

371.014

74.267

Г-93

30

3

А. А. ГУГИН

**УРОКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ
В I-III
КЛАССАХ**



А. А. ГУГИН

**УРОКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ
В I — III КЛАССАХ**

В ПОМОЩЬ УЧИТЕЛЮ

**Издание 2-е,
исправленное и дополненное**

**МОСКВА
„ПРОСВЕЩЕНИЕ“ 1977**

Приступая к проведению любого урока, учитель обязан хорошо знать не только его структуру, выраженную в трехчастной схеме: вводная, основная и заключительная части урока, но прежде всего содержание программы, ее требования, средства и методы реализации стоящих перед уроком педагогических задач. Вместе с тем учитель должен учитывать состояние здоровья и физическое развитие детей, их анатомо-физиологические, психологические и индивидуальные особенности, уровень физической подготовленности, а также различные условия (климато-географические и метеорологические, санитарные и материально-технические) проведения уроков.

Задачи урока. На каждом уроке специально подобранными упражнениями и играми решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Образовательные задачи урока заключаются в обучении основным двигательным действиям (бегу, прыжкам, метанию, лазанью, передезанию и т. п.) и в развитии физических качеств. В пособии указываются для каждого урока задачи обучения. Это может быть ознакомление с действием, разучивание, повторение, проверка и оценка.

В процессе обучения при многократном повторении, а также специально подобранными упражнениями и играми у детей формируются сила, ловкость, быстрота, выносливость. Все эти качества, хотя и в разной мере, развиваются и совершенствуются на каждом уроке.

На всех уроках ставятся также оздоровительные и воспитательные задачи. В частности, у детей в процессе обучения воспитываются дисциплинированность, честность, чувство товарищества, воля, настойчивость, решительность. В связи с тем что оздоровительные и воспитательные задачи являются общими и разрешаются в течение всего учебного года, записывать их в план урока было бы пустой формальностью. По этой причине они не представлены в содержании описанных ниже уроков. Однако учителю ни при каких обстоятельствах нельзя забывать, что его гражданский и педагогический долг — повседневно за-

Гугин А. А.

Г93 Уроки физической культуры в I—III классах. В помощь учителю. Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1977.

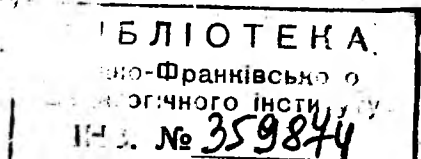
240 с. с ил.

В книгу входят поурочные разработки, снабженные подробными методическими указаниями. 2-е издание подготовлено применительно к новой программе по физвоспитанию.

Пособие предназначено учителям, проводящим уроки физкультуры в начальных классах.

Г 60501—261 89—77
103(03)—77

371.014



ботиться о здоровье детей, об их нравственном, умственном, эстетическом и трудовом воспитании.

Организация. Выполнение задач любого урока, его эффективность во многом зависят от установленного учителем порядка и от методов организации школьников. Только при этом условии можно обеспечить своевременное начало урока, его успешный ход, насыщенность упражнениями и играми.

Однако ошибочно думать, что порядок нужно только установить, а дальше он будет идти своим ходом. Детей надо приучать к порядку, учить всему: складывать одежду, ходить строем, переносить гимнастические маты и скамейки, быстро устанавливать необходимые для упражнений снаряды, разбирать и складывать пособия и т. д. Обучать надо не только выполнению распоряжений учителя, но и умению командовать товарищами, быть организатором.

Для воспитания у школьников сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом рекомендуется делить класс на подгруппы (отделения, звенья, команды). Такая организация позволяет учителю во время урока сравнивать качество выполнения упражнений детьми и их поведение, ставить в пример лучших.

В I и II классах желательно распределять учеников на 2—4 подгруппы на каждом уроке. Подгруппам можно давать какие-то образные названия, например «Сильные», «Ловкие», «Смелые» или «Спартак», «Динамо», «Торпедо», III класс рекомендуется делить на 3—4 постоянные подгруппы. В каждой подгруппе ученики выбирают старшего (командира, звеньевого, капитана), замечания и распоряжения которого они обязаны выполнять.

Во время урока, не прерывая занятий, учитель, кроме оценки действий отдельных школьников, делает замечания всей подгруппе. Помимо устных замечаний, существует и система поощрения. Например, подгруппа, которая приготовилась к уроку быстрее и сложила одежду аккуратнее других, становится в шеренге первой; за лучшее выполнение перестроений и общеразвивающих упражнений подгруппе дается право подготовить инвентарь для основной части урока. Желательно, чтобы для выполнения подобных заданий в III классе учеников назначал не учитель, а командир подгруппы, который и должен давать поручения, причем, как правило, тем школьникам, кто проявил себя с лучшей стороны. Когда упражнения выполняются *поток* или *сменами*, право начинать дается тоже лучшей подгруппе. В конце урока, при подведении итогов, объявляется, какая подгруппа на каком месте.

Деление класса на подгруппы не исключает основных способов организации учебного труда школьников на уроке. При проведении ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений, выполняемых в движении и на месте, учителя пользуются преи-

мущественно *фронтальным* способом. Сущность его заключается в том, что одно и то же упражнение выполняется учениками одновременно. Этот же метод обычно применяют на первом этапе обучения многим основным двигательным действиям.

