры:       1) играющие должны повторять все движения, кроме запрещенного; кто не повторит, считается проигравшим;       2) проигравшие продолжают играть, но за каждую ошибку делают шаг вперед или выполняют штрафное задание.       Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Урок 55**(повторить урок 51)  **Урок 56**       *Задачи урока:*       1) приступить к выполнению упражнений со скакалкой;       2) начать обучение лазанью по гимнастической стенке;       3) принять норматив по метанию в цель;       4) повторить игру «Стрелки».       *Место проведения занятий:*спортивный зал.       *Оборудование:*гимнастическая скамейка, маты, короткие скакалки (по количеству учащихся).       **Словарь:**скакалка, стенка, вис, шагать.       Построение в шеренгу по одному. Расчет на первый-второй. Медленная ходьба по залу. Каждый ученик берет скакалку.  **Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой**  1. И. п. — основная стойка, сложенная скакалка в опущенных руках.     В. — натягивая скакалку, поднять руки вверх; темп медленный. 2. И. п. — ноги врозь, сложенная скакалка в согнутых руках за головой.     В. — натягивая скакалку, повернуть туловище вправо, влево. 3. И. п. — основная стойка, сложенная скакалка перед собой.     В. — не опираясь руками о пол и не опуская их вниз, сесть на пол, в положении сидя на полу, скакалку поднять вверх, опустить и, опираясь на одну руку (левую, правую), в которой нет скакалки, встать. 4. Прыжки через лежащую на полу скакалку вперед-назад. 5. Прыжки через вращающуюся скакалку с ноги на ногу (кто может).       Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Перед выполнением лазанья проверить, могут ли учащиеся выполнять вис, удерживаясь обратным хватом.  **Упражнения**        1) Подняться по стенке, встать на третью рейку боком к стенке и начать передвигаться спиной вперед, левым боком к стенке;       2) передвигаться приставными шагами спиной к стенке, держась за рейку выше головы;       3) подняться вверх по стенке до определенной высоты на счет «раз-два-три»: правая рука вверх — «раз», левая рука вверх — «два», переставить ноги — «три»;       4) спуститься вниз попеременными движениями (левая рука — правая нога; правая рука — левая нога).       Построение в одну шеренгу. Отдых 2 мин. Игра «Что услышал, передай другому» (другое название игры — «Испорченный телефон»).       Метание в цель (2 класс, урок 9). Даются три попытки. Результат засчитывается суммарно.       Повторить игру «Стрелки» (2 класс, урок 16).       Построение в колонну по одному. Медленная ходьба. Построение в шеренгу по одному.       Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Уроки 57—58**       *Задачи уроков:*       1) научить детей бегу в различном темпе;       2) закрепить навыки бега на дистанцию 30 м;       3) начать обучение метанию на дальность;       4) провести игру «Передал мяч — садись».       *Место проведения занятии:*стадион, беговая дорожка школьного спортивного комплекса.       *Оборудование:*секундомер, мячи (по числу учащихся), волейбольный мяч.       **Словарь:**стадион, темп, комплекс, старт, финиш.       *Ход урока.*Передвижение к месту проведения занятий. Построение в шеренгу по одному. Расчет на первый-второй. Сдача рапорта.       Предупредить учащихся, что за их занятиями могут наблюдать прохожие или те, кто находится на стадионе. Нельзя громко кричать, звать друг друга, надо слушать команды учителя.       Построение в колонну по одному. Бег в различном темпе по беговой дорожке. Учитель обращает внимание на слабых учеников.       Построение в две шеренги. Выполнение упражнений без предмета (комплекс 2, 2 класс, первая четверть, урок 4).       Бег на дистанцию 30 м. По размеченной дорожке образовавшиеся пары готовятся к бегу. Объяснить учащимся значение слов «старт» и «финиш». Всем учащимся сделать пробные забеги на время.       Метание на дальность вдоль дорожки. Метание проводится стоя лицом по направлению метания. Мяч следует бросать так, чтобы он падал между линиями, ограничивающими дорожку. Ширина дорожки до 2 м. На линию метания выходят один-два ученика. Мячи собирает назначенный учителем ученик. После метания все строятся в колонну по одному, мячи кладут в специальный ящик.        Игра «Передал мяч — садись» (один из вариантов эстафеты). Для игры понадобятся два волейбольных или баскетбольных мяча. Перед началом игры учащиеся делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана — игрока, который хорошо умеет ловить и бросать мяч. Капитаны с мячами в руках становятся напротив своих команд на расстоянии 4—6 м от них. Место нахождения капитанов очерчивается.       *Описание игры.*По сигналу учителя капитан бросает мяч игроку, стоящему первым в своей колонне. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится или приседает. Капитан, получив мяч, бросает его следующему игроку в своей колонне. Тот также, получив мяч, бросает его обратно капитану и присаживается на свое место. Игра заканчивается, когда все игроки команды будут сидеть, т. е. когда последний игрок в колонне, перебросив мяч капитану, сядет, а капитан, поймав мяч, поднимет руки с мячом вверх. Побеждает команда, раньше закончившая переброску мяча.       Правила игры:       1) игрок, не поймавший мяч, должен за ним сбегать, вернуться на свое место, а затем бросить его капитану, в противном случае команде засчитывается штрафное очко;       2) если команда закончила переброску мячей раньше, но имеет штрафные очки, победительницей она не считается;       3) при переброске мяча пропускать игроков нельзя; если каждый игрок команды не бросил мяч, ей засчитывается штрафное очко;       4) заканчивать игру можно тогда, когда все игроки побывают в роли капитанов (в этом случае последний игрок в команде, получив мяч, не садится, а бежит с мячом, ударяя его о землю, к месту, где стоит капитан, а капитан становится впереди колонны).       Построение в колонну по два. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Урок 59**(повторить урок 56)  **Урок 60**(повторить урок 57 или 58)  **Уроки 61—62**       *Задачи уроков:*       1) повторить комплекс упражнений 2 (2 класс, первая четверть, урок 4);       2) продолжить обучение прыжкам в высоту с прямого разбега;       3) закрепить навыки метания на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?».       *Место проведения занятий:*стадион, площадка около школы.       *Оборудование:*мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки с грузиком или планка, гимнастические маты.       **Словарь:**стадион, стойка, прыжок, высота.       *Ход урока.*Построение в шеренгу по одному. Расчет, сдача рапорта (учитель назначает сдающего рапорт).  **Общеразвивающие упражнения в колонне по одному в движении**        1) На счет «раз-два-три» сделать три шага, руки в стороны и вверх, на счет «четыре» руки вниз;       2) руки к плечам, на счет «раз-два-три» сделать три шага, руки в стороны, на счет «четыре» руки вниз;       3) руки на пояс, на счет «раз-два-три» сделать три шага, руки к плечам, на счет «четыре» руки вниз;       4) руки вверх, на счет «раз-два-три» сделать три шага, руки в стороны, на счет «четыре» руки опустить на пояс, на счет «пять» поднять руки к плечам, на счет «шесть» руки поднять вверх;       5) ходьба с хлопками в ладоши;       6) прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.       Прыжок в высоту с прямого разбега учащиеся начинают через препятствие. Таким препятствием может быть веревка, натянутая на стойки (цель упражнения — преодоление страха при прыжке через планку).       Учить отталкиваться одной ногой, лететь в направлении вверх и вперед. Высота препятствия 30—50 см.       Порядок выполнения упражнения:       1) построение в колонну;       2) стоящий первым начинает выполнять прыжок;       3) предложить учащимся выполнять разбег с трех шагов (по кружкам);       4) тот же прыжок высотой 40 см (от флажка); планка на той же высоте, но приземлиться надо не дальше 1 м от планки (в квадрат).       Это расстояние можно отметить на матах мелом или тесьмой. Слабым учащимся предложить перепрыгивать через веревку, натянутую на высоте 20 см. Каждый ученик должен за урок повторить три-четыре прыжка. Метание на дальность (2 класс, урок 57).        Игра «Кто дальше бросит?».       *Описание игры.*Учащиеся строятся в колонну по два, образуя первую и вторую команды. На линии старта игроки строятся по парам. Начинает метать первая пара. Место приземления мячей отмечается флажками. Перед метанием второй пары в поле остается флажок той команды, участник которой бросил мяч дальше. Побеждает команда, у которой будет лучший результат метания.       В конце игры команды могут выбрать игроков, которые будут соревноваться за первое место.       Правила игры:       1) метать мяч можно только с разрешения учителя;       2) мяч подбирает игрок первой пары, который дальше бросил мяч;       3) при метании все участники находятся на расстоянии 2—3 м от линии старта;       4) нельзя заменять одного игрока другим.       Построение в одну шеренгу. Подведение итогов уроков. Объявление оценок всем игрокам (с учетом личных возможностей). Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Уроки 63—64**       *Задачи уроков:*       1) продолжить выполнение прыжков в высоту;       2) провести зачет по метанию на дальность (урок 63), по бегу на дистанцию 30 м (урок 64);       3) разучить и закрепить игры «Передай мяч соседу» (урок 63), «Кто дальше прыгнет?» (урок 64).       *Место проведения занятий:*стадион, площадка около школы.       *Оборудование:*стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков.       **Словарь:**высота, полет, дальше.       *Ход уроков.*Построение в одну шеренгу. Расчет, сдача рапорта, объявление задач для каждого урока.       Общеразвивающие упражнения без предмета в колонне по одному в движении (2 класс, урок 61).       Прыжок в высоту выполняется и на уроке 63, и на уроке 64 (2 класс, урок 62).       Метание на дальность (урок 63). Учитель размечает коридор для метания мячей, чертит линию старта. Каждому ученику разрешается сделать три попытки. Самый сильный ученик отмечает место приземления мячей, собирает их и относит к линии старта. Ему могут помогать ученики, выбранные учителем. Учитель еще раз показывает ученикам стойку перед выполнением бросков. Все по очереди выполняют броски, делая по три попытки. Каждому ученику учитель сообщает его лучший результат.       На уроке 64 учащиеся сдают норматив бега на дистанцию 30 м. Перед этим необходимо провести массовый забег на эту дистанцию (1—2 раза). Бег проводится парами. Ученики, не выбравшие себе пару, могут бежать по одному.       Повторить игру «Передай мяч соседу» (2 класс, урок 53).        Игра «Кто дальше прыгнет?».       Учитель чертит линию старта для прыжков. Все играющие делятся на две команды, которые выстраиваются в шеренгу, сбоку от стартовой черты, одна против другой. Команды выбирают капитанов, бросают жребий, кому начинать первым.       *Описание игры.*Капитан первой команды посылает к стартовой черте игрока, который становится у черты и прыгает с места вперед как можно дальше. Там, где его пятки коснулись земли, проводят черту. Игрок возвращается на свое место. Капитан второй команды посылает к новой отмеченной черте игрока, который прыгает в обратную сторону по направлению к линии старта. Место его приземления также отмечается по пяткам. Затем опять выходит игрок из первой команды (следующий по очереди или по назначению капитана), который прыгает в обратном направлении от черты, где приземлился игрок второй команды. Так игроки обеих команд прыгают по очереди. Причем игроки первой команды прыгают в одном направлении, а игроки второй команды — в обратном направлении. Если прыгающий упал, чертой отмечается ближайшее место от линии старта, где он прикоснулся к земле какой-либо частью тела.       Игра заканчивается, когда игроки обеих команд прыгнут в длину с места. Результат соревнования определяется по прыжку последнего игрока. Если он перепрыгнет через линию старта, значит, его команда победила. Если же игрок, прыгавший последним, окажется по ту сторону старта, где отмечались прыжки противников, т. е. не допрыгнет до линии старта, значит, его команда проиграла. Для более точного определения победителя измеряется расстояние от черты последнего приземления до линии старта. Затем команды меняются местами и игра повторяется.       Правила игры:       1) при прыжке с места не разрешается заступать за черту, от которой выполняется прыжок, если игрок наступил на нее, попытку надо повторить;       2) если прыгающий упадет или обопрется руками о землю, то учитель отмечает самое близкое место от линии старта, где игрок коснулся земли;       3) все игроки обеих команд должны прыгнуть, если кто-то не прыгнул, победа не присуждается;       4) игроки выходят на старт или по очереди, или по назначению капитанов, но каждый может прыгнуть только один раз.       Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в школу.  **Урок 65**       *Задачи урока:*       1) проверить умение прыгать в высоту;       2) проверить выполнение общеразвивающих упражнений без предмета в движении;       3) повторить игру «Кто дальше прыгнет?»;       4) провести коррекционную игру «У ребят порядок строгий».        *Место проведения занятий:*стадион, площадка около школы.       *Оборудование:*стойка для прыжков, планка.       *Ход урока.*Общеразвивающие упражнения в движении (все повторяют по нескольку раз, а затем по три ученика выполняют контрольные требования). Учитель руководит выполнением упражнений, ведет счет, под который у учащихся руки должны быть в определенном положении.       Построение в одну шеренгу у прыжковой ямы. Учитель показывает выполнение прыжка. Учащиеся делают пробные попытки. Зачетные попытки (прыжок выполняют по 3 раза). Высота для всех 50 см. Для тех, кто не взял эту высоту, планку опускают ниже; для тех, кто перепрыгнул, планку ставят выше. Повторение игры «Кто дальше прыгнет?» (2 класс, урок 64).        Игра «У ребят порядок строгий». На спортивной площадке намечены ориентиры. Все играющие строятся за чертой в одну шеренгу и колонну по одному.       *Описание игры.*По сигналу учителя играющие выходят из шеренги и идут по залу в колонне по одному или парами в разных направлениях, поют или говорят:   |  |  | | --- | --- | | У ребят порядок строгий: Знают все свои места. | Ну, трубите веселее: Тра-та-та, тра-та-та. |         После этого учитель командует: «Становись!» Все быстро бегут и строятся в шеренгу по росту на свои места за чертой. Когда все построятся, звучат команды: «Равняйсь!» (по носкам), «Смирно!», «Направо!» (прыжком), «Шагом марш!». Дети снова начинают двигаться по залу в колонне по одному, повторяя песенку. По команде «Разойдись!» они расходятся в разных направлениях и поют песенку сначала. По команде «Становись!» все бегут за черту и становятся в шеренгу по росту. Скорость построения в шеренгу учитель проверяет на счет «раз-два-три». Проигравшим считается тот игрок, который встал последним и не на свое место.       Правила игры:       1) все действия выполняются игроками только после команды учителя;       2) при построении в шеренгу нельзя толкаться и мешать друг другу.       Построение. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Урок 66**       *Задачи урока:*       1) закрепить навыки движения на месте и при передвижении;       2) повторить выполнение команд;       3) провести зачет по метанию мяча в горизонтальную цель;       4) повторить игру «Салки», разучить игру «Перемена мест».       *Место проведения занятий:*спортивный зал.       *Оборудование:*мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки.       *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Выполнение упражнений с гимнастическими палками (комплекс 3, 2 класс, урок 30). Выполнение команд (2 класс, урок 10).       Метание в горизонтальную цель (см. 2 класс, урок 17).       Игра «Салки» (2 класс, урок 7).       Построение в одну шеренгу. Выполнение заданий на разное положение рук.        Игра «Перемена мест».       *Описание игры.*Игроки делятся на две команды. В противоположных сторонах зала на полу чертят две линии. Одна команда становится за одной чертой, другая — за другой. Расстояние между командами не менее 10—12 м.       По сигналу учителя игроки обеих команд одновременно перебегают за противоположные линии (т. е. команды меняются местами). Способ передвижения определяется заранее (бег, прыжки). Побеждает команда, сумевшая быстрее занять места за противоположной линией.       Правила игры:       1) согласно предварительной договоренности игроки могут перебегать по сигналу с высокого или низкого старта;       2) до сигнала начинать перебежку нельзя; игрок, нарушивший это правило, получает штрафное очко для команды;       3) запрещается толкать друг друга; за нарушение — штрафное очко для команды;       4) выигрывает команда, все игроки которой раньше заняли места за противоположной линией площадки и не получили ни одного штрафного очка.       Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Урок 67**       *Задачи урока:*       1) повторить ранее изученные игры;       2) научить детей пересказывать содержание каждой конкретной игры.       *Место проведения занятий:*спортивный зал.        *Оборудование:*с учетом проводимых игр.       *Ход урока.*Построение в шеренгу по одному. Расчет. Сдача рапорта (все учащиеся по очереди).       Выполнение упражнений с флажками (2 класс, урок 13).       Игры «Передал — садись» (2 класс, урок 58), «Волк во рву» (1 класс, урок 17), «Совушка» (1 класс, урок 3).       Построение. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Урок 68**       *Задачи урока:*       1) закрепить правила игры (учитель рассказывает и показывает);       2) подвести итоги четвертой четверти и года;       3) дать задания на лето.       *Место проведения занятии:*спортивный зал.       *Оборудование:*с учетом проводимых игр.       *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта (продолжают те, кто не успел сдать на уроке 67 или отсутствовал).       Игры «Быстро по местам», «Волшебный мешок» (2 класс, урок 19), «Перемена мест» (2 класс, урок 21).       Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока и четвертой четверти. Выставить оценки в дневник. Похвалить учащихся и попрощаться с ними до следующего учебного года.  **Задания на лето** 1. Заниматься утренней гимнастикой (если можно, с кем-то из родных). 2. Чаще бывать на свежем воздухе с родителями, братом, сестрой. 3. Плавать в бассейне только со взрослыми. 4. Постирать спортивную форму и принести первого сентября.       Эти задания распечатать и отдать детям. Особое внимание уделить учащимся со сложными нарушениями интеллекта. |

ТРЕТИЙ  КЛАСС

**Первая четверть**

**Урок 1**  
      *Задачи урока:*  
      1) ознакомить учащихся с содержанием занятий в новом учебном году, вспомнить, как они закончили 2 класс;  
      2) разучить комплекс упражнений без предметов;  
      3) закрепить навыки построения и перестроения;  
      4) проверить навыки выполнения метания мячей в горизонтальную цель.  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*4 разноцветных флажка.  
      **Словарь:**флажок, спортивная форма, построение, шеренга, колонна.  
      *Ход урока.*Учащиеся 3 класса готовятся к урокам физкультуры в раздевалках для мальчиков и девочек, где надо оформить шкафчики с ячейками.  
      Учитель проводит беседу:  
      «В третьем классе вы будете учиться бегать, прыгать, метать мячи, лазать, преодолевать препятствия, кататься на лыжах, выполнять гимнастические упражнения с различными предметами (флажками, гимнастическими палками, обручами, мячами, скакалками) и без предметов. Вы подросли, загорели, стали сильнее. Урок физкультуры начинается по звонку. Вы приходите в спортивный зал, готовитесь к уроку, переодеваетесь в раздевалке в спортивную форму и с разрешения учителя заходите в зал. Свои места для построения вы знаете, помните, кто стоял рядом. А сегодня вы построитесь по росту. Я вам помогу. Первые десять уроков пройдут на стадионе».  
      Учитель напоминает правила передвижения на стадион и на площадку около школы, перехода в раздевалку, подготовки к уроку, а также говорит о проверке спортивной формы в индивидуальной ячейке и назначении ответственных (девочки и мальчика) за порядок в раздевалках, передвижении на площадку около школы или на стадион, построении в одну шеренгу по росту, выполнении команд «Становись!», «Равняйсь!», «По порядку рассчитайсь!», «Смирно!», «Вольно!».  
      Упражнение без предметов (2 класс, урок 21).  
      Метание в цель (2 класс, урок 6).  
      Переодевание в раздевалке. Подведение итогов урока. Организованное возвращение в класс.

**Урок 2**  
      *Задачи урока:*  
      1) научить выполнять команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;  
      2) разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой;  
      3) продолжить обучение метанию в горизонтальную цель;  
      4) закрепить навыки выполнения поворотов на месте;  
      5) провести игры «Самые сильные», «К своим флажкам!».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастические палки (по количеству учащихся), красные и белые флажки (по количеству учащихся), 1 зеленый и 1 синий флажки, 10 теннисных мячей.  
      **Словарь:**шеренга, колонна, смирно, вольно, разомкнись.  
      *Ход урока.*Построение в шеренгу по одному. Расчет по порядку. Игра «По местам». Построение в колонну по одному. Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!».  
      Построение в две шеренги лицом друг к другу. Ознакомление с поворотом направо (первая шеренга), налево (вторая шеренга). Обучение расчету на первый-второй и перестроению в две шеренги.  
      По команде учителя «На первый-второй рассчитайсь!» правофланговый, поворачивая голову налево, громко говорит: «Первый!», следующий произносит: «Второй!», третий снова говорит: «Первый!» и т. д. Обратить внимание учащихся на то, что левофланговый называет номер, не поворачивая головы. Повторить обучение расчету на первый-второй несколько раз (можно в игре «Кто лучше?»).  
      Выполнение упражнений с гимнастической палкой (1 класс, первая четверть, урок 5). Добавить еще одно упражнение.  
      И. п. — палка за спиной в опущенных руках.  
      В. — приседая на носках, палку отвести назад, вернуться в и. п.  
      Темп выполнения медленный.  
      Перестроиться в шеренгу по одному, затем в колонну по одному. На ходу сложить палки в пирамиду.  
      Выполнение метания в цель (2 класс, первая четверть, урок 9).  
      Закрепление навыков выполнения поворотов на месте (индивидуальное обучение и проверка качества выполнения).  
  
      Игра «К своим флажкам!». Эту игру дети проводили во 2 классе. Ее можно усложнить и провести следующим образом.  
      *Описание игры.*Учащиеся делятся на две команды. Каждая команда образует свой круг. В центре каждого круга стоит водящий с флажком, у команд флажки разных цветов. Все игроки, кроме стоящих с флажками, по сигналу учителя разбегаются по залу и становятся лицом к стене, закрывают глаза. В это время водящие с флажками меняются местами. Учитель командует: «Все к своим флажкам!» Играющие открывают глаза, быстро бегут к своим флажкам, образуя круг. Необходимо предупредить детей, чтобы они бежали только к своему водящему с флажком. Игра повторяется несколько раз.  
  
      Игра «Самые сильные». Игроки делятся на две команды (примерно равные по своим двигательным возможностям). Посредине площадки учитель чертит линию, справа и слева от нее проводит еще две линии на расстоянии 1—1,5 м. Все строятся в две шеренги (можно на расчет на первый-второй) лицом друг к другу.  
      *Описание игры.*Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии. Левые руки за спиной, а правыми руками они обхватывают запястья правых рук своих противников [1](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/7.html#_ftn1). По сигналу учителя каждый по очереди начинает тянуть своего партнера за черту, находящуюся за спиной. Игрок, перетянутый за черту, остается на стороне противника до подсчета очков. Побеждает команда, сумевшая перетянуть больше игроков (рис. 33).

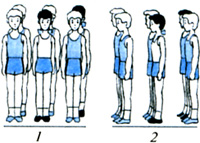


**Рис. 33.**Схема построения команд на игру.

      Правила игры:  
      1) начинать перетягивание можно только по сигналу  
      учителя;  
      2) запрещается перетягивать другим способом и отпускать руку;  
      3) способ перетягивания можно изменить только с разрешения учителя (двумя руками, одной правой или левой, взявшись за плечи).

**Урок 3 (**см. **урок 2)**  
      На уроке 3 повторить игру «Быстро по местам».  
      *Описание игры.*Все учащиеся строятся в колонну по одному или в колонну по два, вытянув руки вперед, слегка касаясь ими плеч впередистоящих.  
      По команде учителя «Убежали!» все дети разбегаются в разные стороны. По команде «Быстро по местам!» все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впередистоящих. Проигрывает тот, кто занимает место последним. Построение для проведения игры может быть разным: в два круга, две шеренги, руки касаются плеч соседей.  
      Правила игры:  
      1) начинать игру можно только по сигналу учителя;  
      2) разбегаться только в обозначенном месте;  
      3) запрещается бегать после сигнала учителя.  
      Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 4**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;  
      2) разучить комплекс упражнений утренней гимнастики 2;  
      3) продолжить обучение правильному бегу;  
      4) закрепить навыки выполнения прыжка в длину с места;  
      5) повторить игру «Шишки, желуди, орехи».  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.  
      *Оборудование:*2 набивных мяча, малые мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки для прыжков, 4 квадрата.  
      **Словарь:**повороты, шагать, мячи, водящий.  
      *Ход урока.*Проверка готовности к уроку. Передвижение к месту занятий. Построение в одну шеренгу, расчет на первый-второй. Выполнение команд. Размыкание приставным шагом. Сдача рапорта.  
      Перед обучением учащихся размыканию приставными шагами надо сначала проверить, как они выполняют приставной шаг влево и вправо, стоя в колонне по одному. Учитель должен помнить, что учащиеся во 2 классе считали в пределах второго десятка по порядку, двойками, тройками. В 3 классе это поможет учащимся понять команду на два счета и на этот счет отставлять одну ногу в сторону и приставлять к ней другую. Надо указать детям, куда размыкаться (вперед, влево, вправо, от середины), на какое расстояние (на вытянутые руки, на определенное количество шагов) и каким способом (обычным или приставным шагом). Например: «Влево на вытянутые руки приставными шагами разомкнись!» Размыкание приставным шагом влево на вытянутые руки повторить 3—4 раза.  
      Построение в две шеренги и в колонну по два (рис. 34, *1—2*). Размыкание приставным шагом. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Комплекс упражнений 2 утренней гимнастики (2 класс, четвертая четверть, урок 53). Добавить упражнение: ходьба на месте, ударить по мячу ладонью так, чтобы он отскакивал от пола, и по возможности поймать его. Медленная ходьба с постепенным ускорением, бег, переход на быструю ходьбу, затем обычная ходьба. Бег по прямой с ускорением.



**Рис. 34.**Построение команд: *1* — в две шеренги; *2 —*в две колонны.

      Закрепление навыков выполнения прыжков в длину с места (1 класс, урок 3).  
  
      Игра «Шишки, желуди, орехи».  
      *Описание игры.*Учащиеся делятся на три команды, примерно равные по своим двигательным и интеллектуальным возможностям. В каждой команде по три игрока. Первая команда — шишки, вторая — желуди, третья — орехи. Водящий (учитель) стоит в центре зала. Учитель произносит любое из трех названий. Например, он говорит: «Шишки». Все игроки этой команды должны поменяться местами, а водящий встать на освободившееся место. Игрок, оставшийся без места, становится шишкой. Можно произнести одновременно названия двух команд. Эти команды должны поменяться своими местами. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.  
      Правила игры:  
      1) водящий каждый раз называет того игрока, чье место он занял;  
      2) игроки, которых вызвал учитель, должны обязательно поменяться местами;  
      3) водящий должен стоять в центре;  
      4) запрещается перемещаться без команды.  
      Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 5**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить комплекс упражнений утренней гимнастики 2;  
      2) выполнить прыжок в длину с места на оценку;  
      3) обучить метанию мячей на дальность;  
      4) разучить игры «Пятнашки маршем» и «Дай руку».  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.  
      *Оборудование:*малые мячи (по количеству учащихся), 10 кружков, волейбольная сетка.  
      **Словарь:**команда, игроки, метание, дальность.  
      *Ход урока.*Подготовка учащихся к занятию. Передвижение к спортивной площадке около школы. Учитель напоминает о правилах передвижения. Построение по росту. Сдача рапорта.  
      Ходьба в обход с прыжками по трем «кочкам» и с приземлением на обе ноги в четвертую «кочку». Медленная ходьба с бегом до 2 мин. Построение в колонну по два. Размыкание приставными шагами влево на ширину вытянутой руки.  
      Выполнение комплекса 2 упражнений утренней гимнастики.  
      Подготовка к выполнению прыжка в длину с места (по две пробные попытки). Выполнение прыжка в длину с места на оценку. Итоги выполнения (рис. 35).



**Рис. 35.**Подготовка к выполнению прыжка с места.

      Метание мяча на дальность через волейбольную сетку.  
      На волейбольной площадке или специально оборудованном месте на высоте 150—200 см от земли натягивается сетка (или шнур). Площадка делится по длине на три дорожки. Ширина каждой дорожки 2,5—3 м. На расстоянии 5 м от сетки проводится линия для метания. Метают мяч первые три ученика, остальные ждут, находясь за пределами линии в домике. Для метания каждому ученику выдается по три мяча.  
      Вторая тройка собирает мячи, а первая, метавшая мячи тройка находится в домике.  
      Учитель показывает, как надо метать, и просит учеников бросать мяч так, чтобы он перелетал через сетку и падал на другой стороне. При этом учитель внимательно следит, чтобы дети удерживали мячи только пальцами, не прижимали его к ладоням, при замахе руку с мячом немного сгибали в локте, кисть разворачивали ладонью влево, при броске кисть с мячом поворачивали ладонью вперед и вниз. Каждому ученику дать три-четыре попытки. Учащиеся, которые не могут перебросить мяч через сетку (шнур), метают мяч, стоя в 4—5 м от сетки. Обращать внимание на слабых учащихся.  
  
