

## От автора

*Уважаемые коллеги!*

Формально 4 класс не считается выпускным, хотя на этом этапе завершается обучение в начальной школе. Ученики перейдут не просто в следующий класс, а на новый уровень обучения — в основную школу, где уже совсем другой темп жизни и учебы. Некоторые ученики уйдут в другие школы, а это значит, что учителю надо постараться максимально подготовить ребят к всевозможным трудностям и новшествам, которые их могут ожидать.

Поурочные разработки созданы на основе рабочей программы по физической культуре и ориентированы на работу с УМК В.И. Ляха:

- *Физическая культура*. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М.: Просвещение;
- *Физическая культура*. 1—4 классы. Рабочие программы / В.И. Лях. М.: Просвещение.

Авторская рабочая программа была составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, методическими рекомендациями авторов УМК и издана в 2015 г.:

- *Рабочая программа по физической культуре*. 4 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО.

Кроме самих поурочных планов-конспектов, пособие содержит 3 приложения. Первое посвящено проведению тестирования и результатам, на которые можно ориентироваться, второе — подвижным играм, правилам их проведения и организации, третье — упражнениям и играм в воде.

Пиктограммами в данном издании обозначены уроки, которые проводятся:

- З** — в зале;
- У** — на улице;
- Б** — в бассейне.

Если нет возможности проводить плавание, стоит заменить его занятиями по разделам программы, в которых у детей наибольшие трудности, или же посвятить их подвижным и спортивным играм, давая возможность ребятам больше сплотиться, почувствовать себя единой командой, стремящейся к одной цели.

Урок делится на три стандартные части — вводную (7–10 мин), основную (20–25 мин) и заключительную (3–5 мин). В пособии приведены планы-конспекты 102 уроков (3 ч/нед).

Рассмотрим примерное содержание и распределение учебных часов по разделам программы.

*I четверть* традиционно посвящена тестированию. Выяснить, какими вернулись ребята после длительного летнего отдыха: отдохнувшими, загоревшими, подросшими, поумневшими или же разленившимися и потолстевшими, можно не только с помощью тестов и контрольных упражнений, но и с помощью подвижных и спортивных игр. Они сразу показывают, насколько хорошо ребята ориентируются на игровой площадке, как быстро реагируют, что могут придумать, как взаимодействуют друг с другом.

Проведение тестирований и контрольных упражнений синхронизируют во всех классах начальной школы, ведь проще провести какое-либо одно тестирование сразу в 1–4 классах, а затем перейти к следующему, чем проводить их для каждого класса разные, постоянно готовя соответствующие инвентарь и оборудование.

*II четверть* целиком и полностью посвящена гимнастике с элементами акробатики. Учащиеся повторяют ранее изученные элементы, а также познакомятся с новыми (мост, стойка на лопатках, стойка на руках, кувырок вперед, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок назад, комбинация из нескольких элементов, перевороты и махи на гимнастических кольцах, лазанье по канату в три и два приема и др.)

*III четверть* — время лыжной подготовки и плавания. Если по каким-либо причинам плавание не проводится, то данные уроки могут быть отведены работе над совершенствованием физических качеств. Можно повторить разные варианты круговых тренировок, командные игры, провести занятия по легкой атлетике (прыжки в высоту с прямого разбега, спиной вперед, прохождение полосы препятствий, подвижные игры). Если нет возможности проводить занятия по лыжной подготовке, стоит обратить внимание на развитие выносливости. Для этого можно

провести кроссовую подготовку, постепенно увеличивая время бега. Хорошо применять круговую тренировку, в которую включать тренажеры лыжника. Однако если мы пропускаем лыжную подготовку, то, по сути, не даем ребятам овладеть жизненно важным навыком.

*IV четверть* посвящена подвижным и спортивным играм, броскам мяча через сетку, подготовке к пионерболу и волейболу, а также тестированию. Его проводят для сравнения результатов, полученных в начале и в конце учебного года. Сами ребята сумеют оценить то, как они поработали в этом году.

