

## От автора

*Уважаемые коллеги!*

Основы физической культуры ученики начали осваивать в 1 классе. В новом учебном году им предстоит повторить многое из того, что было изучено раньше. И это весьма важно, ведь нужно преобразовать умения в навыки, что не менее сложно, а главное, очень нужно. Умения могут постепенно теряться, навыки же формируются на всю жизнь.

Многие хорошо известные детям упражнения будут усложняться и видоизменяться. Но зато на объяснения учитель потратит гораздо меньше времени, так что выполнению заданий и подвижным играм можно будет посвятить большую часть урока, чем это было в 1 классе.

Несмотря на необходимость повторения, не стоит забывать о том, что для развития координации движений следует максимально разнообразить выполнение двигательных действий на уроке, поэтому надо как можно чаще менять упражнения в разминках и не повторять каждую больше двух раз подряд. Важно следить за точностью выполнения – например, по команде «Руки в стороны» ученики должны держать руки именно в стороны, а не под наклоном, а по команде «Руки вверх» – строго к потолку, а не под углом к нему.

Для поддержания интереса к занятиям, и особенно в то время, когда детям приходится выполнять какие-то не очень любимые ими элементы, главное для учителя – не забывать о юморе. С хорошей шуткой любая неприятность становится менее заметной. Только шутки – это шутки, ни в коем случае не насмешки или подначивания.

В разминках, предложенных в настоящем пособии, дано немало упражнений, но это не значит, что их выполнение занимает много времени. Упражнения выполняются поточно, одно за другим, с минимумом объяснений. Дети должны внимательно слу-

шать и смотреть, когда учитель называет исходное положение, принимая его, и вместе с классом выполняет упражнение. Ученики должны знать названия исходных положений, положений рук и ног, но учить их они должны одновременно с выполнением упражнений, ведь лучше запоминается то, что не только слышишь, но и делаешь.

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 2013 г.:

- *Рабочая программа по физической культуре*. 2 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО.

Кроме самих поурочных планов-конспектов, пособие содержит два приложения. Одно посвящено проведению тестирования и результатам, на которые можно ориентироваться, другое – подвижным играм, правилам их проведения и организации.

Пиктограммами в данном издании обозначены уроки, которые проводятся:

- З – в зале;
- У – на улице.

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.

Начало *I четверти* в основном посвящено тестированию. Выяснить, с какими знаниями и умениями вернулись дети после длительных летних каникул, что они забыли, чему новому научились, как изменились в физическом, психическом, эмоциональном плане, помогут тесты, контрольные упражнения, а также подвижные игры и сами уроки. Учителю важно получить эти сведения, чтобы правильно определить приоритеты, занимаясь с учениками в дальнейшем.

Основная тема *II четверти* – гимнастика с элементами акробатики. Дети будут учиться делать перекаты, кувырки, лазать

по гимнастической стенке, проходить круговые тренировки, выполнять стойку на лопатках, мост, стойку на голове, вращать обруч, прыгать в скакалку, подтягиваться на низкой перекладине, выполнять разминки с различными предметами и упражнения на кольцах и на перекладине (различные висы, подтягивания, махи и т. п.). Во многих школах для гимнастических упражнений оборудование выставлено и закреплено заранее (конь, козел, бревно, комплекс с перекладинами), разложены маты и т. п. В пособии предложены такие игры, которые не требуют большого пространства, а порой проводятся с использованием имеющегося оборудования.

Первая часть *III четверти* посвящена лыжной подготовке. Во второй части детям предстоит заняться легкой атлетикой — освоить прыжки в высоту с прямого разбега, спиной вперед, прохождение полосы препятствий. Кроме того, будут и подвижные игры с бросками и ловлей мяча в парах и через волейбольную сетку.

Во 2 классе ученики уже более собраны, быстрее одеваются и собираются, но в любом случае учителю необходимо учитывать, как далеко идти до места проведения урока на улице, сколько времени ученикам необходимо на то, чтобы убрать лыжи после занятия и т. п., и корректировать план урока.

В начальной школе уроки сдваивают нечасто, но если такое происходит, план следует также слегка подкорректировать, добавив подвижных игр и игровых заданий, иначе кататься все два урока ученикам довольно утомительно и быстро наскучит.

*IV четверть* посвящена подвижным играм, подготовке к пионерболу и волейболу, а также тестированию. Оно необходимо, чтобы иметь возможность подвести итоги педагогической работы за год.