      Игра «Пятнашки маршем».  
      *Описание игры.*Играющие делятся на две команды, примерно равные по двигательным возможностям, выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки.  
      Учитель проводит линии перед командами, обозначая места их нахождения (домики). Каждая команда может придумать себе название («Ласточка», «Журавль», «Динамо», «Спартак»). Учитель бросает жребий, кто первый начинает игру. Например, первой начинает команда «Журавль». Учитель (водящий) предлагает команде взяться за руки и по сигналу «Журавль, в поле шагом марш!» все игроки начинают дружно маршировать по площадке навстречу команде «Ласточка».  
      Когда игроки команды «Журавль» приблизятся на расстояние 3—4 м к линии другой команды, учитель подает сигнал об опасности. Игроки команды «Журавль» поворачиваются и убегают на свою территорию за черту. Игроки команды «Ласточка» ловят их. Ведущий считает количество пойманных, разрешает играть дальше. Игра повторяется 2—3 раза, затем команды меняются ролями. Игроки команды «Ласточка» наступают, игроки команды «Журавль» ловят. Игра также повторяется 2—3 раза. В конце игры водящий подсчитывает, сколько игроков поймала каждая команда. Побеждает команда, которая поймает большее количество игроков.   
      Правила игры:  
      1) убегать и догонять можно только по сигналу учителя;  
      2) запрещается ловить игроков раньше сигнала;  
      3) если вся команда убежит раньше, она считается проигравшей;  
      4) поймать игрока — значит дотронуться до него;  
      5) ловить игрока можно только до черты;  
      6) каждая команда наступает одинаковое количество раз;  
      7) особое внимание уделить слабым учащимся;  
      8) игру можно чередовать с кратковременным отдыхом в виде ритмичной ходьбы.  
      Подведение итогов игры.  
  
      Игра «Дай руку».  
      *Описание игры.*Водящий, назначенный учителем, надевает на голову цветную шапочку. Все игроки, взявшись за руки, строятся в круг; салка стоит в центре круга. Играющие по сигналу учителя разбегаются по площадке. Салка ловит, а убегающий кричит любому из играющих: «Дай руку!» Если тот успеет дать ему руку, то салка не должна их осалить. Держаться за руки игроки могут не более 4—5 с.  
      Правила игры:  
      1) запрещается начинать игру без сигнала;  
      2) стоять парами, чтобы не быть осаленными;  
      3) осаленный игрок удаляется из игры.   
      Подведение итогов урока. Выставление оценок. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 6**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить навыки правильной ходьбы;  
      2) повторить упражнение с флажками;  
      3) познакомить учащихся с элементами акробатики (группировка);  
      4) продолжить обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с предметами);  
      5) повторить игру «По сигналу».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*флажки (по количеству учащихся), 3 гимнастических мата, гимнастическая скамейка, 2 волейбольных мяча, гимнастические палки.  
      **Словарь:**акробатика, флажки, движение, сигнал.  
      *Ход урока.*Построение учащихся в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Медленная ходьба с различным положением рук. Ходьба по гимнастической скамейке, стоящей у стены: боком к стене, руки вверх; приставными шагами по краю скамейки спиной к стене, руки вперед; приставными шагами по краю скамейки на носках лицом к стене, руки вверх.  
      Общеразвивающие упражнения с флажками (2 класс, первая четверть, урок 3).  
      Проверить умение выполнять комплекс 3 упражнений утренней гимнастики (2 класс, четвертая четверть, урок 52).  
      Акробатические упражнения. Приступить к обучению группировкам. Показать все виды группировок.  
      *Группировка сидя.*  
И. п. — сидя с прямыми ногами, руки в стороны.   
В. — слегка развести ступни и голени, согнуть ноги, руками обхватить голени, подтянуть колени к груди, голову наклонить вперед (между коленями).  
      *Группировка лежа.*  
И. п. — лежа на спине, руки на полу вдоль тела.  
В. — согнуть ноги и, обхватив их руками за голени, подтянуть колени к груди, голову наклонить (между коленями).  
      *Группировка в приседе.*  
И. п. — ноги врозь, ноги параллельно.  
В. — присесть на всей ступне, обхватив ноги ниже колен, прижать колени к груди, голову опустить (между коленями), подбородок прижать к груди.  
      Повторить разученные положения. Построить учащихся в одну шеренгу вдоль гимнастических матов, затем посадить их на маты, чтобы они выполнили группировку сидя, лежа и в приседе. Повторить выполнение каждого вида группировки 5—6 раз. Помочь слабым учащимся, не забывать о страховке.  
      Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук с гимнастической палкой, мячами. Ходьба приставными шагами, на носках. Соскоки.  
  
      Игра «По сигналу».  
      *Описание игры.*Игроки делятся на две команды. Команды строятся в две колонны по одному перед стартовой линией. Каждый второй игрок держит в руках волейбольный или футбольный мяч. По сигналу учителя бег начинают игроки с мячами в руках. Как только они добегают до корзины и вбрасывают в нее мяч, игроки без мячей начинают прыжки и т. д.  
      Преодолев установленную дистанцию (10—15 м) и оставив мяч (забрасывают его в специальную корзину), усаживаются за черту. Как только первый участник приземлится за чертой, следующий участник начинает прыжки. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.  
      Правила игры:  
      1) игроки с мячами начинают бег только по сигналу учителя;  
      2) игроки должны забросить мячи в корзину;  
      3) учитель контролирует начало прыжков игроков без мячей;  
      4) прыжки можно выполнять на двух ногах, на левой или на правой ноге.  
      Подведение итогов урока. Медленная ходьба. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 7**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить выполнение упражнений с флажками;  
      2) научиться держать равновесие, ходить по гимнастической скамейке с доставанием предметов;  
      3) приступить к обучению перекатам;  
      4) повторить игры «Дай руку», «Запрещенное движение».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*флажки, гимнастические скамейки, маты, 2 мяча, булавы.  
      **Словарь:**булава, перекат, группировка, равновесие, шагать (шаг), ладони.  
      *Ход урока.*Построение в зале, проверка готовности к уроку.  
      Игра «Быстро по местам».  
      Равнение. Расчет по порядку. Сдача рапорта. Перестроение из одной шеренги в две (обучение).  
      Построение для выполнения упражнений с флажками (2 класс, первая четверть, урок 3).  
      Акробатические упражнения. Обучение перекатам назад и вперед [2](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/7.html#_ftn2). Упражнения выполняются на трех матах, уложенных в одну линию на полу. Выполнение строго индивидуальное с обязательной страховкой и помощью. Сильная группа учащихся выполняет первой. На каждом мате один учащийся.  
      После первой группы упражнение выполняет вторая группа и т. д. Подход, исходное положение, выполнение, уход на место выполняются по команде учителя.

**Упражнения**

1. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела.  
    В. — группировка; сохраняя группировку, перекаты назад и вперед, вернуться в и. п.  
2. И. п. — группировка сидя.  
    В. — перекат вперед в группировку лежа; сохраняя группировку, перекаты вперед и назад, вернуться в и. п.; то же, сохраняя группировку, сесть.  
3. И. п. — упор присев (для сильных учащихся).  
    В. — перекат назад, перекат вперед, группировка сидя.  
      Равновесие. Ходьба по горизонтальной скамейке на носках, руки вверх (2 раза). Соскок вперед с приседанием. Ходьба по гимнастической скамейке, переступая предмет (набивной мяч), соскок вперед. Ходьба по скамейке с приседанием посередине, доставая предмет с пола (булаву, мяч).  
      Повторить игры «Запрещенное движение» (см. урок 6), «Дай руку» (урок 5).  
      Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 8**  
      *Задачи урока:*  
      1) научить расчету на первый-второй с перестроением в две шеренги;  
      2) закрепить выполнение упражнений с флажками;  
      3) усовершенствовать выполнение перекатов;  
      4) обучить метанию в горизонтальную и вертикальную цель;  
      5) разучить игру «Заяц без домика», повторить игру.  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*флажки, теннисные мячи, гимнастические маты, щит размером 0,8 × 0,8 м.  
      **Словарь:** шеренга, колонна, строй, цель, домик.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Расчет по порядку. Сдача рапорта.  
      Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по командам «Руки вверх!», «Руки на пояс!». Бег с перепрыгиванием через набивные мячи (рис. 36). Построение в одну шеренгу. Расчет на первый-второй. Перестроение в две шеренги по команде «Первые номера, два шага вперед, шагом марш!» или «Первые номера, шаг вперед, вторые номера, шаг назад, шагом марш!».



**Рис. 36.**Бег с перепрыгиванием через набивные мячи.

      Учащиеся с нарушениями интеллекта постоянно забывают свои номера, поэтому им можно дать команду: «Вторые номера, поднять правую руку вверх, опустить!»  
      Упражнения с флажками (2 класс, первая четверть, урок 2).  
      Акробатика. Закрепление навыков выполнения перекатов (3 класс, первая четверть, урок 7).  
      Метание мячей в цель (2 класс, первая четверть, урок 3).  
  
      Игра «Заяц без домика».  
      *Описание игры.*Игроки делятся на две команды по три—пять человек, образуют два круга, в которых у каждого зайца есть свой домик (рис. 37). Два игрока будут водящими.

http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/images/37.jpg

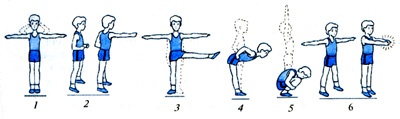
**Рис. 37.**Схема игры «Заяц без домика».

      Игра начинается по команде учителя. Охотник и заяц без домика встают в стороне от кругов.  
      Учитель считает: «Раз, два, три!» На счет «раз» заяц убегает, а на счет «три» охотник начинает ловить его. Заяц, спасаясь от охотника, может забежать в любой домик (круг). Стоящий в домике заяц выбегает, а охотник начинает его ловить. Если охотник поймает зайца, они могут поменяться ролями. Игру можно остановить и предложить стать зайцами другим игрокам. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не будут включены в игру. Победителями становятся зайцы, которых не поймали.   
      Правила игры:  
      1) охотник может ловить зайца только вне домика (круга);  
      2) зайцам запрещается пробегать через домик;  
      3) заяц, вбежавший в домик, считается защищенным, находящийся в домике другой заяц быстро должен выбежать из своего домика;  
      4) особое внимание следует уделить детям со сложными дефектами.  
      Игра «Перемена мест» (2 класс, урок 66).  
      Подведение итогов урока. Объявление оценок за результаты выполнения поворотов и перестроения в две шеренги. Проверка учителем спортивной формы. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

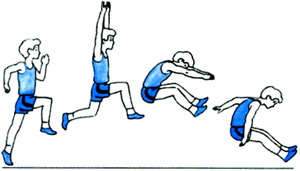
**Урок 9**  
      *Задачи урока:*  
      1) научить детей выполнять прыжки в длину с трех-четырех шагов;  
      2) продолжить обучение метанию на дальность;  
      3) закрепить игру «Заяц без домика», разучить игру «Сумей догнать».  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.   
      *Оборудование:*12 малых мячей, сетка или шнур, 12 кружочков, 2 стойки для прыжков, веревка.  
      **Словарь:**сетка, мяч, яма для прыжков, толчок, приземление.  
      *Ход урока.*Ходьба с чередованием бега: вдоль короткой стороны площадки — бег, вдоль длинной стороны площадки — ходьба с различным положением рук. Пробежать и пройти по 2 раза.  
      Построение в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Перестроение в две шеренги.

**Общеразвивающие упражнения без предмета**

1. И. п. — основная стойка, руки в стороны.  
    В. — руки за голову, вернуться в и. п., руки перед грудью, вернуться в и. п. (рис. 38, *1*).  
2. И. п. — ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.  
    В. — повороты туловища влево, правую руку выпрямить вперед, вернуться в и. п.; то же в другую сторону (бокс; (рис. 38, *2*).  
3. И. п. — основная стойка.  
    В. — взмах левой ногой влево, руки в стороны, вернуться в и. п.; то же другой ногой (рис. 38, *3*).  
4. И. п. — основная стойка, руки на поясе.  
    В. — наклоны туловища вперед, смотреть вперед, спина прямая, вернуться в и. п. (рис. 38, *4*).  
5. И. п. — основная стойка, руки вверх.  
    В. — присесть на всей ступне, обхватить руками колени, голову наклонить вперед, вернуться в и. п. (рис. 38, *5*).  
6. И. п. — ноги врозь, руки в стороны.  
    В. — прыжки ноги вместе, руки вперед-вверх, хлопок в ладоши, вернуться в и. п. (рис. 38, *6*).  
7. Отжимание (столько раз, сколько ученик сможет, — индивидуально).  
      Ходьба на месте. Подготовка к метанию (2 класс, четвертая четверть, урок 60).  
      Прыжки в длину с 3—4 шагов. Во время прыжка учиться выносить бедро вперед (рис. 39). Упражнение. Прыжок в длину с трех, а затем с четырех-пяти шагов разбега по «кочкам», перепрыгивая через веревку, натянутую на высоте 20—25 см. Веревка натягивается на стойках для прыжков на расстоянии 60—70 см от места отталкивания. Прыгать строго по одному.



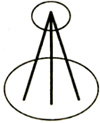
**Рис. 38.**Общеразвивающие упражнения без предмета.



**Рис. 39.**Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.

      Повторить игру «Заяц без домика» (урок 8).  
  
      Игра «Сумей догнать».  
      *Описание игры.*Участники игры делятся на две команды (с учетом двигательных возможностей) на беговой дорожке. Сильная команда впереди, более слабая сзади. По свистку учителя все начинают бег. Задача каждого: не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и постараться коснуться рукой впереди бегущего. Осаленные игроки выбывают из игры. Игру можно закончить, если на беговой дорожке останутся два-три самых выносливых игрока.  
      Правила игры:  
      1) бежать можно только в среднем темпе;  
      2) запрещается салить бегущего, если он сошел с дорожки;  
      3) сошедший с дорожки считается выбывшим из игры.  
      Игру можно повторить после отдыха.  
      Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 10**  
      *Задачи урока:*  
      1) проверить умение выполнять общеразвивающие упражнения без предметов;  
      2) продолжить обучение прыжкам в длину с разбега;  
      3) провести зачет по метанию на дальность;  
      4) отработать навыки ходьбы по ориентирам;  
      5) разучить игру «Защита укрепления», повторить игру «По сигналу».  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.  
      *Оборудование:*рулетка, теннисные мячи (по количеству учащихся), 4 резиновых квадрата, волейбольный мяч, тренога из трех гимнастических палок.  
      **Словарь:**площадка, рулетка, ориентиры, сигнал.  
      *Ход урока.*Построение в шеренгу по одному. Расчет по порядку. Сдача рапорта. Перестроение в две шеренги. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки.  
      Общеразвивающие упражнения без предметов (урок 9).  
      Ходьба по ориентирам. В качестве ориентиров используются четыре резиновых квадрата, расположенные по боковой линии беговой дорожки.  
      Прыжки в длину с разбега (урок 9). После двух пробных прыжков учащиеся прыгают на оценку.  
      Метание мяча на дальность. Дети строятся в колонну по одному. Расчет на первый — третий. Первые номера метают мячи, третьи номера собирают мячи, вторые номера называют результат метания для записи в тетрадь учителем. Каждый ученик метает по три мяча, засчитывается лучший результат.  
  
      Игра «Защита укрепления».  
      *Описание игры.*Учащиеся образуют круг. Перед их носками на земле учитель чертит круг, в центре которого устанавливается треножник, сделанный из трех гимнастических палок (рис. 40) или булав. Водящий стоит в середине круга и защищает треножник. У одного из стоящих в кругу участников в руках волейбольный мяч. По сигналу учителя игроки по очереди начинают сбивать мячом треножник. Водящий защищает его, отбивая мяч руками и ногами. Игрок, который сумел сбить укрепление, меняется местами с водящим. Играют в течение определенного времени. В конце игры отмечаются лучшие защитники и нападающие.



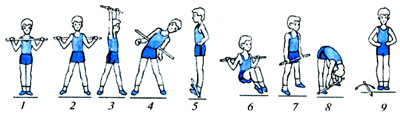
**Рис. 40.** Треножник из гимнастических палок.

      Правила игры:  
      1) играющие не должны заходить за черту круга;  
      2) если треножник сдвинул с места сам водящий, то он продолжает его защищать;  
      3) запрещается перебрасывать мяч другим игрокам.  
      Повторение игры «По сигналу» (урок 6).  
      Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 11**  
      *Задачи урока:*  
      1) закрепить выполнение общеразвивающих упражнений без предмета;  
      2) начать обучение бегу на дистанцию 30 м с высокого старта;  
      3) проверить результативность выполнения прыжка в длину с разбега;  
      4) провести игры «Вызов номеров», «Защита укрепления».  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.  
      *Оборудование:*рулетка, секундомер, булавы, флажок.  
      **Словарь:**старт, финиш, бег, круг, команда.  
      *Ход урока.*Построение учащихся в одну шеренгу. Расчет по порядку. Сдача рапорта. Построение для выполнения общеразвивающих упражнений (урок 9).  
      Прыжки в длину с разбега. Каждый ученик может выполнить две пробные попытки. Результат оценивается по третьему прыжку. Обратить внимание на отталкивание ногами. Результат замеряется от места отталкивания.  
      Бег на дистанцию 30 м с высокого старта. Учащиеся строятся в колонну по одному вдоль стартовой линии. Повороты направо. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!». Показ учителем исходного положения для выполнения бега.  
      Бег по прямой до обозначенных ориентиров (несколько раз). Провести бег парами в виде игры «Кто первый?».  
      Повторить игру «Защита укрепления» (урок 10).  
  
      Игра «Вызов номеров».  
      *Описание игры.*Играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги на одной линии лицом в одну сторону. На расстоянии 2 м от линии построения (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша. Игроки обеих команд рассчитываются по порядку. Каждый должен запомнить свой номер.  
      Учитель громко вызывает любой из номеров. Игроки под этими номерами должны добежать до стоящего впереди предмета, обежать его и возвратиться назад. Тот, кто первым прибежит назад, выигрывает очко для своей команды. Игра продолжается 5—7 мин, после чего подсчитываются очки.  
      Правила игры:  
      1) выбегать со своего места можно только по сигналу учителя;  
      2) если игрок не добежал до финишной линии, то очко засчитывается его противнику;  
      3) если оба игрока прибегут одновременно, очко не присуждается ни одной из команд.  
      Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 12**  
      *Задачи урока:*  
      1) приступить к обучению ходьбе в ногу;  
      2) повторить упражнения с гимнастической палкой;  
      3) отработать фазы прыжка в длину с места;  
      4) продолжать обучение метанию в цель;  
      5) разучить игру «Кто подходил?», повторить игру «Пятнашки маршем».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастические палки (по количеству учащихся), малые мячи (по количеству учащихся), щит размером 0,8 × 0,8 м, гимнастический мат.  
      **Словарь:**метание, метать мяч, собрать мячи, щит, скамейка.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Расчет на первый-второй. Повороты на месте направо, налево, кругом. Построение в две шеренги.

**Упражнения с гимнастическими палками (комплекс 2)**



**Рис. 41.**Упражнения с гимнастической палкой (комплекс 2).

1. И. п. — основная стойка, палка перед грудью.  
    В. — поднять палку вверх и, сгибая руки в локтях, опустить ее за голову, вернуться в и. п.; темп медленный (рис. 41, *1*).  
2. И. п. — ноги врозь, палка за плечами.  
    В. — наклон туловища влево, палку поднять вверх, вернуться в и. п.; то же в другую сторону (рис. 41, *2*).  
3. И. п. — основная стойка, палка вверху.  
    В. — поворот туловища направо, налево, вернуться в и. п. (рис. 41, *3*).  
4. И. п. — ноги врозь, палка за спиной в опущенных руках.   
   В. — наклон туловища влево, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; взять под контроль детей с нарушением осанки (сколиоз). Повторить 3—4 раза (рис. 41, *4*).  
5. И. п. — стоя, руки на пояс, палка внизу на ногах.  
    В. — поднимая палку и сгибая левую ногу вперед, пронести ногу между руками через палку, так же пронести ее обратно; то же другой ногой (рис. 41, *5*).  
6. И. п. — основная стойка, палка горизонтально за спиной.   
    В. — медленно присесть, вернуться в и. п. (рис. 41, *6*).  
7. И. п. — основная стойка, палка внизу горизонтально.   
    В. — прыжком ноги врозь, через палку вперед, прыжком вернуться в и. п. (рис. 41, *7*).  
8. И. п. — основная стойка, палка на полу.  
    В. — наклониться, достать палку. Повторить 5—6 раз (рис. 41, *8*).  
9. И. п. — основная стойка, палка на полу.  
    В. — перепрыгивание через палку влево, вправо, вперед, назад; помочь слабым учащимся (рис. 41, *9*).  
      Прыжки в длину с места. Обратить внимание учащихся на отталкивание двумя ногами в полуприсед перед прыжком и взмах руками при прыжке. Палку положить на пол на расстоянии 25—30 см перед носками ног. Стопы расположены параллельно на расстоянии 15—20 см.  
      Поднимая руки вверх, одновременно подняться на носки. Затем, опуская руки вперед-вниз-назад, стать на всю ступню и слегка присесть. Перенося вес тела вперед, резким взмахом рук вперед-вверх, разгибая ноги, оттолкнуться и прыгнуть через палку. Требовать, чтобы учащиеся прыгали пока недалеко, но обязательно приземлялись на носки. В дальнейшем, при прыжках с приземлением на маты или в яму с песком, прыжок выполняется с приземлением на пятки.  
      Метание в цель. Перестроиться в колонну по одному. Учащиеся выполняют первые пробные попытки (по три мяча). Контрольное выполнение. Каждый ученик получает по пять мячей, которые находятся в специальной коробке. Метание выполняется стоя лицом по направлению метания. Требования к метанию те же, что и при метании на дальность (2 класс, вторая четверть, урок 20).  
  
      Игра «Кто подходил?».  
      *Описание игры.*Все играющие встают в круг. Один из них — водящий — становится в центр круга, закрывает глаза (можно завязать глаза платком или повязкой). Учитель выбирает игрока, который рассказывает стихотворение, или поет песню, или называет кого-то из учеников по имени. Подойдя к водящему, этот игрок должен коснуться его плеча. По команде учителя водящий открывает глаза, после того как игрок займет свое место. Водящий должен отгадать, кто к нему подходил.  
      Правила игры:  
      1) водящий не может открывать глаза, пока не закончится песня или стихотворение;  
      2) если водящий не угадал два раза, то он заменяется;  
      3) побеждает тот игрок, который угадал большее количество других игроков.  
      Повторить игру «Пятнашки маршем» (3 класс, урок 5).  
      Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованный уход в класс.

**Уроки 13—14**  
      *Задачи уроков:*  
      1) закрепить выполнение прыжков в длину с разбега;  
      2) продолжить обучение бегу на дистанцию 60 м;  
      3) повторить упражнение с флажками;  
      4) провести игры «Класс, смирно!», «Дай руку».  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.  
      *Оборудование:*флажки (по количеству учащихся), секундомер, рулетка, 2 волейбольных мяча.  
      **Словарь:**бежать, ловить, помогать, эстафета.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Расчет по порядку. Сдача рапорта. Выполнение упражнений с флажками (3 класс, урок 6).  
      Прыжки в длину с разбега (3 класс, урок 10).  
      Бег на дистанцию 60 м. Учащиеся строятся в колонну по двое, выбирают себе партнеров. Учитель помогает им в этом. Особое внимание обращает на выполнение учащимися команд «На старт становись!» (старт высокий), «Бегом марш!» [3](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/7.html#_ftn3).  
      В конце выполнения бега можно провести соревнования «Кто самый быстрый?».  
  
      Игра «Класс, смирно!».  
      *Описание игры.*Все играющие стоят в одну шеренгу. Учитель подает различные команды, которые должны выполняться в том случае, если перед каждой командой произнесет слово «класс». Если слово «класс» не прозвучало, выполнять команду нельзя. Тот, кто ошибается, делает шаг вперед и продолжает играть. Если он ошибается второй раз, то делает еще шаг вперед и так каждый раз. Игра продолжается 3—5 мин. После окончания игры отмечаются внимательные и невнимательные игроки. Для внимательных игроков можно приготовить призы.  
      Правила игры:  
      1) игрок, который выполнил команду без слова «класс» один раз, может не делать шаг вперед;  
      2) игрок, не выполнивший команды со словом «класс», делает шаг вперед.  
      Игра «Дай руку» (3 класс, урок 4).  
      Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 15—16**  
      *Задачи уроков:*  
      1) повторить выполнение поворотов направо, налево; обучить повороту кругом;  
      2) закрепить выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками;  
      3) обучить передвижению с сохранением равновесия и прыжку с высоты;  
      4) научить бросать и ловить мяч;  
      5) разучить игры «Мяч соседу по кругу», «Ловля парами».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, гимнастический мат, 2 волейбольных мяча.  
      **Словарь:**пары, мяч, скамейка, ловить, бросать.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Выполнение поворотов направо, налево; обучение повороту кругом. Показ, первые попытки выполнения. Обратить внимание на положение рук при повороте кругом.  
      Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги для выполнения упражнений с гимнастической палкой.  
      Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (3 класс, урок 2).  
      Прыжок в длину с разбега (3 класс, урок 10).  
      Передвижение по гимнастической скамейке с сохранением равновесия и прыжки со скамейки. Упражнение в равновесии. На полу поставлены одна на другую две гимнастические скамейки. Пройти по скамейкам (учитель обязательно страхует идущего) до конца и выполнить прыжок с высоты на гимнастический мат.

**Упражнения на одной скамейке**

1. Ходьба руки в стороны, дойти до конца скамейки, выполнить соскок.  
2. Ходьба руки вверх, спрыгнуть вперед из положения приседа.  
3. Ходьба приставными шагами, руки на пояс, спрыгнуть с поворотом направо.  
      Броски и ловля волейбольного мяча.  
      Построение учащихся в две шеренги на расстоянии 1,5—2 м. Командиры каждой шеренги получают по волейбольному мячу. Упражнения выполняются, стоя в колонне, в кругу, в одну и другую сторону.

**Упражнения**

1. И. п. — основная стойка, ноги в стороны, мяч в опущенных руках.  
    В. — бросать мяч вперед-вверх, чтобы сосед мог его поймать, вернуться в и. п.  
2. И. п. — класс строится в две шеренги лицом друг к другу. У учащихся первой шеренги в руках мячи. Они бросают мячи соседям. Перед броском и при ловле следует слегка присесть.  
3. И. п. — основная стойка, ноги врозь.  
    В. — подбросить мяч над головой, поймать и перебросить соседу.  
4. Перестроение в круг. Броски и ловля мяча по кругу, только первым и вторым номерам.  
5. Передача мяча соседу ударом о пол.  
  
      Игра «Мяч соседу по кругу».  
      *Описание игры.*Играющие становятся в круг лицом к центру на расстоянии шага друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, в руках по волейбольному мячу. По сигналу учителя игроки начинают передавать мяч друг другу вправо или влево по кругу (обязательно в одном направлении) так, чтобы один мяч догонял другой. Проигрывает игрок, у которого окажется два мяча. Побеждает команда, которая раньше передала мячи. Играют 3—4 мин. Учитель называет игроков, которые лучше передавали мячи.  
      Правила игры:  
      1) мяч надо передавать только рядом стоящему игроку;  
      2) игрок, уронивший мяч, должен поднять его, встать на свое место и передать мяч дальше.  
  