Поточный способ — это такая организация учебного труда, когда один ученик еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Заданиями могут быть упражнения с продвижением или без продвижения, но с переходом к другому месту для выполнения следующего упражнения. Поточный метод особенно полезен в тех случаях, когда учитель стремится к совершенствованию двигательных умений школьников или к повышению плотности занятий.

Посменный способ организации заключается в том, что упражнения выполняются одновременно сменами, каждая из которых состоит из нескольких учеников (от двух и больше). В начале обучения, когда учителю приходится много внимания уделять контролю за ходом учебного процесса, смена включает в себя двух-трех школьников. По мере овладения движением количество учеников в смене увеличивается и может доходить до половины всего состава класса.

В III классе рекомендуется иногда пользоваться *групповым* способом. Для этого класс делится на две группы. Одна занимается с учителем, другая по его заданию самостоятельно выполняет знакомые упражнения или играет. Затем группы меняются местами.

При любом способе организации учебного труда надо размещать школьников в зале или на площадке так, чтобы они могли видеть не только что и как показывает учитель, но и как выполняются упражнения товарищами.

В начале каждого урока учитель кратко сообщает, чем дети будут заниматься и чему учиться.

В заключительной части каждого урока подводятся итоги. Полезно напомнить ученикам, сколько минут они играли и сколько времени было затрачено на организацию занятий. Важно также указать причины, породившие те или иные недостатки, отметить лучшую подгруппу и лучших учеников, дать задание на дом.

Весь программный материал в пособии расположен по урокам в порядке возрастающей трудности. Упражнения и игры усложняются постепенно, повторяются и варьируются.

При прохождении отдельных разделов программы следует придерживаться следующих указаний.

Теоретические сведения сообщаются ученикам в форме коротких бесед. Знания о нормах гигиены и требованиях к правильной осанке закрепляются повседневно на уроках, а об утренней гимнастике — путем заданий на дом.

Построения и перепостроения включаются во все уроки не только как материал для изучения, но и как средство организа-

ции детей, способствующее быстрому их перемещению и наилучшему размещению, для проведения различных упражнений и игр. Кроме построений, приведенных в программе (их на учебный год явно недостаточно для организации учащихся на уроке), в пособии рекомендуется и ряд других. Так, например, начиная с I класса детей удобно перестраивать по отделениям. Для этого можно пользоваться перестроениями из одной шеренги в несколько шеренг или из колонны по одному в колонну по три, по четыре.

С первых же уроков важно научить детей строиться в шеренгу и в колонну по одному по сигналу учителя рукой. В I классе многие построения и перепостроения выполняются по устным указаниям, которые даются в форме распоряжений. Начиная со II класса следует переходить к строевым командам.

От четкости подачи команд и требовательности учителя зависит качество их выполнения. Предварительную часть команды надо отделять от исполнительной паузой. Подав одну команду, не нужно торопиться со следующей: надо выждать, когда будет выполнена первая.

Подав команду «Смирно!», нельзя объяснять или показывать упражнения: в этой стойке детям долго стоять трудно. Гимнастическая стойка «вольно» (когда ученик находится в положении ноги врозь) более удобна для сохранения правильной осанки, чем строевая стойка «вольно» (на одной ноге с расслабленной другой ногой), поэтому лучше пользоваться первой.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Этот материал преследует различные цели. Во-первых, детей надо научить точному выполнению указанных в программе положений и движений. Во-вторых, они полезны и для развития двигательных качеств — силы, ловкости, чувства равновесия и др. Кроме того, эти упражнения применяются как подготовительные и подводные при обучении сложным двигательным действиям. Наконец, из них составляются комплексы утренней гимнастики, физкультурминуток и гимнастики до уроков.

В пособии этот раздел программы представлен общеразвивающими упражнениями без предметов, с малыми и большими мячами, гимнастическими палками, короткими скакалками, флажками и обручами, мешочками, наполненными песком. Из этих упражнений составлены и приведены в пособии 7 комплексов утренней гимнастики, для каждого года обучения (всего 21). Они разучиваются на уроках, их дают ученикам как домашние задания для ежедневного выполнения по утрам. Для того чтобы дети могли запомнить очередной комплекс упражнений, рекомендуется оформлять его в виде зарисовок и вывешивать в классе.

Когда дети выполняют упражнения, учитель указывает им, как сочетать дыхание с движениями, напоминает о фазах вдо-

ха и выдоха. При поднимании рук вверх и в стороны, при отведении их назад нужно делать вдох; при сведении рук перед грудью и опускании вниз — выдох; при наклонах туловища вперед и в стороны — выдох; при выпрямлении или прогибании назад — вдох; при поднимании ноги вперед или в сторону, приседаниях или сгибании ноги к груди — выдох; при опускании ноги, отведении ее назад, выпрямлении из приседа — вдох. В упражнениях, когда трудно определить начало вдоха и выдоха, надо требовать, чтобы дети дышали равномерно, не задерживая дыхания.

Темп выполнения упражнения зависит от его назначения. Например, упражнения типа подтягивание, как способствующие глубокому вдоху и полному выдоху, выполняются в медленном темпе. Для увеличения подвижности в суставах и гибкости рекомендуются пружинящие движения и движения с постепенным ускорением. В быстром темпе, как правило, выполняются прыжки на месте. Для большинства общеразвивающих упражнений более пригоден средний темп.

Каждое упражнение повторяется от 6 до 10 раз. Прыжки на месте в I—II классах — до 30, в III классах — до 40 раз. Если прыжки сопровождаются дополнительными движениями рук, ног, туловища, то количество повторений уменьшается. Сразу после прыжков проводится ходьба на месте.