В 4 классе ученики могут писать хорошо и быстро, но даже сейчас не всегда удобно давать домашнее задание прямо на уроке в спортивном зале. Можно записать его на классной доске, если учитель сам приводит детей в класс, распечатать на листочке для каждого ученика или использовать электронный дневник. Последний вариант возможен, если родители всех учеников класса имеют к нему доступ.

Для работы дома в планах-конспектах даны задания по учебнику В.И. Ляха «Физическая культура». Их лучше предлагать в том случае, если в школе эти учебники выдают детям на дом. Покупать их родителям, на мой взгляд, нет необходимости. Учитель также может давать задания по поиску необходимых сведений в Интернете, а материал учебника озвучивать на уроке и демонстрировать иллюстрации. С помощью наглядных пособий, которые учитель также должен использовать на уроке, ученикам будет проще понять многие теоретические темы.

В поурочных планах-конспектах в разминках предложено немало упражнений, но они не должны занимать много времени. Упражнения выполняются поточно, одно за другим, с минимумом объяснений. Большинство исходных положений ученикам хорошо знакомы (сед, основная стойка, стойка ноги врозь и т. п.), так же хорошо они должны помнить и положения рук, ног, туловища в пространстве (руки вперед, правая нога назад и т. п.). Дети будут запоминать все элементы, повторяя исходные положения и упражнения по ходу выполнения.

Если дети очень хорошо подготовлены, у них отличные данные, упражнения усложняют — предлагают более сложные задания, меняют время выполнения, вводят усложненные правила, меняют количество мячей, водящих и т. п.

В процессе учебной деятельности на уроках физической культуры совершенствуются не только физические качества, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

### Планирование учебного материала по четвертям

Раздел программы	Количество часов				
	общее	по учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	5	2	2	1	0
Гимнастика с элементами акробатики	30	4	19	3	4
Легкая атлетика	23	10	0	4	9
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Плавание	10	0	0	10	0
Подвижные и спортивные игры	22	11	0	0	11
Всего	102	27	21	30	24

Способы физической деятельности не выделены в отдельные темы, так как элементы этого раздела используются по ходу уроков.

В рабочей программе В.И. Ляха раздел «Лыжная подготовка» получил название «Лыжные гонки», что, на мой взгляд, является неправильным, так как мы учим детей не гоняться, а держаться на лыжах, передвигаться на них, делать различные упражнения, что к гонкам никакого отношения не имеет.

### Тематическое планирование (102 ч)

№ урока	Тема урока
<b>I четверть</b>	
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
3	Челночный бег
4	Тестирование челночного бега 3 × 10 м
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта
6	Тестирование метания мешочка на дальность
7	Техника паса в футболе
8	Спортивная игра «Футбол»
9	Техника прыжка в длину с разбега
10	Прыжок в длину с разбега на результат

№ урока	Тема урока
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега
12	Контрольный урок по футболу
13	Тестирование метания малого мяча на точность
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
16	Тестирование прыжка в длину с места
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий
18	Тестирование виса на время
19	Броски и ловля мяча в парах
20	Броски мяча в парах на точность
21	Броски и ловля мяча в парах
22	Броски и ловля мяча в парах у стены
23	Подвижная игра «Осада города»
24	Броски и ловля мяча
25	Упражнения с мячом
26	Ведение мяча
27	Подвижные игры
<b>II четверть</b>	
28	Кувырок вперед
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие
30	Зарядка
31	Кувырок назад
32	Круговая тренировка
33	Стойка на голове и на руках
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека
35	Гимнастические упражнения
36	Висы
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы
38	Круговая тренировка
39	Прыжки в скакалку
40	Прыжки в скакалку в тройках
41	Лазанье по канату в два приема
42	Круговая тренировка
43	Упражнения на гимнастическом бревне
44	Упражнения на гимнастических кольцах
45	Махи на гимнастических кольцах