      Игра «Ловля парами».  
      *Описание игры.*На площадке учитель чертит два круга. Выбирают двух водящих. Остальные игроки по сигналу учителя разбегаются по залу. Два водящих (также по сигналу учителя) берутся за руки и, бегая по залу, пытаются поймать одного из игроков. Игрока, которого поймали, водящие окружают, сомкнув руки. Пойманный игрок отходит в сторону и ждет, когда поймают другого игрока. Оба пойманных игрока образуют новую пару водящих и ловят игроков так же, как и первая пара.  
      Правила игры:  
      1) образовавшейся паре нельзя размыкать руки;  
      2) пойманному игроку запрещается освобождаться силой, т. е. разрывать руки поймавшей его паре;  
      3) ловить игроков можно только сомкнутыми руками;  
      4) игра закончится, когда будут пойманы все играющие.   
      Построение в шеренгу. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 17**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить выполнение упражнений с флажками;  
      2) научить правильно выполнять прыжки с различной высоты;  
      3) закрепить навыки выполнения бега в различном темпе;  
      4) повторить игру «Защита укрепления», разучить игру «Музыкальные змейки».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*флажки (по количеству учащихся), гимнастическая скамейка, низкое гимнастическое бревно, гимнастические булавы, гимнастические маты.  
      **Словарь:**четверть, бревно, скамейка.  
      *Ход урока.*Построение в колонну по одному. Повороты. Расчет на первый-второй. Сдача рапорта.  
      Выполнение упражнений с флажками (3 класс, урок 6).  
      Бег в различном темпе со сменой направлений (боком, спиной вперед).  
      Прыжки с высоты.  
      Первый вариант. Приземление с сохранением высоты. Посередине зала расставлены три скамейки на расстоянии 2—3 м одна от другой. Учащиеся поочередно встают на одну скамейку и выполняют соскок, потом на другую и выполняют соскок с хлопком перед собой, затем на третью и идут по скамейке, подняв руки вверх. Дойдя до конца скамейки, прыгают с высоты в обозначенный квадрат.  
      Второй вариант. На полу лежит бревно (низкое) для равновесия. На бревно ставится наклонно гимнастическая скамейка; под один из концов бревна кладется гимнастический мат. Учащиеся при помощи учителя сначала проходят по скамейке (сильным учащимся можно боком), затем переходят на бревно, идут по бревну, руки в стороны, потом выполняют соскок вперед.  
      Повторить игру «Защита укрепления» (3 класс, урок 10).  
  
      Игра «Музыкальные змейки».  
      *Описание игры.*Все учащиеся строятся в колонну по два (можно по три). Выбирают двух-трех водящих. Каждой колонне (змейке) предлагается на выбор свое музыкальное сопровождение. Аккомпаниатор проигрывает эти мелодии несколько раз (например, для одной змейки — вальс, для другой змейки — марш, для третьей змейки — полька).  
      Игроки расходятся по залу. У каждой змейки своя территория. Игроки слушают музыку и выполняют движения. Аккомпаниатор повторяет мелодии в произвольном порядке. После сигнала учителя все змейки быстро занимают свои места. Выигрывает змейка, раньше других занявшая свое место.  
      Правила игры:  
      1) игроки каждой змейки должны выполнять движения только тогда, когда звучит их мелодия; при исполнении другой мелодии следует немедленно остановиться;  
      2) игроки должны повторять движения своего водящего;  
      3) после игры все змейки должны построиться так, как и до начала игры.  
      Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

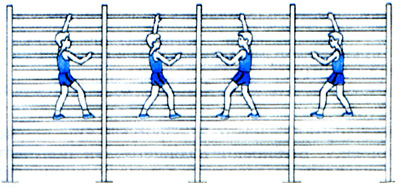
**Урок 18**  
      *Задачи урока:*  
      1) подвести итоги первой четверти;  
      2) провести зачет по метанию в цель;  
      3) выполнить упражнения с флажками;  
      4) провести игры «Вызов номеров», «Перемена мест».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*флажки (по количеству учащихся), теннисные мячи, щит размером 0,8 × 0,8 м.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Расчет по порядку. Медленная ходьба, бег по командам «Руки вверх!», «Руки в стороны!», «Руки на пояс!».  
      Построение для выполнения упражнений с флажками (3 класс, урок 6).  
      Метание в цель (3 класс, урок 2).  
      Повторение игр «Вызов номеров» (3 класс, урок 11), «Перемена мест» (3 класс, урок 8).  
      Подведение итогов урока и первой четверти. Оценка двигательной деятельности (можно в классе).

**Вторая четверть**

**Урок 19**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить комплекс упражнений с флажками;  
      2) приступить к обучению лазанью по гимнастической стенке;  
      3) закрепить навыки равновесия;  
      4) провести игры «Зайцы в огороде», «Стой!».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*флажки (по количеству учащихся), гимнастические стенки (2 пролета), гимнастическая скамейка, гимнастические маты.  
      **Словарь:**четверть, спорт, стенка, лазанье.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Расчет по порядку. Сдача рапорта. Расчет на первый-второй. Построение в две шеренги. Размыкание приставным шагом на ширину вытянутых в стороны рук.  
      Общеразвивающие упражнения с флажками (3 класс, урок 13).  
      Подготовка места занятий для выполнения лазанья по гимнастической стенке (два гимнастических мата).

**Упражнения**

1. Подойти к гимнастической стенке, взяться руками за рейку гимнастической скамейки на уровне плечевого пояса.  
2. Подняться по наклонной гимнастической скамейке на стенку, взяться руками прямым хватом за рейку, постоять 1—2 мин и спуститься вниз разноименным способом.  
3. Подняться вверх до четвертой рейки гимнастической стенки и спуститься вниз одноименным способом.  
4. По стенке, по первой рейке снизу, передвинуться в горизонтальном направлении, поворачиваясь боком, спиной к стенке, ноги поставить врозь, руками перехватить над головой (рис. 42).



**Рис. 42.**Передвижение по гимнастической стенке.

5. Подняться вертикально вверх по стенке, крепко удерживаясь за рейку, на счет «раз-два-три» отвести левую ногу назад, прогнуться; вернуться в и. п., спуститься вниз. Под особый контроль взять детей, которые боятся высоты и у которых слабые мышцы кистей рук.  
6. Подняться вертикально вверх до шестой рейки, спуститься вниз до второй рейки, повернуться спиной к стенке и спрыгнуть с высоты.  
      Упражнения в равновесии (2 класс, урок 9).  
  
      Игра «Зайцы в огороде».  
      *Описание игры.*Учитель чертит на полу два концентрических круга: наружный диаметром 5—7 м, внутренний диаметром 3—4 м. Выбирают одного водящего (сторожа), который становится в малый круг (огород). Остальные играющие — зайцы, они располагаются за большим кругом. По сигналу учителя зайцы начинают прыгать на двух ногах, пытаясь попасть в малый круг (огород). Сторож, не выходя за пределы большого круга, старается поймать зайцев — коснуться их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда сторож поймает три—пять зайцев, то они возвращаются в круг, а из непойманных зайцев выбирают нового сторожа. Победителями становятся те зайцы, которые ни разу не были пойманы сторожем.  
      Правила игры:  
      1) сторож может ловить зайцев как в огороде, так и в большом круге;  
      2) пойманные зайцы находятся в определенном месте, не включаются в игру, пока не будет выбран новый сторож;  
      3) зайцы прыгают на двух ногах, по указанию учителя могут прыгать на одной ноге;  
      4) прыжки можно чередовать с отдыхом, но с разрешения учителя;  
      5) если прыгающий оступился и упал или присел, он может продолжать игру;  
      6) игра может длиться 3—4 мин с отдыхом 1 мин.  
  
      Игра «Стой!».  
      *Описание игры.*Участники образуют круг и рассчитываются по порядку. Выбирают водящего. Он получает маленький мяч и выходит на середину круга. Водящий сильно ударяет мячом о пол и называет какой-нибудь номер. Вызванный игрок ловит мяч, остальные дети разбегаются в разные стороны. Новый водящий, поймав мяч, кричит: «Стой!» Все останавливаются и стоят неподвижно. Водящий пытается попасть мячом в ближайшего к нему игрока. Тот может уворачиваться от удара. Если водящий промахнется, то сам бежит за мячом, а все игроки опять разбегаются. Игра повторяется несколько раз.  
      Правила игры:  
      1) по команде «Стой!» никто не должен сходить с места, шевелиться и разговаривать;  
      2) пока водящий не поймает мяч, игроки могут перемещаться по залу свободно.  
      Построение в одну шеренгу. Задачи на вторую четверть. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 20—21**  
      *Задачи уроков:*  
      1) продолжить обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке;  
      2) закрепить выполнение прыжка в длину с места;  
      3) повторить упражнения с флажками;  
      4) проверить выполнение игр «Вот так позы!», «Вызов номеров».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*флажки (по количеству учащихся), гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамейки.  
      **Словарь:** игра, поза, место, длина.  
      *Ход уроков.*Построение в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Повороты. Медленная ходьба в чередовании с бегом.  
      Общеразвивающие упражнения с флажками (3 класс, урок 6).  
      Прыжки в длину с места (3 класс, урок 10).  
      Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке. На полу поставлены две гимнастические скамейки наклонно (один конец на полу, другой — на четвертой рейке гимнастической стенки). Одна скамейка для влезания на стенку, другая — для слезания с нее.

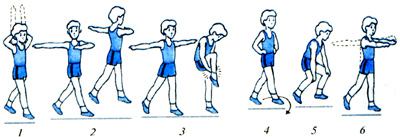
**Упражнения**

1. По наклонной скамейке в упоре согнувшись влезть на гимнастическую стенку.  
2. Выпрямиться, по пятой рейке снизу пройти правым боком к стенке до гимнастической скамейки.  
3. Спуститься вниз ранее изученным способом.  
4. Перейти на другую скамейку.  
5. Соскочить на мат.  
      Выполнение повторить 2—3 раза. Особое внимание уделить страховке.  
      Повторить игры «Вот так позы!» (2 класс, урок 68), «Вызов номеров» (3 класс, урок 11).  
      Построение в одну шеренгу. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 22—23**  
      *Задачи уроков:*  
      1) разучить упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; продолжить обучение лазанью по гимнастической стенке;  
      2) закрепить выполнение прыжка в глубину из положения приседа при сохранении равновесия;  
      3) разучить игру «Птицы и клетка», повторить игру «Охотники и утки».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.   
      *Оборудование:*4 пролета гимнастической стенки, 4 гимнастических мата, 4 резиновых коврика.  
      **Словарь:**предметы, положение рук, ног, туловища, коврик, оценка.  
      *Ход уроков.*Построение. Расчет по порядку. Сдача рапорта. Подготовка места к проведению занятий (на одной из половин зала перенос гимнастических матов к месту проведения занятий).  
      Ходьба с прыжками. Чередование ходьбы с бегом. Бег галопом, приставными шагами.

**Общеразвивающие упражнения без предмета (комплекс 2)**

1. И. п. — руки за голову. На четыре шага — руки вверх, на четыре шага — руки за голову (рис. 43, *1*).



**Рис. 43.**Общеразвивающие упражнения без предмета (комплекс 2).

2. И. п. — левая рука согнута перед грудью, правая рука отведена в сторону, правая нога впереди. На каждый шаг менять положение рук (иначе это будет спортивная ходьба) (рис. 43, *2*).  
3. И. п. — руки в стороны. Ходьба, высоко поднимая колени, делая под ними хлопок в ладоши (рис. 43, *3*).  
4. И. п. — руки на пояс. Ходьба, ставя ноги крест-накрест (рис. 43, *4*).  
5. И. п. — руки на коленях. Ходьба в полуприседе (рис. 43, *5*).  
6. И. п. — руки на коленях. Ходьба в полуприседе. Прыжки с продвижением вперед в полуприседе (рис. 43, *6*).  
7. Прыжки на одной ноге вперед.  
8. Медленный бег с поднятыми вверх руками.  
9. Ходьба на четыре шага руки в стороны, на четыре шага руки за голову и еще на четыре шага руки вниз (рис. 43, *6*).  
      Лазанье по гимнастической стенке с выполнением приземления в ориентир (3 класс, урок 21).  
      Упражнения в равновесии с выполнением прыжка в глубину (3 класс, урок 18).  
  
      Игра «Птицы и клетка».  
      *Описание игры.*Игра проводится с музыкальным сопровождением. Игроки выбирают мелодии, под которые они выполняют движения (вальс — прыжки, полька — ходьба маршем). Учащиеся делятся на две команды: одна команда — птицы, другая — клетка. Птицы свободно располагаются по внешней стороне круга. Игроки клетки образуют внутренний круг. Под свою музыку стоящие во внутреннем круге (игроки клетки) двигаются шагом или подпрыгивая вправо, а стоящие за кругом птицы идут налево, вытянув руки в стороны и подражая полету птиц. По сигналу учителя клетка останавливается и игроки поднимают соединенные руки вверх. Затем звучит другая мелодия (полька).  
      Птицы начинают пробегать под руками игроков в клетку и выбегать из нее. Учитель неожиданно дает второй сигнал, музыка прекращается, и клетка закрывается. Игроки, стоящие во внутреннем круге, приседают. Птицы, оказавшиеся в клетке, считаются пойманными. Они берутся за руки, клетка расширяется. Игра продолжается, пока не будут пойманы все птицы. Затем играющие меняются ролями.  
      Правила игры:  
      1) клетка закрывается только по сигналу учителя;  
      2) во время звучания второй мелодии все птицы должны пробегать через клетку;  
      3) птицы, которые отказываются бегать, считаются пойманными.  
      Повторить игру «Охотники и утки» (2 класс, урок 8).  
      Построение. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 24—25**  
      *Задачи уроков:*  
      1) продолжить обучению прыжкам в высоту;  
      2) повторить упражнения с гимнастической палкой;  
      3) закрепить навыки челночного бега;  
      4) разучить игру «День и ночь», повторить игру «У медведя во бору».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*стойка для прыжков в высоту, гимнастические палки (по количеству учащихся), 5—6 набивных мячей, шнур с грузиками для прыжков, гимнастические маты.  
      **Словарь:**стойка, высота, день, ночь, медведь.  
      *Ход урока.*Ходьба. Смена ног приставным шагом. При выполнении данного вида ходьбы обратить внимание учащихся на то, что во время движения надо делать один приставной шаг. Можно попробовать выполнение движения под команду. На счет «раз» учащиеся делают шаг вперед с левой ноги, на счет «два» приставляют носок правой ноги к пятке левой, на счет «три» делают шаг вперед левой ногой, затем шаг вперед правой и продолжают ходьбу обычным шагом.  
      Построение в одну шеренгу. Расчет по порядку. Ходьба с прыжками, доставая рукой подвешенные ленточки.  
      Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками (комплекс 3, 3 класс, урок 12).  
      Построение в колонну по одному. Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп бега более частый, шаги короче, колени слегка согнуты для сохранения равновесия. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.

**Упражнения**(избирательно)

1. Бег на носках.  
2. Бег широким и мелким шагом.  
3. Бег высоко поднимая колени.  
4. Бег в быстром темпе.  
5. Бег в сочетании с прыжками.  
6. Бег из разных стартовых положений.  
7. Медленный бег в течение 2—3 мин.  
      Обучение прыжкам в высоту. Учащиеся выполняют разбег с трех-четырех шагов при обучении прыжкам в длину. Поэтому им можно предложить прыгать через шнур, к которому привязаны несколько цветных ленточек. Этот ориентир они видят издалека. Приземление выполняется на гимнастический мат. Разбег выполняется без напряжения. Каждый ученик при помощи учителя определяет свою длину разбега.  
      Первые попытки проводятся на доступной всем учащимся высоте, пока они не будут уверены в одновременном выполнении разбега и толчка. В полете необходимо сделать группировку (насколько возможно приблизить ноги к груди при перелете через шнур), затем ноги выпрямить и приземлиться. Обратить внимание на высоту прыжка и, соответственно, на приземление.  
      Выполнение прыжка повторить 4—5 раз на одной высоте, а затем 2—3 раза на другой высоте (можно в виде какой-нибудь игры).  
  
      Игра «День и ночь».  
      *Описание игры.*Посередине площадки чертят две параллельные линии на расстоянии 1 —1,5 м, по обе стороны от них на расстоянии 10—15 м параллельно им проводят две линии — это дома. Играющие делятся на две команды «День» и «Ночь», примерно равные по своим психофизическим и двигательным возможностям, выстраиваются у своих линий спиной друг к другу, лицом к своим домам (рис. 44).  
      Учитель, стоя около одной из линий, произносит: «День!» После этого сигнала игроки команды «Ночь» убегают в свой дом, а игроки команды «День» догоняют их и осаливают. Учитель считает, сколько игроков было поймано, и те возвращаются к своим командам. Затем команды опять становятся у своих линий спиной друг к другу. Игра продолжается. Игроки могут меняться ролями одинаковое число раз. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.



**Рис. 44.**Схема игры «День и ночь».

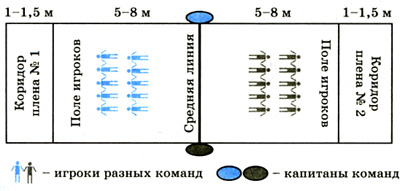
      Правила игры:  
      1) запрещается убегать в свой дом до сигнала учителя;  
      2) ловить игроков можно только у самой линии дома;  
      3) пойманные игроки продолжают играть.  
      Повторить игру «У медведя во бору» (2 класс, урок 14).  
      Построение в одну шеренгу. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 26—27**  
      *Задачи уроков:*  
      1) разучить комплекс общеразвивающих упражнений с мячами;  
      2) закрепить выполнение строевых команд;  
      3) усовершенствовать лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке;  
      4) повторить бросание и ловлю больших мячей;  
      5) разучить игру «Подвижная цель», повторить игру «День и ночь».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*теннисные мячи (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 волейбольных мячей.  
      **Словарь:**высота, мяч, команда, игра.  
      *Ход урока.*Построение. Расчет. Сдача рапорта. Выполнение строевых команд «Шагом марш!», «Стой, равнение направо, налево!», «Вольно!», «Смирно!», «Становись!», «Разойдись!», «Рассчитайсь!».  
      Общеразвивающие упражнения с мячами (2 класс, урок 53). Добавить следующее упражнение:  
      И. п. — основная стойка, руки на пояс, мяч на полу перед ногами.  
      В. — прыжки вокруг мяча на обеих ногах. Четыре прыжка в одну сторону, четыре в другую. Ходьба на месте. По команде «Становись!» учащиеся строятся в одну шеренгу. По заданию учителя учащиеся готовят место для лазанья по гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке (2 класс, урок 36).  
      Бросание и ловля мячей.  
      Построение учащихся в две шеренги на расстоянии 4—5 м друг от друга. Выбор пар для бросков и ловли мячей.  
      Виды бросков:  
1) подбросить мяч кверху и поймать его; последовательность: сначала ударить мяч о пол и поймать, затем бросить мяч вверх и поймать;  
2) бросок двумя руками от груди (и. п. — ноги врозь (одна впереди), слегка согнуты, мяч держать согнутыми в локтях руками у груди);  
3) сначала выпрямить ноги, потом руки, затем выполнить бросок (повторить несколько раз);  
4) передача мяча в шеренге, колонне; справа, слева (передача выполняется прямыми руками, мяч не выпускается из рук до тех пор, пока не будет уверенности, что мяч принят рядом стоящим). Научить детей принимать мяч одной рукой снизу, а другой сверху, а при передаче мяча держать его с боков;  
      на уроке 27 детям можно предложить следующие упражнения:  
      а) бросить мяч в стену и поймать его на лету;  
      б) бросить мяч вверх и после отскока от пола поймать его;   
5) бросок двумя руками из-за головы (и. п. — ноги врозь и слегка согнуты, мяч держать согнутыми руками, бросая мяч, выпрямить ноги, затем руки и слегка наклонить туловище).  
  
      Игра «Подвижная цель».  
      *Описание игры.*Учитель чертит круг. Играющие строятся перед чертой на расстоянии вытянутой руки. Выбирают водящего, который встает на середину круга. Играющие, перекидывая мяч, стараются попасть в водящего. Водящий бегает, прыгает, стремится увернуться от удара. Игрок, попавший в водящего мячом, меняется с ним местами. Играют 5—7 мин. В конце игры учитель отмечает самых ловких игроков. Правила игры:  
      1) засчитывается попадание мячом в любую часть туловища;  
      2) если в водящего попал мяч, отскочивший от пола, попадание не засчитывается;  
      3) во время броска нельзя заступать за черту;  
      4) во время выполнения движений водящий не должен выбегать из круга.  
      Повторить игру «День и ночь» (3 класс, урок 24).  
      Построение. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 28—29**  
      *Задачи уроков:*  
      1) повторить упражнения без предметов;  
      2) закрепить навыки выполнения всех способов размыкания;  
      3) повторить выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир;  
      4) повторить выполнение метания в цель;  
      5) разучить игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастическая скамейка, бревно, резиновые коврики (по числу учащихся), гимнастический мат, волейбольный мяч.  
      **Словарь:**коврики, голос, бревно, цель.  
      *Ход уроков.*Построение в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Повороты на месте, направо, налево, кругом. Обратить внимание на то, как учащиеся слушают команды и как вначале выполняют повороты налево на счет «раз-два» (положение правой, левой ноги).  
      Ходьба. Смена ноги приставным шагом.

**Общеразвивающие упражнения без предмета**

1. И. п. — основная стойка, руки вниз, плотно прижаты к бедрам.  
    В. — на счет «раз» поднять руки вперед, на счет «два» вернуться в и. п.  
2. И. п. — основная стойка, руки в стороны. В. — круговые движения руками, кистями рук.  
3. И. п. — основная стойка.  
    В. — кружение плечами: плечи вверх, назад, вперед; то же в другую сторону.  
4. И. п. — основная стойка, руки в стороны.  
    В. — круг правой рукой в лицевой плоскости вовнутрь; то же левой рукой; точно так же круги наружу.  
5. И. п. — упор на коленях.  
    В. — поворот туловища вправо, правую руку в сторону, вернуться в и. п.  
6. И. п. — основная стойка, руки вперед.  
    В. — левую ногу назад, руки вверх, вернуться в и. п.; то же другой ногой.  
7. И. п. — упор сидя.  
    В. — поднять согнутые ноги, вернуться в и. п.  
8. И. п. — основная стойка, правая нога перед левой (ноги скрестить, руки на пояс).  
    В. — сесть и встать (желательно без помощи рук).  
9. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на обеих ногах: три прыжка на одной левой и на одной правой ноге. Ходьба на месте.  
      Построение в две шеренги. Размыкание на месте проводится по команде «Класс, направо (налево, от середины) разомкнись!», или «На (...) шагов разомкнись!», или «Бегом разомкнись!». По этой команде все, кроме того, от которого начинается размыкание, поворачиваются в указанную сторону и размыкаются частыми шагами на определенный интервал (например, на расстояние вытянутой вперед руки). Если интервал не указан, размыкание проводится на один шаг.  
      При размыкании от середины выбирается средний учащийся, который вытягивает левую руку вперед, а учащиеся поворачиваются направо (налево) и размыкаются. При сохранении равнения установленный интервал соблюдается. При обычных построениях на уроках чаще используется размыкание приставными шагами по команде «Класс, влево (вправо, от середины) приставными шагами на два шага (на вытянутые руки) разомкнись!». Способы размыкания повторить 4—5 раз. Обратить внимание на то, как учащиеся ориентируются в пространстве.  
      Повторить прыжки в глубину с высоты в квадрат (2 класс, урок 29).  
      Метание в цель (2 класс, урок 9).  
  
      Игра «Перестрелка».  
      *Описание игры*(рис. 45). Посередине площадки размером 6 × 12 м учитель проводит линию. На противоположных сторонах площадки, на расстоянии 1—1,5 м от стены, параллельно средней линии он чертит еще по одной линии — это коридор. Игроки делятся на две команды, каждая занимает свое поле от средней линии до линии коридора. Команды выбирают капитанов, или их назначает учитель.



**Рис. 45.**Схема игры «Перестрелка».

      Учитель подбрасывает мяч над средней линией между капитанами. Каждый из них пытается отбить мяч своим игрокам. Поймав мяч, игрок стремится попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Игрок, в которого попали мячом, идет за линию коридора другой команды и находится там, пока свои игроки не бросят мяч ему в руки. После этого он возвращается в свою команду и играет вместе с другими. Игра длится 10—15 мин. Побеждает команда, которая выбьет больше игроков мячом.  
      Правила игры:  
      1) играющие не должны заходить за среднюю линию;  
      2) запрещается бить мячом в голову противника;  
      3) игрок, поймавший мяч в воздухе, не считается осаленным;  
      4) пробегать с мячом можно не более двух шагов;  
      5) игроки одной команды не должны заходить в коридор другой команды.  
  
      Игра «Угадай, кто подходил».  
      *Описание игры.*Все играющие образуют круг. Один из участников встает на середину круга с завязанными глазами. Учитель выбирает ученика. Тот говорит слово «мышка», слегка дотрагивается до плеча игрока, стоящего на середине круга, и встает на свое место. Водящий открывает глаза и пытается угадать подходившего.   
      Правила игры:  
      1) слово «мышка» произносит только тот, кто подходит;  
      2) водящий не должен открывать глаза после того, как игрок встал на свое место;  
      3) если водящий не угадал два раза, его заменяют.  
      Игра повторяется несколько раз.  
      Построение в одну шеренгу. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 30—31**  
      *Задачи уроков:*  
      1) закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке ранее изученным способом;  
      2) бег на выносливость (до 3—4 мин);  
      3) проверить умение метания в цель;  
      4) разучить игру «Круговая лапта», повторить игру «Пустое место».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*4 пролета гимнастической стенки, секундомер, свисток, мячи (по количеству учащихся).  
      **Словарь:**лапта, лазанье, стенка, свисток.  
      *Ход уроков.*Построение в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.  
      Общеразвивающие упражнения без предмета (3 класс, урок 9).  
      Лазанье по гимнастической стенке (3 класс, урок 22).  
      Бег на выносливость (до 3—4 мин). Учащимся с низкими двигательными возможностями бег (до 2—3 мин) в медленном темпе.  
      Метание в цель (3 класс, урок 12).  
  