Пособия для упражнений (мячи, палки, флажки и т. д.) следует заранее разложить так, чтобы дети, проходя мимо, брали их не задерживаясь.

Общеразвивающие упражнения проводятся различными методами. Так, например, в I классе некоторые упражнения выполняются в игровой форме, как имитирующие естественные движения: «рубят лес», «косят траву» и т. д.

Если упражнение сложное или выполняется впервые, учитель показывает и одновременно объясняет его, а ученики только смотрят. Затем по команде учителя с подсчетом и продолжением показа школьники приступают к выполнению упражнения.

Хорошо знакомые упражнения проводятся без предварительного показа. Ученики делают упражнения за учителем, который одновременно с показом дает указания, как надо их выполнять.

И наконец, надо помнить о методе заданий и пользоваться им. Для этого особенно удобно сочетать педагогические задачи с интересами детей при выполнении упражнений с предметами (мячами, палками, скакалками и т. д.). Эти упражнения можно проводить как с показом, так и без него — только по объяснению и распоряжению учителя. Иногда полезно давать заведомо трудные задания, которые с первого раза выполняют далеко не все. Например, подбросить мяч вверх, приседая коснуться руками пола, выпрямиться и поймать мяч обеими руками. При разучивании таких упражнений ученик может выйти из общего строя.

Упражнения с большими мячами. В пособии рекомендуется обучать передаче, броскам и ловле мяча, строя детей в круги, шеренги и колонны. В большинстве случаев эти упражнения проводятся в игровой форме. Но на первом этапе обучения определять победителей в таких играх надо не по скорости, а по качеству и точности выполнения задания.

Упражнения с малыми мячами применяются не только для обучения подбрасыванию и ловле мячей. Они входят в раздел общеразвивающих упражнений и часто включаются в комплексы утренней гигиенической гимнастики, выполняемой детьми дома. Многие упражнения носят игровой характер, упражнения с малыми мячами широко используются как подводящие при обучении метанию. Некоторые игры с мячом способствуют совершенствованию школьников в метании.

Упражнения для формирования осанки, рекомендуемые программой, являются лишь примером специальных упражнений для решения этой важной задачи. Формированию у детей правильной осанки помогают и другие упражнения, поэтому их надо включать в содержание урока физической культуры.

Непременное условие — воспитание привычки соблюдать нормальную (с точки зрения гигиены и эстетики) позу и равномерное и разностороннее развитие у детей мускулатуры, особенно мышц, удерживающих позвоночник в правильном положении. Поэтому на каждом уроке проводятся упражнения, укрепляющие мышцы шеи, спины, живота и бедер. Для разгрузки позвоночника рекомендуются упражнения лежа, стоя в упоре на коленях, лазанье по гимнастической скамейке, а для увеличения его подвижности — наклоны и повороты туловища, движения с прогибанием позвоночника в разных его отделах.

Воспитывать привычку правильно держать голову и тело помогает балансирование небольшим грузом, положенным на голову. В пособии эти упражнения включены в раздел общеразвивающих упражнений и рекомендуются при составлении комплексов утренней гимнастики.

Фиксировать позвоночник в правильном положении и контролировать эту позу помогают упражнения с гимнастическими палками и короткими скамейками.

На осанку детей отрицательно влияет недостаточное, а иногда слабое и просто аномальное развитие сводов стопы, ее уплощение. Для укрепления стопы и поддерживающих ее своды мышц применяются упражнения в ходьбе на носках, на наружной стороне стопы, по канату, по гимнастическим палкам, лазанье и передвижение по гимнастической стенке.

Формируя у школьников осанку, нельзя ограничиваться воспитанием привычки правильно держать тело с укреплением соответствующих групп мышц. Детей надо учить контролировать свою осанку. Упражнения для такого контроля рекомендуются во всех классах.

Танцевальные упражнения, кроме рекомендованных программой, приведены в пособии в виде ритмической ходьбы, применяемой в заключительной части многих уроков во всех классах.

Лазанье и перелезание в пособии рекомендуется проводить на гимнастической стенке, скамейках, гимнастическом коне, бревне и канатах. Эти снаряды могут быть заменены другими. Например, лазанье можно обучать на шестах и лестнице, а перелезанию — через столы, бум, плинт. Способы лазанья и перелезания, рекомендованные в пособии, могут частично изменяться.

Равновесие. Приведенные в этом разделе упражнения используются как для обучения двигательным действиям, связанным с необходимостью сохранять равновесие, так и для воспитания чувства равновесия. Поэтому пособие рекомендует не только на тех уроках, где упражнения в равновесии являются основными, но и при выполнении акробатических упражнений, лазанья, перелезания и других подходить к снаряду по гимнастической скамейке, или по «кирпичикам». Такая организация урока, не требуя специальной затраты времени, способствует воспитанию чувства равновесия.

Ползание проводится по гимнастической скамейке, по полу на четвереньках и получетвереньках, по-пластунски. Эти упражнения включаются в полосы препятствий и в эстафеты.

Смешанные и простые висы входят в программу III класса. Смешанные висы могут выполняться на низкой перекладине, буме, низкой жерди брусьев; простые — на гимнастической стенке, буме, высокой перекладине, высокой жерди брусьев. Простые висы способствуют укреплению мышц плечевого пояса и брюшного пресса и даются как подготовительные к лазанью по канату.

