**Министерство образования и науки Республики Татарстан**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение - Арская гимназия №5 Арского муниципального района Республики Татарстан**

Учебно-методическое пособие по

физической культуре в начальных классах



**Автор-составитель учитель начальных классов I кв. категории**

 **Ганеева Л.Х.**

 **Содержание:**

1. Объяснительная записка.
2. Стандартное оборудование.
3. Нестандартное оборудование.
4. Профессиональные заповеди.
5. Урок на тему: «Метание малого мяча на дальность».
6. Внеклассное мероприятие на тему: «Веселая карусель».

**ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

 В соответствии с социально-экономическими особенностями современного общества, его дальнейшим развитием и, исходя из сущности общего среднего образования, цель физического воспитания в школе состоит в том, чтобы содействовать формированию всесторонне развитой личности. Основное средство достижения этой цели- овладение школьниками основами личной физической культуры, под которой понимается органическое единство знаний, потребностей, мотивов, оптимальный уровень здоровья, физического развития, разностороннее развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей, умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом наряду с решением традиционных задач по формированию собственно знаний, двигательных умений и навыков, кондиций и координационных способностей, укреплением здоровья несравненно целенаправленнее следует вести работу по воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и мотивов (интересов) к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, формирование гуманизма, радости и опыта общения, развитие волевых и нравственных качеств.

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, честность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные, оздоровительные упражнения, а так же элементы игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.

Преодолеть вышеназванные пороки в системе физической культуры учащихся можно лишь на пути перехода ее развивающейся, открытой, демократичной, многообразной, гуманистической, в которой высшей ценностью является ученик с его индивидуальными особенностями.

Способ физкультурно-оздоровительной деятельности – один из блоков содержания базовой физической культуры личности, который включает в себя выполнение утренней гимнастики, подвижных спортивных игр, проведение процедур закаливания; коррекции недостатков физического развития ; организация досуга, здорового образа жизни.

Успех занятий физической культуры в большей мере зависит от оборудования и пособий, а также от форм, методов, приемов индивидуаль- ного подхода к детям. Недостаточная материальная обеспеченность, отсутствие денег на приобретение нужного оборудования, горячее желание не смотря ни на что сделать физкультурные занятия занимательными и эффективными, побудили к поиску.

Разработанные нами, учителями начальных классов, физкультурные пособия, нестандартное оборудование – несложные, недорогие и безопасные, в основном сделанные из бросового материала. Это использованные пластиковые бутылки и крышки из под них, баночки из под йогурта, капроновые емкости из под лекарств, пуговицы, деревянные палочки, использованные фломастеры и т.д.- все они применяются в любом разделе программного материала и вносят в каждое занятие элемент необычности, вызывают интерес детей, желание поиграть с новыми для них атрибутами. Использование этих пособий и оборудования увеличивает количество упражнений для разных групп мышц, а также позволяет применять дифференцированный метод работы с ребятами, имеющими различные зрительные патологии, подготовить их к выполнению других, более сложных движений, упражнений, заданий.

Использование нестандартного оборудования и пособий способствует комплексному физическому воспитанию и закреплению достижений коррекционно-воспитательной работы. У детей развивается зрительное восприятие, пространственная ориентировка, мелкая моторика и мускулатура, активизируются зрительные функции.

 Каждое занятие, каждый урок должен приносить детям чувство удовлетворения, легкости и радости, а также пробуждать желание заботиться о своем здоровье и желание прийти на урок физической культуры снова.

***Стандартное оборудование***

**Доска гладкая**

 *Зайке холодно сидеть,*

 *Надо лапочки погреть.*

 *Лапки вверх, лапки вниз,*

 *На носочки поднялись.*

 *Лапки ставим на бочок,*

 *В стороны и в кулачок.*

 *А теперь в присядку,*

 *Чтоб не мерзли лапки.*

*Использование*: ползание на четвереньках, обычная ходьба, на носках, приставным шагом, боком и ходьба с вы­полнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом) по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз, прыжки с продвиже­нием вперед по наклонной.

*Развитие:* развивает способность тела сохранять ус­тойчивое состояние в движении, умение выполнять задания на ограниченной площади опоры.

**Канат**

 *Мы теперь-канатоходцы,*

 *Сколько можем простоять.*

 *Раз, два, три, четыре, пять.*

 *Ну, а если силы взвесить,*

 *Шесть, семь, восемь, девять,*

 *десять.*

*Использование:* на физкультурных занятиях для ходьбы и бега вдоль него, ходьба пяткой или носком по нему, прыжки через него, для соревнований по перетягиванию ка­ната.

*Развитие:* развивает способность тела сохранять устой­чивое положение в движении, формирует умение прыгать.

**Мат большой**

 *Кто хочет здесь помолодеть,*

 *Возможно, даже похудеть,*

 *Здоровья чуточку набраться?*

 *Своей фигурою заняться?*

*Использование:* при лазании на гимнастическую стен­ку и при прыжках в высоту.