Предлагая детям выполнить домашнее задание, учитель может распечатывать его на листочке для каждого ученика и выдавать листок с заданием на каждом уроке. Можно также записать домашнее задание на классной доске или дать листок с домашним заданием классному руководителю, который потом напишет его на доске для всего класса, а дети переписут в дневники, или записать в электронный дневник. Последний вариант возможен, если родители всех учеников класса имеют возможность им пользоваться.

Для работы дома в планах-конспектах даны задания по учебнику В.И. Ляха «Физическая культура». Их лучше предлагать в том случае, если школа имеет возможность выдать детям учебники на дом. Покупать родителям эти учебники, на мой взгляд, нет необходимости. Учитель также может давать задания по по-

иску необходимых сведений в Интернете, а материал учебника озвучивать на уроке.

В процессе овладения учебной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются 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	4	4	0	0	0
Гимнастика с элементами акробатики	31	5	21	1	4
Легкая атлетика	28	10	0	8	10
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Подвижные игры	27	8	0	9	10
<i>Всего</i>	102	27	21	30	24

Способы физкультурной деятельности не представлены в отдельном разделе, так как используются по ходу уроков.

В рабочей программе В.И. Ляха раздел «Лыжная подготовка» получил название «Лыжные гонки», что, на мой взгляд, неправильно, 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 указания
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
3	Техника челночного бега
4	Тестирование челночного бега 3 × 10 м
5	Техника метания мешочка на дальность

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>
6	Тестирование метания мешочка на дальность
7	Упражнения на развитие координации движений
8	Физические качества
9	Техника прыжка в длину с разбега
10	Прыжок в длину с разбега
11	Прыжок в длину с разбега на результат
12	Подвижные игры
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 подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
18	Тестирование виса на время
19	Подвижная игра «Кот и мыши»
20	Режим дня
21	Ловля и броски малого мяча в парах
22	Подвижная игра «Осада города»
23	Броски и ловля мяча в парах
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения
25	Ведение мяча
26	Упражнения с мячом
27	Подвижные игры
<b>II четверть</b>	
28	Кувырок вперед
29	Кувырок вперед с трех шагов
30	Кувырок вперед с разбега
31	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед
32	Стойка на лопатках, мост
33	Круговая тренировка
34	Стойка на голове
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке
36	Различные виды перелезаний
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине

№ урока	Тема урока
38	Круговая тренировка
39	Прыжки в скакалку
40	Прыжки в скакалку в движении
41	Круговая тренировка
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах
43	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах
44	Комбинация на гимнастических кольцах
45	Вращение обруча
46	Варианты вращения обруча
47	Лазанье по канату и круговая тренировка
48	Круговая тренировка
<b>III четверть</b>	
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок
50	Повороты переступанием на лыжах без палок
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками
52	Торможение падением на лыжах с палками
53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах
54	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон
55	Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах
56	Подъем на склон «елочкой»
57	Передвижение на лыжах змейкой
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты»
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах
60	Контрольный урок по лыжной подготовке
61	Круговая тренировка
62	Подвижная игра «Белочка-защитница»
63	Преодоление полосы препятствий
64	Усложненная полоса препятствий
65	Прыжок в высоту с прямого разбега
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат
67	Прыжок в высоту спиной вперед
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту
69	Броски и ловля мяча в парах
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо
73	Эстафеты с мячом
74	Упражнения и подвижные игры с мячом
75	Знакомство с мячами-хопами
76	Прыжки на мячах-хопах
77	Круговая тренировка
78	Подвижные игры
<b>IV четверть</b>	
79	Броски мяча через волейбольную сетку
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку
84	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность
86	Тестирование виса на время
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя
88	Тестирование прыжка в длину с места
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
91	Техника метания на точность (разные предметы)
92	Тестирование метания малого мяча на точность
93	Подвижные игры для зала
94	Беговые упражнения
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
96	Тестирование челночного бега 3 × 10 м
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность
98	Подвижная игра «Хвостики»
99	Подвижная игра «Воробьи – вороны»
100	Бег на 1000 м
101	Подвижные игры с мячом
102	Подвижные игры

## Планируемые результаты

К концу учебного года *учащиеся научатся*:

по разделу «*Знания о физической культуре*» – выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу «*Гимнастика с элементами акробатики*» – строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу «*Легкая атлетика*» – технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег  $3 \times 10$  м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

по разделу «*Лыжная подготовка*» – передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;



по разделу «*Подвижные игры*» – играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи – вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

# І ЧЕТВЕРТЬ

---

## Урок 1. Организационно-методические указания **3**

**Цели:** повторить построение в шеренгу и колонну; познакомиться учеников с организационно-методическими требованиями, которые применяются на уроке физической культуры; повторить подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками».