Ходьба и бег применяются на каждом уроке для передвижения и развития двигательных качеств. Кроме того, ходьба и бег являются теми жизненно необходимыми двигательными действиями, которыми дети должны уметь управлять. Школьникам надо научить умению действовать коллективно: передвигаться шагом и бегом в различном темпе, в колонне по одному, в шеренге, чередовать бег с ходьбой. Все движения должны выполняться технически правильно.

Успех обучения ходьбе и бегу во многом зависит от конкретности педагогических задач. Они должны быть понятными для детей и доступными. Поэтому желательно чаще применять предметные указатели и ограничители.

Прыжки. Общее требование для всех классов — правильное приземление в прыжке. Оно должно быть мягким и без потери равновесия. Поэтому вначале детей приучают выполнять прыжки с гимнастической скамейки на пол, затем соскоки со снарядов. Разумеется, прыжки и соскоки с относительно большой высоты выполняются на гимнастические маты.

При обучении прыжкам в длину и в высоту с разбега особое внимание надо обращать на разбег и отталкивание. Полезно применять при этом разметку. Освоению техники взлета помогают прыжки через и на различные препятствия. Вместе с тем надо продолжать обучение детей правильному приземлению.

Метание. Основная задача этого раздела — научить детей правильно метать мяч на дальность, вначале с места, а затем с шага. Метание в цель следует рассматривать как средство, помогающее обучению правильно метать на дальность. Мишени, расположенные вертикально и горизонтально, являются предметными указателями, облегчающими усвоение техники метания.

Преодоление полосы препятствий применяется для совершенствования приобретенных на уроках умений и навыков, для того чтобы дети могли применять эти навыки и умения в необычных условиях, а также для развития физических качеств. Поэтому упражнения в лазанье, перелезании, прыжках, передвижении с сохранением равновесия и другие выполняются одно за другим — потоком. От учеников надо требовать, чтобы они переходили от одного препятствия к другому только шагом, иначе будет нарушен порядок при выполнении упражнений (скопление детей у отдельных снарядов).

Игры. В пособии, кроме игр, указанных в программе, даны и такие, которые проводятся на уроках лыжной подготовки, также дополнительно в зале и на площадке. Одну, а иногда и две игры следует включать в каждый урок. При распределении игр по урокам нужно учитывать прохождение других видов упражнений. Поэтому, если основными в уроке были бег и прыжки, то рекомендуется дополнять их играми с метанием, ловлей и бросанием мяча. Если же на уроке выполнялись упражнения преимущественно в метании, то включаются игры с бегом и прыжками.

Лыжная подготовка. В пособии планируется прохождение этого раздела программы на уроках продолжительностью 45 минут. Занятия проводятся на участке около школы или недалеко от нее. Для обучения передвижению на лыжах по замкнутому кругу прокладываются две концентрические учебные лыжни — внутренняя (150 м) и наружная (200 м). Желательно, чтобы на одном из участков лыжня шла под уклон. Обучение подъемам и спускам проводится на небольших пологих склонах.

На первом же собрании в сентябре надо предупредить родителей, чтобы они заблаговременно приобрели своим детям необходимый лыжный инвентарь, костюмы и обувь.

43-й и 44-й уроки для каждого класса даны в пособии как резервные — на случай, когда занятия на лыжах проводить нельзя.

Легкая атлетика. В III классе, с целью подготовки к сдаче норм на значок ГТО I ступени «Смелые и ловкие», на уроках проводятся занятия бегом, прыжками и метанием. Способы выполнения этих упражнений в легкой атлетике в отличие от гимнастики дают возможность добиваться более высоких технических результатов — метать дальше, прыгать выше и дальше, бегать быстрее.

Учет успеваемости проводится по оценкам, выставляемым за качество усвоения учебного материала, а в III классе, кроме того, и за выполнение учебных нормативов. Если ученик III класса качественно выполняет двигательное действие, но показывает результат ниже норматива, то оценка снижается на один балл.

Контрольные упражнения для всех учеников класса одинаковы. В каждой учебной четверти таких упражнений 2—4. Чтобы сэкономить время, контрольные упражнения можно принимать, вызывая учеников не по журналу, а по порядку, в каком они стоят в строю. Объявленную оценку за выполнение упражнения учитель может сразу не записывать в журнал, а сделать это после окончания урока, когда дети переодеваются. Дети напоминают, какие оценки были им объявлены.

На выполнение контрольных упражнений в беге и прыжках каждый ученик затрачивает всего лишь несколько секунд, поэтому класс можно не делить на группы. Лазанье, равновесие, метание и другие упражнения требуют больше времени, что побуждает учителя распределить учеников класса на 2 группы. Одна группа сдает контрольные упражнения, другая самостоятельно выполняет какие-либо упражнения или играет. Затем группы меняются местами.

Кроме контрольных упражнений, учитель использует и другие методы учета успеваемости. Наблюдая за выполнением упражнений несколькими учениками, он ставит им соответствующие оценки. Наблюдение ведется за двумя — пятью детьми одновременно, когда вместе с ними весь класс выполняет те же упражнения. Например, в начале урока учитель объявляет, что двум ученикам (называет фамилии) за умение правильно выполнять строевые упражнения будут поставлены оценки (удобнее, чтобы названные школьники стояли рядом). Затем подаются команды или распоряжения учителя: класс равняется, делает повороты, марширует, выполняет упражнения в движении, перестраивается, размыкается. Учитель объявляет оценки и, если они снижены, объясняет за что. Одновременно оценивается осанка. Этим же методом можно пользоваться при оценке основных и подводящих упражнений.