**Кегли (набор)**

 *По аллее ходят кони,*

 *Вот они как на ладони.*

 *И упитанные, и воспитанные.*

 *Дрессировщик скажет: «Оп!» -*

 *Кони сразу же в галоп.*

*Использование:* при разметке спортивной площадки для ходьбы и бега змейкой, прыжки, прокатывание мяча одной ногой, для спортивных игр

(н-р: городок), при ограничении пространства (н-р: ворота, домик).

 *Развитие:* развитие внимания и способности выпол­нять задание, не сбивая кегли.

**Кольцеброс (набор)**

 *Дети вышли по порядку*

 *На активную зарядку.*

 *Пометать на кольцеброс*

 *Захотелось им всерьез.*

*Использование:* при метании колец на стержень. Развитие: развивает глазомер, точность, ловкость дви­жений.

**Лента короткая**

 *Плавно руками, дети, помашем,*

 *Это к нам птицы летят,*

 *Как они сядут, мы тоже покажем,*

 *Крылышки сложим назад.*

*Использование:* на занятиях для общеразвивающих уп­ражнений.

*Развитие:* совершенствование двигательных умений и навыков детей, формирование умения выполнять движения осознанно, ловко, красиво.

**Мешочек с песком**

 *Медвежата в чаще жили,*

 *Головой своей крутили,*

 *Вот так, вот так,*

 *Головой своей крутили.*

*Использование:* ползание на четвереньках с мешочком на голове, на спине, ходьба с мешочком на голове, метание на дальность, в горизонтальную цель, в вертикальную цель, прыжки с продвижением вперед с мешочком между колен.

*Развитие:* развитие способности тела сохранять устой­чивое состояние в движении; развивает глазомер, точность, ловкость движений.

**Мишень**

 *По плечу победа смелым,*

 *Ждет того большой успех,*

 *Кто, не дрогнув, если нужно,*

 *Вступят в бой один за всех.*

*Использование:* метание предметов в вертикальную цель с расстояния из разных положений (стоя, стоя на коле­нях, сидя). Развитие: развивает глазомер, точность, лов­кость движений.

**Мячи баскетбольные**

 *Не обижен, а надут,*

 *Его по полю ведут.*

 *А ударят - нипочем,*

 *Не угнаться за мячом.*

*Использование:* перекатывание мячей учителю, друг дру­гу, под дугу, в ворота из положения стоя и сидя; передача мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его, передача через шнур, натянутый на уровне груди ребенка; подбрасывание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, одной ру­кой, с хлопками, поворотами; отбивание мяча о землю пра­вой и левой рукой на месте, с продвижением вперед шагом; ходьба по скамейке, прокатывая мяч двумя руками перед собой, перешагивая мячи, прокатывание мяча головой на четвереньках; прокатывание мяча одной ногой между пред­метами.

*Развитие:* развивать глазомер, физические качества - быстроту, ловкость; совершенствовать координацию дви­жений и ориентировку в пространстве.

**Мячи малые**

 *Никогда не унывай,*

 *В цель мячами попадай!*

 *Вот здоровья в чем секрет-*

 *Будь здоров! Физкульт - привет!*

*Использование:* используются во время выполнения общеразвивающих упражнений, прокатывание друг другу, между предметами, в воротца; метание на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель, в вертикальную цель.

*Развитие:* развитие физических качеств - быстрота, ловкость, меткость; учить сочетать замах с броском при ме­тании, учить их правильно пользоваться предметом во вре­мя выполнения упражнений.

**Дуга малая, дуга большая**

 *Вот дан старт,*

 *Вперед, друзья!*

 *Отставать никак нельзя!*

*Использование:* влезание под дугу прямо, правым и левым боком вперед, ползание на четвереньках, прокатывая мяч головой под дугой, прокатывание мяча друг другу через воротца (дугу).

*Развитие:* развивает умение ориентироваться в про­странстве, выполняя прокатывание мяча головой, совер­шенствовать умение выполнять задание естественно, легко, точно.

**Обруч малый, обруч большой**

 *Чтоб ногам работу дать,*

 *Будем дружно приседать.*

 *Взял Сережа обруч свой,*

 *Держит обруч за спиной.*

 *Использование:* влезание в обруч разными способа­ми: прямо, правым и левым боком вперед, прыжки из обру­ча в обруч, прыжки через большой обруч (как через скакал­ку), малые обручи для общеразвивающих упражнений, для различных игр и соревнований.

*Развитие:* совершенствование умения сочетать движе­ния тела с предметом в руках, добиваясь естественности, легкости и точности выполнения движений.

**Палка гимнастическая**

 *Подравнялись.*

 *Посмотрели через левое плечо,*

 *Через правое еще.*

 *Ровненько стоим,*

 *За осанкою следим.*

*Использование:* используется для выполнения общераз­вивающих упражнений, прыжки с продвижением вперед через несколько палок.

*Развитие:* совершенствование техники выполнения упражнений с предметом, добиваясь точного, легкого, есте­ственного выполнения, развитие физических качеств.