№ урока	Тема урока
46	Круговая тренировка
47	Вращение обруча
48	Круговая тренировка
<b>III четверть</b>	
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах
52	Попеременный одношажный ход на лыжах
53	Одновременный одношажный ход на лыжах
54	Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах
55	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»
58	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»
59	Прохождение дистанции 2 км на лыжах
60	Контрольный урок по лыжной подготовке
61	Организационно-методические требования на уроках плавания
62	Скольжение на груди и спине
63	Упражнения в воде
64	Плавание кролем на груди
65	Кроль на спине
66	Прыжки в воду с тумбы и плавание кролем
67	Повороты в воде
68	Игровые упражнения с нырянием
69	Проплывание дистанции 50 м
70	Контрольный урок по плаванию
71	Полоса препятствий
72	Усложненная полоса препятствий
73	Прыжок в высоту с прямого разбега
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание»
75	Физкультминутка
76	Знакомство с опорным прыжком
77	Опорный прыжок
78	Контрольный урок по опорному прыжку

№ урока	Тема урока
<b>IV четверть</b>	
79	Броски мяча через волейбольную сетку
80	Подвижная игра «Пионербол»
81	Упражнения с мячом
82	Волейбольные упражнения
83	Контрольный урок по волейболу
84	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой
86	Тестирование виса на время
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя
88	Тестирование прыжка в длину с места
89	Тестирование подтягиваний и отжиманий
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
91	Баскетбольные упражнения
92	Тестирование метания малого мяча на точность
93	Спортивная игра «Баскетбол»
94	Беговые упражнения
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
96	Тестирование челночного бега 3 × 10 м
97	Тестирование метания мешочка на дальность
98	Футбольные упражнения
99	Спортивная игра «Футбол»
100	Бег на 1000 м
101	Спортивные игры
102	Подвижные и спортивные игры

## Планируемые результаты

К концу учебного года *учащиеся научатся:*

- по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

- по разделу «*Гимнастика с элементами акробатики*» — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- по разделу «*Легкая атлетика*» — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- по разделу «*Лыжная подготовка*» — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
- по разделу «*Плавание*» — входить в воду, скользить на груди и спине, плавать кролем на спине и на груди, нырять с тумбы, нырять с открытыми глазами, выполнять повороты в воде и игровые упражнения «Крокодильчик», «Поплавок», «Стрелка с мотором», «Медуза», «Звездочка», проплы-



вать дистанцию 50 м, играть в подвижные игры в воде «Кто быстрее с буквами?», «Спрячься в воду»;

- по разделу *«Подвижные и спортивные игры»* — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопках», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

## Урок 1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры 3

**Цели:** познакомить учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры; разучить разминку в движении; повторить строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

**Инвентарь:** секундомер, свисток.

### Ход урока

#### І. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды

— Класс, в одну шеренгу становись!

(Ученики строятся в одну шеренгу на привычной с прошлого года стороне зала.)

— Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайсь!

(Ученики выполняют команды.)

- Здравствуйте, ребята! Вижу, вы успели хорошо отдохнуть и набраться сил. Нам с вами остался заключительный год в начальной школе. Так что давайте постараемся провести его максимально интересно, полезно и весело.

Как вы провели лето? Кто занимался активным отдыхом — катался на велосипеде, роликовых коньках, купался, играл в различные подвижные игры и т. п., а кто только пассивным — лежал на диване и смотрел телевизор или играл в компьютерные игры?

(Учитель выслушивает учеников, хвалит тех, кто был физически активным, и может пожуричь тех, кто отдыхал только пассивно.)

- Тем, кто не привык двигаться, будет сложнее войти в активный ритм школьной жизни.

(Учитель обращает внимание детей на спортивную форму.)

- Посмотрите друг на друга: все ли одеты по форме? Давайте вспомним, что необходимо иметь для занятий физкультурой. *(Нужны спортивная обувь с нескользкой подошвой — одна для занятий на улице, другая для зала, спортивный костюм для улицы и спортивные штаны (или шорты) для зала, футболка.)*

- Следующие занятия будут проходить на улице, но в плохую погоду придется заниматься в зале, поэтому лучше подготовить обе формы — и для зала, и для улицы, чтобы быть готовыми в любой ситуации. Хорошо, если у всех ребят в классе будут футболки одного цвета, это сплачивает коллектив.

(Учитель повторяет с классом правила техники безопасности при занятиях в зале и на улице. Для беседы лучше всего использовать выдержки из инструкций, которые есть у каждого учителя.)