      Игра «Круговая лапта».  
      *Описание игры.*Учитель чертит на полу прямоугольник — это поле для команды. За пределами поля располагаются игроки команды, которая будет выбивать мячом игроков, находящихся в поле.  
      Игрок, в которого попал мяч, считается выбывшим из игры. Игроки в поле могут ловить мяч. Поймавший мяч не считается осаленным и может играть дальше и выручить одного из членов своей команды, вышедших из игры. Игра продолжается в течение определенного времени, по окончании подсчитывают осаленных. Затем игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сумевшая за это время осалить больше игроков в поле.  
      Повторить игру «Пустое место» (2 класс, урок 11).  
      Построение. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 32**  
      *Задачи урока:*  
      1) проверить умения передвижения по бревну и соскока с бревна в глубину;  
      2) провести зачет по выполнению метания в цель;  
      3) подвести итоги второй четверти и рассказать о предстоящих занятиях на лыжах и роли лыжной подготовки;  
      4) напомнить о требованиях к одежде, обуви и инвентарю лыжника.  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*низкое гимнастическое бревно, 2 гимнастических мата, баскетбольный щит, теннисные мячи (по количеству учащихся).  
      *Ход урока.*Построение. Расчет по порядку. Перестроение.  
      Общеразвивающие упражнения без предмета (3 класс, урок 9).  
      Метание в цель (3 класс, урок 12).  
      Равновесие. Передвижение по бревну, соскок с бревна в глубину.  
      Учащиеся по очереди передвигаются по бревну, руки в стороны, поворот направо, соскок с бревна в глубину. Взять под контроль слабых учащихся. Они должны дойти до конца бревна, полуприсесть, руки назад, прыжок с высоты. Повторить 2—3 раза.  
      Подведение итогов второй четверти. Рассказать о задачах на третью четверть.  
      Беседа: «Во втором классе в третьей четверти вы уже катались на лыжах. В третьем классе мы будем совершенствовать скользящий шаг, пользоваться палками, спускаться с гор в низкой стойке. Уроки по лыжной подготовке будут сдвоенными. У кого дома есть лыжи, принесите их в школу».  
      Учитель показывает образцы креплений для лыж. (На первый, второй, третий уроки лыжи не приносить.)  
      Построение в колонну по одному. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

[1](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/7.html#_ftnref1) Учитель показывает, как это делать.   
[2](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/7.html#_ftnref2) Учащиеся с признаками гидроцефалии не могут выполнять эти упражнения. Предложите им выполнять движения ногами в положении лежа на спине.  
[3](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/7.html#_ftnref3) Для учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида в начале обучения следует уточнить вид бега.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Третья четверть**  **Урок 33**       *Задачи урока:*       1) напомнить учащимся о требованиях к одежде лыжника, проверить наличие лыж;       2) показать, как подобрать лыжи;       3) разучить комплекс упражнений с флажками;       4) повторить выполнение прыжка в длину с места;       5) разучить игру «Гуси-лебеди».       *Место проведения занятий:*спортивный зал.       *Оборудование:*флажки (по количеству учащихся), гимнастический мат.       *Ход урока.*В содержание учебного материала 3 класса входят следующие способы передвижения на лыжах (табл. 5): скользящий шаг, ступающий шаг (для слабых учащихся), попеременный двухшажный ход, спуск в основной и низкой стойках, подъем лесенкой прямо, поворот переступанием вокруг пяток, игры на лыжах, поворот переступанием с продвижением вперед. Включено передвижение на лыжах на дистанцию до 800 м.  **Таблица 5**  **График прохождения учебного материала  для учащихся 3 класса на третью четверть**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № п/п | Содержание учебного материала | Номер урока | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Место проведения занятий | | X  1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | X 8 | 9 | 10 | X 11 | X 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | X 17 | 18 | X 19 | X 20 | | X 33 | 34—35 | | 36—37 | | 38—39 | | 40 | 41—42 | | X 43 | X 44 | 45—46 | | 47—48 | | X 49 | 50 | X 51 | X 52 | | 1 | Команды лыжнику. Выполнение команд |  | + | + | + | + | + | + |  | + | + |  |  | + | + | + | • |  |  |  |  |  | | 2 | Ступающий шаг (для слабых учащихся) |  | + | + | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 3 | Скользящий шаг |  |  |  | + | + | + | + |  | + | + |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  | | 4 | Попеременный двухшажный ход |  |  |  |  |  |  | + |  | + | + |  |  | + | + | + | + |  | • |  |  |  | | 5 | Спуск в основной и низкой стойках |  |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  | + | + | + | • |  |  |  |  |  | | 6 | Подъем лесенкой прямо |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | • |  |  |  |  |  | | 7 | Поворот переступанием вокруг пяток |  | + | + | + | + |  |  |  | + | • |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 8 | Игры на лыжах |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  | • |  |  |  |  |  |  |  | | 9 | Поворот переступанием с продвижением вперед | + | + |  |  | + | + | • |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 10 | Передвижение на лыжах на инстанцию до 800 м |  |  |  | • |  |  | • |  |  |  |  |  |  | • |  |  |  |  |  |  |  |         Условные обозначения: + — материал занятий; X  — занятия в зале; • — проверочные занятия.        В этом классе продолжается формирование навыка скользящего шага, что дает возможность перейти к обучению попеременному двухшажному ходу.       На совершенствование скользящего шага отводится десять уроков. Обратить внимание на умение учащихся удерживать динамическое равновесие с одновременным отталкиванием ногой. Если у кого-то из учащихся будет получаться одновременный бесшажный ход, то это надо приветствовать. Задача учителя состоит в том, чтобы в процессе занятия лыжной подготовкой сгладить, устранить и перестроить эти нерациональные движения.       Проведение большого количества уроков на изучение попеременного двухшажного хода дает возможность проверить, как учащиеся используют навык отталкивания в скользящем шаге попеременного двухшажного хода. Некоторые учащиеся смогут выполнять одновременный бесшажный ход, в который заложен процесс отталкивания руками.       Занятие по обучению ступающему шагу оставлено в таблице только для слабой группы учащихся.       В 3 классе учащиеся продолжат овладевать спусками в основной и низкой стойках. Одновременно с овладением подъемом лесенкой прямо они будут учиться подъему ступающим шагом. Это достаточно трудный способ, так как часто происходит проскальзывание лыж. Учитель должен убедить учащихся, что при выполнении этого подъема нужно умело пользоваться палками, прикладывать больше усилий при отталкивании ими.       В 3 классе значительно увеличено количество игр и игровых упражнений. Например, включены такие командные игры, как «Лучшие стрелки», «Вот так карусель», «Снегурочка», «Не пропусти мяч», «Столбики», «Спускаемся вдвоем», «Кто быстрее?».       Передвижение на лыжах на дистанцию до 800 м выполняют сильные учащиеся, более слабые проходят расстояние 400—600 м. Проверка скольжения. На занятия в зале отводится семь уроков. Эти занятия включают прыжки в высоту, длину, акробатику, лазанье по гимнастической стенке, упражнения на равновесие. По каждому разделу учебного материала проводятся контрольные занятия.  **Урок 34**       *Задачи урока:*       1) рассказать учащимся о требованиях к одежде лыжника; о том, как правильно обращаться с лыжами и лыжными палками;       2) разучить комплекс упражнений 1;       3) провести игру «Гуси-лебеди».       *Оборудование:*флажки (по количеству учащихся), гимнастический мат, лыжи, лыжные палки, ботинки.       **Словарь:**лыжи, ботинки, одежда, шапочка.       *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Расчет по порядку. Сдача рапорта. Медленная ходьба с различным положением рук. Бег в различном темпе. Игра «По местам!» (учащиеся строятся в шеренгу, в колонну по одному строго около своего соседа).       Построение для выполнения упражнений с флажками.  **Общеразвивающие упражнения с флажками (комплекс 1)**  1. И. п. — основная стойка.     В. — руки в стороны — вверх, посмотреть на флажки; опустить руки в стороны — вниз; темп медленный. Повторить 5—6 раз (рис. 46, *1*).  http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/images/46.jpg  **Рис. 46.**Общеразвивающие упражнения с флажками (комплекс 1).  2. И. п. — основная стойка, ноги врозь, руки вперед.     В. — поворот туловища влево, левая рука в сторону, вернуться в и. п.; то же вправо; темп медленный. Повторить 5—6 раз (рис. 46, *2*). 3. И. п. — ноги врозь, руки перекрестно за спиной.     В. — наклон туловища влево, руки в стороны, вернуться в и. п.; то же вправо; темп медленный. Повторить 5—6 раз (рис. 46, *3*). 4. И. п. — основная стойка.     В. — прогнуться, левую руку отвести назад, правую поднять вверх, вернуться в и. п.; то же, но правую руку отвести назад, левую поднять вверх; темп медленный. Повторить 5—6 раз (рис. 46, *4*). 5. И. п. — основная стойка, руки в стороны.     В. — присед, руки перекрестно перед грудью вперед, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 5—6 раз (рис. 46, *5*). 6. И. п. — основная стойка.     В. — наклон вперед, руки назад (рис. 46, *6*), вернуться в и. п. Ходьба на месте. Свернуть флажки (по два вместе). 7. И. п. — основная стойка.    В. — прыжки ноги врозь, руки в стороны, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 4—5 раз (рис. 46, *7*). 8. Вернуться в и. п. (рис. 46, *8*).       Перестроение в колонну по одному.       Прыжок в длину с места (3 класс, урок 10).       Требования программы по лыжной подготовке. Перед учащимися встают два ученика этого же класса (мальчик и девочка), заранее подготовленные учителем к проведению урока на лыжах.       Учитель обращается к учащимся: «Посмотрите на двух лыжников. Можете задавать мне вопросы. Хочу напомнить, что занятия будут проводиться на улице, уроки будут сдвоенные. К ним надо быть хорошо подготовленными. Для этого вам необходимо подобрать соответствующую одежду: варежки (не перчатки), вязаную шапочку, лыжные ботинки свободные (чтобы можно было надеть две пары носков: хлопчатобумажные и шерстяные), куртку из плотного материала (под куртку можно надеть свитер)».       Учитель показывает лыжи и объясняет, как правильно надеть ботинки и вставить их в крепления, демонстрирует, как выглядят ученик и ученица с лыжами и палками, как скрепляются лыжи с палками для передвижения к месту проведения занятий.       Игра «Гуси-лебеди» (1 класс, урок 11).       Построение. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Уроки 35—36**       *Задачи уроков:*       1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пяток;       2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся);       3) закрепить выполнение строевых команд;       4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!».       *Место проведения занятий:*учебная лыжня, участок возле школы.       *Оборудование:*лыжи, палки, флажки.       **Словарь:**снег, шапочка, варежки, палки.       *Ход уроков.*Построение возле школы. Лыжи (без палок) в правой руке у ноги. Проверка одежды. Передвижение к месту занятий.       Выполнение строевых команд «Становись!», «Равняйсь!», «Шагом марш!».       Передвижение ступающим шагом (один круг). Обучение скользящему шагу (без палок). Обратить внимание на правильное сгибание ног в коленных суставах. Отметить учащихся, овладевших данным шагом.       Построение в одну шеренгу. Обучение повороту на месте переступанием вокруг пяток.       По команде учителя учащиеся на счет «раз» поднимают носок левой лыжи и переставляют его на 30° (приблизительно) влево, на счет «два» приставляют правую лыжу к левой. Затем на счет «три-четыре», «пять-шесть» учащиеся заканчивают поворот налево на 90°, на этот же счет «пять-шесть» возвращаются в исходное положение. Повторить выполнение поворота 5—6 раз индивидуально.       Продолжить передвижение скользящим шагом. Следить, чтобы учащиеся скользили на согнутых ногах при выполнении нескольких упражнений.  **Упражнения**  1. Разбежаться, приставить ногу и, приседая, проскользить между палками (рис. 47, *1*).  http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/images/47.jpg  **Рис. 47.**Спуск на лыжах через ворота.  2. Присесть, проехать между воротами, выпрямиться и продолжить скольжение. Свободное скольжение по учебной лыжне (рис. 47, *2*).       Игра «Кто первый?» (2 класс, уроки 34—35).  Повторить игру «По местам!» (2 класс, урок 41).       Подведение итогов уроков. Передвижение в школу. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Уроки 37—38**       *Задачи уроков:*       1) научить учащихся передвижению приставными шагами влево и вправо;       2) продолжить обучение скользящему шагу;       3) научить правильному движению руками во время скольжения;       4) приступить к обучению спуску в основной и низкой стойках;       5) ознакомиться с подъемом лесенкой прямо;       6) повторить игру «Кто быстрее?».       *Место проведения занятий:*участок возле школы.       *Оборудование:*лыжи, палки, флажки.       **Словарь:**носки лыж, шаг, ход, лыжня.       *Ход уроков.*Передвижение к месту проведения занятий. Построение на лыжах. Выполнение лыжниками команд.       Поворот на месте переступанием вокруг пяток и передвижение приставными шагами влево, вправо. Показать, как поднимать лыжу так, чтобы ее конец был не ниже уровня носка.  **Упражнения**  1. Поочередно поднимать и ставить лыжу на место (ходьба на месте). Приставной шаг влево, вправо так, чтобы лыжи ставились на снег параллельно. 2. Поднять левую лыжу, поставить ее на полшага влево, так же поднимая правую лыжу, приставить ее к левой. То же упражнение, но выполняется вправо. Сделать по четыре-пять шагов в каждую сторону.       Скользящий шаг. При обучении требовать от учащихся разноименного размахивания руками (левая нога, правая рука и наоборот), руку поднимать вперед до высоты плеча и отводить назад до предела (рис. 48, *1—3*).  http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/images/48.jpg  **Рис. 48.**Упражнения для овладения скользящим шагом.  http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/images/49.jpg  **Рис. 49.**Спуск на лыжах в низкой стойке: *1* — без палок; *2* — с палками.        Обучение спуску в основной стойке (повторение) без палок и в низкой стойке. Обучение спуску в низкой стойке без палок (рис. 49, *1*) и с палками (рис. 49, *2*).  **Упражнения**  1. В шеренге на месте, присесть, руками взяться за голени ниже колен, выпрямиться, выполнить несколько раз без палок. 2. На лыжне с небольшим уклоном разбежаться, присесть и проскользить в низкой стойке. Выполнить это 4—5 раз (взять под особый контроль слабых учащихся). 3. На пологом склоне выполнить спуск на лыжах в низкой стойке. 4. То же, но проехать в ворота из палок.        Игра «Кто быстрее?».       *Описание игры.*Игра проводится на лыжах у подножия не очень крутой горы. Участников можно разделить на два-три отделения (сильные, средние, слабые). У подошвы горы условно отмечается линия старта. Лыжники выстраиваются отделениями (можно в колонну по одному). По сигналу учителя начинают спускаться лыжники сначала первого отделения, затем второго и т. д.       Правила игры:       1) надо обязательно дойти до линии финиша в полном составе;       2) слабым учащимся дается поощрительное очко;       3) отделение, собравшееся за линией финиша в полном составе, считается победителем;       4) нельзя мешать друг другу при спуске;       5) если игрок упал, ему необходимо помочь встать и с этого места продолжать спуск. Повторить 2—4 раза.       Повторить подъем лесенкой прямо.       Построение в одну шеренгу. Расчет по порядку. Подведение итогов уроков. Предупредить учащихся о том, что на следующие занятия надо прийти с лыжными палками. Передвижение в школу. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Уроки 39—40**       *Задачи уроков:*       1) закрепить навыки выполнения скользящего шага;       2) повторить способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий;       3) проверить умение пользоваться петелькой на палках;       4) повторить подъем лесенкой наискось;       5) закрепить игру «Точно в ворота»;       6) пройти дистанцию до 800 м;       7) повторить спуски на лыжах в разных стойках с палками (рис. 50, *1—3*).  http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/images/50.jpg  **Рис. 50.**Спуски на лыжах в разных стойках с палками назад: *1* — основная; *2 —*средняя; *3 —*высокая.  *Место проведения занятий:*участок возле школы, учебная лыжня.       *Оборудование:*6 флажков, 6 пар лыжных палок.       **Словарь:**лыжный ход, петелька, снежки, мороз.       *Ход уроков.*Построение в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Построение на лыжах.       Правила складывания палок:       1) верхний конец одной палки продевается снизу в кольцо другой;       2) соединение палок с лыжами: верхние концы палок продеваются в носовые ремни крепления; лыжи переносятся под рукой.       Учитель помогает учащимся, уделяет внимание слабым ученикам.       Передвижение с палками (палки сзади) на учебном круге. Отталкивание палками. Обратить внимание на вынос вперед не только кистей рук, но и локтей. Спуск на лыжах в низкой стойке с палками.  **Упражнения**  1. В шеренге присесть, поднять палки до горизонтального положения кольцами назад, руки в локтях согнуты. Повторить несколько раз. 2. На пологом склоне спуск на лыжах в высокой стойке с палками (рис. 51).  http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/images/51.jpg  **Рис. 51.**Спуск на лыжах в высокой стойке с палками.        Повторить подъем лесенкой наискось.        Игра «Точно в ворота».       *Описание игры.*Учащиеся располагаются по учебной лыжне таким образом, чтобы можно было быстро занять положение в низкой стойке и приготовиться к спуску. На трассе спуска установлены трое ворот. Перед каждыми воротами учащиеся принимают низкую стойку и продолжают спуск. По сигналу учителя первый ученик начинает спуск. Как только он въехал в первые ворота и стал подъезжать ко вторым, второй ученик, стоящий за ним, начинает выполнять спуск. И так все ученики по очереди.       Учитель может регулировать спуск, касаясь рукой каждого, кто спускается. Побеждают ученики, которые не допустили ошибок в низкой стойке и быстрее проехали через третьи ворота. Игру повторить 2—3 раза.       Правила игры:       1) запрещается спуск без разрешения учителя;       2) спускающийся ученик перед каждыми воротами должен принять низкую стойку;       3) нельзя мешать спуску;       4) за падение при спуске учащийся получает штрафное очко.       Построение с палками. Передвижение в школу. Переодевание в раздевалке. Подведение итогов уроков. Организованное возвращение в класс.  **Урок 41**       *Задачи урока:*       1) повторить выполнение прыжка в длину с места;       2) разучить комплекс 3 упражнений утренней гимнастики с гимнастическими палками;       3) повторить игру «Вызов номеров».       *Место проведения занятий:*спортивный зал.       *Оборудование:*гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастических мата, 4 квадрата, 2 обруча, 2 мяча.       **Словарь:**непогода, квадрат, смело, радостно.       *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Перестроение. Сдача рапорта.       Ходьба в различном темпе. Учащиеся разбирают палки. Палки прижаты к плечу. Бег в чередовании с ходьбой, палки находятся за спиной, под локтями.  **Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой  (комплекс 3)**  1. И. п. — основная стойка, палка в опущенных руках (рис. 52, *1*).     В. — поднять палку вверх, опустить за голову, сгибая при этом руки в локтях, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 5—6 раз.  http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/images/52.jpg  **Рис. 52.**Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (комплекс 3).  2. И. п. — ноги врозь, палка в опущенных руках (рис. 52, *2*).     В. — наклон туловища влево, палку поднять вверх, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5—6 раз. 3. И. п. — основная стойка, палка в опущенных руках (рис. 52, *3*).     В. — приседая и отклоняясь назад, опуститься на колени, руки вперед, так же отклоняясь, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 4—5 раз. 4. И. п. — ноги врозь, палка за спиной в опущенных руках (рис. 52, *4*).     В. — поворот туловища влево, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5—6 раз. 5. И. п. — лежа на спине, палка внизу (рис. 52, *5*).     В. — поднимая палку и сгибая левую ногу вперед, пронести ногу между руками через палку, так же пронести ее обратно; то же другой ногой; темп медленный. Повторить 5—6 раз. Оказать помощь слабым учащимся. 6. И. п. — основная стойка, палка горизонтально за спиной сзади (рис. 52, *6*).     В.— взмах левой ногой влево, вернуться в и. п.; то же другой ногой; темп медленный. Повторить 4—5 раз. 7. И. п. — основная стойка, палка внизу горизонтально, прыжком ноги врозь, палка вперед, вверх, прыжком вниз (рис. 52, *7*); темп медленный. Повторить 3—4 раза. 8. И. п. — основная стойка, палка на полу.     В. — из положения приседа (нижняя стойка) прыжок через палку вперед и затем назад (рис. 52, *8*); темп медленный. Повторить 3—4 раза.       Предупредить детей о возможности попадания на палку при прыжке назад. Медленная ходьба.       Прыжки в длину с места. Учить отталкиванию, полуприседанию перед прыжком и взмаху руками при прыжке. Так как учащиеся с выполнением данного прыжка знакомы, повторное выполнение можно начать фронтально. Учащиеся выстраиваются в одну шеренгу (шесть-семь более сильных учеников).  **Упражнение**        Стопы располагаются параллельно на расстоянии 15—20 см друг от друга для осуществления замаха руками. Поднимая руки вверх, одновременно стать на носки. Затем, опуская руки вперед-вниз-назад, стать на всю ступню и немного присесть. Перенося вес тела вперед, резким взмахом рук вперед-вверх, разгибая ноги, оттолкнуться и прыгнуть через палку. Повторить 5—6 раз. Объяснить, что приземляться надо прямо на носки. Построиться в колонну по одному, на ходу сложить палки.       Повторение игры «Вызов номеров» (3 класс, урок 20). *Добавление:*игрок, которого вызвали, берет волейбольный мяч, ведет его руками (ударяет по мячу раскрытой ладонью так, чтобы он отскакивал от пола) до флажка, возвращается к обручу, кладет мяч на место. Игру можно повторить 2 раза.       Ходьба на месте.       Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Уроки 42—43**       *Задачи уроков:*       1) продолжить выполнение скользящего шага с палками;       2) приступить к обучению попеременному двухшажному ходу;       3) проверить умение спуска в низкой стойке и подъем лесенкой наискось;       4) принять зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток;       5) разучить игру «Борьба за флажки».       *Место проведения занятий:*площадка около школы.       *Оборудование:*10 флажков.       **Словарь:**плечо, ноги, круг, шаг.       *Ход уроков.*Построение с лыжами в шеренгу, лыжи у правой ноги. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «На плечо!». Лыжи удерживаются на левом плече скользящей поверхностью вниз. Повторить несколько раз. Передвижение к месту проведения занятий с лыжами на плече.       Построение в шеренгу. Передвижение по лыжне скользящим шагом с палками (два круга).       Повороты переступанием вокруг пяток (зачетное выполнение трех поворотов). Выставление оценок.       Попеременный двухшажный ход (3 класс, уроки 42—43). Контроль и помощь учителя строго индивидуально.       Спуск в низкой стойке (3 класс, уроки 37—38).       Подъем лесенкой наискось (3 класс, уроки 39—40).        Игра «Борьба за флажки» (проводится без палок).       *Описание игры.*На противоположных сторонах площадки размером 20—25 м стоят игроки лицом друг к другу. На середине площадки на равном расстоянии от обеих команд в снег ставятся флажки по количеству игроков в команде. По сигналу учителя обе команды, передвигаясь навстречу друг другу, стараются первыми добежать до флажков и на ходу взять правой рукой по одному флажку. Продолжают движение вперед и останавливаются на противоположной стороне там, где стояла команда противника. После того как все игроки займут свои места в шеренгах, учитель просит поднять собранные флажки. Выигрывает команда, у которой больше флажков. Игра повторяется несколько раз.       Правила игры:       1) запрещается раньше времени начинать игру;       2) взять можно только один флажок;       3) упавший игрок встает, продолжает скольжение и берет флажок;        4) собранные флажки передаются учителю;       5) во время сбора флажков передвижение на лыжах продолжается до конца.       Учитель отмечает учащихся, которые умеют хорошо переносить лыжи на плече, и предупреждает о том, что следующие уроки будут проводиться в помещении, поэтому необходимо иметь спортивную форму.       Построение в колонну по одному. Расчет по порядку. Подведение итогов уроков. Передвижение в школу. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Уроки 44—45**       *Задачи уроков:*       1) рассказать учащимся о правильном дыхании;       2) разучить упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки;       3) продолжить обучение перекату назад, вперед, в сторону;       4) закрепить навыки метания в цель;       5) разучить игру «Зайцы, сторож и Жучка», повторить игру «Пустое место».       *Место проведения занятий:*спортивный зал.       *Оборудование:*мешочки (по числу учащихся), 4 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит.       **Словарь:**мяч, теннис, сторож, Жучка, место.       *Ход уроков.*Построение в одну шеренгу. Расчет по порядку. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Сдача рапорта.       Ходьба на носках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе с опорой руками о колени. Бег в чередовании с ходьбой. Требования: вдоль коротких стен — ходьба, вдоль длинных — бег. На ходу разобрать мешочки.  **Общеразвивающие и специальные упражнения с мешочком с песком**  1. И. п. — основная стойка, руки на пояс, мешочек на голове.     В. — слегка прогибаясь, левую ногу отвести назад, вернуться в и. п.; то же другой ногой; темп медленный. Повторить 4—5 раз (рис. 53, *1*).  http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/images/53.jpg  **Рис. 53.**Общеразвивающие упражнения с мешочком с песком.  2. И. п. — стоя на коленях, ноги слегка расставлены, руки в стороны, мешочек в правой руке.     В. — наклоняясь назад, повернуть туловище вправо, положить мешочек на пол между ногами, вернуться в и. п.; поворот влево, взять мяч левой рукой, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 2—3 раза (рис. 53, *2*). 3. И. п. — ноги широко врозь, руки за спиной, мешочек на голове.     В. — согнуть левую ногу в колене, вернуться в и. п.; то же, сгибая другую ногу; темп медленный. Повторить 4—5 раз (рис. 53, *3*). 4. И. п. — основная стойка, руки на пояс, мешочек на голове.     В. — поворот направо, вернуться в и. п.; поворот налево, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 5—6 раз (рис. 53, *4*). 5. И. п. — основная стойка, руки вверх, ноги на ширину плеч, мешочек зажат в руках.     В. — наклониться вниз, мешочек положить на пол, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 5—6 раз (рис. 53, *5*). 6. И. п. — основная стойка, руки подняты над головой, мешочек в руках.     В. — прыжки на месте, прыжки в длину вперед и назад (рис. 53, *6*).  **Упражнения**  1. Из группировки сидя перекат назад и перекат вперед до положения упора присев. 2. Перекаты влево, вправо из упора стоя на коленях. Сгибая правую руку до касания предплечьем мата, перекатиться через правое плечо в сторону и на спину, на левый бок до положения упора стоя на коленях; то же повторить влево. Группировку соблюдать обязательно. 3. Повторить перекаты в сторону. Сохранять правильное дыхание (дыхание через нос глубокое, без задержки, ритмичное). Учитель показывает и объясняет, что холодный воздух, попавший в легкие через нос, успевает нагреться, и человек не простужается; микробы, попадающие в легкие через нос, благодаря слизистой оболочке задерживаются и уничтожаются; занятия физическими упражнениями всегда надо начинать с дыхательных упражнений.       Метание в цель (3 класс, урок 12).       Повторить игру «Пустое место» (3 класс, урок 30).        Игра «Зайцы, сторож и Жучка».       *Описание игры.*На одном конце площадки учитель чертит два—четыре квадрата — это заячьи норки, на противоположном конце чертит полукруг — это сторожка. С этой стороны площадки линией обозначается огород. Посередине площадки на высоте примерно 25—30 см от земли натягивается веревка — это забор. Все игроки-зайцы делятся на две—четыре команды и встают около своих норок. В сторожке стоит водящий (сторож) и игрок, изображающий собаку Жучку.       По сигналу учителя зайцы выбегают из норок, перепрыгивают через забор и забегают в огород (садятся на корточки и едят капусту). Сторож через 2—3 мин хлопает три раза в ладоши. После третьего хлопка Жучка выбегает из сторожки и догоняет убегающих зайцев. Осаленный игрок стоит на месте. Сторож собирает пойманных зайцев. Игра продолжается. Веревку надо укрепить так, чтобы при касании она не падала.       Построение. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Уроки 46—47**       *Задачи уроков:*       1) усовершенствовать выполнение подъема лесенкой наискось;       2) продолжить обучение скользящему шагу с палками;       3) выполнять попеременный двухшажный ход с палками;       4) продолжить обучение спуску в основной и низкой стойках с палками;       5) повторить игры «Борьба за флажки», «Слушай сигнал».       *Место проведения занятий:*участок около школы.       *Оборудование:*10 флажков.       **Словарь:**участники, соревнование, легкие, осалить.       *Ход уроков.*Построение и передвижение с лыжами на плече. Прохождение дистанции по извилистой лыжне (сильные учащиеся впереди, за ними слабые, учитель замыкает движение).       Обучение спуску в основной и низкой стойках с палками.  **Упражнения**  1. В шеренге на ровной площадке из стойки «смирно» принять положение основной стойки, как при спуске на лыжах: ноги слегка согнуты, одна нога на полступни впереди, вес тела распределен равномерно на обе ноги, туловище немного наклонено вперед, плечи опущены, руки слегка согнуты в локтях, удерживают палки (кольцами назад) почти в горизонтальном положении. Вернуться в и. п. Повторить 5—6 раз. 2. Принять и. п. основной стойки и спуститься вниз 3—4 раза. 3. Подъем лесенкой наискось. 4. Спуск в низкой стойке. 5. В шеренге на месте присесть, поднять палки до горизонтального положения (кольцами назад), руки в локтях согнуты. Повторить несколько раз. 6. На пологом спуске выполнить спуск в низкой стойке. Подъем лесенкой наискось.       Попеременный двухшажный ход. Учащиеся свободно катаются по учебной лыжне. Сильные — по большому учебному кругу, слабые — по малому.       Игра «Борьба за флажки» (3 класс, урок 10).        Игра «Слушай сигнал».       *Описание игры.*Играющие передвигаются друг за другом по учебному кругу, отталкиваясь палками (кисти рук из петель вынуты). По первому сигналу учителя все игроки перехватывают палки двумя руками и опускают палки за спину, продолжая скольжение. По второму сигналу учителя все возвращаются в и. п. (палки горизонтально впереди). По третьему сигналу игроки перехватывают палки за концы и отталкиваются палками. Лучше движения с палками выполнить стоя на месте. Побеждает игрок, который все движения выполнил точно. Если дети смогут выполнить эти движения с палками в процессе скольжения, это поможет им закрепить навыки правильного скольжения как без палок, так и с палками.       Построение. Прикрепление палок к лыжам. Перенос лыж в руках.       Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Уроки 48—49**       *Задачи уроков:*       1) более внимательно проследить, чтобы учащиеся выполняли скользящий шаг и попеременный двухшажный ход с палками;       2) провести зачет по выполнению спуска в низкой стойке;       3) проверить навыки выполнения учащимися строевых команд;       4) организовать передвижение на лыжах на дистанцию до 800 м;       5) разучить игру на санках «Кто первый?».       *Место проведения занятий:*участок около школы, учебная лыжня.       *Оборудование:*четверо санок, 6 флажков.        **Словарь:**дыхание, стойка, шаг, команда.       *Ход уроков.*Построение в колонну по одному, лыжи на плече. Передвижение к месту проведения занятий. Четыре ученика везут свои лыжи на санках к месту занятий и оставляют их около учителя.       Построение в шеренгу по одному. Расчет по порядку. Сдача рапорта. Выполнение строевых команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!». Выполнение команд повторить 2—3 раза. Выставляется оценка за умение выполнять команды.       Передвижение скользящим шагом продолжается до 3 мин. Спуск в низкой стойке. Две попытки. Проведение зачета. Подъем лесенкой наискось. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом на дистанцию до 800 м.        Игра на санках «Кто первый?».       *Описание игры.*Участвуют две команды, примерно равные по своим двигательным возможностям. Они стоят друг против друга на расстоянии 15—20 м. Между ними учитель обозначает линию старта четырьмя флажками. По его сигналу на линию старта выходят участники забега (четыре ученика), встают парами. Каждая пара получает санки. Один игрок садится в санки, другой берется за веревку. По команде «Марш!» два игрока везут своих партнеров на санках до флажков, затем меняются местами и возвращаются назад на линию старта. Побеждает команда, которая первой закончит перевозить своих партнеров. Правила игры:       1) не разрешается делать замечания игроку, который везет партнера;       2) запрещается помогать игроку, который везет партнера;       3) не разрешается менять партнеров.       Построение в колонну по одному. Подведение итогов уроков. Передвижение в школу. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Урок 50**       *Задачи урока:*       1) закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке;       2) повторить метание в вертикальную цель;       3) повторить бег на выносливость до 2—3 мин;       4) повторить игры «Круговая лапта», «Пустое место».       *Место проведения занятий:*спортивный зал.       *Оборудование:*мячи (по количеству учащихся), гимнастическая стенка.       См. материал (3 класс, урок 30).  **Урок 51**       *Задачи урока:*       1) проверить и оценить умение учащихся передвигаться скользящим шагом с палками;       2) продолжить освоение попеременного двухшажного хода;       3) повторить подъем лесенкой;       4) разучить игру «Попади снежком в цель».       *Место проведения занятий:*участок около школы.        *Оборудование: 2*волейбольных мяча.        **Словарь:**игра, четверть, оценка.       *Ход урока.*Построение с лыжами у школы. Передвижение к месту проведения занятий. Проверка готовности к занятиям. Расчет. Рапорт.       Передвижение с палками скользящим шагом (один круг). Спуск в основной стойке, подъем лесенкой.        Игра «Попади снежком в цель».       *Описание игры.*Посередине площадки учитель обозначает линию, на которую кладет три волейбольных мяча. Учащиеся заготавливают по три снежка. Класс делится на две команды. Расстояние от линии старта до мячей — 12—15 м. Задача игроков каждой команды — попасть снежком в мяч. По сигналу учителя игроки одной команды одновременно метают снежки в волейбольные мячи, расположенные на средней линии. Затем то же выполняют игроки другой команды. Побеждает команда, игроки которой имеют большее количество попаданий.       Построение в одну шеренгу. Необходимо предупредить учащихся, что следующие три урока будут проходить в зале. Лыжи можно забрать после уроков домой. Подведение итогов урока. Передвижение в школу. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Урок 52**       *Задачи урока:*       1) продолжить обучение равновесию (ходьба «по кочкам»);       2) закрепить навыки выполнения лазанья по наклонной гимнастической скамейке;       3) повторить игру «Волк во рву».       *Место проведения занятий:*спортивный зал.       *Оборудование:*2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 резиновых ковриков, гимнастические палки (по количеству учащихся).       **Словарь:**коврик, стоять, равновесие, ходьба.       *Ход урока.*Передвижение в спортивный зал. Построение в одну шеренгу. Расчет по порядку. Сдача рапорта. Ходьба в колонне по два, взявшись за руки. Перестроение в колонну по одному.       Повторить комплекс упражнений с гимнастической палкой (3 класс, урок 21).       Обучение равновесию (ходьба «по кочкам»).  **Упражнения**  1. Ходьба, руки в стороны (коврики не сдвигать). 2. Ходьба, руки на пояс. 3. Ходьба, руки вверх. 4. Ходьба, руки за голову. 5. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (рис. 54) (3 класс, урок 19). 6. Игра «Волк во рву» (2 класс, урок 49).       Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в зал.  http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/images/54.jpg  **Рис. 54.**Лазанье по гимнастической стенке в упоре присев.  **Урок 53**       *Задачи урока:*       1) повторить выполнение ходьбы по бревну (равновесие);       2) закрепить навыки соскока в глубину;       3) провести метание в цель;       4) подвести итоги занятий на лыжах, выставить оценки за третью четверть.       *Место проведения занятий:*спортивный зал.       *Оборудование:*низкое бревно, 2 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит.       *Ход урока.*За основу занятий взять материал урока 32, 3 класс.       Беседа учителя: «Все учащиеся молодцы. Материал третьей четверти пройден полностью. Вы стали более закаленными, овладели навыками катания на лыжах. На каникулах постарайтесь больше быть на свежем воздухе. Большое спасибо. До свидания».       Построение. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс. Поблагодарить учащихся при классном руководителе.  **Четвертая четверть**  **Урок 54**       *Задачи урока:*       1) проверить выполнение упражнений комплекса 4 утренней гимнастики;       2) продолжить обучение лазанью по гимнастической стенке;       3) закрепить навыки передвижения с сохранением равновесия;       4) повторить игру «Волк во рву».       *Место проведения занятий:*спортивный зал.       *Оборудование: 2*пролета гимнастической стенки, 2 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата.       **Словарь:**игра, волк, ров, лазанье.       *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Сдача рапорта. Бег в чередовании с ходьбой.  **Общеразвивающие упражнения без предмета (комплекс 4)**  http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/images/55.jpg  **Рис. 55.**Общеразвивающие упражнения без предмета (комплекс 4).  1. И. п. — основная стойка.     В. — правую руку за голову, левую в сторону, слегка прогнуться, вернуться в и. п.; то же, но левую руку за голову, правую руку в сторону; темп медленный. Повторить 5—6 раз (рис. 55, *1*). 2. И. п. — основная стойка, руки за спину.     В. — согнутую в колене ногу поднять, выпрямить вперед, согнуть, вернуться в и. п.; то же другой ногой; темп медленный. Повторить 4—5 раз (рис. 55, *2*). 3. И. п. — стоя на коленях, голова опущена.     В. — левую ногу отвести назад-вверх, голову назад, вернуться в и. п.; то же другой ногой; темп медленный. Повторить 4—5 раз (рис. 55, *3*). 4. И. п. — основная стойка.     В. — приседая на носках, пальцами рук коснуться пяток, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 3—4 раза (рис. 55, *4*). 5. И. п. — лежа на полу, руки вверх.     В. — согнуть ноги, обхватить голени и коснуться лбом коленей, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 5—6 раз (рис. 55, *5*).       Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом (3 класс, урок 22).       Передвижение по гимнастической скамейке с сохранением равновесия (3 класс, урок 6).       Повторить игру «Волк во рву» (см. 3 класс, урок 51).       Медленная ходьба. Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Уроки 55—56**       *Задачи уроков:*       1) повторить комплекс 4 общеразвивающих упражнений;       2) продолжить обучение лазанью по гимнастической стенке;       3) приступить к обучению перелезанию через предмет; повторить игру «Волк во рву»;       4) разучить игру «Кто самый ловкий?».       *Место проведения занятий:*спортивный зал.       *Оборудование:*2 пролета гимнастической стенки, 2 гимнастических мата, низкое бревно, гимнастический конь, 3 стула, на которые установлены по два кубика.       **Словарь:**бревно, конь, перелезание, зал.       *Ход уроков.*Построение на урок. Расчет. Сдача рапорта. Медленная ходьба в чередовании с бегом.       Выполнение упражнений комплекса 4 (3 класс, урок 23).       Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом (3 класс, урок 23).       Перелезание через предмет (низкое гимнастическое бревно и гимнастический конь).       Высота бревна 80—90 см. Под бревно кладутся два гимнастических мата. В 3—5 м от бревна устанавливается гимнастический конь, в ширину без ручек. Используется третий способ перелезания (из упора сидя верхом).  **Упражнения**        1. *На бревне.*Перелезание — упор лежа, согнувшись поперек (тело вдоль бревна), перемах левой ногой в упор сидя верхом; опираясь на левую руку и наклоняясь влево, перемах правой ногой и соскок вперед с поворотом (рис. 56).  http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/images/56.jpg  **Рис. 56.**Перелезание (третий способ), соскок с поворотом.        2. *На коне*(используется второй способ перелезания).       Перелезание через бревно и коня произвольным способом.       Слабые ученики выполняют упражнения только при помощи учителя.       Повторить игру «Волк во рву» (3 класс, урок 51).        Игра «Кто самый ловкий?».       *Описание игры.*На одной половине зала учитель ставит 3 стула, на которые кладут пять-шесть кубиков. Класс делится на две команды по четыре-пять игроков. По команде учителя первые игроки обеих команд берут с первого стула по одному кубику и медленно (или быстро) бегут ко второму стулу. Здесь они забирают еще по одному кубику, ставят их на первые кубики и несут их к третьему стулу. Последние игроки выстраивают всю пирамиду из пяти-шести кубиков и, поддерживая их рукой, устанавливают на пустой первый стул.       Правила игры:       1) первого игрока, выбывшего из игры, может заменить следующий;       2) если установленная на стул пирамида распадается, играющий выходит из игры, а команде засчитывается поражение, побеждает команда, набравшая больше очков.       Построение. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Уроки 57—58**       *Задачи уроков:*       1) разучить общеразвивающие упражнения с обручами;       2) продолжить обучение перелезанию;       3) закрепить навыки обучения прыжкам в высоту;       4) повторить игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи».       *Место проведения занятий:*спортивный зал.       *Оборудование:*обручи (по количеству учащихся), гимнастическое бревно, гимнастический конь, стойка для прыжков в высоту, планка (шнур).       **Словарь:**обручи, перелезание, высота, бревно.       *Ход уроков.*Построение. Расчет. Сдача рапорта. Ходьба с прыжками с доставанием подвешенных ленточек. Медленная ходьба.  **Общеразвивающие упражнения с обручем (комплекс 1)** (по А. А. Гугину)  1. И. п. — основная стойка внутри обруча.      В. — обруч вверх, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 5—6 раз (рис. 57, *1*).  http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/images/57.jpg  **Рис. 57.**Общеразвивающие упражнения с обручем (комплекс 1).  2. И. п. — ноги врозь, обруч вертикально за спиной (рис. 57, *2*).      В. — поворот туловища влево, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5—6 раз. 3. И. п. — ноги врозь, обруч вертикально над головой (рис. 57, *3*).     В. — наклон туловища влево, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5—6 раз. 4. И. п. — основная стойка, обруч справа вертикально на полу, придерживать рукой (рис. 57, *4*).     В. — приседая, пролезть в обруч и стать с другой стороны, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 3—4 раза (рис. 57, *4*). 5. И. п. — основная стойка, держаться за вертикально поставленный впереди обруч.     В. — опираясь на обруч, наклон вперед, правую ногу назад, вернуться в и. п.; то же другой ногой; темп медленный. Повторить 4—5 раз (рис. 57, *5*). 6. И. п. — обруч держать за верх охватом снизу.     В. — вращая обруч вниз и назад, прыжки с одной ноги на другую; темп медленный. Повторить 4—5 раз (рис. 57, *6*). 7. И. п. — основная стойка внутри обруча.     В. — обруч поднять на уровне пояса, поднять вверх, обруч в руках; темп медленный. Повторить 5—6 раз (рис. 57, *7*).       Медленная ходьба.       Перелезание через низкое бревно (3 класс, урок 55).       Прыжок в высоту (3 класс, урок 25).       Повторить игру «Кто самый ловкий?» (3 класс, урок 55).       Повторить игру «Шишки, желуди, орехи» (3 класс, урок 4).       Построение. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке, организованное возвращение в класс.  **Уроки 59—60**       *Задачи уроков:*       1) продолжить обучение прыжкам в высоту;       2) закрепить навыки выполнения строевых команд;       3) проверить степень овладения метанием в цель;       4) провести игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»;       5) повторить упражнения с обручами.       *Место проведения занятий:*спортивный зал.       *Оборудование:*обручи (по количеству учащихся), баскетбольный щит, теннисные мячи на каждого учащегося.       **Словарь:**обручи, команда, голос, цель.       *Ход уроков.*Построение в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Ходьба. На ходу разобрать обручи.       Выполнение строевых команд (3 класс, урок 18).       Прыжок в высоту (3 класс, урок 25).       Метание в цель (3 класс, урок 12).       Повторить игры «Вызов номеров» (3 класс, урок 20), «Угадай, чей голос» (2 класс, урок 9).       Медленная ходьба с заданиями.       Построение в одну шеренгу. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Урок 61**       *Задачи урока*(3 класс, урок 10).       *Место проведения занятий:*площадка около школы.       *Оборудование*(3 класс, урок 10).       Повторить урок 42.  **Урок 62**       *Задачи урока*(3 класс, урок 11).       *Место проведения занятий:*площадка около школы.       *Оборудование*(3 класс, урок 11).       Повторить урок 43.  **Уроки 63—64**       *Задачи уроков:*       1) продолжить обучение метанию вдаль;       2) проверить выполнение команд при обучении бегу с различного старта;       3) закрепить навыки ходьбы в ногу;       4) разучить игры «Мяч водящему», «Космонавты».       *Место проведения занятий:*площадка около школы.       *Оборудование:*малые мячи (по количеству учащихся), 2 волейбольных мяча, секундомер, 2 флажка, 4—5 пластмассовых обручей.       **Словарь:**секундомер, космонавты, движение.       *Ход уроков.*Построение. Расчет. Сдача рапорта. Передвижение к месту проведения занятий. Требования к передвижению к месту проведения занятий. Медленная ходьба. Бег врассыпную. Бег по кругу на выносливость до 2 мин.       Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами (3 класс, урок 26).       Метание мячей на дальность (3 класс, урок 10).       Бег на дистанцию 30 м (обучение) с высокого и низкого старта (2 класс, урок 60).       Ходьба в ногу с песней.        Игра «Мяч водящему».       *Описание игры.*Класс делится на две команды, игроки строятся в два круга, равные по диаметру. Перед носками играющих на земле проводят черту. В центре каждого круга стоит водящий с волейбольным мячом. По сигналу учителя водящие начинают по очереди бросать мячи своим игрокам. Игроки кидают мячи обратно. Получив мяч от последнего игрока, водящий поднимает мяч вверх. Водящего сменяет новый участник, и игра продолжается. Побеждает команда, которая раньше передаст мяч. Команде, которая ни разу не уронила мяч при передаче, можно дать дополнительные очки.        Правила игры:        1) запрещается передача мяча без сигнала учителя;       2) игрок, уронивший мяч, начинает передачу сначала;       3) при передаче мяча запрещается перебрасывать его;       4) команде, игроки которой меньше роняли мяч, присуждается выигрышное очко; игра повторяется несколько раз.        Игра «Космонавты».       *Описание игры.*Учитель чертит на площадке ракетодромы. Внутри каждого ракетодрома он раскладывает два-три небольших пластмассовых обруча — это ракеты. Количество ракет должно быть на две-три штуки меньше числа играющих. Все становятся в круг, затем идут по кругу, взявшись за руки, и произносят:   |  |  | | --- | --- | | Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок на планетах. На какую захотим, | На такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет! |         После этих слов все бегут к ракетодромам и занимают места в любой из ракет. Оставшиеся без места возвращаются к учителю или в центр площадки (рис. 58).  http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/images/58.jpg  **Рис. 58.**Схема игры «Космонавты».        Правила игры:       1) начинать игру можно только по сигналу учителя;       2) разбегаться можно только по сигналу учителя после слов «Опоздавшим места нет!». Игра продолжается 3—5 мин.       Построение. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Уроки 65—66**       *Задачи уроков:*       1) продолжить обучение бегу и метанию мяча на дальность;       2) приступить к обучению прыжкам в длину;       3) повторить общеразвивающие упражнения без предметов (комплекс 6);       4) повторить игры «Совушка», «Космонавты».       *Место проведения занятий:*площадка около школы.       *Оборудование:*малые теннисные мячи (по количеству учащихся).       **Словарь:**метание, прыжок, место, разбег.       *Ход уроков.*Построение у школы. Перемещение к месту проведения занятий. Построение в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Ходьба в чередовании с бегом. Бег вдоль длинной стороны площадки, ходьба вдоль короткой.  **Общеразвивающие упражнения без предмета  (комплекс 5)**  1. И. п. — основная стойка.     В. — прогибаясь, левую руку поднять, отвести назад, правую отвести назад, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 5—6 раз (рис. 59, *1*).  http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/images/59.jpg  **Рис. 59.**Общеразвивающие упражнения без предмета (комплекс 5).  2. И. п. — ноги врозь, руки в стороны.     В. — наклон туловища влево, хлопок над головой, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5—6 раз (рис. 59, *2*). 3. И. п. — ноги врозь, руки за голову.     В. — наклон вперед, левой рукой достать носок правой ноги и наоборот; темп медленный. Повторить 5—6 раз (рис. 59, *3*). 4. И. п. — основная стойка, руки в стороны.     В. — повороты вправо, влево, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 5—6 раз (рис. 59, 4). 5. И. п. — основная стойка, руки отведены назад.     В. — круговые движения рук; темп медленный. Повторить 4—5 раз вперед, 4—5 раз назад (рис. 59, *5*). 6. И. п. — основная стойка, руки на пояс.     В. — выпад вперед правой ногой, смена ног, выпад вперед левой ногой (рис. 59, *6*). 7. И. п. — основная стойка, ноги вместе.     В. — приседание в упор, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 5—6 раз (обратить внимание на присед в упор) (рис. 59, *7*).       Построение в круг, из круга в колонну по два.       Метание мячей на дальность (3 класс, урок 10).       Бег на дистанцию 30 м (3 класс, урок 11).       Прыжок в длину с разбега на дальность (3 класс, урок 18).       Повторить игру «Совушка» (2 класс, урок 18).       Повторить игру «Космонавты» (3 класс, урок 62).       Построение. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Урок 67**       *Задачи урока:*       1) повторить упражнения без предмета (комплекс 6);       2) провести зачет по метанию мячей на дальность;       3) провести игру «Кто первый?».       *Место проведения занятий:*площадка около школы.       *Оборудование занятий:*малые мячи (по количеству учащихся).       **Словарь:**урок, метание, площадка, стадион.       *Ход урока.*Построение у школы. Проверка готовности к уроку. Беседа «Как питаются спортсмены». Передвижение к месту проведения занятий. Построение в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта.       Ходьба в чередовании с бегом. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов (комплекс 4).       Метание на дальность. Каждому ученику учитель дает по три мяча. В зачет идет наилучший результат (2 класс, урок 60).        Игра «Кто первый?» (2 класс, уроки 34—35).       *Описание игры.*Класс делится на команды. Для бега каждая команда выделяет по четыре-пять игроков. По сигналу учителя на линию старта вызываются первые учащиеся из команд, и так все по очереди. Побеждает команда, выигравшая большинство забегов. Если результат ничейный, назначается еще один забег.       Медленная ходьба с хлопками в ладоши за спиной, спереди, сверху.       Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Урок 68**       *Задачи урока:*       1) повторить общеразвивающие упражнения с флажками;       2) повторить выполнение прыжка в длину с разбега, принять нормативы;       3) провести игру «Заяц без домика».       *Место проведения занятий:*площадка около школы.       *Оборудование:*рулетка, 2 флажка (красный и белый), флажки (на каждого ученика по 2 флажка), волейбольный мяч.       **Словарь:**заяц, домик, сосед, флажки.       *Ход урока.*Построение у школы. Передвижение к месту проведения занятий. Построение в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта.       Выполнение упражнений с флажками (3 класс, урок 6). Прыжки в длину с разбега (3 класс, урок 11).       Построение в круг, передача и ловля волейбольного мяча.       Повторить игру «Заяц без домика» (3 класс, урок 8).       Построение в одну шеренгу. Перестроение. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.  **Урок 69**       *Задачи урока:*       1) продолжить выполнение общеразвивающих упражнений с флажками;       2) принять нормативы по выполнению прыжка в высоту с разбега;       3) провести игры «Пустое место», «Дружные ребята»;       4) подвести итоги четвертой четверти года; напомнить учащимся о правилах поведения летом.       *Место проведения занятий:*спортивная площадка.       *Оборудование:*флажки (на каждого ученика по 2 флажка), стойка для прыжков в высоту, планка (шнур).       *Ход урока.*Построение учащихся у школы. Проверка внешнего вида. Передвижение к месту проведения занятий. Построение в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Перестроения, изученные учащимися в 3 классе, повороты.       Выполнение упражнений с флажками (3 класс, урок 6).       Прыжки в высоту, согнув ноги, с прямого разбега. Для учащихся устанавливается наименьшая высота 40—60 см. После двух-трех попыток планка устанавливается выше с учетом выявленных возможностей учащихся. Учитель определяет чемпиона класса. Оценки за овладение прыжком для всех учащихся положительные.       Повторить игры «Пустое место» (3 класс, урок 30), «Дружные ребята» (2 класс, урок 22).       Построение в одну шеренгу. Подведение итогов четвертой четверти, года. Учитель напоминает детям о том, что летом необходимо заниматься утренней гимнастикой, плавать только с родителями или воспитателями в лагере, ходить в походы со взрослыми, соблюдать режим дня, больше играть со своими сверстниками. До свидания, до новых встреч! |