**Скакалка длинная и короткая**

 *Если хочешь быть умелым,*

 *Ловким, быстрым,*

 *Сильным, смелым,*

 *Научись любить скакалки,*

 *Вожжи, обручи и палки.*

*Использование:* прыжки через короткую скакалку раз­ными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки чрез длинную скакалку по одному, парами; используется для игр, соревнований.

*Развитие:* совершенствует координацию движений и ориентировку в пространстве, развивает умение одновре­менно сочетать движения рук и ног.

**Гимнастическая скамейка**

 *Все в затылок подравнялись,*

 *На носочки приподнялись,*

 *По скамеечке пошли*

 *И в овражек перешли.*

*Использование:* ползание на четвереньках, на животе, подтягиваясь руками, обычная ходьба, ходьба с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны, приставным шагом, приседая на середине и т.д. , спрыгивая со скамейки в упор сидя.

*Развитие:* совершенствование сохранять равновесие, выполняя задание во время ходьбы, совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

**Щит баскетбольный навесной с корзиной**

 *Внимание! Внимание!*

 *И вот опять задание.*

 *«Брось в корзину мячик!»*

 *Услышал в поле мальчик.*

*Использование:* бросок в кольцо.

*Развитие:* бросок развивает глазомер, точность, лов­кость движений. Развивать меткость нужно используя раз­ные виды метания, в том числе и баскетбольный щит. Все упражнения на метание развивают физические качества, ко­торые в дальнейшем будут способствовать овладению эле­ментами спортивных игр (баскетбол, теннис).

**Флажки**

 *Встанем смирно; без движения.*

 *Начинаем упражнения:*

 *Руки вверх подняли - раз,*

 *Выше носа, выше глаз*

 *Упражнение второе-*

 *Положение рук иной.*

*Использование:* используются при выполнении обще-развивающих упражнений на занятиях, в подвижных играх и на соревнованиях.

*Развитие:* формирует умение пользоваться и выпол­нять упражнения с предметом, развивает интерес к заняти­ям и эстетический вкус.

**Конусы для разметки площадки, поля**

 *Вот помощники мои*

 *Их как хочешь поверни!*

*Использование:* используются для прокатывания мяча по полу (как воротца), ведение мяча ногой, ходьба и бег змейкой, перешагивание через конусы, прыжки; для разных спортивных состязаний, для игр.

*Развитие:* совершенствует координацию движений и ориентировку в пространстве, развивает ловкость, точность и быстроту движений.

**Кубики малые**

 *Хорошо мы занимались.*

 *Наши мышцы напрягались,*

 *Напрягались, расслаблялись.*

 *А сейчас мы скажем всем;*

 *« Красота – залог здоровья!*

 *Занимайтесь на здоровье!»*

*Использование:* для выполнения общеразвивающих уп­ражнений.

*Развитие:* развивает умение у детей пользоваться предметом во время выполнения упражнений, развивает эс­тетический вкус и интерес к занятиям.

**Лыжи и лыжные палки**

 *В санках с горки быстро мчись*

 *И на лыжи становись!*

 *Вот здоровье в чем секрет-*

 *Будь здоров! Физкульт – привет!*

*Использование:* во время лыжной подготовки.

*Развитие:* обучить движениям лыжника и двигательным действиям.

***Нестандартное оборудование.***

 *Физзарядка началась.*

 *Делай « раз!»*

 *Шире шаг, не отставай!*

 *Делай «Два!»*

 *Не задерживай, смотри!*

 *Делай «три!»*

 *Солнце в окна посмотрело,*

 *Хорошо!*

 *Буду смелой, буду сильной*

 *И большой!*

 **Массажер «Орешки»**

***Использование****:* удобен при массаже шеи, головы, верхнего плечевого пояса спины, груди, ног.

 **«Бильбоке»**

 *Время мчится, будто птица,*

 *И, наверное, в добрый час,*

 *В яркой форме олимпийца*

 *Выйдет кто-нибудь из вас.*

 ***Использование:***для бросания и попадания в цель.

 ***Развитие:*** развивает глазомер, внимание, быстроту реакции, ловкость рук и координацию движений.

 ***«*Лыжи*»***

*Кто мечтает не украдкой,*

 *А готовится в серьез-*

 *Занимается зарядкой,*

 *Закаляется**в мороз,*

 *Чтобы выглядеть, как надо,*

 *Чтоб иметь спортивный вид*

 *Спортом заниматься надо,*

 *Это каждый подтвердит!*

***Использование:*** ребенок, надев «лыжи», выполняет скользящие движения, имитируя движения лыжника.

***Развитие:*** Этот тренажер учит сохранять равновесие в движении, правильно держать осанку, знать положения рук, ног и тела.

**« Цветные полоски »**

*Физзарядка началась.*

 *Делай «раз!»*

 *Шире шаг, не отставай!*

 *Делай «два!»*

 *Не задерживай, смотри!*

 *Делай «три!»*

***Использование:*** пособие многофункциональное: ходьба, бег, ведение мяча, между «полосками»; прокатывание мячей сквозь ворота из «полосок» сидя и стоя; прыжки с «полоски» на «полоску» на разном расстоянии.