## II. Основная часть

### 1. Бег

- Как вы стоите? *(В шеренге.)*

- Проверим, все ли правильно встали по росту, ведь за лето кто-то мог подрасти больше, а кто-то меньше.

(Если есть те, кто встал неправильно, учитель переставляет детей в шеренге.)

- А как встать в колонну?

(Ученики должны повернуться направо в колонну.)

- Молодцы! Налево в обход шагом марш! Направляющему сейчас надо быть очень внимательным. Противходом марш! «Змейкой» марш! По кругу марш! По диагонали марш!

(Если направляющий испытывает затруднения, надо помочь ему вспомнить, как двигаться, куда и когда поворачивать.)

- Всем быть внимательными и точно следовать за направляющим, не нарушая строй! Бегом марш!

(Выполняется бег (1 мин), во время которого учитель дает только что повторенные команды.)

- Задача направляющего — не запутаться, а остальных ребят — не сбиваться в кучу.

(Если слишком много ошибок, учитель добавляет еще полминуты бега).

- Шагом марш!

(Класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

- Поднять руки, потянуться вверх — вдох; расслабиться, опустить руки, ссутулиться — выдох. Повторить 3–4 раза.
- Восстановив дыхание, перейдем к разминке в движении по кругу.

## **2. Разминка в движении по кругу**

(На каждое упражнение отводится 15–20 с.)

- Руки к плечам. Круговые движения согнутыми руками: по 10 с вперед и назад.
- Руки вперед, вверх, в стороны на каждый шаг.

(Учитель командует, как поднимать руки, меняя последовательность положений, чтобы ученики реагировали на команду, а не делали движения по инерции.)

- Повороты туловища на каждый шаг: шаг левой ногой — поворот туловища налево, руки перед грудью, шаг правой — направо, руки перед грудью.
- Наклоны туловища на каждый шаг: шаг правой ногой — наклон туловища вправо, шаг левой — наклон влево. Каждый шаг выполняется по диагонали: шаг правой — вправо-вперед, шаг левой — влево-вперед.
- Ходьба с поворотами вокруг своей оси: по 10 с через правое и левое плечо.
- Ходьба выпадами.
- Ходьба в приседе («гусиный шаг»).

— Разминка окончена.

## **3. Подвижная игра «Ловишка»**

(См. приложение 2.)

- Игра хороша тем, что показывает, насколько вы внимательны, как ориентируетесь в постоянно меняющихся условиях. Введем дополнительное правило: двое столкнувшихся считаются осаленными и выбывают из игры. Поэтому старайтесь избегать столкновений.

(Первым водящим желательно выбирать не очень сильного игрока, чтобы тот дал ребятам хорошо разбежаться. Игру проводят 2–3 раза.)

#### **4. Подвижная игра «Колдунчики»**

(См. приложение 2.)

- Правило о столкновениях ужесточим: те, кто сталкивается, садятся на скамейку. Учитываются только более-менее серьезные столкновения, сбивающие с ног или нарушающие бег. При спасении, как и при осаливании, не стоит сильно бить товарищей рукой, достаточно легкого касания. (Если детей много, можно выбрать двух водящих.)

### **III. Заключительная часть**

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение в одну шеренгу. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

- Какое у вас построение сейчас? (*В одну шеренгу.*)

- А как встать в колонну?

(Учащиеся выполняют перестроение.)

#### ***Упражнение на внимание***

- Поднимите руки вперед ладонями вверх. Моя задача – осалить открытые ладони. Чтобы спастись, вы должны успеть опустить руку. Если ладонь осалена, рука в игре больше не участвует, если осалены обе ладони, ученик убирает руки за спину и стоит на месте.

(Игру проводят 1–1,5 мин. Учитель может похвалить учеников за внимательность и быстроту и объявить об окончании урока.)

### **Домашнее задание**

Подготовить спортивную форму для улицы.

## **Урок 2. Тестирование бега на 30 м с высокого старта**

**Цели:** разучить разминку в движении; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта и подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки – дай руку».

**Формируемые УУД: предметные:** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных

игр «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»; *метапредметные*: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; *личностные*: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, рулетка на 30 м (при необходимости).