В пособии рекомендуется проверять у детей умение выполнять комплексы утренней гимнастики, разученные на уроках. При такой проверке следует также пользоваться методом наблюдения. Для этого учитель строит класс в несколько шеренг.

4—5 учеников (по указанию педагога) встают для проверки перед первой шеренгой спиной к ней и ко всем остальным. Не оглядываясь, они делают каждое упражнение 6—8 раз, а класс повторяет за ними. Если кто-либо из вызванных допускает ошибку, учитель тут же ее исправляет. После того как будут выполнены два первых упражнения, объявляются оценки. Затем вызываются другие ученики и т. д. Таким образом, за умение выполнять комплекс утренней гимнастики будут поставлены оценки 12—15 школьникам. При выставлении оценки следует обращать внимание на точность движений.

При проведении учета методом наблюдений отметки в журнал ставятся после урока, как и при контрольных упражнениях.

Глава 1.

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В I КЛАССЕ

I ЧЕТВЕРТЬ

1-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить детей с содержанием занятий физической культурой и с требованиями к их организации. 2. Разучить комплекс физкультминутки. 3. Ознакомить с построением в шеренгу по росту.

Место проведения: класс, площадка.

Пособия: плакат (рисунок, фото) с изображением мальчика и девочки в одежде для занятий физической культурой.

В классе. Беседа: «Два урока в неделю отводятся на занятия физической культурой. На этих уроках мы будем учиться правильно и красиво ходить, быстро бегать, высоко и далеко прыгать, ловко лазать, далеко и метко бросать мяч. Разучим много новых и интересных игр, научимся делать гимнастические упражнения. Тот, кто регулярно занимается физической культурой, редко болеет, растет сильным, ловким, выносливым.

На уроки физической культуры вы должны приходить в таком костюме (показывает плакат с изображением мальчика и девочки): белая майка, черные трусы, тапочки (лучше, если они будут на резиновой подошве). Костюм для занятий физической культурой должен быть всегда чистым, его надо приносить с собой и надевать перед уроком. Переодевшись, сложите как следует школьную форму, а обувь поставьте здесь же, не разбрасывайте ее. На подготовку к уроку старайтесь тратить как можно меньше времени. Тогда мы сможем больше играть и упражняться.

На уроках чтения, математики, письма мы будем для отдыха проводить физкультминутки — 3—4 гимнастических упражнения. Такую физкультминутку мы с вами сейчас разучим. Без шума откройте крышки парт!»

1. И. п.¹ — сидя за партой, руки скрестно на парте, наклон головы вниз (рис. 1). В.² Поднять голову, руки вверх-в сторо-

¹ И. п. — исходное положение.

² В. — выполнение.



Рис. 1

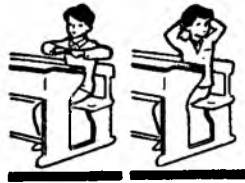


Рис. 2

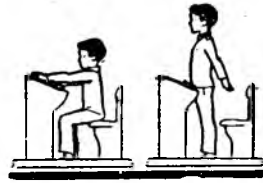


Рис. 3

ны, прогнуться — вдох; вернуться в и. п. — выдох. 2. И. п. — сидя за партой, руки перед грудью (рис 2). В. Поворот туловища влево, руки за голову, вернуться в и. п.; то же вправо. 3. И. п. — сидя за партой, руки на крышке парты (рис. 3). В. Встать, руки назад, вернуться в и. п.

Построение парами. Переход на площадку. Построение в шеренгу. Равнение по заранее отмеченной линии. Отойти от линии на два шага назад. Построение в шеренгу по росту: учитель выбирает самого высокого ученика и ставит его первым — правофланговым. Затем, проходя сзади строя, дотрагивается до плеча ученика, который должен стоять следующим по росту, тот выходит на линию и встает рядом с правофланговым и т. д. Построив детей по росту, учитель предлагает им запомнить, где они стоят и кто их соседи.

Игра «По местам». По команде учителя «Разойдись!» все разбегаются по площадке (указать границы). По команде «По местам!» дети должны как можно быстрее занять свое место в шеренге. Выигрывают те, кто встанет на свое место быстро, не толкая других.

Игра «Салки» (обыкновенные). Назначенный учителем водящий выходит на середину площадки и громко говорит: «Я салка». После этого он начинает догонять убегающих от него детей. Тот, кого водящий коснулся рукой, становится новой салкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я салка». Новой салке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего водящего. По команде «По местам!» игра прекращается, все бегут на свои места в шеренге.

Построение парами. Возвращение в класс. Отметить учеников, которые шли организованно.

Задание на дом: подготовить костюм для занятий к следующему уроку.

2-й урок.

З а д а ч и. 1. Учить быстро переодеваться и аккуратно складывать одежду. 2. Ознакомить с построением в колонну по одному и равнением в шеренге и в колонне. 3. Ознакомить с бе-

гом в чередовании с ходьбой в колонне по одному. 4. Разучить игры «Салки с приседанием» и «Слушай сигнал».

Место проведения: раздевалка, площадка (перед уроком отметить ее границы).

Пособия: 8 флажков.