***Развитие:***  способствует формированию осанки. Развитию координации движений, развивает эстетический вкус и интерес к знаниям.

**«Бегунок»**

*Скок-поскок, скок-поскок,*

 *Раз, два, три, четыре,*

 *Скачет пол и потолок*

 *У меня в квартире.*

***Использование:*** для различных соревновательных игр.

***Развитие:*** развивает мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, глазомер, координацию движений.

**Тренажер «СЕРСО»**

*Эй, поймали шар мы вместе!*

 *Оттолкни ее рукой,*

 *Подтолкни ее другой-*

 *Торопи планету*

 *На восток к рассвету*

***Использование:*** для попадания в цель.

***Развитие:*** ловкость, внимание, глазомер, быстрота реакции, умение регулировать и координировать движения, формирование навыков самоконтроля.

**Дорожка «Апельсиновая»**

 *Прыгаем, как мячики,*

 *Девочки и мальчики.*

 *А теперь шагаем вместе*

 *На одном и том же месте.*

 *Раз, два, не зевай,*

 *Ноги выше поднимай!*

***Использование:* д**ля гимнастических упражнений.

***Развитие:*** на подошвах ног существуют точки, связанные с определенными зонами организма. Массируя их, можно снять боль, оказать лечебное воздействие. Можно даже использовать именно для профилактики некоторых заболеваний.

**«Цветные палочки»**

*Чтоб расти и закаляться*

 *Не по дням ,а по часам,*

*Физкультурой заниматься,*

 *Заниматься надо нам!*

 ***Использование:*** «палочки» можно привести в разную форму: квадрат, треугольник, круг, полоска. Можно использовать для бросания в вертикальную цель, для ходьбы по ним, перешагиванием через них.

***Развитие:*** развивает меткость, внимание, формирует правильную осанку, развивает интерес к физическим движениям, эстетический вкус.

**«Напольные шашки»**

 *Мы любим песни, пляски,*

 *Хоккей, футбол и шашки.*

***Использование:*** дети играют лежа на матах или коврике, что помогает разгрузить позвоночник.

***«*Дорожка*-*спираль»**

 *Распахнуто окошко,*

 *Нам холод ни почем.*

 *Походим мы немножко*

 *И сон с себя стряхнем.*

 *Но чтоб совсем проснуться,*

 *Нам нужно потянуться,*

 *Начинай! Не спеши!*

 *Через нос ровней дыши!*

***Использование:*** для разных видов ходьбы и бега в круг и из круга.

***Развитие:*** развивает внимание, совершенствует умение сохранять равновесие в ограниченном пространстве, двигательные умения и навыки.

**«Ребристая дорожка»**

 *Тру- ту- ту! Тру-ту-ту!*

 *По порядку стройся в ряд,*

 *Пограничников отряд.*

 *Левая, правая,*

 *Бегая, плавая,*

 *Мы растем смелыми, на солнце загорелыми.*

***Использование:*** для разных видов ходьбы.

***Развитие:*** массаж ног, закаливание стопы к неровной поверхности.

**«Снежные комочки»**

*Никогда не унывай,*

 *В цель снежками попадай!*

 *В санках с горки быстро мчись*

 *И на лыжи становись!*

***Использование:*** для метания на дальность во время игр, веселых стартов соревнований.

***Развитие:*** глазомер, ловкость и координация движений.

**«Дорожка Здоровья»**

 *Кто хочет из вас прославиться,*

 *Танцами пусть занимается.*

***Использование:*** для гимнастики и разных видов ходьбы.

***Развитие:*** оказывает лечебное воздействие на подошвы ног, снимает усталость; используется для профилактики некоторых заболеваний.

**« Звездочка»**

*Кто же будет чемпион,*

 *Нам покажет марафон*

 *Вот дан старт,*

 *Вперед, друзья!*

 *Отставать никак нельзя!*

***Использование:*** для ходьбы с перешагиванием через уголки, для прыжков через уголки по кругу.

***Развитие:*** концентрирует внимание детей при выполнении задания «не задевать уголки», развивает умение двигаться по кругу, развивает эстетический вкус и интерес к занятиям.

**Тренажер « По камушкам»**

*Мы пойдем сначала вправо-*

 *Раз, два, три.*

 *А теперь пойдем налево-*

 *Раз, два, три.*

 *А теперь мы все присядем-*

 *Раз, два, три.*

 *Дружно и тихонько встанем-*

 *Раз, два, три.*

***Использование:*** для прыжков по « камушкам» на различном расстоянии, для ходьбы с перешагиванием через «камушки».

***Развитие:*** развивает глазомер, ориентировку в пространстве, совершенствует умение сохранять равновесие, умение отталкиваться и приземляться.

**« Скамейка – степ»**

*На лошадке, на лошадке*

 *Покататься я хочу.*

 *Сяду, сяду на лошадку,*

 *На лошадке поскачу!*

***Использование:*** для общеразвивающих упражнений на занятиях.

***Развитие:*** способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета; развитию координации движения, укреплению сердечно-сосудистой и развитию дыхательной системы, умению ритмически согласованно выполнять простые движения, а еще она развивает эстетический вкус и интерес к занятиям.