ЧЕТВЕРТЫЙ  КЛАСС

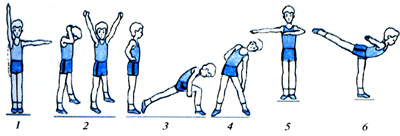
**Первая четверть**

**Урок 1**  
      *Задачи урока:*  
      1) ознакомить учащихся с содержанием занятий в новом учебном году в 4 классе;  
      2) повторить выполнение строевых команд;  
      3) повторить общеразвивающие упражнения без предметов;  
      4) проверить выполнение прыжка в длину с места;  
      5) провести игру по выбору учащихся (проверить, какие игры известны учащимся).  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал, класс.  
      *Оборудование:*рулетка, 2 флажка, волейбольный мяч.  
      *Ход урока.*Основные требования к одежде, обуви.  
      Беседа учителя: «Первые десять уроков проходят на улице. Мы будем заниматься бегом, прыжками в длину с разбега, метанием мячей на дальность, играть в разные игры и даже в футбол. За правильное выполнение всех этих упражнений вы получите оценки. Как и ранее, будем выполнять комплексы утренней гимнастики, общеразвивающие упражнения с предметами».  
      Построение, закрепление мест в раздевалке, переодевание.  
      Переход в спортивный зал. Построение в одну шеренгу. Расчет. Рапорт. Учащиеся вспоминают любую игру, играют.  
      Игры «Третий лишний» (учащиеся вспоминают правила игры), «Угадай, кто подходил» (3 класс, урок 28).

**Урок 2**  
      *Задачи урока:*  
      1) разучить комплекс 1 утренней гимнастики;  
      2) повторить выполнение прыжка в длину с места;  
      3) закрепить навыки выполнения бега на дистанцию 30 м с высокого старта;  
      4) провести игры-эстафеты «Точно в руки», «Гонка мячей».  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.  
      *Оборудование:*секундомер, 2 флажка, 2 волейбольных мяча.  
      **Словарь:**стадион, секундомер, старт, финиш.  
      *Ход урока.*Построение у школы. Передвижение к месту проведения занятий. Построение на площадке. Расчет. Медленная ходьба в чередовании с бегом (20 м — ходьба, 30 м — бег).  
      Построение для выполнения упражнений.

**Общеразвивающие упражнения без предмета   
(комплекс 6)**

1. И. п. — основная стойка.  
    В. — левую руку в сторону, правую вверх, вернуться в и. п.; левую руку вперед, правую вверх; темп медленный. Повторить 5—6 раз (рис. 60, *1*).



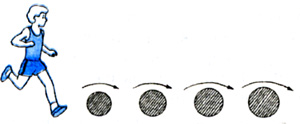
**Рис. 60.**Общеразвивающие упражнения без предмета (комплекс 6).

2. И. п. — ноги врозь, голова опущена вниз, руки за голову, локти опущены.  
    В. — поворот туловища вправо, руки вверх, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5—6 раз (рис. 60, *2*).  
3. И. п. — основная стойка, руки на пояс.  
    В. — выпад правой ногой вперед, наклон вперед, хлопок в ладоши под коленом, вернуться в и. п.; то же другой ногой; темп медленный. Повторить 4—5 раз (рис. 60, *3*).  
4. И. п. — ноги врозь.  
    В. — наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге, правую руку согнуть, вернуться в и. п.; то же в другую сторону (рис. ,60, *4*).  
5. И. п. — основная стойка, руки в сторону.  
    В. — поворот вправо, прямо; поворот влево, прямо; темп медленный. Повторить 6—7 раз (рис. 60, *5*).  
6. И. п. — основная стойка.  
    В. — руки в стороны, встать на одну ногу, прогнуться, держать равновесие (рис. 60, *6*).  
7. Ходьба на месте с различным положением рук: на пояс, за спину, вверх, вниз.  
      Бег на дистанцию 30 м с высокого старта (2 класс, урок 3).  
      Прыжок в длину с места. Учащиеся делятся на пары. Место отталкивания: доска. Первые попытки выполнения произвольные, затем каждый выполняет самостоятельно.  
  
      Игра-эстафета «Гонка мячей».  
      *Описание игры.*На площадке определяется место для игры. Учащиеся делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу. У первых игроков команд в руках по волейбольному мячу. По сигналу учителя первые игроки передают мячи своим игрокам, те — следующим, и так до конца шеренги. Последние игроки, получив мячи, бегут позади своих шеренг, становятся первыми и начинают передавать мячи по шеренгам в том же порядке. Побеждает команда, закончившая передачу мяча первой.  
      Правила игры:  
      1) передавать мяч можно только по сигналу учителя;  
      2) запрещается перебрасывать мяч (только передавать).  
  
      Игра-эстафета «Точно в руки».  
      *Описание игры.*Учитель чертит на площадке две линии: одна — линия старта, другая — линия финиша. Учащиеся делятся на две команды, которые стоят одна против другой на расстоянии 3—4 м. По команде учителя они начинают перебрасывать друг другу мяч. Поймав мяч, игрок бежит к линии финиша и отдает мяч игроку своей команды. Игра продолжается до тех пор, пока последний игрок не передаст мяч. Выигрывает та команда, которая раньше передаст мяч.  
      Правила игры:  
      1) мяч перебрасывают друг другу;  
      2) бежать к линии финиша можно сразу после того, как игрок получит мяч.  
      Построение. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 3**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить упражнения без предмета (комплекс 1);  
      2) продолжить обучение прыжку в длину с разбега;  
      3) повторить выполнение метания мячей на дальность;  
      4) провести игру «Охотники и утки».  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.  
      *Оборудование:*рулетка, 2 флажка, малые мячи (по количеству учащихся).  
      **Словарь:**охотники, утки, длина, разбег.  
      *Ход урока.*Построение у школы. Проверка готовности к уроку. Передвижение к месту проведения занятий.  
      Построение в одну шеренгу. Расчет. Перестроения (ранее изученные).  
      Выполнение общеразвивающих упражнений (комплекс 6) (4 класс, урок 2).  
      Обучение прыжку в длину с разбега (3 класс, урок 10). Метание мячей на дальность (3 класс, урок 9). Повторить игру «Охотники и утки» (3 класс, урок 22).  
      Построение. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 4**  
      *Задачи урока:*  
      1) продолжить обучение прыжку с разбега;  
      2) закрепить навыки выполнения общеразвивающих упражнений без предмета (комплекс 1);  
      3) продолжить обучение бегу на дистанцию 40 м с низкого старта;  
      4) провести игры «Мяч соседу», «Пустое место».  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.  
      *Оборудование:*рулетка, секундомер, 2 флажка, 2 волейбольных мяча, 2 набивных мяча, 4 низких барьера.   
      **Словарь:**разбег, толчок, приземление, рулетка.  
      *Ход урока.*Построение у школы. Расчет. Передвижение к месту проведения занятий. Построение. Сдача рапорта. Медленная ходьба с различным положением рук. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением препятствий (низкие барьеры).  
      Построение. Выполнение упражнений без предмета (комплекс 1, урок 2).  
      Бег на дистанцию 40 м с высокого старта (3 класс, урок 11).  
      Прыжок в длину с разбега (3 класс, урок 10).  
      Повторить игру «Мяч соседу» (3 класс, урок 16).  
      Повторить игру «Пустое место» (3 класс, урок 30).  
      Построение в одну шеренгу. Медленная ходьба. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 5**  
      *Задачи урока:*  
      1) продолжить обучение бегу с преодолением препятствий;  
      2) проверить умение выполнять упражнения с гимнастической палкой;  
      3) продолжить обучение прыжку в высоту способом перешагивания;  
      4) провести игры «Вызов номеров», «Перемена мест».  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.  
      *Оборудование:*гимнастические палки (по количеству учащихся), стойка для прыжков в высоту, планка (шнур), низкие барьеры, 5 баскетбольных мячей.  
      **Словарь:**прыжок, палки, стойка, барьер.  
      *Ход урока.*Построение у школы. Передвижение к месту проведения занятий. Построение в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта.  
      Медленная ходьба с различным положением рук. Раздача гимнастических палок.  
      Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками (комплекс 1, 2 класс, урок 9).  
      Бег с преодолением препятствий (препятствия — баскетбольные мячи). Мячи надо обязательно расположить таким образом, чтобы расстояние между ними было равно шагу, потому что некоторые учащиеся перед первым мячом останавливаются и пытаются оттолкнуться двумя ногами (рис. 61).