## Ход урока

### I. Вводная часть

(Выход на стадион и возвращение в здание школы занимают некоторое время. Следует это учитывать, планируя те или иные действия.)

#### 1. Построение. Организационные команды

(Класс за учителем доходит до места занятий в колонне. Проводится построение в одну шеренгу на привычном месте. Учитель дает организационные команды.)

- Отлично выполнено домашнее задание — все в форме. Сообщаю вам о том, что начало I четверти будет диагностическим, т. е. вам предстоит пройти тестирования и выполнить контрольные упражнения, результаты которых мы сравним с достижениями прошлого учебного года, а затем также и с теми, которые получим в конце этого. Сегодня вас ожидает тестирование бега на 30 м с высокого старта. В нем нет ничего сложного, но размяться перед этим необходимо. Направо! Налево в обход шагом марш! На носках, руки в стороны марш! (10 с.) На пятках, руки за голову марш! (10 с.) Бегом марш!

(Выполняется бег (1,5 мин), после которого учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

#### 2. Беговая разминка

(Разминочные упражнения каждый ученик выполняет на диагонали 15–20 м, затем возвращается в конец колонны.)

- Руки к плечам. Ходьба с поворотами головы направо-налево, одновременно выполняя поочередные круговые движения руками, держащимися за плечи, вперед, — как будто гребем локтями.
- Руки к плечам. Ходьба с наклонами головы вперед-назад, одновременно выполняя круговые движения руками назад.

- Руки в стороны. Первую половину дистанции пройти, выполняя круговые движения кистями, вторую половину — руками перед собой.
- Руки за спиной в замок. На каждый шаг мах ногой, одновременно поднимая руки сзади вверх.
- Руки перед грудью в замок. Ходьба с поворотами туловища: шаг правой ногой — поворот туловища направо, шаг левой — поворот туловища налево, одновременно выполняя волны руками перед грудью.
- Первую половину дистанции пройти в полуприседе, вторую половину — в полном приседе.
- Пропрыгать всю дистанцию «лягушкой» (прыжки из глубокого приседа).
- Вспомните, чем отличается рывок от ускорения. (*Рывок — это когда мы сразу бежим быстро, а ускорение — когда скорость набираем постепенно.*)
- Во время тестирования необходимо выполнять рывок. Но для начала пробежим, ускоряясь постепенно.
- Выполнить рывок и пробежать обозначенную дистанцию. Повторить 2 раза.
- Разминка окончена. Переходим к месту проведения тестирования.

## II. Основная часть

### 1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта

(Учитель проводит сравнение с результатами прошлого года. Важно отметить тех ребят, которые улучшили свои показатели, и в то же время не стоит ругать тех, кто пробежал хуже, однако можно сказать, что пассивный отдых всегда дает себя знать.)

### 2. Подвижная игра «Салки с домиками»

(См. приложение 2.)

- Эту игру проведем для того, чтобы вы немного разбегались перед второй игрой. Домиком сегодня является стойка на одной ноге. Если опорная нога начинает шевелиться, то водящий имеет право осалить такого игрока. В то же время ему нельзя долгое время стоять рядом со спрятавшимися в домик игроками. Осаленный сам становится водящим, а водящий — обычным игроком. Каждый водящий обязательно должен остановиться, поднять руку вверх и громко сказать «Я салка!», иначе ребята в пылу игры могут и не заметить, когда водящий поменяется.

(Играют 2—3 мин.)

### 3. Подвижная игра «Салки — дай руку»

- Эта игра покажет, насколько дружным остался ваш класс — помогаете ли вы друг другу или каждый думает только о себе.

(Если игра проходит не очень хорошо, надо ее остановить и провести беседу с классом, объяснив ребятам, что они являются командой, надо уметь поддерживать друг друга, помогать, использовать любую возможность для создания нормальных взаимоотношений и дружественной атмосферы. Надо учиться понимать друг друга — это очень важное умение, которое в жизни всегда пригодится.)

### III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5–6 мин до конца урока. Проводится построение в одну шеренгу. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игр.)

#### *Повороты на месте*

- Повторим повороты на месте. Направо! Налево! Кругом!

(Ребята должны уверенно ориентироваться, поэтому несколько команд они выполняют с открытыми глазами, а затем закрывают глаза и продолжают упражнение еще 30–40 с.)