**«Мягкие мячики»**

*Мы со спортом крепко дружим.*

 *Спорт- помощник,*

 *Спорт–здоровье,*

 *Спорт-игра, физкульт- ура!*

***Использование:*** для метания в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность.

***Развитие:*** развивает глазомер, ловкость, меткость, внимание, координацию движений.

**«Счеты»**

 *Мы скачем,*

 *Скачем по дорожке,*

 *Сменяя часто ножки, ножки.*

 *Поскакали, поскакали,*

 *А потом, как аист, встали.*

***Использование:*** для разного вида ходьбы.

 ***Развитие:*** оказывает лечебное воздействие на стопы ног, массажируя их, предотвращает плоскостопие.

**«Дорожка-следы ( копмлексная)»**

*Мы проверили осанку*

 *И свели лопатки*

 *Мы походим на носках,*

 *А потом на пятках.*

 *Мы идем, как все ребята,*

 *И как мишка косолапый.*

 *Потом быстрее мы пойдем*

 *И после к бегу перейдем.*

***Использование:*** для ходьбы по следам.

***Развитие:*** совершенствует ходьбу обычным шагом и ползанию на четвереньках, по готовым следам; учит детей тракторному шагу, формирует

правильную осанку, развивает эстетический вкус и интерес к занятиям.

**«Лыжное трио»**

 *В мире нет рецепта лучше,*

 *Будь со спортом неразлучен,*

 *Проживешь сто лет-*

 *Вот и весь секрет.*

***Использование:*** для спортивных игр, эстафет.

***Развитие:*** координация движений в совместной физкультурной деятельности, ловкость, быстрота реакции, умение работать в команде.

 ***Профессиональные заповеди***

1. «Следуй логике природы» (педагогика должна быть естественной).

2. «Физическое воспитание школьников должно проходить по развивающей спирали».

3. «Педагогический спидометр, или о так на­зываемых общеразвивающих упражнениях» (подбирай подготовительную часть занятия-урока - в соответствии с «эволюционной гимна­стикой»).

4. «Деление занятия на три части должно быть не формальным, а по физиологической су­ти».

5. «Театр физического воспитания школь­ников» (обучая - оздоравливать, обучая - воспиты­вать, обучая – развивать!).

6. «Положительная, светлая энергия радости и удовольствия» (физическое воспитание долж­но заряжать детей положительными эмоциями).

7. «Создай тренажеры сам!»

8. «Здоровье здоровых требует профилакти­ки и коррекции».

9. «Через движение и обучение - к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни».

10. «Здоровье и хорошее питание неразделимы.»

В этой методической разработке даются примерные образцы внеклассных мероприятий и урока с использованием стандартного и нестандартного оборудования.

Будьте здоровы!

Конспект урока физической культуры в 3 классе

 Тема: Метание малого мяча на дальность

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
2. Разучить технику метания малого мяча на дальность.
3. С целью развития прыгучести и меткости у детей провести

подвижные игры «Прыжки по камушкам», «Попади в мяч».

Место проведения: спортзал АГ №5.

Оборудование и инвентарь:

 Малые мячи – 15 штук, мел, маты.

 Инвентарь «По камушкам» - 2 штуки.

 Флажки, кубики, гимнастические палки – на всех уч-ся.

 Конусы (для разметки границы) – 4 штуки, свисток.

Литература:

1. Т и М ф/в Качашкин В.М.
2. Учебник «Легкая атлетика»

вы! Успехов в работе!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  План | Дози-ровка |  |  Содержание |  Команды и примечания |
| I. Вводная часть.1.Построение в шеренгу.2. Рапорт4.Ознакомление с задачами урока.5.Упражнять в выполнении строевых упр., упражнять в ходьбе и в беге.Перестроение в две шеренги.6. ОРУ с предметами.ФлажкиФлажкиГимнастические палкиГимнастические палкиИ КубикиКубикиПерестроение в одну шеренгу.ъII. Основная часть.1.Совершенство-вание прыжка с места.а)Объяснениеб)Показв)Выполнение уч-ся.г)Работа над ошибками.2. Игра для закрепления. «Прыжки по камушкам»а)Объяснение.б)Игра.в)Подведение итогов в игре.3. Разучить технику метания малого мяча на дальность.а)Объяснение.б)Показ.в)Раздача мячей.г)Выполнение уч-ся.д)Работа над ошибками.4.Игра для закрепления. «Попади в мяч»а)Объяснение и подготовка места игры.б)Игра.в)Подведение итогов игры.III. Заключитель-ная часть. Построение. Ходьба с успокоитель-ными упражнениями. | 9’30’’30’’20’’30''20’’1’50”30”30”4 раза6 раз6 раз6 раз6 раз5-6 раз в каж-дую сторо-ну6-8 раз15”-20”15”-20”20”30’10’40”20’7 “2’5’ 10'1’1’20 “6’2’4’5’ |  | Учащиеся строятся в одну шеренгу.Дежурный класса дает рапорт (если будут допущены ошибки, исправляю)

|  |
| --- |
|  Х х х х х х х х х х х х   Х |

-Здравствуйте!-Ребята, сегодня мы с вами закрепим технику прыжков в длину с места и технику метания малого мяча на дальность. Поиграем в подвижные игры.Учащиеся передвигаются в обход зала.По моей команде начинают бегать.Восстановление дыхания.Учащиеся строятся в две шеренги.1. И.п. – осн. стойка, руки в стороны.
	1. наклон головы вперед
	2. назад
	3. вправо
	4. влево
2. И.п. – ноги врозь, на ширине плеч. Руки в стороны.