**Рис. 61.**Преодоление препятствий.

      Обучение прыжку в высоту способом перешагивания:  
      1) определение у учащихся толчковой ноги;  
      2) разбег в три шага;  
      3) разбег в пять — семь шагов;  
      4) отработка навыка перелета через планку;  
      5) приземление.  
      Надо помнить, что разбег выполняется под углом 35—40° к планке. Если у ученика толчковая нога правая, то разбег надо начинать с левой стороны от планки, и наоборот. Начальную высоту определить для каждого ученика индивидуально.  
      Повторить игру «Вызов номеров» (3 класс, урок 11).  
      Повторить игру «Перемена мест» (3 класс, урок 8).  
      Построение. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 6—7**  
      *Задачи уроков:*  
      1) закрепить навыки метания на дальность (ширина коридора 10—15 м);  
      2) начать обучение эстафетному бегу с низкого старта;  
      3) провести игры «Ловля парами», «Бой на корточках».  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.  
      *Оборудование:*малые мячи (по количеству учащихся), эстафетные палочки, 2 мяча.  
      **Словарь:**эстафета, палочки, забег, игра.  
      *Ход уроков.*Построение на площадке. Расчет. Сдача рапорта. Медленная ходьба в чередовании с бегом. Во время бега на каждый третий шаг выполнять прыжок вверх.  
      Построение для выполнения общеразвивающих упражнений без предмета (комплекс 1, 4 класс, урок 2).  
      Метание на дальность (3 класс, урок 10).  
      Бег (3 класс, урок 11). Вначале научить детей передавать эстафетные палочки в коридоре (на месте, с двух—четырех шагов разбега, на небольшом расстоянии, на дистанции 10 м).  
      Обучение передаче эстафетной палочки завершается на дистанции 30 м (3 ×10 м).  
      На уроке 7 можно провести эстафетный бег (4 × 15 м). В процессе обучения учащиеся бегут по одной дорожке и по двум дорожкам (3 × 10 м). Предупредить учащихся о том, что эстафетная палочка должна передаваться в специально обозначенном месте.  
      Повторить игру «Ловля парами» (3 класс, урок 18).  
  
      Игра «Бой на корточках».  
      *Описание игры.*Посередине площадки учитель проводит круг. Учащиеся строятся в круг, взявшись за руки. В кругу проводят расчет на первый-второй, перестраиваются в колонну по два и поворачиваются лицом к водящему. Затем парами располагаются по кругу, вытягивают руки вперед и, ударяя соперника ладонями о ладони, пытаются вытолкнуть его из круга, чтобы он коснулся земли. Тот, кто смог это сделать, считается победителем.  
      Правила игры:  
      1) игра проводится только по сигналу учителя;  
      2) запрещается подниматься во время выталкивания игрока;  
      3) очки подсчитывает только учитель;  
      4) детей со сложными дефектами от игры можно освободить.  
      Построение. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 8**  
      Повторить урок 5 полностью. Вместо игры «Пустое место» провести игру «Точно в руки» (4 класс, урок 9).

**Уроки 9—10**  
      *Задачи уроков:*  
      1) закрепить навыки выполнения прыжка в длину с разбега;  
      2) проверить умение выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики со скакалками;  
      3) провести игры «Вызов номеров», «Угадай, кто подходил».  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.  
      *Оборудование:*рулетка, повязки для игры, скакалки (по количеству учащихся).  
      **Словарь:**урок, форма, победитель.  
      *Ход уроков.*Построение на площадке. Расчет. Сдача рапорта. Выполнение строевых команд. Медленная ходьба с различным положением рук. Медленный бег. Бег до 3 мин на выносливость. Ходьба. Во время ходьбы раздать детям скакалки для выполнения общеразвивающих упражнений.  
      Построение в две шеренги. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки.  
      Упражнения (2 класс, урок 56).  
      Выполнение прыжка в длину с разбега (4 класс, урок 3).  
      Повторить игру «Вызов номеров» (3 класс, урок 11).  
      Повторить игру «Угадай, кто подходил» (3 класс, урок 28).  
      Построение в одну шеренгу. Подведение итогов уроков. Предупредить учащихся о том, что все следующие уроки будут проходить в спортивном зале. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

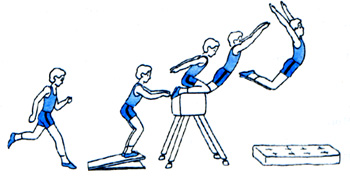
**Уроки 11—12**  
      *Задачи уроков:*  
      1) научить расчету на первый-третий и перестроению в три шеренги;  
      2) повторить упражнение со скакалкой;  
      3) продолжить обучение передвижению по гимнастической скамейке с сохранением равновесия и лазанью по гимнастической стенке;  
      4) повторить игры «День и ночь», «Угадай, чей голос».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*скакалки (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, 3 пролета гимнастической стенки, 2 гимнастических мата.  
      **Словарь:**стенка, день, ночь, голос, скакалка.  
      *Ход уроков.*Построение в зале в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Объявление порядка очередности для выполнения физических упражнений.  
      Ходьба с ускорением и замедлением, со сменой положения рук (за голову, спину, вверх, вниз). Расчет на первый-третий. Выполнение команд «По три рассчитайсь!», «Построение в три шеренги!», «Перестроение!».  
      Выполнение упражнений со скакалками (2 класс, урок 56).  
      Передвижение по гимнастической скамейке с сохранением равновесия и лазанье по гимнастической стенке (3 класс, уроки 6 и 22).  
      Повторить игры «День и ночь» (3 класс, урок 25), «Угадай, чей голос» (2 класс, урок 9).  
      Построение в одну шеренгу. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 13—14**  
      *Задачи уроков:*  
      1) повторить упражнение с флажками;  
      2) обучить прыжку в глубину с различных предметов;  
      3) приступить к обучению опорному прыжку через гимнастический снаряд козел;  
      4) провести игры «Вызов номеров», «Музыкальные змейки».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*разноцветные флажки (по количеству учащихся), гимнастический козел, 4 гимнастических мата, низкое бревно.  
      **Словарь:**флажки, змейки, глубина.  
      *Ход уроков.*Построение учащихся в зале в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Выполнение строевых команд и перестроений.  
      Упражнения с флажками (3 класс, урок 7).  
      Обучение прыжку в глубину и опорному прыжку проходит параллельно, так как учащиеся будут выполнять опорный прыжок через козла наскоком в упор на колени и махом руками, соскок вперед.

**Упражнения**

1. Подняться при помощи учителя на козла, соскочить вниз на гимнастический мат, согнув ноги в коленях, на носки, руки в стороны. Повторить 4—5 раз.  
2. Прыжки из положения присед или полуприсед с опорой рук или без опоры: вперед, в стороны, назад — потоком, индивидуально. Повторить 4—5 раз.  
3. Разбежаться, вскочить на мостик и взлететь вверх, не касаясь козла. Повторить 2—3 раза.  
4. То же, вскочить на снаряд в упор присев, не выпрямляясь, остаться в этом положении. Повторить 2—3 раза.  
5. То же, выпрямляясь, руки вверх, задержаться на козле. Повторить 2—3 раза.  
      На уроке 14 продолжить обучение опорному прыжку. Некоторым учащимся можно разрешить выполнить этот прыжок полностью.  
      Прыжки в глубину можно начать со скамейки, с низкого бревна и завершить выполнение в процессе обучения опорному прыжку.  
      Повторить игры «Вызов номеров» (3 класс, урок 11), «Музыкальные змейки» (3 класс, урок 17).  
      Построение в одну шеренгу. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 15—16**  
      *Задачи уроков:*  
      1) научить броскам и ловле большого мяча;  
      2) повторить общеразвивающие упражнения с флажками;  
      3) проверить умение выполнять опорный прыжок, согнув ноги в упор, стоя на коленях и махом руками, соскок вперед;  
      4) провести игру «Линейная эстафета», игру-эстафету «Кто дальше прыгнет?».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*флажки (по количеству учащихся), гимнастический козел.  
      *Ход уроков.*Построение в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. В шеренге повороты направо, налево. Обучение повороту кругом. Показать поворот кругом и объяснить учащимся, что два поворота налево — это поворот кругом. Поворот кругом выполняется через левое плечо на пятке левой ноги и на носке правой ноги; руки прижать к бедрам. Повторить 5—6 раз.  
      Броски и ловля большого волейбольного мяча (3 класс, урок 18).  
      Опорный прыжок через козла. Наскок в упор, стоя на коленях и махом руками, соскок вперед (рис. 62).



**Рис. 62.**Опорный прыжок.

      Выполнение: с небольшого разбега, опираясь о снаряд прямыми руками в упор, стоя на коленях. Отвести руки назад, слегка наклониться вперед. Махом руками вперед, выпрямляясь и отталкиваясь от снаряда ногами, сделать соскок вперед. Учитель страхует учащихся, стоя у места приземления, лицом к снаряду, держит их за руки, выше локтя, помогает маху руками и выполнению соскока. Страховать следует в начале обучения и во время наскока на снаряд, предупреждая падение назад.  
      Слабые учащиеся выполняют отдельные фазы данного прыжка.  
      Урок 15 заканчивается медленной ходьбой для укрепления мышц стопы.  
      Урок 16 заканчивается после выполнения пробных попыток опорного прыжка. В конце урока провести игру-эстафету «Кто дальше прыгнет?».  
      *Описание игры.*Класс делится на две команды по пять-шесть игроков. Команды строятся в две шеренги лицом друг к другу. Между ними проводятся две полосы для прыжков. Первые номера, встав за линией старта, выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Приземление фиксируется по пяткам. С этой отметки прыжок выполняют вторые номера и т. д. Выигрывает команда, достигшая по сумме длины всех прыжков лучшего результата.  
      Правило игры:  
      при падении повторная попытка не разрешается, а результат определяется от места падения.  
  
      Игра «Линейная эстафета».  
      *Описание игры.*Играющие делятся на две команды, примерно равные по своим двигательным возможностям, и встают вдоль длинных сторон площадки в шеренгах лицом друг к другу. Перед ними учитель чертит линию, за которую не разрешается заступать. Поперек площадки проводится линия старта, от нее на расстоянии 10—15 м ставятся два флажка. Игроки, стоящие первыми, выходят на линию старта и получают по эстафетной палочке. По команде «Марш!» они бегут к флажкам, обегают их, возвращаются обратно и передают эстафетные палочки игрокам своей команды; те повторяют задание. Передав эстафету, игрок становится в свою шеренгу последним. Выигрывает команда, закончившая бег первой.  
      Правила игры:  
      1) начинать бег можно только по сигналу учителя;  
      2) запрещается передача эстафетной палочки за линией старта;  
      3) команда не участвует в эстафете, если игрок потерял палочку.  
      Построение. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 17**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить упражнения с флажками;  
      2) закрепить навыки лазанья по наклонной гимнастической скамейке;  
      3) научить передаче эстафетной палочки (игра «Линейная эстафета»);  
      4) провести игры «Пустое место», «Класс, смирно!».  
      *Место проведения занятии:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*флажки (на каждого ученика по два флажка), 2 гимнастические скамейки, поставленные под наклоном (зацеплены на уровне четвертой-пятой рейки гимнастической стенки), 2 эстафетные палочки.  
      **Словарь:**игра, место, забег, лазанье.  
      *Ход урока.*Построение в зале. Выполнение строевых команд стоя в две шеренги. Расчет. Сдача рапорта. Медленная ходьба. Бег на ускорение.  
      Выполнение упражнений с флажками (3 класс, урок 17).  
      Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (3 класс, урок 19).  
      Обучение передаче эстафетной палочки (игра «Линейная эстафета») (4 класс, урок 16).  
      Повторить игры «Пустое место» (3 класс, урок 30), «Класс, смирно!» (3 класс, урок 13).  
      Построение. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 18**  
      *Задачи урока:*  
      1) подвести итоги первой четверти;  
      2) повторить упражнения с гимнастической палкой;  
      3) закрепить навыки выполнения метания в цель;  
      4) провести игру «Попади в цель».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастические палки (по количеству учащихся), малые мячи (по количеству учащихся), 2 набивных мяча, баскетбольный щит.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Игра «Кто быстрее и точнее?» (проверка ориентировки при построении, соблюдение правильной стойки). Сдача рапорта.  
      Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (комплекс 2) (2 класс, урок 8).  
      Продолжить совершенствовать навыки метания в цель (3 класс, урок 18).  
      Повторить игру «Попади в цель» (3 класс, урок 26).  
      Построение. Подведение итогов первой четверти.  
      Беседа. Учитель объясняет, что такое утренняя гимнастика (зарядка), почему человеку нужны витамины, что такое режим школьника.  
      Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс. Объявление результатов занятий на уроках физкультуры. Встреча с родителями, с классным руководителем.

**Вторая четверть**

**Урок 19**  
      *Задачи урока:*  
      1) рассказать о требованиях к урокам физической культуры во второй четверти;  
      2) разучить комплекс 3 упражнений утренней гимнастики;  
      3) приступить к обучению лазанью по канату;  
      4) продолжить обучение передвижению с сохранением равновесия;  
      5) провести игру «Караси и щука».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастический канат, бревно, 2 стула, 2 гимнастических мата.  
      **Словарь:**канат, бревно, щука, карась.  
      *Ход урока.*Построение учащихся на урок. Расчет. Сдача рапорта. Медленная ходьба с различным положением рук. Медленный бег.  
      Выполнение комплекса 3 упражнений утренней гимнастики без предметов (4 класс, урок 2).  
      Перестроение в одну шеренгу. Объяснить учащимся, что значит выполнять упражнения в лазанье. Обучение лазанью начинается с захвата каната ногами. Учить захватывать палку ногами.

**Упражнение**

      1. И. п. — сидя, согнутые в коленях ноги слегка расставлены, палка на полу вертикально между ногами, обе руки захватывают палку за верхний конец (рис. 63, *1*).

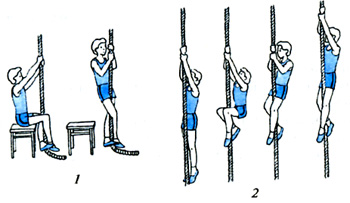


**Рис. 63.**Захват палки ногами.

      В. — ступню правой ноги повернуть носком вовнутрь и прижать наружной стороной к палке, ступню левой ноги повернуть носком наружу и прижать наружной стороной к палке с другой стороны, палку зажать ступнями (рис. 63, *2*), вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.  
      Лазанье по канату.

**Упражнения**

1. И. п. — сидя на стуле перед канатом, захватить канат прямыми руками над головой, согнутыми ногами захватить канат так же, как палку (рис. 64, *1*).



**Рис. 64.**Упражнения на канате: *1* — захват каната руками и ногами; *2 —*лазанье по канату.

   В. — упираясь в канат ногами, разогнуть ноги и согнуть руки, вернуться в и. п. Повторить 2 раза.  
2. И. п. — стоя на полу, захватить канат прямыми руками над головой.  
    В. — повиснуть, поднять согнутые ноги и захватить ими канат; упираясь в канат ногами, разогнуть ноги и согнуть руки, вернуться в и. п. Повторить 2 раза (рис. 64, *2*).  
      После выполнения этих упражнений предупредить учащихся о том, что без разрешения учителя к канату нельзя подходить (канат завязать узлом).  
      Равновесие на высоте 80—90 см. К одному концу бревна под наклоном поставить гимнастическую скамейку, на другой конец бревна положить гимнастический мат.

**Упражнения**

1. При помощи учителя взобраться на бревно и пройти по нему 2 раза.  
2. По скамейке и бревну ходьба выпадами, на середине бревна опуститься на одно колено, встать, дойти до конца, соскок вперед. Повторить 2 раза.  
3. Пройти по бревну до конца, повернуться вправо, соскок прямо. Повторить 3 раза.  
      Повторить игру «Караси и щука» (2 класс, урок 36). Построение. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

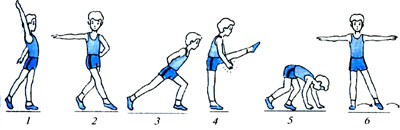
**Урок 20**  
      *Задачи урока:*  
      1) продолжить обучение лазанью по канату;  
      2) закрепить навыки сохранения равновесия;  
      3) повторить комплекс упражнений без предмета;  
      4) провести игру «Караси и щука».   
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.   
      *Оборудование:*то же, что и на уроке 19.   
      **Словарь:**игра, канат, гимнастический козел, конь, высота.  
      *Ход урока.*Построение. Расчет. Сдача рапорта. Медленная ходьба, бег.  
      Выполнение упражнений (4 класс, урок 2).  
      Лазанье по канату. Продолжить обучение захвату каната ногами.

**Упражнения**

1. Захват каната ногами из положения сидя на гимнастическом коне.  
2. Сидя на коне, захватить канат руками и ногами, выпрямить ноги и согнуть руки.  
3. Раскачивание на канате вперед и назад (один раз, строго индивидуально).  
      Упражнения на бревне. Учащиеся выполняют те же упражнения, что и на уроке 19.  
      Повторить игру «Караси и щука» (2 класс, урок 36).  
      Ходьба: четыре шага на носках, четыре обычных шага, руки вверх, руки на пояс.  
      Построение. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 21**  
      *Задачи урока:*  
      1) проверить навыки выполнения упражнения с сохранением равновесия;  
      2) разучить общеразвивающие упражнения в движении;  
      3) продолжить обучение лазанью по канату произвольным способом;  
      4) провести игру «День и ночь».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*бревно для равновесия, 3 гимнастических мата, 2 каната для лазанья.  
      **Словарь:**канат, равновесие, способ.  
      *Ход урока.*Построение в зале в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. В шеренге повороты на месте.

**Общеразвивающие упражнения в движении без предмета   
(комплекс 7)**



**Рис. 65.**Общеразвивающие упражнения без предмета (комплекс 7).

1. И. п. — основная стойка, движение на месте. Шаг с левой ноги, правую руку вверх, левую назад и наоборот (рис. 65, *1*).  
2. И. п. — левую руку на пояс, правую в сторону, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук (рис. 65, *2*).  
3. И. п. — левую руку за голову, правую вверх, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук (рис. 65, *3*).  
4. И. п. — руки в стороны, высоко поднимая прямую ногу, хлопок под ногой, один шаг делать на два счета (рис. 65, *4*).  
5. И. п. — встать в позу «на четвереньки», сделать четыре шага на носках, выпрямиться, сделать четыре обычных шага (рис. 65, *5*).  
6. Прыжки приставными шагами левым боком вперед, то же правым боком вперед (рис. 65, *6*).  
7. Медленная ходьба со взмахом руками: правая вверх, левая вниз.  
8. Обыкновенная ходьба.  
      Упражнения в лазанье. Класс делится на две группы. Выполнение упражнений 1 и 2, сидя на стуле (4 класс, урок 19).  
      Лазанье по канату (для сильных учащихся). На одном из канатов на расстоянии 2,5 м от пола сделать отметки (завязать ленточки).  
      Лазанье произвольным способом до обозначенной отметки из положения стоя на узле каната.  
      Лазанье по канату (для слабых учащихся).

**Упражнения**

1. Встать на узел каната, крепко зажав канат ступнями ног, присесть, перехватывая руками, вернуться в и. п.  
2. Сесть на узел каната, раскачаться.  
      Упражнения в равновесии (3 класс, урок 58). Ходьба по бревну.  
      Повторить игру «День и ночь» (3 класс, урок 24).  
      Ходьба по кругу, взявшись за руки, приставными шагами.  
      Построение. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

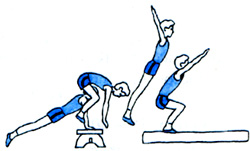
**Уроки 22—23**  
      *Задачи уроков:*  
      1) повторить комплекс упражнений в движении;  
      2) продолжить обучение прыжкам в высоту способом перешагивания;  
      3) повторить акробатические упражнения (перекаты), разучить кувырок вперед;  
      4) повторить игры «Пустое место», «Волк во рву».   
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*2 стойки для прыжков, 2 планки, 3 гимнастических мата.  
      **Словарь:**кувырок, планка, место отталкивания, разбег.  
      *Ход уроков.*Построение в зале. Расчет. Сдача рапорта. Ходьба в чередовании с бегом. По длинной стороне площадки бег, по короткой стороне ходьба.  
      Общеразвивающие упражнения в колонне по одному в движении (4 класс, урок 21).  
      Акробатика. Перекат назад, скрестив ноги, перекат вперед.  
      Кувырок вперед. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на расстоянии 30—40 см), выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову.  
      Внимание учителю:  
      1) Детей с гидроцефалией от выполнения кувырков освободить. Они в это время выполняют перекаты.  
      2) Контролировать состояние ученика после выполнения кувырка.  
      3) Следить, чтобы голова ученика во время выполнения кувырка не касалась пола (мата).  
      4) Помнить о том, что овладение кувырком вперед будет успешным, если учащиеся выполняли по шесть-семь кувырков на каждом уроке.  
      Прыжки в высоту. Обучение учащихся разбегу с пяти шагов и преодоление планки на различной высоте (4 класс, урок 5).  
      Повторить игры «Пустое место» (3 класс, урок 30), «Волк во рву» (3 класс, урок 51).  
      Построение. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 24**  
      *Задачи урока:*  
      1) разучить упражнения с волейбольными мячами;  
      2) продолжить выполнение акробатических упражнений;  
      3) закрепить навыки выполнения прыжка в высоту;  
      4) разучить игру «Удочка».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*2 стойки для прыжков, 2 планки для прыжков, 4 гимнастических мата, веревка длиной 3—4 м с мешочком с песком на конце.  
      **Словарь:**стойка, удочка, акробатика.  
      *Ход урока.*Построение в зале. Расчет. Сдача рапорта. В шеренге повороты на месте. Перестроение.  
      Комплекс упражнений проводится в виде игры. Каждое упражнение повторяется 3—4 раза.

**Общеразвивающие упражнения  
с волейбольными мячами**

      И. п. — ученики стоят у парты лицом к соседу.  
1. Имитация броска от груди. Слегка приседая, согнуть руки к груди. Разгибая ноги, выпрямить руки вперед-вверх. Согнуть руки к груди. Опустить руки вниз (расслабить мышцы).  
2. Имитация подскоков мяча. Слегка приседая, три прыжка на месте, вернуться в и. п.  
3. Имитация поиска укатившегося мяча. Наклониться вперед-влево, выпрямиться. Наклониться вперед-вправо, вернуться в и. п.  
4. Мяч не найден, имитация удивления. Поднять согнутые руки вверх — в стороны. Опустить быстро руки вниз (расслабить мышцы).  
5. Мяч лежит на полу. Наклониться, взять мяч в руки, подбросить, поймать и, нагнувшись, положить на пол.  
6. Перебрасывание мяча друг другу. Расчет на первый-второй, размыкание, рука вытянута, поворот друг к другу, броски мяча.  
      Упражнения можно выполнять и с речитативом. Первое упражнение сопровождается словами: «Мы бросали мяч друг дружке», второе упражнение — «Мячик прыгал, как лягушка», третье упражнение — «А потом исчез куда-то», четвертое упражнение — «Не нашли его ребята», пятое упражнение — «Так-так», шестое упражнение — «Так возьми его себе». Комплекс повторяется 3—4 раза.  
      Медленная ходьба. Акробатика (4 класс, урок 23).  
      Прыжки в высоту способом перешагивания (4 класс, урок 5).  
  
      Игра «Удочка».  
      *Описание игры.*Все играющие становятся в круг. Водящий, стоя в середине круга, вращает веревку с мешком так, чтобы мешок оказался у ног играющих. Игроки стараются подпрыгнуть так, чтобы мешок их не задел. Ученик, задевший мешок или веревку, выбывает из игры. Играют в течение определенного времени. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревку с мешком.  
      Правила игры:  
      1) запрещается сходить со своего места при вращении веревки;  
      2) пойманным считается тот игрок, чьей ноги коснется веревка;  
      3) игра начинается по сигналу водящего.  
      Построение. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 25—26**  
      *Задачи уроков:*  
      1) закрепить навыки выполнения общеразвивающих упражнений с волейбольными мячами;  
      2) проверить выполнение акробатического упражнения;  
      3) продолжить обучение прыжкам в высоту;  
      4) приступить к обучению опорным прыжкам;  
      5) провести игру «Начинай движения».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*волейбольные мячи (по количеству учащихся), 4 гимнастических мата, 3 стойки для прыжков, 2 планки, гимнастический козел.  
      **Словарь:**товарищ, мяч, ловить, командир.  
      *Ход уроков.*Построение в шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Медленная ходьба. Ходьба переменным шагом.  
      Выполнить упражнение. На счет «раз» сделать шаг левой ногой. По команде «И!» носок правой ноги приставить к пятке левой ноги. На счет «два» сделать шаг левой ногой. Затем на счет «раз» сделать шаг правой ногой, по команде «И!» носок левой ноги приставить к пятке правой ноги. На счет «два» сделать шаг правой ногой и т. д.  
      Упражнения с волейбольными мячами (4 класс, урок 24).  
      Прыжок через планку, установленную на высоте 45—50 или 55 см; прыжок через планку, установленную на высоте 55—60 см, с разбега в семь шагов (4 класс, урок 24).  
      Акробатика. Два кувырка вперед.  
      После первого кувырка, который выполняется более энергично, чем обычно, поставить руки на полу и, не задерживаясь, выполнить второй.  
      Опорные прыжки (4 класс, урок 13).  
      Порядок выполнения прыжков. Из упора прогнувшись (руки на гимнастической скамейке), одновременно отталкиваясь руками и ногами, выполнить прыжок через скамейку в присед на мат. Прыжки выполняются строго индивидуально, учитель страхует каждого ученика и помогает ему (рис. 66).



**Рис. 66.**Прыжок в глубину с гимнастической скамейки.

      Игра «Начинай движения».  
      *Описание игры.*Учитель строит учащихся на площадке в одну шеренгу. После его команды «Начинай движения!» ученики выполняют руками и ногами движения, имитирующие различные упражнения: прыжки, бег и т. д.  
      Игрок делает шаг назад и встает во вторую шеренгу, продолжая игру. Побеждают те игроки, которые к концу игры останутся в первой шеренге.  
      Правила игры:  
      1) движения руками и ногами должны имитировать прыжки, бег и другие упражнения;  
      2) игра начинается только по команде учителя.  
      Построение. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 27—28**  
      *Задачи уроков:*  
      1) проверить выполнение упражнения с гимнастическими палками;  
      2) продолжить обучение перелезанию;  
      3) закрепить навыки равновесия;  
      4) повторить игру «Охотники и утки» и игру-эстафету «Кто дальше?».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастические палки (по количеству учащихся), бревно, 4 гимнастических мата, гимнастический конь.  
      **Словарь:**конь, эстафета, равновесие.  
      *Ход уроков.*Построение в зале. Расчет. Сдача рапорта.  
      Ходьба с гимнастической палкой. Палка внизу. Через каждые три-четыре шага менять положение палки: вверх, на лопатки, за спину, вниз.  
      Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении.  
      Упражнения с гимнастическими палками (3 класс, урок 25).  
      Повторить упражнения в перелезании (3 класс, урок 54).  
      Повторить упражнения в равновесии (3 класс, урок 58).  
      Повторить игру «Охотники и утки» (3 класс, урок 22) и игру-эстафету «Кто дальше?» (4 класс, урок 16).  
      Построение в одну шеренгу. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 29—30**  
      *Задачи уроков:*  
      1) продолжить обучение прыжку в высоту способом перешагивания;  
      2) повторить упражнения со скакалкой;  
      3) научить прыжкам через короткую скакалку;  
      4) закрепить навыки метания в цель;  
      5) повторить игру «Начинай движения».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*короткие скакалки (по количеству учащихся), 10 малых мячей, стойка для прыжков в высоту, планка, 4 круглые мишени.  
      **Словарь:**мишень, планка, скакалка.  
      *Ход уроков.*Построение в зале в одну шеренгу. Перестроение в три шеренги, повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по три. Обратить внимание на повороты. Направляющие задерживают движение.  
      Упражнение со скакалкой (4 класс, урок 11).  
      Прыжки через скакалку. Построение в две шеренги. Упражнение выполняют по очереди: учащиеся первой шеренги прыгают через скакалки, учащиеся второй шеренги сидят и оценивают умение перепрыгивания (напоминание: прыжки выполняют на обеих ногах: с промежуточным прыжком, без промежуточного прыжка).  
      Повторить метание в цель (3 класс, урок 3).  
      Повторить прыжок в высоту (4 класс, урок 8).  
      Повторить игру «Начинай движения» (4 класс, урок 26).  
      Построение. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 31**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить упражнения с волейбольными мячами;  
      2) принять зачет по метанию в цель;  
      3) закрепить полученные навыки выполнения прыжков через скакалку;  
      4) провести игру «Мяч соседу».   
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.   
      *Оборудование:*4 щита, малые мячи (по количеству учащихся), короткие скакалки, 12 волейбольных мячей.   
      **Словарь:**мяч, щит, сосед.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Размыкание (изученными способами).  
      Повторить прыжки через скакалки (4 класс, урок 30).  
      Повторить метание в цель (3 класс, урок 18).  
      Повторить игру «Мяч соседу» (4 класс, урок 4).  
      Построение. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 32**  
      *Задачи урока:*  
      1) подвести итоги второй четверти;  
      2) принять зачет по прыжкам в высоту;  
      3) напомнить учащимся о занятиях по лыжной подготовке и о требованиях, предъявляемых к одежде, обуви, лыжному инвентарю.  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*стойка для прыжков, планка, 3 гимнастических мата.  
      *Ход урока.*Построение в зале. Расчет. Сдача рапорта.  
      Медленная ходьба с выполнением бросков волейбольными мячами (подбрасывать вверх, ударять о пол, перебрасывать друг другу).  
      Зачет по прыжкам в высоту. Перед выполнением трех зачетных прыжков разрешить каждому ученику потренироваться на выбранной ранее высоте.  
      Подведение итогов второй четверти. Рассказать о задачах на третью четверть. Показать учащимся лыжи, готовые к занятиям. Просмотр диафильма «Все на лыжи!».