**Формируемые УУД:** *предметные:* строиться в одну шеренгу и в одну колонну, передвигаться по залу в колонне, строиться в колонну в движении, выполнять команды «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Направо», «Налево», «Налево в обход шагом марш», «В одну колонну становись», «Класс, на месте шагом марш», «Класс, на месте стой» и организационно-методические требования, которые применяются на уроке физической культуры, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр «Ловишка» и «Салки с домиками»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения; *личностные:* развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

**Инвентарь:** секундомер, свисток.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение в одну шеренгу, организационные команды

(Проводится построение в одну шеренгу на привычном с 1 класса для детей месте. Учитель приветствует учеников.)

- Класс, равняйся! Смирно! По порядку рассчитайсь!  
(Учащиеся выполняют строевые команды. Учитель может похвалить ребят за правильное построение.)
- Мы всегда строимся по росту. У многих из вас рост после трех месяцев летнего отдыха заметно изменился, а это значит, что надо вновь проверить, кому и где находиться в строю.  
(Учитель помогает ученикам построиться в шеренгу строго по росту.)

## 2. Организационно-методические указания

(Повторение строевых команд.)

- Класс, равняйся! Смирно! Молодцы, помните команды и место, где нужно строиться. А теперь давайте посмотрим: все ли одеты по форме?  
(Пока ребята осматривают себя и соседей, учитель напоминает, какая форма должна быть на уроке физкультуры: спортивная обувь с нескользкой подошвой, одна – для занятий на улице, другая – для зала, спортивный костюм для улицы и спортивные штаны (шорты) для зала, футболка (хорошо, если у всех ребят в классе футболки одного цвета, это сплачивает коллектив).)
- Примите поздравления с началом учебного года! Как отдохнули? Чем занимались? (*Катались на велосипеде, плавали, бегали, играли в подвижные игры и т. п.*)
- В I четверти будет проведено тестирование, результаты которого покажут, кто из вас усовершенствовал свою физическую форму, стал более сильным и ловким.

(Повторение правил техники безопасности на уроках физической культуры, которые проводятся в зале и на улице. Для этого лучше всего использовать выдержки из инструкций, которые есть у каждого учителя.)

- Сейчас вы стоите в шеренге. А если повернетесь по команде «Класс, направо», как будет называться ваш строй? (*Колонна.*)  
(Звучит команда «Класс, направо». Класс выполняет перестроевание. Учитель отмечает тех, кто ошибся.)
- Класс, налево!  
(Класс выполняет команду.)
- Вот вы снова в шеренге. Направо! Налево в обход шагом марш!  
(Ученики шагают за направляющим по залу.)

## II. Основная часть

### 1. Бег с заданием

- Во время бега по кругу будут звучать мои команды: «Разойдись» и «В одну колонну стройся». По первой команде

вы можете разбежаться по всему залу, по второй — должны вновь выстроиться за направляющим в прежнем порядке. Сначала выполним это задание, передвигаясь шагом.

(Учащиеся выполняют команды. Учитель оказывает помощь, проверяя, как дети поняли задание.)

— Бегом марш!

(Бег (1–1,5 мин), во время которого не менее трех раз учитель дает команды «Разойдись» и «В одну колонну стройся». Ученики не должны переходить на шаг во время построения.)

— Шагом марш!

(Ученики выполняют дыхательные упражнения.)

- Потянуться вверх — вдох; расслабленно опустить руки, ссутулиться — выдох. Повторить 4 раза.

(Учитель может похвалить ребят за выполнение построений и должен обратить их внимание на ошибки, если таковые были. Повторение строевых команд.)

- Класс, на месте шагом марш! Класс, на месте стой! Повернитесь в круг лицом. Вы не будете размыкаться, поэтому следите за тем, чтобы не задеть тех, кто рядом с вами. Будьте внимательны и аккуратны!

## 2. Разминка

(Чтобы ребята не задевали друг друга, учитель не должен давать команду «Руки в стороны».)

- Исходное положение (И. п.) — основная стойка. На счет «раз» — правое плечо вверх, наклон головы вправо, коснуться правым ухом правого плеча; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — левое плечо вверх, наклон головы влево, коснуться левым ухом левого плеча; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. — основная стойка. На счет «раз» — плечи вперед, округлить спину; на счет «два» — плечи назад, прогнуться. Повторить 4 раза в медленном темпе.
- И. п. — основная стойка. На счет «раз» — наклон, смотреть вперед (на учителя); на счет «два» — наклон, стараться достать пальцами пол; на счет «три» — наклон, смотреть вперед; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И. п. — основная стойка. На счет «раз» — выпад правой, руки вперед; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — выпад левой, руки вперед; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

### 3. Подвижная игра «Ловишка»

(Игру проводят для того, чтобы оценить, насколько хорошо дети ориентируются в зале, как уворачиваются от ловящего, видят партнеров, будут ли столкновения.)