 1-2- круговое движение головой в правую сторону 3-4- в левую сторону 1. И.п. – осн. стойка
	1. руки вперед (ладони внутрь)
	2. в стороны (ладони вниз)
	3. вверх (ладони внутрь)
	4. и.п.
2. И.п. – осн. стойка. Руки наверху.

 1-плечи вверх 2-вниз 3-вперед (назад) 4-и.п.1. И.п. – ноги врозь, руки наверху.

 1-наклон туловища вперед 2-назад 3-влево (вправо) 4-и.п.1. И.п. – ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс.

 1-наклон вправо, левую руку за голову, правую на пояс. 2- в обратную сторону 3- наклон вправо 4- и.п.1. И.п. – осн. стойка

 1-руки внизу 2- подняться на носки, руки вперед 3- присесть 4-выпрямиться и подняться на носки 5- опуститься на всю ступню, руки на плечи 6- и.п.1. И.п. – осн. стойка. Руки к плечам.

 1-4 прыжка на 2 ногах с сомкнутыми носками и пятками 2-4 прыжка на носках, ноги врозь на ширине плеч, руки в стороны 3- прыжки сомкнутыми ногами 4- прыжки разомкнутыми ногами1. Ходьба на месте

|  |
| --- |
|  Х х х х х х х х х х х х х х х х х  |

-Ребята, сейчас мы с вами повторим технику прыжка в длину с места. Я вам еще раз напоминаю технику прыжка. Смотрим, слушаем и запоминаем. Ноги врозь, стопы параллельные на расстоянии 10-15 см.1. руки вперед-вверх
2. руки назад, ноги полусогнутые
3. резким толчком ногами и движениями рук вперед-вверх оттолкнуться. В полете вынести ноги вперед и приземлиться на согнутые ноги, руки вперед. Перед толчком нельзя подпрыгивать.

Сама показываю технику выполнения прыжка.По моей команде уч-ся все вместе выполняют прыжки.1. руки вперед-вверх
2. руки назад, ноги полусогнутые
3. резким толчком ногами и движениями рук вперед-вверх оттолкнуться. В полете вынести ноги вперед и приземлиться на согнутые ноги, руки вперед. Перед толчком нельзя подпрыгивать.

Вероятные ошибки: 1-при отталкивании не сгибаются ноги 2- не помогают руками1. при приземлении не сгибаются ноги

Играющие делятся на 2 команды. На площадке инвентарь «По камушкам». По команде «На старт!» к стартовой линии выходят по одному игроку от каждой. По команде «Марш!» они бегут к «Камушкам», прыгают по ним не пропуская ни одной и не заступая за границы. Допрыгав до последней, следует обратно.Уч-ся делю на 2 команды. Каждая команда становится за линии напротив «камушков» в одну колонну. По моей команде стартуют. Побеждает та команда, которая приходит первым и без ошибок. После финиша последнего участника колонна поднимает руки вверх.

|  |
| --- |
|  0 0 0 0 0 0 0 х х х х х х х х  0 0 0 0 0 0 0 х х х х х х х х |

Объявляю победителей.-А теперь мы с вами разучим метания малого мяча на дальность.Стоя левым плечом вперед, левая нога впереди, правая сзади на 45’ по отношении к левой ноге. Правую руку отвести назад, левая в локтевом суставе согнута на уровне плеча. Резким движением мяч бросаем из-зи головы вперед и после броска делаем с правой ноги шаг вперед.Сама показываю технику броска.Назначенные мною дежурные раздают мячи.По моей команде под счет уч-ся делают бросок.Вероятные ошибки:1. при броске руку вносят сбоку.
2. Не делают шаг с правой ноги.