**Третья четверть**

      В 4 классе продолжается обучение технике скользящего шага (шесть уроков) и попеременного двухшажного хода (восемь уроков), повороту переступанием, спускам в разных стойках, в том числе и в низкой, подъемам елочкой, лесенкой.  
      Значительно увеличено количество игр личного и командного характера.  
      Распределение учебного материала представлено в таблице 6.

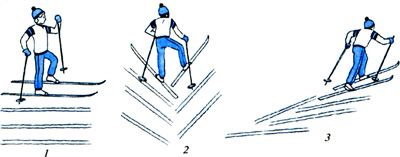
**Таблица 6**

**График прохождения учебного материала   
для учащихся 4 класса на третью четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание учебного материала | Номер урока | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Место проведения занятий X |
| 1 | 2—3 | | 4 | 5—6 | | 7 | 8 | 9—10 | | 11 | 12 | 13—14 | | 15—16 | | 17—18 | | 19—20 | |
| 33 | 34—35 | | 36 | 37—38 | | 39 | 40 | 41—42 | | 43 | 44 | 45—46 | | 47—48 | | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 1 | Команды лыжнику. Выполнение команд | + | + |  |  | + | + |  |  | + | • |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 2 | Подъем лесенкой |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 3 | Скользящий шаг. Смазка лыж | + | + |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| 4 | Попеременный двухшажный ход |  |  |  |  | + | + | • |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 5 | Спуск в основной стойке | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Подъем полуелочкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Спуск в низкой стойке |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Подъем елочкой | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Поворот переступанием с продвижением вперед | + | + |  |  | + | + |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Игры на лыжах |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |
| 11 | Передвижение на лыжах на дистанцию до 1,5 км за урок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | • | • |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

      Условные обозначения: + — материал уроков; • — проверочные занятия; X — место проведения занятий.

      Скользящий шаг. Техника овладения им описана в 1 классе. Попеременный двухшажный ход — основа передвижения на лыжах. Техника этого хода будет показана на уроках в третьей четверти.  
      В 4 классе повторяются спуски в различных ранее освоенных положениях. Изучается спуск в низкой стойке и поворот переступанием с продвижением вперед (семь уроков).  
      Спуск в низкой стойке используется при недостаточной устойчивости во время спуска со склонов разной длины и крутизны. Одним из важных условий, обеспечивающих устойчивость при спуске в низкой стойке, является понижение центра тяжести тела. Это приводит к увеличению угла устойчивости.  
      Требования к позе в низкой стойке:  
      1) ноги в коленях сильно согнуты;  
      2) туловище как бы опущено на бедра;  
      3) туловище и бедра должны быть параллельными склону;  
      4) руки согнуты в локтях;  
      5) палки под мышками прижаты к туловищу, обращены кольцами назад.  
      Подъем лесенкой прямо (рис. 67, *1*). Техника выполнения этого способа передвижения полностью совпадает с техникой подъема лесенкой наискось. Разница состоит лишь в том, что приставные шаги делаются прямо по склону без продвижения вперед, лыжи ставятся поперек склона на ребра.



**Рис. 67.**Подъем: *1* — лесенкой; *2 —*елочкой; *3 —*полуелочкой.

      Попеременный двухшажный ход. Техника выполнения этого хода: каждый шаг сопровождается одним толчком палки. Один цикл состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками.  
      Поворот переступанием с продвижением вперед по технике выполнения похож на поворот на месте. Но при повороте переступанием с продвижением вперед надо отвести лыжу не в сторону, а в сторону и вперед. Требования те же: перемещение массы тела с одной лыжи на другую, поднятие переднего конца свободной лыжи, параллельное положение лыж. Повторить 5—6 раз (восемь уроков).  
      Учащиеся 4 класса любят выполнять команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!». Выполнение этих команд дисциплинирует учащихся.  
      Увеличивается количество игр на лыжах. Если в 3 классе игры проводились на пяти уроках, то в 4 классе их можно использовать на восьми уроках.  
      Передвижение на лыжах на дистанцию до 1,5 км за урок хорошо повторять чаще.  
      В 4 классе учащимся можно показать подъем полуелочкой (рис. 67, *3*). Этот подъем применяется на лыжне, идущей по склону наискось. Верхняя лыжа по отношению к склону (верх, низ склона; в гору и вниз) ставится прямо, а нижняя — на внутреннее ребро под углом в зависимости от крутизны склона. Требование: чем круче склон, тем больше угол постановки лыж. Движения рук и ног, как в попеременном двухшажном ходе. Палки ставятся на снег под острым углом по направлению движения.  
      Уроки в зале (их семь: 3, 4, 8, 17, 18, 19, 20) спланированы таким образом, что при изучении элементов гимнастики, акробатики, разучивании подвижных игр, выполнении прыжков в длину, высоту и построений учитель уделяет особое внимание качеству выполнения движений.

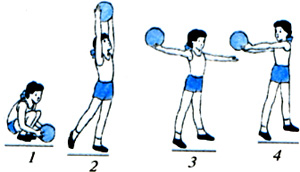
**Урок 33**  
      *Задачи урока:*  
      1) напомнить учащимся о требованиях к занятиям по лыжной подготовке;  
      2) продолжить обучение передвижению скользящим шагом;  
      3) закрепить навыки спуска в основной стойке.  
      *Место проведения занятий:*учебное поле около школы.  
      *Оборудование:*12—15 флажков (урок проводится без палок).  
      *Ход урока.*Урок проводится в спортивном зале. Напомнить учащимся о требованиях к занятиям по лыжной подготовке. Построение в одну шеренгу с лыжами у ноги. Проверка готовности к занятиям (обувь, крепление, одежда: варежки, шапочка, лыжный костюм). Выход на площадку (лыжи на плече). Передвижение на лыжах к учебному полю.  
      Передвижение скользящим шагом. Обратить внимание на длину шага.  
      Спуск в основной стойке (3 класс, урок 31).  
  
      Игра «Салки. Давай руку».  
      *Описание игры.*Все ученики свободно катаются. Водящий (сильный ученик), подняв вверх флажок, громко говорит: «Я салка». Игроки разбегаются, но не дальше запретной зоны, обозначенной флажками. Водящий догоняет играющих. Осаленный игрок становится водящим. Можно выручить своего товарища, подав ему руку. Тогда такого ученика осалить уже нельзя.  
      Подведение итогов урока. Очистка лыж от снега (напомнить учащимся о том, что так надо делать после каждого занятия). Передвижение в школу. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 34**  
      *Задачи урока:*  
      1) продолжить выполнение строевых команд;  
      2) повторить спуск в основной стойке;  
      3) закрепить передвижение скользящим шагом;  
      4) проверить правильность выполнения подъема елочкой (см. рис. 67, *2*);  
      5) провести игру «Борьба за флажки».  
      *Место проведения занятий:*учебное поле около школы.  
      *Оборудование:*10—15 флажков, две пары лыжных палок.   
      **Словарь:**команда, строй, передвижение.  
      *Ход урока.*Урок проводится без палок. Построение у школы. Лыжи на плече. Передвижение к месту проведения занятий.  
      Построение в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Выполнение строевых команд.  
      Передвижение скользящим шагом. За передвижение скользящим шагом поставить учащимся оценки.  
      Спуск в основной стойке. Подъем елочкой.  
      На склоне обратить внимание учащихся на положение туловища, можно попробовать с основной стойки перейти на низкую.  
      Повторить игру «Борьба за флажки» (3 класс, уроки 42—43).  
      Прохождение дистанции 600 м в среднем темпе за учителем.  
      Подведение итогов урока. Очистка лыж. Передвижение в школу, лыжи на плече. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 35—36**  
      *Задачи уроков:*  
      1) проверить умение выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики;  
      2) продолжить обучение акробатическим упражнениям;  
      3) разучить упражнения с большими мячами (проверить правильное принятие и передачу мяча);  
      4) провести игру «Охотники и утки».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*4 гимнастических мата, 4 волейбольных мяча, мешочки с песком.  
      **Словарь:**смелые, ловкие, быстрые, умелые.  
      *Ход урока.*Построение в зале, перестроение в колонну по два.  
      Общеразвивающие упражнения и специальные упражнения на формирование осанки (3 класс, уроки 43—44).  
      Акробатические упражнения: выполняются на четырех гимнастических матах сменами по четыре человека.

**Упражнения**

1. Из упора присев перекат назад, перекат вперед, перекат назад, скрестив ноги; перекат вперед в упор присев, прыжок вверх.  
2. Из упора присев кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх.  
3. Из упора присев кувырок назад, второй кувырок вперед в упор присев.  
4. Упражнения с большими мячами. Учащиеся становятся в две шеренги напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки, образуя круг. Учитель стоит в центре круга и поочередно бросает мячи учащимся, а они кидают их обратно. Затем учащиеся передают мяч по кругу сначала влево, потом вправо.  
      Обратить внимание учащихся на расположение рук, пальцев и ладоней при броске (мяч надо бросать прямыми руками вверх-вперед так, чтобы партнер мог поймать его на уровне колен). Ловить мяч надо в положении стоя, ноги врозь, вытягивая руки навстречу летящему мячу. Пальцы и ладони должны быть расставлены друг от друга шире, чем запястья рук, как бы образуя воронку (рис. 68, *1—4*). После этого можно провести игру «Мяч среднему».



**Рис. 68.**Ловля мяча.

      Повторить игру «Охотники и утки» (2 класс, урок 8).  
      Построение. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 37—38**   
      *Задачи уроков:*  
      1) продолжить обучение скользящему шагу;  
      2) приступить к обучению попеременному двухшажному ходу;  
      3) научить поворотам на месте переступанием вокруг лыжных палок;  
      4) закрепить навыки спуска в основной стойке;  
      5) приступить к обучению спуску в низкой стойке.  
      *Место проведения занятий:*учебное поле около школы.  
      *Оборудование:*12—15 палок.  
      **Словарь:**палки, отделение, лыжня.  
      *Ход уроков.*Уроки проводятся без палок. Построение у школы, лыжи в руках. Построение в шеренгу на лыжах. Расчет по порядку. Сдача рапорта.  
      Повороты на месте переступанием вокруг лыжных палок налево и направо кругом (учебный материал 4 класса).  
      Передвижение скользящим шагом на дистанцию 300—400 м. Спуск в основной стойке.  
      Построение. Выполнение строевых команд с палками. Проверить правильность захвата палок. Показать весь цикл при скольжении попеременным двухшажным ходом. Катание по кругу.  
      Спуск в низкой стойке (3 класс, урок 14).  
      Повторить игру «Кто первый?» (3 класс, урок 3).  
      Построение. Подведение итогов уроков. Передвижение в школу. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 39**  
      *Задачи урока:*  
      1) провести контрольную проверку овладения техникой скользящего шага;  
      2) закрепить навыки передвижения попеременным двухшажным ходом;  
      3) продолжить обучение подъему лесенкой, спуску в низкой стойке; парами в основной стойке;  
      4) провести игру «Атака крепости».  
      *Место проведения занятий:*учебное поле около школы.  
      *Оборудование:*8 флажков, большой флажок.  
      **Словарь:**крепость, друг, смекалка.  
      *Ход урока.*Построение у школы. Передвижение к месту проведения занятий. Построение на лыжах.  
      Закрепление навыков передвижения скользящим шагом на учебном круге (два круга — оценка передвижения).  
      Обучение передвижению попеременным двухшажным ходом без палок и с палками (учебный материал 1 класса).  
      Закрепление навыков подъема лесенкой и спуска в низкой стойке на склоне (3 класс, урок 14). При обучении подъему лесенкой обратить внимание учащихся на то, что при подъеме надо стоять боком к склону, верхнюю лыжу ставить на снег наружным ребром, а нижнюю — внутренним.  
      Спуск в основной стойке с переходом в низкую можно проводить после освоения подъема лесенкой.  
      Игра «Атака крепости» (подготовительный класс, урок 20).  
      Построение в шеренгу. Очистка лыж. Передвижение в школу. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 40**  
      *Задачи урока:*  
      1) проверить навыки выполнения комплекса упражнений утренней гимнастики;  
      2) продолжить обучение акробатическим упражнениям;  
      3) проверить навыки ловли и передачи волейбольных мячей;  
      4) провести игру «Охотники и утки».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*4 волейбольных мяча, 4 гимнастических мата.  
      **Словарь:**рука, ладонь, игра, ловить.  
      См. материал (4 класс, уроки 35—36).

**Уроки 41—42**  
      *Задачи уроков:*  
      1) научить приседанию и быстрому разгибанию ног при отталкивании в попеременном двухшажном ходе;  
      2) закрепить навыки отталкивания ногой в скользящем шаге;  
      3) поставить оценку за технику выполнения подъема лесенкой прямо;  
      4) научить повороту переступанием в движении;  
      5) закрепить навыки подъема ступающим шагом (рис. 69);  
      6) провести игру «Вызов номеров».



**Рис. 69.**Подъем ступающим шагом.

*Место проведения занятий:*учебное поле около школы.  
      *Оборудование:*8 флажков.  
      **Словарь:**поворот, лесенка, финиш, лыжник.  
      *Ход уроков.*Построение у школы, лыжи у ноги. Расчет. Передвижение к месту проведения занятий.  
      Катание на учебной лыжне. Отработка навыка отталкивания ногой в скользящем шаге (по малому размеченному кругу и прямой лыжне). Лыжня должна быть укатанной, чтобы можно было правильно выполнять отталкивание одной ногой и в течение некоторого времени сохранять равновесие и как можно дольше скользить на одной лыже. Переход на большой круг. Повороты переступанием с продвижением вперед. Места, где необходимо выполнять переход, разметить флажками. После прохождения за учителем одного круга учащиеся останавливаются на прямых участках лыжни, кладут палки на снег. Учитель показывает скольжение (обратить особое внимание на приседы).  
      Передвижение с переступанием повторить 3—4 раза. Ученики передвигаются по лыжне попеременным двухшажным ходом, учитель контролирует передвижение, указывает на ошибки, помогает их устранить.  
      Выполнение спусков в основной стойке с переходом в поворот переступанием и подъем лесенкой прямо.  
      Критерии выставления оценок за технику подъема лесенкой прямо:  
      оценка «5» — полная согласованность движений рук и ног, лыжи стоят параллельно поперек склона, опора на палки;  
      оценка «4» — небольшая несогласованность движений рук и ног; лыжи не всегда параллельны, неуверенная, слабая опора на палки;  
      оценка «3» — нарушение согласованности движений рук и ног; параллельная постановка лыж отсутствует; нет опоры на палки.  
      Поворот переступанием в движении можно выполнить перед проведением игры «Вызов номеров».  
      Игра «Вызов номеров» (3 класс, урок 11).  
      Построение. Подведение итогов уроков. Очистка лыж. Передвижение в школу (лыжи в руках).

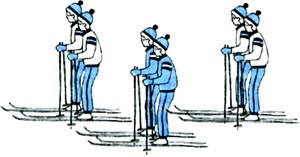
**Уроки 43—44**  
      *Задачи уроков:*  
      1) продолжить обучение согласованным движениям рук и ног в попеременном двухшажном ходе при разной скорости передвижения;  
      2) обучить спуску в низкой стойке; начать обучение подъему полуелочкой;  
      3) закрепить навыки поворота переступанием в движении;  
      4) провести игру «Кто первый?».  
      *Место проведения занятий:*учебное поле около школы.  
      *Оборудование:*8 флажков.  
      *Ход уроков.*Построение у школы. Лыжи у ноги (рис. 70). Передвижение к месту проведения занятий. Построение на лыжах. Расчет. Задачи уроков. Отработка навыков передвижения попеременным двухшажным ходом. Обратить внимание на технику скольжения.



**Рис. 70.**Построение с лыжами в шеренгу по два.

      Уроки проводятся на склоне. Показать учащимся спуск в низкой стойке (учебный материал 4 класса). Учащиеся выполняют пробные подъемы и спуски. Учитель указывает на типичные ошибки: при подъеме лесенкой конец лыжи ставится ниже носка; лыжи не ставятся на ребро; палки не используются для опоры; при спуске ноги слабо согнуты в коленях, нет достаточного приседа; ученик держится излишне напряженно; нет пружинистого приседания. Оценки лучше ставить отдельно за спуск и за подъем.  
      Повторить игру «Кто первый?» (3 класс, урок 3).  
      Построение на лыжах. Прохождение дистанции 800—900 м в среднем темпе для сильных учащихся, для слабых учащихся — до 400 м. За учителем передвигается группа сильных учащихся. Построение.  
      Подведение итогов уроков. Очистка лыж. Передвижение в школу (лыжи в руках). Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 45—46**  
      *Задачи уроков:*  
      1) проверить выполнение поворота переступанием в движении;  
      2) продолжить обучение попеременному двухшажному ходу;  
      3) закрепить навыки подъема елочкой, выставить оценку за технику подъема лесенкой прямо;  
      4) провести спуск вдвоем на одних лыжах;  
      5) разучить игру «Котел».  
      *Место проведения занятий:*учебное поле около школы.  
      *Оборудование:*6 флажков, клюшки (по числу играющих).  
      **Словарь:**уклон, отрезок, лыжня.  
      *Ход уроков.*Построение у школы. Лыжи у ноги. Передвижение к месту проведения занятий. Построение на учебном поле (рис. 71). На площадке с уклоном 3—5° учитель прокладывает лыжню в форме вытянутого прямоугольника со сторонами 40—60 и 10—12 м. На одной из длинных сторон устанавливаются два флажка, ограничивающие лыжню дистанцией 30 м. На лыжне, переходящей в пологий подъем, в том месте, где стоят два флажка, учащиеся применяют попеременный двухшажный ход. Движения могут быть быстрыми. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Если учащиеся ошибаются, учитель подает команду «Стой!». Учащиеся выполняют различные подводящие упражнения на формирование правильных движений рук и ног. Пройти еще три-четыре круга.



**Рис. 71.**Построение на лыжах в колонну по два.

      Подъем елочкой и полуелочкой (программный материал 4 класса). Спуск в низкой стойке (программный материал 4 класса).  
      Подъем полуелочкой. Учителю необходимо следить за тем, как учащиеся ставят нижнюю лыжу (по отношению к вершине склона). Если подъем выполняется левым боком к вершине склона, нижнюю, правую лыжу надо ставить под углом, опираясь на внутреннее ребро. Верхняя, левая лыжа ставится прямо. Повторить подъем 3—4 раза. Взять под контроль слабых учащихся (им можно разрешить выполнять подъем лесенкой).  
      Обучение повороту в движении переступанием.  
      Построить класс в две разомкнутые шеренги. Повторить повороты переступанием вокруг пятки на месте налево и направо, затем на учебном круге учить повороту в движении.  
      Выполнить упражнение. После разбега начать скольжение в полуприседе, поднимая поочередно то левую, то правую лыжу; поднять левую лыжу и, развернув носок влево, поставить ее на полшага влево; перенести вес тела на левую ногу, приставить правую ногу к левой. Повторить 3—4 раза.  
      Спуск вдвоем на одних лыжах можно провести в виде игры «Пассажиры». Все учащиеся делятся на пары (по желанию или по жребию). В каждой паре один из учащихся является водителем, другой — пассажиром. Пассажир встает на лыжи сзади, обхватывает водителя за талию или за плечи. Учитель помогает первой паре спуститься по лыжне вниз с сохранением равновесия. Можно разрешить учащимся вначале потренироваться, а затем организовать соревнование на лучшую пару. Лыжники в парах могут меняться местами.  
  
      Игра «Котел».  
      *Описание игры.*В центре ровной площадки в утоптанном снегу выкапывается ямка, в которой можно поместить шайбу. Эта ямка — «котел». Вокруг «котла» на расстоянии 4—5 м учитель выкапывает несколько других ямок (их должно быть на одну меньше числа играющих). Все игроки становятся с клюшками за круг. По сигналу учителя водящий пытается загнать клюшкой шайбу в «котел». Игроки мешают ему и одновременно следят, чтобы водящий не попал шайбой в свободную ямку. Игрок, не защитивший свою ямку, уступает место водящему.  
      Правила игры:  
      1) шайбу можно загонять и останавливать только клюшкой;  
      2) запрещается брать шайбу в руки;  
      3) игрок, нарушивший правила игры, становится водящим.  
      Игра продолжается 5—6 мин.  
      Построение. Подведение итогов уроков. Очистка лыж. Передвижение в школу (лыжи в руках). Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 47—48**  
      Урок 47 проводится на лыжах, урок 48 — без лыж.  
      *Задачи уроков:*  
      1) рассказать учащимся о мазях для лыж;  
      2) продолжить обучение передвижению попеременным двухшажным ходом;  
      3) закрепить навыки спуска полуелочкой;  
      4) разрешить катание на санках;  
      5) разучить игры «Катающаяся мишень», «Эстафета на санках».  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.  
      *Оборудование:*5—6 коробочек лыжной мази, 10—12 пробок для растирания лыж, двое санок, 2 флажка, волейбольный мяч.  
      **Словарь:**мяч, мазь, санки, флажки.  
      *Ход уроков.*Построение у школы. Проверка состояния лыж и лыжных палок. Лыжи на плече, передвижение к месту проведения занятий. Построение в одну шеренгу. Расчет. Учитель демонстрирует лыжи в плохом и хорошем состоянии. Беседа учителя об уходе за лыжами. Учитель показывает, как надо смазывать лыжи. Учащиеся делают это сами. Передвижение попеременным двухшажным ходом (два-три круга с палками). Построение в шеренгу на лыжах без палок.

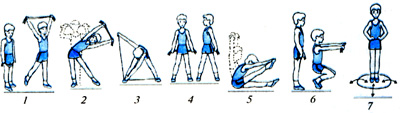
**Упражнения**

1. Катание по лыжне, руки на пояс.  
2. Катание по лыжне, руки за спину.  
3. Катание с обгоном.  
4. Катание с передачей флажков.  
  
      Игра «Катающаяся мишень».  
      *Описание игры.*Посередине площадки обозначается коридор шириной 3 м, посередине коридора проводится линия, на которую кладут четыре волейбольных мяча. Играющие делятся на две команды, которые становятся друг против друга на расстоянии 20 м. По первому сигналу учителя играющие заготавливают снежки, по второму сигналу начинается игра. Игроки каждой команды, бросая снежки, пытаются выкатить мячи из коридора. За каждый выкаченный мяч команда получает одно очко. Выбитые мячи кладут на место, игра начинается вновь.  
      Правила игры:  
      1) снежки заготавливают все учащиеся;  
      2) запрещается бросать снежки в мячи без сигнала, а также переступать линию бросков;  
      3) запрещаются сильные удары;  
      4) бросать снежки надо только в мячи.  
      Класс строится в одну шеренгу. Учитель раздает санки.  
  
      Игра «Эстафета на санках».  
      *Описание игры.*Играющие делятся на две команды, примерно равные по своим двигательным возможностям. В каждой команде образуются пары. Команды выстраиваются лицом друг к другу. Флажками отмечается линия старта, в 10—15 м от нее устанавливаются два флажка и три пункта пересадки. Первые пары каждой команды выходят на линию старта. Один игрок садится в санки, другой берется за веревку и пытается быстро довезти своего пассажира до пункта пересадки. В этом месте игроки первых пар освобождают санки, а игроки вторых пар начинают движение и т. д. Побеждает команда, которая первой достигнет линии финиша. Свободное передвижение по учебному кругу.  
      Спуск тройками на лыжах, взявшись за руки накрест.  
      Построение. Подведение итогов уроков. Учитель напоминает о том, что следующие уроки будут проходить в спортивном зале. Передвижение в школу. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 49—50**  
      *Задачи уроков:*  
      1) продолжить обучение метанию мяча;  
      2) разучить комплекс упражнений со скакалкой;  
      3) начать обучение прыжкам в высоту с прямого разбега согнув ноги;  
      4) провести игру «Найди предмет».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*3 малых мяча, стойка для прыжков в высоту, скакалки (по количеству учащихся), 3 гимнастических мата, планка (шнур) для прыжков, 2 скамейки.  
      **Словарь:**прыжок, высота, стойка, планка.  
      *Ход уроков.*Построение в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Ходьба в чередовании с бегом.

**Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой**

1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу.  
   В. — правую ногу поставить назад на носок, руки поднять вверх; левую ногу поставить назад на носок, руки поднять вверх, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 3—4 раза (рис. 72, *1*).



**Рис. 72.**Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.

2. И. п. — основная стойка, сложенная вчетверо скакалка за головой, руки согнуты.  
    В. — левую ногу поставить в сторону на носок, туловище наклонить влево, руки поднять вверх, вернуться в и. п.; то же в другую сторону (рис. 72, *2*).  
3. И. п. — стойка: ноги широко расставить, правой рукой держать один конец скакалки; на другой конец скакалки наступить левой ногой.  
    В. — наклон вперед, растягивая скакалку, левой рукой (ладонью) коснуться носка правой ноги, правой рукой коснуться носка левой ноги, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 3—4 раза (рис. 72, *3*).  
4. И. п. — ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка сзади внизу.  
    В. — туловище повернуть вправо, слегка прогнуться, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5—6 раз (рис. 72, *4*).  
5. И. п. — сидя на полу, ноги прямые, сложенная вчетверо скакалка вверху.  
    В. — туловище наклонить вперед, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 4—5 раз (помочь слабым учащимся) (рис. 72, *5*).  
6. И. п. — основная стойка, сложенная вдвое скакалка внизу.  
    В. — присесть на носках, руки вперед, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 4—5 раз (помочь слабым учащимся) (рис. 72, *6*).  
7. И. п. — скакалкой обозначить круг (диаметр 40—50 см). Стоя в круге, руки на пояс.  
    В. — прыжки на обеих ногах из круга и в круг (назад, вперед, влево, вправо) (рис. 72, *7*). Ходьба на месте.  
      Прыжки в высоту, согнув ноги, с семи шагов (отметить каждому начало разбега, высота индивидуальна), высота постепенно увеличивается до 50—60 см.  
      Метание мяча (4 класс, урок 12).  
  