- Открыть глаза! Кто куда повернулся? Все правильно выполняли повороты или кто-то что-то напутал?

(Учитель хвалит ребят за внимательность и объявляет об окончании урока.)

### Домашнее задание

Выполнить беговые упражнения, предложенные на с. 95 учебника в рубрике «3–4 классы. Выполни».

## Урок 3. Челночный бег

**Цели:** разучить беговую разминку; повторить технику челночного бега и подвижную игру «Флаг на башне».

**Формируемые УУД:** предметные: иметь углубленные представления о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Флаг на башне»; метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфлик-



ты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные*: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, 3 конуса (фишки), 4 флажка без древка.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

(Выполняется разминочно-разогревающий бег (2 мин).)

- Бег проводится не на скорость — не надо что-то кому-то доказывать, задача простая — разогреть организм, подготовив его к основной нагрузке. После бега будет еще и беговая разминка, так что силы необходимо оставить и на нее, и на все оставшееся время урока. Кроме того, пора вспомнить, чему мы учились в предыдущих классах, а именно подбирать удобный для себя темп и ритм бега. Для этого дается возможность обгонять друг друга. Бегом марш!

(После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

#### 2. Беговая разминка

- На первый-второй рассчитайсь!

(Ученики выстраиваются в две колонны по номерам. Дистанция между колоннами составляет 2 м. Учитель стоит в 10–12 м впереди по центру между колоннами. Ученики выполняют заданное упражнение попарно — один из одной колонны, другой из другой, добегают до учителя и разбегаются веером в разные стороны. Как только первая пара преодолает половину дистанции, упражнение начинает вторая пара и т. д.)

- Некоторые задания, которые мы будем сегодня делать, были в домашнем задании.
- Бег с высоким подниманием бедра, руки сзади в замок.
- Бег с захлестом голени.
- Бег с выпрыгиванием. Сделать два выпрыгивания примерно на середине дистанции и в конце.
- Бег спиной вперед с круговыми движениями руками назад.
- Половину дистанции пробежать с поворотами вокруг своей оси, вторую половину — обычный бег.

- «Олений бег».
- Бег парами. Соседи по колонне перед выполнением бега берутся за руки, бегут до учителя, перед ним руки размыкают и разбегаются веером. Повторить 2 раза.
- Ученики в колоннах размыкаются на руки вперед. По сигналу замыкающий начинает обегать своих партнеров, добегают до начала, встает направляющим, не забыв оставить место за собой для следующего бегуна. Каждая пара начинает бег по свистку, а не тогда, когда добежит предыдущая пара. Учитель может давать сигнал чуть раньше, пока первые еще не добежали, а может и паузу сделать, давая ребятам немного потонуться. Как только замыкающий вновь окажется в конце, закончится первая серия. Выполнить 2 серии.

## **II. Основная часть**

### **1. Челночный бег**

(Ученики стоят в одну шеренгу. Три конуса обозначают дистанции — 5, 10 и 15 м. Каждая дистанция получает номер. Ученики готовятся к бегу, а учитель командует, до какого номера бежать. Затем бегом вернуться обратно. Если звучит новый номер, то все равно надо добежать до исходного места, развернуться и пробежать до нового номера.)

— Первая!

(Ученики пробегают заданную дистанцию и бегом возвращаются обратно. Учитель обращает внимание на технику поворота, на ошибки, может быть, даже придется показать правильную технику.)

— Третья! Вторая!

(Учитель снова обращает внимание на ошибки, если они есть.)

— Первая! Третья! Вторая!

(Выполняют еще 3–4 серии. Учитель каждый раз обращает внимание на повороты и технику старта.)

### **2. Подвижная игра «Флаг на башне»**

(См. приложение 2.)

— Повторим игру, разученную в предыдущих классах. Сыграем по более сложным правилам: осаленные игроки не замирают на месте, а возвращаются на свою половину, касаются своего дома и вновь продолжают игру. Каждая команда получает 2 флажка без древка или платка. На своей половине игроки могут передавать флажки друг другу, но на чужой нет. Нарушивший правило выбывает из игры.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)