В раздевалке. Ввести детей в колонне по одному. Указать каждому постоянное место для переодевания. Установить единый порядок складывания одежды. Учить быстрому переодеванию. Перейти на площадку парами, не держась за руки. Учить детей организованной ходьбе в строю, без разговоров, не касаясь друг друга, сохраняя дистанцию (расстояние до идущего впереди — поднятая вперед рука) и интервал (расстояние между учениками слева и справа — ширина ладони).

На площадке. Построение в шеренгу по росту в том порядке, в котором дети были построены на прошлом уроке. По команде «Равняйся!» они у заранее обозначенной линии равняются по носкам. По команде «Смирно!» принимают основную стойку — ноги вместе, пятки сомкнуты, носки развернуты, руки вниз, плечи развернуты, ладони раскрыты, пальцы касаются бедер сбоку. По команде «Вольно!» одна нога расслабляется и слегка сгибается в колене, руки сгибаются за спину, одна захватывает другую за запястье, ученик принимает более свободное положение.

Напомнить, что такое построение называется шеренгой. Предложить ученикам поднять правую руку и опустить, повернуться направо. Это построение называется колонной по одному. Тот, кто стоит первым, называется направляющим. Равняться при таком построении надо в затылок.

Повернуть детей налево (в шеренгу). Познакомить с сигналами рукой для построения в шеренгу и в колонну. Если учитель поднимет левую руку в сторону, направляющий становится рядом с ним, а все остальные — в шеренгу по росту (рис. 4). Если же рука учителя поднимется вверх, направляющий должен стать сзади него, а все остальные — по росту в затылок, т. е. в колонну по одному (рис. 5).

Игры «Салки» и «По местам» (см. 1-й урок) — варианты. После команды «Разойдись!» играют в «Салки с приседанием». Убегающего салить нельзя,

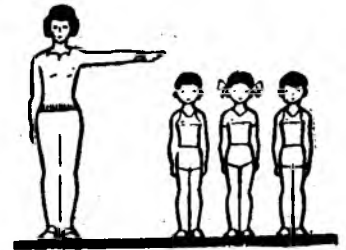


Рис. 4

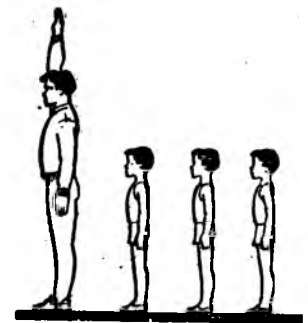


Рис. 5

если он присядет и пальцами коснется своих пяток. Вместо команды «По местам!» дать сигнал рукой, соответствующий командам «В шеренгу» или «В колонну по одному становись!»

Перестроение из одной шеренги в круг. Все стоящие в шеренге берутся за руки. Учитель, взяв за руку правофлангового, ведет детей за собой по кругу и соединяет руки правофлангового и левофлангового.

Общеразвивающие упражнения. По рассказу учителя имитируются движения на месте и с продвижением вперед по кругу: «В лагере у пионеров день начинается с утренней зарядки (руки вверх, в стороны, вниз). После завтрака они, а вместе с ними и мы пошли в лес за грибами (ходьба с наклонами вперед-влево, вперед-вправо). Увидели орехи, остановились, но орехи растут высоко (потянулись). Идем дальше, на пути глубокий ручей, через который переброшено бревно (ходьба руки в стороны, ставя ступни на одну линию). Вышли на лужайку, но это болото, перейти через него можно только по кочкам (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед). Опять ручей, но неглубокий, разулись и пошли по воде (ходьба с высоким подниманием колен). Идем к реке, день жаркий, будем купаться (остановились). Так плавают кролем (круги руками в боковой плоскости). А так плавают брассом (руки вперед, согнуть в локтях, выпрямить вперед). Вышли из воды. В уши попала вода (прыжки на левой ноге, прыжки на правой ноге)».

Ходьба в обход¹ в чередовании с бегом. Учитель становится направляющим и по команде «За мной!» ведет класс в обход, затем бежит 20—25 шагов, снова идет и опять бежит 20—25 шагов, после чего переходит на шаг. Бежать, не наклоня туловище и голову, в равном темпе, не обгоняя и не отставая, равняясь в затылок, ногу ставить на землю с носка.

Игра «Слушай сигнал». Класс идет в обход. По сигналу учителя — один хлопок — все ставят руки на пояс; два хлопка — опускают вниз; три хлопка — руки за спину.

Тот, кто ошибется, выходит из строя, становится в конец колонны, но продолжает игру.

Возвращение в раздевалку. Продолжить обучение организованному передвижению, быстрому и аккуратному переодеванию. Отметить лучших.

3-й урок.

З а д а ч и. 1. Учить быстро переодеваться и аккуратно складывать одежду. 2. Ознакомить с поворотами на месте перестроением. 3. Разучить бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному по отделениям.

¹ Ходьба, бег в обход — движение вдоль границ площадки, вала.

Место проведения: площадка.

Переодевание. Переход на площадку (см. 2-й урок).

Построение в шеренгу. Повороты на месте налево и направо перестроением выполняются по команде «Налево!» или «Направо!». Исполнительную команду «-во» следует подавать после некоторой паузы. Поворот сопровождается подсчетом «раз-два».

Игры «По местам», «Салки» (см. 2-й урок).