Играющие делятся на 2 команды. И становятся в 2 колонны на расстоянии 3-4 м. Впереди у каждой колонны на расстоянии 6-8 м находятся б/б мячи. У каждого из игроков по малому мячу. По сигналу учителя и игроки по очереди выполняют броски, стараясь попасть в б/б мяч. Если кому-то это удастся, то команде засчитывается 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.Уч-ся делю на 2 команды. Каждая команда становится за линии против мяча в 1 колонну. По моей команде делают броски.Ходьба. Ходьба с заданиями.Подведение итогов урока. Организованный уход из зала. | «В шеренгу становись!»«Равняйсь!»«Смирно!»«По порядку рассчитайсь!»Учащиеся слушают.«Становись!»«Нале-во!»«Напра-во!»«В обход налево шагом-марш!»1,2,3,4.«Бегом марш!»«Шагом марш!»«Стой!»«Нале-во!»«На 1,2 рассчитайсь!»«Первые номера 2 шага вперед марш!»«И.п. принять!»«Упражнение начи-най!»Слежу за дисциплиной уч-ся.«И.п. принять!»«Упражнение начи-най!»«И.п. принять!»«Упражнение начи-най!»Обращаю внимание на осанку детей.«И.п. принять!»«Упражнение начи-най!»При наклоне вперед взгляд устремлен вверх, туловище прогнутое.Дыхание произвольноеДыхание не задерживать«И.п. принять!»«Упражнение начи-най!»«Нале-во!»«Нале-во!»«1 номера на свои места шагом-марш!»!На 1-2 рассчитайсь!»«1 номера 5 шагов вперед шагом-марш!»«Нале-во!»«Направляющие на старт!» !Внимание марш!»Уч-ся стоят в строю, слушают.Уч-ся наблюдают.Мячи собирают после выполнения броска всеми уч-ся. Индивидуаль-но работаю с уч-ся.Объявляю победителей.До свидания.«Нале-во!»«На выход шагом марш!» |

Тема: « Веселая карусель»

Форма проведения: театрально-игровая программа.

Цели:

1. Формировать навыки ходьбы и бега.

2. Содействовать формированию представлений о значении физической культуры для жизни человека.

3. Развивать физические качества детей - ловкость, силу, быстроту, выносливость.

Возраст : 1-ый класс.

Организатор: учитель начальных классов и учитель физкультуры в начальных классах Ганеева Лилия Хайдаровна.

Наглядность:

Спортивный инвентарь: мячи, канат, скамейка.

Оборудование: ведра -2, веники-2, веревки-2, мешки-2, воздушные шары-4, тарелки с водой-2, городки-2.

Место проведения: спортивный зал.

ТСО: магнитофон

Время проведения: 2006 год.

Литература: « Калейдоскоп внеклассных мероприятий». Петрова М.М.

(Москва 2002 год).

 «Поурочные разработки по физкультуре». КовалькоВ.И. (Москва 2004 год).

 Журнал «Начальная школа», 2001 год, №7.

 «Физкульт – привет минуткам и паузам!» Сайкина Е.Г., Фирильева Ж.Е. (Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2004 год)

. Организация начала занятия.

Под русскую народную мелодию выходят два скомороха.

Скоморох 1. Почтеннейшая публика,

 Не пожалейте рублика.

Скоморох 2. Мы пришли к вам с весельем,

 С хорошим настроением.

Скоморох 1. Привезли вам игру-

 Карусель веселую.

Скоморох 2. Ждут вас игры, состязанья,

 Веселые соревнования.

Скоморох 1. День добрый, почтеннейшая публика!

Скоморох 2. Здравствуйте! Люди добрые!

Скоморох 1. Мы пришли к вам издалека,

 Обошли почти весь мир,

 Побывали в разных странах.

Скоморох 2. Ходили людей посмотреть, себя показать. Много чудесного видели, много удивительного слышали, многому сами научились, кое-что с собой привезли.

Скоморох 1. После долгих странствий пришли и в ваш город, в вашу гимназию № 5. Хотим на вас посмотреть, что вы делать умеете, сможете ли показать удаль молодецкую, силу и ловкость.

Скоморох 2. Приглашаем вас на нашу игровую карусель. Вы согласны? А команда у вас есть? Тогда мы их ждем на нашем ринге.

2.Выходят команды.

Скоморох 1. Сейчас команды покажут, на что они способны. Игры и состязания мы привезли из разных стран-государств.

Скоморох 2. Странствуя по свету, мы видели много чудесных животных.

В жаркой пустыне, например, повстречали животных с одним или с двумя горбами. Вы знаете, кто это?

 Правильно, верблюды.

Скоморох 1.Попробуйте хоть ненадолго побыть одногорбыми верблюдами. Для этого вам надо скрестить руки за спиной, положить туда мяч, получится горб. В полусогнутом состоянии добежать до отметки и вернуться назад, передав мяч следующему, кто быстрее?

 Игра «Одногорбый верблюд».

Скоморох 1. Во всех странах любят смотреть выступления канатоходцев.

 Рискуя жизнью, они ходят по канату высоко над землей. Хотите побывать канатоходцами? Тогда вам надо пройти быстро по веревке, лежащей на полу, ставя ноги пяткой к носку, и также вернуться. Оступиться нельзя, даже одной ногой, иначе придется начинать все сначала.

 Игра «Канатоходец».

Скоморох 2. В далекой стране Америке живут смелые и ловкие люди-ковбои. Они скачут и бросают лассо и часто устраивают скачки. У нас сейчас тоже пройдут скачки, правда, без лошадей, зато с седлами.

Скоморох 1. А седла вам заменят мячи. Вы должны зажать их между ног, добежать до отметки, вернуться и передать «седло» следующему. Итак, скачки начинаются.