      Игра «Найди предмет».  
      *Описание игры.*Играющие делятся на две команды. Игроки первой команды становятся посередине зала в сомкнутый круг. Учитель показывает им предметы, которые будет прятать. Затем он просит учащихся закрыть глаза, а сам раскладывает в зале на видных местах несколько предметов, которые можно легко найти. По сигналу учителя игроки расходятся по залу, ищут предметы. Тот, кто первым заметил предмет, ничего не говоря, берет его и садится первым на скамейку, второй игрок берет найденный предмет и садится на скамейку за первым игроком и т. д. Когда все игроки первой команды займут места на скамейке, искать предметы начинают игроки второй команды.  
      Правила игры:  
      1) нельзя подсматривать за учителем, когда он прячет предметы;  
      2) начинать поиск предметов можно только по команде учителя;  
      3) брать можно только один предмет;  
      4) не следует указывать на места нахождения других предметов.  
      Игра повторяется несколько раз.  
      Построение. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 51—52**  
      *Задачи уроков:*  
      1) продолжить обучение прыжкам в высоту;  
      2) повторить упражнения со скакалкой;  
      3) проверить навыки равновесия (ходьба по гимнастической скамейке, соскок в глубину);  
      4) подвести итоги третьей четверти.  
      Провести игру «Найди предмет».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*стойка для прыжков в высоту, планка (шнур), скакалки (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, гимнастический мат.  
      *Ход уроков.*Построение в одну шеренгу. Расчет. Повороты на месте.  
      Повторить упражнения со скакалками (4 класс, уроки 49—50).  
      Повторить прыжки в высоту (4 класс, урок 50).  
      Повторить упражнения на сохранение равновесия (4 класс, уроки 11—12).  
      Повторить игру «Найди предмет» (4 класс, урок 50).  
      Подведение итогов третьей четверти. Напомнить учащимся о том, что лыжи можно забрать домой. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Четвертая четверть**

**Урок 53**  
      *Задачи урока:*  
      1) проверить умение выполнять комплекс упражнений с гимнастической палкой;  
      2) продолжить обучение лазанью по канату;  
      3) начать обучение передвижению с сохранением равновесия;  
      4) провести игру «Третий лишний».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*канат для лазанья, гимнастический конь (козел), 2 стула, бревно, 2 гимнастических мата.  
      **Словарь:**стул, бревно, канат.  
      *Ход урока.*Построение в зале. Расчет. Сдача рапорта. Построение в одну шеренгу, повороты на месте. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с хлопками в ладоши на счет «раз-два-три».  
      Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (4 класс, урок 27).  
      Лазанье по канату (4 класс, урок 19).  
      Равновесие (4 класс, уроки 27—28).  
  
      Игра «Третий лишний».  
      *Описание игры.*Учащиеся строятся в круг парами друг за другом. Учитель назначает двух водящих. По его сигналу один из водящих бегает, другой догоняет. Первый раз убегающего ловить нельзя. Бегая по кругу за игроками, он становится впереди любой пары. Игрок, который оказался третьим, убегает. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает кого-либо из убегающих игроков, тогда пойманный меняется местами с водящим.  
      Правила игры:  
      1) ловить можно только убегающего первого водящего или третьего лишнего в паре;  
      2) игроки бегают только вокруг пар;  
      3) убегающий и водящий не должны мешать друг другу.  
      Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 54**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить упражнения с малыми мячами;  
      2) закрепить навыки передвижения с сохранением равновесия;  
      3) продолжить обучение лазанью по канату;  
      4) провести игры «Караси и щука», «Угадай, кто подходил».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*малые мячи (по количеству учащихся), канат, бревно, скамейка, 4 гимнастических мата.  
      **Словарь:**скамейка, равновесие, упражнение.  
      *Ход урока.*Построение в зале. Расчет. Сдача рапорта. Ходьба на носках с различным положением рук: вверх, за голову, на пояс, к плечам.  
      Бег на выносливость (до 2—3 мин).  
      Игра «Вот так позы!» (2 класс, урок 68).  
      Выполнение упражнений с малыми мячами (3 класс, урок 26).  
      Выполнение упражнений на равновесие.

**Упражнения**

1. По скамейке. Ходьба. Удерживать набивной мяч в руках над головой, соскок вперед. Повторить 2—3 раза.  
2. По бревну. Ходьба. Три шага вперед, мяч вверху, наклон вперед, мяч положить на бревно, руки в стороны, поворот кругом, перешагнуть через мяч, пройти до конца, соскочить вперед. Повторить 2—3 раза.  
      Лазанье по канату (4 класс, урок 21).  
      Повторить игры «Караси и щука» (см. 4 класс, урок 19), «Угадай, кто подходил» (3 класс, уроки 28—29).  
      Медленная ходьба. Построение. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 55**  
      *Задачи урока:*  
      1) продолжить обучение лазанью по канату;  
      2) проверить умение сохранять равновесие;  
      3) разучить игру «Эстафета с прыжками в длину».  
      *Место проведения занятии:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*канат, гимнастический мат, бревно, мел, стул, скамейка.  
      **Словарь:**чистота, тело, здоровье, гигиена.  
      *Ход урока.*Построение. Выполнение строевых команд. Расчет. Сдача рапорта. Ходьба на носках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе с опорой руками о колени.  
      Выполнение упражнений с малыми мячами (3 класс, урок 26).  
      Лазанье по канату. Тренировка в захвате ногами, сидя на стуле, скамейке. После одного пробного упражнения — лазанье произвольным способом — учащиеся выполняют лазанье на оценку, слабые учащиеся лазают по скамейке.  
      Упражнения в равновесии (4 класс, урок 27).  
      Эстафета с прыжками в длину (4 класс, урок 27).  
      Ходьба с поднятыми вверх — в стороны руками и т. д.  
      Построение. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 56 (игровой)**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить упражнения с гимнастической палкой;  
      2) разучить игру «Что изменилось в строю?», повторить игры «Вот так позы!», «Мяч соседу», «Третий лишний», «Займи свое место».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*гимнастические палки (по количеству учащихся), волейбольный мяч, 2 флажка.  
      **Словарь:**место, сосед, позы, палки.  
      *Ход урока.*Построение в зале в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Построение и перестроение.  
      Игра «Что изменилось в строю?» — меняется форма построения, учащиеся меняются местами в строю, построение на другом месте в зале.  
      Упражнения с гимнастическими палками (4 класс, урок 27).  
      Игры «Вот так позы!» (2 класс, урок 68); «Мяч соседу» (3 класс, урок 6); «Третий лишний» (4 класс, урок 53); «Пустое место» (3 класс, урок 44).  
      Построение. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 57**  
      *Задачи урока:*  
      1) разучить новый способ — перелезание через бревно;  
      2) закрепить навык выполнения прыжка в высоту;  
      3) повторить комплекс упражнений с флажками;  
      4) провести игру «Гонка мячей».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*бревно, 4 гимнастических мата, стойка для прыжков, планка, 2 волейбольных мяча, 2 набивных мяча; ленточки, привязанные к веревке.  
      **Словарь:**планка, стойка, способ.  
      *Ход урока.*Построение в колонну по одному. Расчет. Рапорт. Ходьба в чередовании с прыжками, во время прыжков доставать рукой до ленточки, подвешенной над головой.  
      Перелезание. Для перелезания устанавливается бревно и снаряд конь, на котором каждое упражнение выполняется 3 раза боком (3 класс, урок 54). Учащимся уже доступно перелезание новым способом: из упора лежа, согнувшись, поперек обхватить бревно обеими руками, разгибаясь, перемахнуть двумя ногами влево через бревно, соскок с поворотом направо.  
      Прыжок в высоту (3 класс, урок 67).  
      Повторить игру «Гонка мячей» (4 класс, урок 2).  
      Построение. Медленная ходьба. Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 58**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить упражнения с флажками;  
      2) продолжить обучение прыжкам в высоту;  
      3) разучить игру «Колесо».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*флажки (по 2 у каждого учащегося), стойка для прыжков в высоту, планка, 2 гимнастических мата.  
      **Словарь:**флаг, гимнастика, прыжки.  
      *Ход урока.*Построение в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Ходьба в чередовании с бегом.  
      Общеразвивающие упражнения с флажками (3 класс, урок 6).  
      Прыжки в высоту способом перетягивания: три шага выполнить на носках, последние два шага — на всей ступне: высокий вынос почти прямой маховой ногой; толчковую ногу согнуть в колене, подтягивая к груди. С последним шагом разбега: перешагнуть через планку. Каждый ученик выполняет шесть—восемь прыжков. Высота прыжков строго индивидуальна.  
  
      Игра «Колесо».  
      *Описание игры.*Учащиеся делятся на две группы и строятся в две колонны по одному лицом к центру, образуя круг (колесо). Выбирают одного водящего. Водящий бежит вокруг колеса, дотрагиваясь до игрока. Игрок, к которому прикоснулся водящий, слегка дотрагивается до игрока, стоящего перед ним, тот легко ударяет следующего игрока и т. д. до впереди стоящего игрока. При этом стоящий впереди игрок кричит: «Хоп!» и бежит справа или слева от своей колонны, обегая колесо, быстро возвращается назад, на свое место. Все стоящие в его колонне игроки бегут, перегоняя друг друга, чтобы не быть последними. Игрок, оказавшийся последним, становится водящим. Игра продолжается.  
      Правила игры:  
      1) бежать можно только по сигналу «Хоп!»;  
      2) играющие, обгоняя друг друга, не должны допускать грубости;  
      3) бежать можно и вправо, и влево вокруг колеса в зависимости от того, какое направление дает водящий в колонне;  
      4) запрещается бежать через круг.  
      Построение. Подведение итогов урока. Предупредить учащихся, что следующие уроки будут проводиться на площадке около школы.

**Уроки 59—60**  
      *Задачи уроков:*  
      1) продолжить обучение прыжкам в высоту;  
      2) приступить к обучению метанию с трех шагов разбега;  
      3) повторить бег на дистанцию 30 м;  
      4) повторить игры «Кто первый?», «Колесо».  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.  
      *Оборудование:*стойка для прыжков, планка, малые мячи (по количеству учащихся), секундомер.  
      **Словарь:**бег, старт, финиш, мяч.  
      *Ход уроков.*Построение у школы. Передвижение к месту проведения занятий. Построение в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Ходьба и бег.  
      Общеразвивающие упражнения в колонне по одному в движении (4 класс, урок 22).  
      Бег на дистанцию 30 м с высокого старта парами на время (4 класс, урок 2).  
      Прыжки в высоту (4 класс, урок 8).  
      Метание с трех шагов разбега (4 класс, урок 6).  
      Провести игры «Кто первый?» (4 класс, урок 66), «Колесо» (4 класс, урок 58).  
      Построение. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 61—62**  
      *Задачи уроков:*  
      1) научить метанию с разбега;  
      2) продолжить обучение бегу;  
      3) повторить упражнения на преодоление препятствий;  
      4) повторить игру «Попади в мяч».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование:*6—8 малых мячей, 2 флажка, секундомер, 2 набивных мяча, низкий барьер.  
      **Словарь:**бег, препятствие, площадка, стадион.  
      *Ход уроков.*Построение у школы. Передвижение к месту проведения занятий. Построение в одну шеренгу. Расчет. Рапорт.

**Упражнения без предметов (комплекс 6)**

1. Ходьба (30—40 с); легкий бег (20—30 с). В зале ходьба и бег выполняются на месте. На открытом воздухе время для ходьбы и бега можно увеличить в 1,5—2 раза.  
2. И. п. — основная стойка (10 с). На счет «раз-два» руки через стороны вверх (глубокий вдох), подняться на носки. На счет «три-четыре» вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.  
3. И. п. — основная стойка, руки перед грудью. На счет «раз-два» сделать два пружинистых движения согнутыми в локтях руками назад до отказа. На счет «три-четыре» сделать то же, но прямыми руками. Повторить 8—10 раз. После четырех-пяти повторов движения на счет «три-четыре» можно выполнять с поворотами туловища налево и направо.  
4. И. п. — основная стойка, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. На счет «раз-два-три-четыре» сделать четыре круговых движения руками назад. Повторить 6—8 раз. Сделать то же, но вперед. Повторить 6—8 раз. Это упражнение мальчики могут выполнять с гантелями массой до 1 кг.  
5. И. п. — широкая стойка, ноги врозь, руки на пояс. На счет «раз-два» сделать два пружинистых наклона направо, левую руку вверх. На счет «три-четыре» сделать то же, но в другую сторону, правую руку вверх. Повторить 8—10 раз.  
6. И. п. — сидя ноги врозь. На счет «раз-два-три-четыре» делать круговые движения головой вправо. В медленном темпе повторить 3—4 раза. Сделать то же, но в другую сторону.  
7. И. п. — сидя ноги врозь, руки в стороны. На счет «раз» наклониться вперед, коснуться левой рукой носка правой ноги. На счет «два» вернуться в и. п. На счет «три» наклониться вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги. Повторить 6—8 раз.  
8. Медленная ходьба.  
      Метание на дальность. Метание выполняют сразу два ученика (у каждого по два мяча), и два собирают мячи.

**Упражнения**

1. Первый мяч метать с места, стоя боком по направлению метания, второй — с трех шагов разбега.  
2. Оба мяча метать с трех шагов разбега.  
      Перед метанием все учащиеся имитируют броски с места без мячей, затем с трех шагов разбега.  
      Бег на дистанцию 40 м с низкого старта. Основное внимание уделить состоянию ученика на старте. Повторить 3—4 раза.  
      Преодоление препятствий. Первое препятствие — низкие барьеры, второе — набивной мяч, третье — яма для прыжков. Учитель дает возможность каждому ученику преодолеть все препятствия. Выполнять эти движения можно в произвольном порядке.  
      Повторить игру «Попади в мяч» (2 класс, урок 4).  
      Построение. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 63—64**  
      *Задачи уроков:*  
      1) продолжить обучение метанию на дальность;  
      2) повторить упражнения без предметов;  
      3) продолжить обучение эстафетному бегу;  
      4) провести игры «Перемена мест», «Повтори за мной».  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.  
      *Оборудование:*малые мячи (по 2 мяча на каждого ученика), 2 эстафетные палочки, 2 флажка.  
      **Словарь:**поиск, эстафета, метание.  
      *Ход уроков.*Построение у школы. Передвижение к месту проведения занятий. Построение в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Ходьба с замедлением и ускорением. Упражнения без предмета (комплекс 6, 4 класс, урок 59).  
      Метание мячей на дальность (4 класс, урок 62).  
      Обучение эстафетному бегу. Площадка около школы делится по кругу на этапы по 20—30 м. Таких этапов может быть три-четыре. На каждом этапе учитель проводит линию старта, обозначая ее флажками. Класс делится на две команды. У первого этапа на линии старта встают учащиеся под первыми номерами. Вторые номера встают у второго этапа и т. д. В руках бегуны держат эстафетную палочку. Учитель показывает, как правильно ее держать и передавать. При беге эстафетную палочку держат в левой руке, а передают ее следующему участнику, стоящему на линии старта, в правую руку. Учащийся, принимающий эстафету, может пробежать вперед вместе с передающим эстафетную палочку несколько шагов. Передача должна осуществляться в специальном коридоре. Научить учащихся передавать палочку сначала на месте, затем в движении.  
      Повторить игры «Перемена мест» (3 класс, урок 18), «Повтори за мной» (2 класс, урок 23).  
      Построение. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Уроки 65—66**  
      *Задачи уроков:*  
      1) повторить упражнения со скакалкой;  
      2) продолжить обучение прыжкам в длину с разбега;  
      3) продолжить обучение передаче и ловле мячей;  
      4) разучить игру: «Передача мячей в колоннах», провести игру «Охотники и утки».  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.  
      *Оборудование:*скакалки (по количеству учащихся), рулетка, волейбольные мячи (по количеству учащихся), 2 флажка.  
      *Ход уроков.*Построение у школы. Передвижение к месту занятий. Построение на площадке в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Медленная ходьба с различными положениями рук. Выполнение упражнений со скакалками.  
      Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.

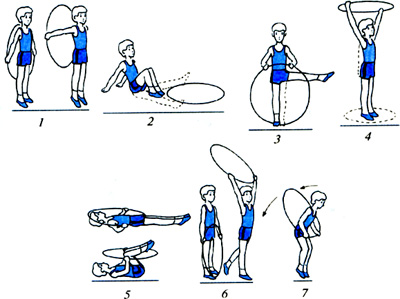
**Упражнения утренней гимнастики (комплекс 4)**

      Напомнить учащимся о том, что умение выполнять этот комплекс будет проверено на уроке.  
1. И. п. — ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка в опущенных руках.  
   В. — поднимаясь на носки, поднять руки вверх, слегка прогнуться, вернуться в и. п.; темп медленный.  
2. И. п. — ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка за головой.  
   В. — поворот туловища вправо, руки поднять вверх, вернуться в и. п.; то же влево.  
3. И. п. — скакалку держать за концы, стоя левой ногой на ее середине.  
   В. — натягивая скакалку, руки поднять вверх, левую ногу, согнутую в колене, вытянуть вперед, вернуться в и. п.; сменить ногу; то же другой ногой.  
4. И. п. — сидя на полу, сложенная вчетверо скакалка перед собой.  
   В. — согнуть в колене правую ногу, пронести ее между руками над скакалкой, вернуться в и. п.; то же левой ногой.  
5. И. п. — основная стойка, сложенная вчетверо скакалка вверху.  
   В. — присесть, руки вниз, скакалкой коснуться подъемов ног, вернуться в и. п.  
6. И. п. — ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка за спиной в опущенных руках.  
   В. — туловище наклонить вперед, руки отвести назад до предела, вернуться в и. п.  
7. И. п. — основная стойка, руки на пояс, сложенная вчетверо скакалка на полу перед ногами.  
   В. — прыжки на обеих ногах через лежащую скакалку (вперед и назад). Ходьба на месте.  
      Прыжки через вращающуюся скакалку на месте и прыжки с продвижением вперед: на один шаг одно вращение (для сильных учащихся).  
      Прыжки в длину (3 класс, урок 10).  
      Передача и ловля мячей (3 класс, урок 27).  
  
      Игра «Передача мячей в колоннах».  
      *Описание игры.*Учащиеся делятся на две команды, каждая из которых строится в колонну по одному (одна параллельно другой). Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах по мячу. По сигналу учителя первые игроки передают мяч над головой стоящим сзади. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к учителю, а затем встает первым в своей колонне. Команда, которая первой передала мяч, выигрывает и получает одно очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.  
      Правила игры:  
      1) игра начинается только по сигналу учителя;  
      2) передавать мяч можно только над головой;  
      3) уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжать игру.  
      Повторить игру «Охотники и утки» (3 класс, урок 22).  
      Построение. Подведение итогов уроков. Передвижение в школу. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 67**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить общеразвивающие упражнения с обручами;  
      2) продолжить обучение прыжкам в длину с разбега;  
      3) принять нормативы по метанию мячей на дальность;  
      4) провести игру «Передача мячей в колоннах».  
      *Место проведения занятий:*площадка около школы.  
      *Оборудование:*скакалки (по количеству учащихся), рулетка, малые мячи (по 2 мяча на каждого ученика).  
      **Словарь:**мяч, передача, колонна.  
      *Ход урока.*Построение у школы. Передвижение к месту проведения занятий. Построение в одну шеренгу, перестроение. Расчет. Рапорт.  
      Ходьба на носках и наружных сторонах стопы в различных положениях. Ходьба в чередовании с бегом. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки.

**Общеразвивающие упражнения с обручем**

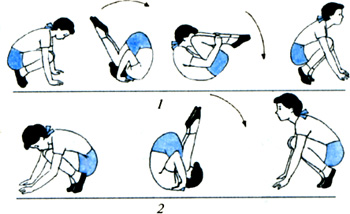
1. И. п. — основная стойка, обруч вертикально за спиной.   
    В. — обруч назад, подняться на носки, вернуться в и. п.; темп медленный (рис. 73, *1*).



**Рис. 73.**Общеразвивающие упражнения с обручем.

2. И. п. — упор сидя, ноги согнуты, обруч на полу перед носками.  
    В. — ноги врозь на полу, вернуться в и. п. (рис. 73, *2*).  
3. И. п. — основная стойка, обруч держать впереди хватом сверху.  
    В. — левую ногу отставить в сторону, вернуться в и. п.; то же правой ногой (рис. 73, *3*).  
4. И. п. — основная стойка в центре обруча.  
    В. — присесть, взять обруч, встать, обруч вверх горизонтально, вернуться в и. п. (рис. 73, *4*).  
5. И. п. — лежа на спине, обруч горизонтально на груди.  
    В. — приподнимая обруч и сгибая ноги, продеть их в обруч, вернуться в и. п. (рис. 73, *5*).  
6. И. п. — основная стойка, обруч держать впереди вертикально прямыми руками хватом снизу.  
    В. — обруч вверх, левую ногу отставить назад, вернуться в и. п.; то же правой ногой (рис. 73, *6*).  
7. И. п. — обруч держать перед собой хватом снизу.  
    В. — вращая обруч вниз и назад, выполнить прыжки на обеих ногах. Ходьба на месте (рис. 73, *7*).  
      Прыжки в длину с разбега. Первые две попытки тренировочные, последующие две зачетные (засчитать лучшую из них).  
      Метание на дальность (4 класс, урок 64), зачет по лучшему результату.  
      Повторить игру «Передача мячей в колоннах» (4 класс, урок 66).  
      Построение. Подведение итогов урока. Передвижение в школу. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.

**Урок 68**  
      *Задачи урока:*  
      1) повторить выполнение кувырков вперед и назад;  
      2) закрепить выполнение прыжка в высоту;  
      3) провести игру «Начинай движения».  
      *Место проведения занятий:*спортивный зал.  
      *Оборудование: 2*флажка, секундомер, стойка для прыжка, планка.  
      *Ход урока.*Построение у места проведения занятий в одну шеренгу. Расчет. Сдача рапорта. Перестроение в две шеренги. Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по два. Ходьба в чередовании с бегом.  
      Выполнение кувырков (рис. 74, *1*, *2*).



**Рис. 74.**Выполнение кувырка: *1* — кувырок вперед из упора присев; *2 —*кувырок назад из упора присев.

      Бег на дистанцию 30 м с низкого старта парами (прием нормативов).  
      Прыжок в высоту способом перешагивания (прием нормативов).  
      Повторить игру «Начинай движения» (4 класс, урок 29).  
      Построение. Подведение итогов урока и учебного года. Награждение лучших учащихся класса.  
      Задания на лето: научиться плавать, прыгать через скакалку, соблюдать режим дня, слушаться родителей.

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  КОНТРОЛЬ   
ЗА  УЧАЩИМИСЯ  НА  УРОКАХ  ФИЗИЧЕСКОЙ  КУЛЬТУРЫ

      Врачебно-педагогический контроль является самым ответственным этапом в работе врача, медицинской сестры и учителя физкультуры.  
      Врачебно-педагогический контроль предполагает создание таких условий для занятий физическими упражнениями, при которых умственно отсталые учащиеся не боятся уроков физической культуры, включаются в занятия и получают эмоциональное удовлетворение.  
      Школьный врач должен быть знаком с основными положениями системы физического воспитания умственно отсталых учащихся 1—4 классов, с содержанием программы и принципами построения занятий. В этом ему могут помочь учитель физической культуры и классный руководитель. В каждом классе должен быть журнал посещения уроков физкультуры врачом школы. Это посещение не должно быть формальным. Врач может присутствовать как на протяжении всего урока, так и на какой-то его части, чтобы провести хронометраж и составить физиологическую кривую урока.  
      Многие учащиеся имеют назначения врача. Задача учителя физической культуры — следить за эффективностью этих назначений и периодически информировать об их необходимости.  
      Учитель физической культуры вместе с медицинской сестрой школы отвечает за санитарное состояние спортивного зала, проводит двухразовую диспансеризацию учащихся 1—4 классов (сентябрь — май), результаты заносит в карту физического развития ученика.  
Нагрузка на ученика во время урока зависит не только от характера физических упражнений, но и от того, как и в какой последовательности они выполняются. Вот почему мы рекомендуем дозированное повторение упражнений, обращаем внимание на индивидуальный подход к каждому ученику, а также на страховку и помощь.  
      Учитель должен владеть методикой определения утомляемости учащихся. Резкое утомление недопустимо. Степень утомления, которая может быть небольшой или средней (по В. А. Зотову), учитель физической культуры определяет по окраске кожи лица, по потливости, по дыханию, по состоянию движений, по самочувствию. Кроме этого, следует практиковать измерение пульса, кровяного давления, проводить учет состояния опорно-двигательной системы.  
      Особое внимание должно быть уделено учащимся подготовительной и специальной групп. Эти учащиеся могут выполнять на уроке часть упражнений или облегченные упражнения.  
      В специальной (коррекционной) школе VIII вида на уроках случаются травмы. Причин этому много: начиная от неправильной организации педагогического процесса и заканчивая плохой материально-технической базой. Учитель должен владеть приемами оказания первой медицинской помощи, обязательно показывать ученика школьному врачу, а затем специалисту. Следует помнить о том, что в системе коррекционного обучения на уроках физической культуры мелочей не бывает.

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Заключение** |         Методика проведения, подбор и чередование упражнений и игр направлены на коррекцию нарушений умственного и физического развития, укрепление здоровья, повышение двигательной подготовленности и расширение функциональных возможностей организма учащихся начальной школы.       Учителя-дефектологи, работая с учениками 1—4 классов, испытывают большие трудности в организации учебной деятельности. Нарушение познавательной деятельности у этих детей препятствует успешному овладению ими знаниями, умениями и навыками. Обучение физическим упражнениям помогает учащимся 1—4 классов стать более сильными и выносливыми. Роль учителя физической культуры заключается в том, что он не только контролирует развитие двигательной деятельности, но и помогает выполнять основную гражданскую задачу — социализацию учащихся.  КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ  ***Адаптация*** — приспособление организма к изменяющимся условиям существования.       ***Анализатор*** — сложные нервные механизмы, осуществляющие восприятия и анализ раздражений, поступающих как из внешней, так и из внутренней среды организма.       ***Атрофия*** — структурные патологические изменения в тканях, связанные с нарушением обмена веществ в них.       ***Аутизм*** — болезненное состояние психики, характеризующееся замкнутостью человека на своих переживаниях, уходом от реального внешнего мира.       ***Болезнь Литтля*** — спастическая диплегия, одна из форм ДЦП. Выражается в основном в параличе конечностей (преимущественно ног).       ***Выносливость*** — способность организма противостоять утомлению при интенсивной мышечной деятельности, длительное время сохранять высокую работоспособность.       ***Гибкость*** — способность к движениям опорно-двигательного аппарата с большим размахом и развитием подвижности в отдельных суставах.       ***Деменция*** — слабоумие, которое характеризуется обеднением психической деятельности.       ***Дефект развития*** — физический или психический недостаток, вызывающий нарушение нормального развития ребенка.       ***Координационные способности*** — умение рационально, синхронно, в определенной последовательности выполнять движения и двигательные действия.       ***Коррекция*** — частичное или полное исправление, ослабление недостатков психического и физического развития у детей с помощью специальной системы педагогических приемов и рекомендаций.       ***Ловкость*** — способность овладевать новыми движениями и быстро включить их в меняющиеся двигательные ситуации.       ***Моторика*** — двигательная система организма; отдельных его органов и систем.       ***Осанка*** — привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.       ***Ортопедия*** — отрасль медицины, занимающаяся изучением, предупреждением и лечением деформаций и нарушений функций опорно-двигательного аппарата.       ***ОРУ*** — общеразвивающие упражнения.       ***Плоскостопие*** — деформация стопы, характеризующаяся стойким утолщением, т. е. опущением, свода стопы, вплоть до его полного исчезновения.       ***Сила*** — способность человека преодолевать собственный вес, физические трудности, противодействовать внешним воздействиям посредством мышечных усилий.       ***Сколиоз*** — боковое искривление позвоночника (левосторонний, правосторонний, смешанный), может быть в верхней, средней или нижней части позвоночника.       ***Скорость*** — способность выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени.       ***Умения*** — готовность к быстрому, точному, осознанному выполнению каких-либо действий на основе усвоенных знаний и жизненного опыта.       ***Физическое воспитание*** — комплексная система воздействия на личность в процессе использования физических, санитарно-гигиенических и здоровьесберегающих технологий.       ***Физическая культура*** — занятия физическими упражнениями для улучшения здоровья и физического развития.  РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА  *Былеева Л. В.*Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физич. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. — М., 1982.       *Вайзман Н. П.*Психомоторика умственно отсталых детей / Н. П. Вайзман. — М., 1977.       *Гугин А. А.*Уроки физической культуры в 1—3 классах: в помощь учителю / А. А. Гугин. — М., 1977.       *Дмитриев А. А.*Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательной школы средствами физического воспитания / А. А. Дмитриев. — Красноярск, 1987.       *Кузнецов В. С.*Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод. пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М., 2003.       *Лях В. И.*Мой друг — физкультура: учеб. для 1—4 кл. / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2005.       *Мастюкова Е. М.*Физическое воспитание детей с церебральным параличом / Е. М. Мастюкова. — М.: Просвещение, 1991.       *Матвеев А. П.*Физическая культура: учеб. для 1 кл. / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2002.       *Мозговой В. М.*Основы олигофренопедагогики: учеб. пособие / В. М. Мозговой, И. М. Яковлева, А. А. Еремина. — М.: Академия, 2006.       *Мозговой В. М.*Развитие двигательных возможностей учащихся с нарушением интеллекта в процессе физического воспитания / В. М. Мозговой. — М.: Олма-Пресс, 2001.       *Осинцев В. В.*Лыжная подготовка в школе: 1—11 кл.: метод. пособие / В. В. Осинцев. — М.: Владос-Пресс, 2001.       *Черник Е. С.*Физическая культура во вспомогательной школе / Е. С. Черник. — М.: Просвещение, 1997. |