Общеразвивающие упражнения. По рассказу учителя дети имитируют движения на месте и с продвижением вперед по кругу: «Интересно полететь в ракете на другую планету. Но для того, чтобы стать космонавтом, надо быть сильным, ловким, обладать хорошим здоровьем. Для этого надо тренироваться. Начнем готовиться к полету на планету Марс. Повернулись направо, подровнялись в затылок и пошли на тренировочную площадку для космонавтов. Плечи расправить, спину держать прямой, подбородок не опускать, шире взмахи руками, идти в затылок друг другу. (Идут по кругу.) Пришли на площадку. Остановились. Повернулись лицом в круг. У космонавтов должны быть сильные руки, иначе им не справиться с управлением кораблем.

Руки в стороны, пальцы в кулаки, с силой согнуть руки к плечам, выпрямить вверх, опустить через стороны вниз. (Проделали несколько раз.) А для спины: руки на пояс, наклониться вперед, выпрямиться, наклониться вперед, выпрямиться (несколько раз). Идем на космодром. Садимся в ракету. Аккуратнее, кругом приборы, не заденьте их. Руки скрестите перед грудью и, не опираясь ими о пол, сядьте. Плохо сели. Встать. Снова сесть. Хорошо. Полетели. (Встали, побежали по кругу.) Стоп. Ракета вышла из атмосферы, мы в состоянии невесомости, плаваем под самым потолком кабины. (Расходятся по площадке и плавно машут руками.) Прибыли на Марс — «примарсились». (Строятся в колонну по одному.) Приготовиться к выходу из кабины! В затылок, равняйся! Выходим. (Ходьба.) Поверхность неровная — канавы, бугры. Повернитесь ко мне лицом, перепрыгнем через первую канаву, через вторую, через третью. (Три прыжка.) Перед нами равнина, а на ней много диковинных самоцветов. У нас таких нет. Соберем их для исследования. (Ходьба с наклонами и приседаниями.) Вернулись к нашему космическому кораблю. Теперь мы полетим домой и расскажем о том, что видели на Марсе. (Руки в стороны, идут по кругу). Вот и Земля. (Остановились, руки вниз.)»

По сигналу учителя рукой дети строятся в шеренгу. Поворот направо в колонну по одному. Класс делится на два отделения: первая половина колонны — первое отделение, вторая — второе.

Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному по отделениям. Класс идет в обход. По команде учителя «Первое отделение, бегом марш!» первое отделение бежит, а второе продолжает идти шагом. Как только направляющий первого отделения догонит замыкающего второго отделения, учитель дает команду «Второе отделение, бегом марш!». Второе отделение начинает бег, а первое переходит на ходьбу. Направляющий второго отделения, догнав замыкающего первого отделения, переходит на ходьбу. Снова бежит первое отделение, и так каждое отделение бежит дважды. Сравнить, какое отделение бежит лучше (требования 2-го урока).

Игра «Слушай сигнал» (см. 2-й урок), но по первому сигналу — руки в стороны, по второму — руки вниз, по третьему — руки на голову.

Организованное возвращение в раздевалку и переодевание.

4-й урок.

Задачи. 1. Разучить игру «К своим флажкам». 2. Ознакомить с бегом в шеренгах.

Место проведения: площадка.

Пособия: 5 флажков разных цветов.

Построение в шеренгу. Игры (см. 3-й урок) «По местам» и «Салки» (вариант). «Салки — дай руку» — убегающего нельзя салить, если ему кто-либо из игроков подаст руку. Подавать руку можно только игроку, который убегает от салки.

Размещение по площадке «врасыпную». По команде «Разойдись!» все разбегаются по площадке. По команде «Стоп!» останавливаются, поднимают руки в стороны и поворачиваются лицом к учителю (стоят так, чтобы не касаться руками друг друга), затем руки опускают.

Общеразвивающие упражнения. 1. «Проснулись, потянулись». И. п. — основная стойка, наклон головы вниз, руки за головой, локти вниз (рис. 6). В. Руки вверх-в стороны, голову поднять, прогнуться — глубокий вдох; вернуться в и. п. — выдох. 2. «Самолет на повороте». И. п. — стоя ноги врозь, руки в стороны (рис. 7). В. Наклон туловища влево и вправо. 3. «Косарь». И. п. — ноги врозь, левая рука в сторону, правая перед грудью (рис. 8). В. Повороты туловища вправо и влево со сменой положения рук. 4. «Конькобежец». И. п. — стоя руки за спиной (рис. 9). В. Полуприседая на левой ноге, правую назад вправо; вернуться в и. п.; то же на правой ноге. 5. «Дровосек». И. п. — стоя ноги врозь, руки над головой сцеплены в замок, слегка прогнуться (рис. 10). В. Наклон туловища вперед, руки вниз (энергично); вернуться в и. п. (медленно). 6. «Со скакалкой». И. п. — стоя руки согнуты в локтях (рис. 11). В. На каждый счет прыжки на двух ногах, делая круги руками от локтя. 7. «На параде». Ходьба на месте с широкими взмахами рук.