 Игра «Скачки».

Скоморох 2. Следующий конкурс для самых ловких. Надо катить мяч между городков, стараясь их не сбить и забить в ведро. Если городок упал, то игрок сам должен его поставить и продолжить путь.

 Игра «Городки».

Скоморох 1. Путешествуя по свету, мы привезли с собой не только игры-состязания, но и много танцев и песен. Один из них я приглашаю вас посмотреть.

Скоморох 2. Путешествовать по миру можно по-разному: по земле, по морю, по воздуху. Один из способов еще изобрела Баба-Яга.

Скоморох 1. Помните, как она передвигается? Сейчас каждый из вас побудет недолго Бабой-Ягой. Ступу вам заменит ведро, а метлу веник. Вы должны поставить одну ногу в ступу, взять в руку метлу и «лететь» до отметки и назад, обязательно размахивая метлой.

 Игра «Баба-Яга».

Скоморох 2. Во многих странах используют другой способ передвижения по воздуху - на воздушном шаре. Вы сейчас тоже попробуете так полетать.

Скоморох 1. в одну руку возьмите ведро, в другую – воздушный шарик. «Долетев» до финиша, вы должны одной рукой, ведь в другой у вас шарик, высыпать из ведра предметы и вернуться, а следующий игрок должен собрать эти предметы одной рукой. Итак, в путь!

 Игра»Воздушный шар».

Скоморох 1. В далеких восточных государствах по улицам, площадям и базарам ходят в жаркий день водоносы и продают воду. Носят они ее аккуратно, ведь вода там - на вес золота,

Скоморох 1. А сейчас тоже попробуйте поработать водонасосами. Вот эту тарелку с водой вы должны донести до финиша и там оставить, а следующий игрок должен ее забрать. Нести тарелку нужно одной рукой и стараться не пролить воду. Побеждает та команда, которая быстрее закончила и меньше пролила воды.

Скоморох 2,Следующее занятие не из простых. Вы должны выстроить цепь из названий животных. Последняя буква слова должна служить началом следующего. Все слова вы должны записать (Игра)

Скоморох 1.Пока обе команды трудятся над заданиями, мы предлагаем поиграть их болельщикам.

Скоморох 1. Болельщики, вы можете принести своим командам дополнительные очки, если отгадаете названия этих зверей и птиц.

 Скоморох 1. Не могу совсем летать я,

 С высотою не знаком,

 Хоть и крылья есть, признаться,

 Я всю жизнь хожу пешком. (Страус.)

 Скоморох 2. Я прекрасно напеваю,

 Прилетев весною в срок,

 Только песни занимаю

 Даже, даже у сорок. (Скворец.)

 Скоморох 1. Сыт бываю только летом,

 В дни когда малину рву,

 Я полгода без обедов

 И без завтраков живу. (Медведь.)

 Скоморох 2. Дремлют ночью кони стоя,

 Но иначе я люблю:

 Я всегда вниз головою

 В темноте пещеры сплю. (Летучая мышь.)

 Скоморох 1. Мне друзья, тяжеловато,

 Я едва-едва дышу.

 Эту каменную хату

 На себе всю жизнь ношу. (Черепаха.)

 Скоморох 2. Потеряла хвост под кручей,

 Ну да это не беда.

 У меня на всякий случай

 Есть в запасе хвост всегда. (Ящерица.)

 Скоморох 1. Днем осенним светло-синим

 Прямо к солнцу я рулю.

 Я на тонкой паутинке

 Путешествовать люблю. (Паучок.)

Скоморох 1. Вы славно потрудились, а теперь отдохните. А чтобы вам не было скучно, я приглашаю на сцену автомобиль.

 Концертный номер.

Скоморох 2. В Татарстане издавна ценятся люди смелые и ловкие,

готовые встретить соперника один на один, лицом к лицу. Сейчас у нас пройдет по всем правилам татарская национальная борьба.

Скоморох 1. Сегодня мы будем бороться не совсем обычно. Надо вытолкнуть соперника за пределы круга спиной. Никакой другой частью тела касаться соперника нельзя. Та команда, у которой больше будет побед, та и выиграет игру.

Скоморох 2. И последнее состязание, тоже принятое в Татарстане: сбить соперника со скамейки с помощью мешка.

Скоморох 1. Пока вы играли и соревновались, наши помощники наблюдали,

все подмечали и выбирали победителя. Сейчас они объявят победившую команду.

 Награждение победителей по номинациям: «Самые ловкие», «Самые сильные», «Самые быстрые».

Скоморох 2. Для победителей мы приготовили подарок.

 Концертный номер.

3. Заключительная часть.

Скоморох 1. Вы замечательно играли. Показали молодецкую доблесть и сноровку…

Скоморох 2. …ловкость и силу. Но настало время прощаться. Нам пора в путь.

Скоморох 1. Нас ждут в других местах, другие люди. Игровая карусель закрывается. До свиданья, люди добрые!

Скоморох 2. Прощайте, предпочтенная публика!

 Под звуки народных мелодий скоморохи уходят.