– Предупреждаю: основная задача – избежать столкновений.

Пара, которая столкнулась, садится до смены водящего.

(Игру проводят 3–4 раза. В перерыве учитель обращает внимание детей на то, как она проходит, – хорошо ли игроки уворачиваются, видят ли, что происходит вокруг.)

– Убежать от ловишки – это, конечно, хорошо, но не задеть и не помешать своему партнеру – еще лучше.

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

– Домиком сегодня является стойка на одной ноге. Водящий не должен подолгу ждать ребят в домиках.

## III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Построение в одну шеренгу. Учитель подводит итоги урока, хвалит ребят за старание.)

### *Упражнение на внимание*

– Подняли правую руку, опустили, подняли левую руку, опустили. И т. д.

(Повторение знания сторон «право» и «лево». Учитель дает команды, меняя их порядок, отмечает тех, кто ни разу не ошибся, и объявляет об окончании урока.)

– Следующий урок пройдет на улице. Но при плохой погоде нам придется заниматься в зале, поэтому лучше иметь сразу обе формы: для улицы и для зала.

## Домашнее задание

Приготовить спортивную форму для улицы.

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

**Цели:** разучить беговую разминку; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижную игру «Ловишка»; разучить подвижную игру «Салки – дай руку».

**Формируемые УУД: предметные:** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстроты; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с по-

мощью беговой разминки и подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку»; *метапредметные*: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные*: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 (по необходимости).

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение в одну шеренгу, организационные команды

(Построение на привычном месте спортивной площадки.)

— Класс, в одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайсь!

(Учащиеся выполняют команды.)

— Сегодня мы посмотрим, как вы сумеете бежать по стадиону (спортивной площадке) точно друг за другом, соблюдая дистанцию. Вы помните, что такое дистанция? (Ответы детей.)

— Правильно, дистанция — это расстояние между вами. Старайтесь во время бега удерживать дистанцию, чтобы не мешать впереди бегущим. Направо! Налево в обход шагом марш! На носках, руки вверх марш! (10 с.) На пятках, руки за спину в замок марш! (10 с.) Бегом марш!

(Бег (1 мин), во время которого учитель обращает внимание детей на соблюдение дистанции. После бега класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

#### 2. Беговая разминка

(Каждое упражнение выполняют 20–25 с.)

- Бег правым боком приставным шагом. На первый шаг — хлопок над головой, на второй — хлопок по бедрам.
- Бег левым боком приставным шагом. На первый шаг — руки в стороны, на второй — руки вниз.
- Бег спиной вперед.
- Бег с высоким подниманием бедра, руки держать над коленями, стараясь выполнять хлопки по бедрам.
- Бег с захлестом голени, руки назад, пятками касаться рук.

(Класс переходит на шаг. Учитель останавливает детей на углу площадки. Следующие задания выполняют по диагонали площадки. Ученик, выполнив упражнение, идет в конец колонны. Когда весь класс выполнит задание, направляющему дается следующее.)

- Медленный бег с круговыми движениями руками вперед.
- Медленный бег спиной вперед с круговыми движениями руками назад.
- Помните ли вы, чем ускорение отличается от рывка? (*Когда мы выполняем ускорение, постепенно набираем скорость, а когда выполняем рывок, сразу стараемся бежать максимально быстро.*)

(Бег с ускорением. Выполняется рывок.)

- Переходим к месту тестирования.

## II. Основная часть

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

(Если есть возможность, учитель сравнивает результаты тестирования в прошлом учебном году с сегодняшними.)

- Тот, кто улучшил результат, достоин похвалы. Если результат ухудшился, значит, летом кто-то слишком много отдыхал.

### 2. Подвижная игра «Ловишка»

(Правила для водящего усложняются. На этот раз каждые 15 с один из пойманных игроков (по порядку выбывания) возвращается в игру. Играют 1,5–2 мин, после чего делают небольшую паузу для отдыха.)

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

(Учитель объясняет правила игры.)

- Эта игра хороша тем, что помогает проявить главные человеческие качества. Так, чтобы не попасться водящему, надо спасать друг друга – давать руку. Научиться взаимопомощи и сотрудничеству очень важно.

## III. Заключительная часть

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

### Повороты на месте

- Повторим повороты на месте. Направо! Налево! И т. д.

(Ученики выполняют команды сначала с открытыми глазами (20 с), а затем с закрытыми (35–40 с). Учитель должен командо-

вать так, чтобы ребята успевали сообразить и не очень торопиться.)

- Откройте глаза и посмотрите, кто в какую сторону лицом оказался.

### Домашнее задание

Повторить дома повороты направо и налево.

## Урок 3. Техника челночного бега

**Цели:** разучить разминку в движении; повторить технику челночного бега; провести подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки – дай руку».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь представление о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки – дай руку»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата; *личностные:* развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

**Инвентарь:** секундомер, свисток.

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение в одну шеренгу, организационные команды

(Повторение поворотов направо и налево на месте. Учитель командует (30–40 с), а ученики стараются выполнять повороты правильно и не ошибаться.)

- Напоминаю правильную технику поворотов: поворот направо – поворот правой стопы направо (она образует с левой ногой угол  $90^\circ$ ), затем повернуть левую стопу, приставляя к правой; поворот налево – поворот левой стопы налево (она образует с правой ногой угол  $90^\circ$ ), затем повернуть правую стопу, приставляя к левой.



(Учитель останавливает детей по ходу движения, поощряет за правильное выполнение поворотов или просит быть более внимательными в дальнейшем.)

– Налево в обход шагом марш! Напоминаю о необходимости соблюдать дистанцию! Бегом марш!

(Бег (1,5 мин).)

– Те, кто устает во время бега, не должны останавливаться на месте. Нужно отойти внутрь круга и там уже идти шагом, постепенно восстанавливая силы и дыхание.

(По окончании времени бега класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Затем учитель останавливает класс на удобной стороне спортивной площадки и перестраивает в шеренгу – перед детьми должно быть не менее 20 м свободного пространства.)

– На руки в стороны разомкнись!

## **2. Беговая разминка**

– Сегодня разминка в движении будет проходить следующим образом: вы выполняете упражнения, двигаясь вперед 15 м, после чего шагом (если нет другого задания) возвращаетесь на место.

(В качестве «ограничителя» стоит учитель, за него ученики заходить не должны.)

- Ходьба с круговыми движениями руками вперед, возвращаться спиной вперед.
- Ходьба с круговыми движениями руками назад, возвращаться спиной вперед на носках.
- Ходьба с поворотами туловища вправо и влево на каждый шаг.
- Ходьба выпадами на каждый шаг, возвращаться выпадами.
- Подсчитайте, одинаковое ли количество выпадов получилось. (Ответы детей.)
- Ходьба с наклоном на каждый четвертый шаг, в наклоне коснуться пальцами площадки, ноги не сгибать.
- Передвижение в полуприседе, возвращаться в полном приседе.
- Прыжки из глубокого приседа («лягушка»).
- Пробежать дистанцию, коснуться площадки пальцами и бегом вернуться в исходное положение.

## **II. Основная часть**

### **1. Техника челночного бега**

– Несмотря на то что с техникой челночного бега вы уже знакомы в 1 классе, после длительного перерыва могли подзабыть, как правильно выполнять повороты, поэтому повторить их необходимо.

(Повторение техники челночного бега. Один раз учитель показывает, как выполнять поворот.)

- Ваша задача – из высокого старта по сигналу пробежать выделенную дистанцию, развернуться и вернуться в исходную точку.

(Учитель подает сигнал, все бегут. После пробежки следует обратить внимание ребят на ошибки: кто-то слишком большой круг стал делать для разворота, кто-то слишком низко присел на старте и т. п.)

- Приготовьтесь, теперь вам предстоит пробежать эту дистанцию 4 раза.

(Все принимают положение высокого старта. Звучит сигнал. Ребята пробегают дистанцию. Пока они отдыхают, учитель вновь обращает внимание на ошибки (если таковые были).)

- А сейчас вам предстоит пробежать эту дистанцию 3 раза.

(После пробежки переходят к подвижным играм. Время на две игры распределяют примерно поровну.)

## 2. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»

- С этой игрой мы знакомились в I классе. Вспомните ее правила. (Объяснение правил не должно занять много времени.)

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

- (См. приложение 2.)

### III. Заключительная часть

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

#### *Упражнение на равновесие*

- Встаньте в стойку ноги вместе, глаза закройте. Задача – простоять так 20 с и не сдвинуться с места.

(Учитель может похвалить детей за выполнение и объявляет об окончании урока.)

### Домашнее задание

- Повторить технику челночного бега.

## Урок 4. Тестирование челночного бега 3 × 10 м

*Цели:* повторить разминку в движении; провести тестирование челночного бега 3 × 10 м, подвижную игру «Колдунчики».

*Формируемые УУД: предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)