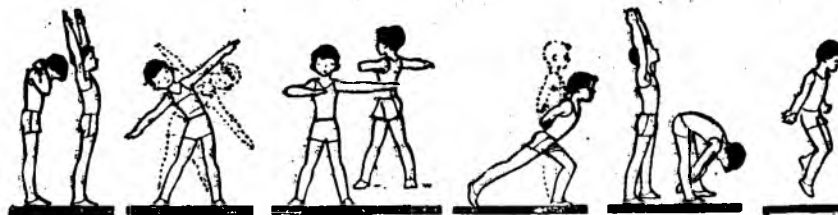


Рис. 6 Рис. 7 Рис. 8 Рис. 9 Рис. 10 Рис. 11

Бег. Учить бегу по прямой в шеренгах по 8—10 человек, не касаясь бегущих рядом. На расстоянии 15—20 м одна от другой чертятся две линии — старт и финиш. На линии старта через каждые 60—70 см делается 8—10 отметок. На старт выходят 6—10 человек и становятся каждый против отметки. По команде «Марш!» дети бегут к линии финиша. Так же проводятся следующие забеги. Не требуя от детей быстрого прохождения отрезка, учитель отмечает, какой забег выполнил задание лучше. Забеги проводятся дважды.

Игра «К своим флажкам». Дети строятся в шеренгу и делятся на 4—5 команд. Первым в командах — капитанам — даются флажки разных цветов. По первой команде «Разойдись!» все разбегаются по площадке; по второй команде «Стоп!» все останавливаются там, где их застала команда, и закрывают глаза. В это время по указанию учителя капитаны становятся в разных местах площадки и поднимают флажки вверх. По третьей команде «К своим флажкам!» играющие открывают глаза, бегут к своим флажкам и, взявшись за руки, становятся вокруг своего капитана. Выигрывает команда, которая построилась первой. Игра повторяется несколько раз.

Организованный переход детей в раздевалку и переодевание.

5-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить с метанием малого мяча в горизонтальную цель. 2. Повторить бег по прямой в шеренгах.

Место проведения: площадка.

Пособия: 5 флажков разных цветов, 4 отметки для обхода на углах, малые мячи (по числу учеников).

Построение в шеренгу, в колонну по одному. Начало движения по команде «Шагом марш!». По предварительной команде «Шагом» вес тела переносится на правую ногу, по исполнительной — «Марш!» — начинается движение с левой ноги. На первых порах по команде «Шагом» дети левую ногу сгибают в колене, оставляя носок ноги на месте. Во время ходьбы следить за правильной осанкой: не горбиться, голову не опускать, рас-

править плечи, размахивать руками, ноги поднимать. На поворотах обходить отметки (флажки, булавы, набивные мячи), идти в затылок, сохраняя дистанцию. По команде «Направляющий, на месте!» идущий первым обозначает шаг на месте, остальные подходят к нему и продолжают маршировать на месте. По команде «Класс, стой!» все останавливаются. Поворот налево (лицом к учителю). Размещение в рассыпную (см. 4-й урок).

Общеразвивающие упражнения (см. 4-й урок).

Построение в колонну по одному. Ходьба в обход. Проходя мимо ящика с мячами, каждый ученик берет правой рукой мяч. Остановить класс. 30—40 секунд — свободная игра с мячом. Дети должны за это время рассмотреть мячи, попробовать, как они прыгают, при этом разрешается сходить со своего места.

Метание мяча в горизонтальную цель. Учить правильному захвату. Поперек площадки обозначается линия метания и на расстоянии 2—3 м от нее вторая и третья, которые образуют коридор шириной 1,5—2 м. На линию метания выходят первые 5 учеников и становятся на расстоянии 0,5 м друг от друга. И. п. — стойка ноги врозь, лицом по направлению метания, мяч в правой руке (держат пальцами). В. Поднять правую, полуогнутую в локте руку вперед и вверх, слегка отклоняясь назад, бросить мяч в обозначенный на земле коридор так, чтобы он отскочил как можно дальше (рис. 12). Во время броска кисть руки с мячом должна проходить высоко над плечом. Броски выполняются по команде учителя. По его команде дети, подобрав каждый свой мяч, бегом становятся в шеренгу на свое место. Второй, третий и четвертый раз метают по 10—12 человек одновременно.

Бег (см. 4-й урок), но бежать по 15—20 человек.

Игра «К своим флажкам» (см. 4-й урок) — вариант. По команде «К своим флажкам!» капитаны поднимают флажки одной рукой или двумя руками (в зависимости от указания учителя). Если флажок поднят двумя руками, то строиться надо вокруг своего капитана (как в 4-м уроке), если же одной рукой, то играющие становятся в колонну по одному за капитаном,

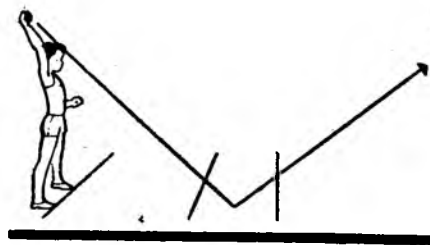


Рис. 12

Ходьба в обход.

Задание на дом: повторить упражнение в метании мяча.

6-й урок.

З а д а ч и. 1. Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по три по отделениям по заранее расставленным направляющим. 2. Повторить метание мяча в горизонтальную цель. 3. Разучить игру «Октябрята».

Место проведения: площадка.

Пособия: малые мячи (по числу учеников).

Ходьба со сменой положения рук: на пояс, вниз, за спину, вниз. Перестроение в колонну по три по отделениям по заранее расставленным направляющим. Класс, построенный в колонну по одному, делится на три отделения (в каждом равное количество детей). Три ученика, стоящие в отделениях первыми, выходят вперед и становятся рядом на расстоянии вытянутых в стороны рук. По команде «Первое отделение, за направляющим в колонну по одному — становись!» все отделение выходит и строится в затылок за направляющим. Так же выходят и строятся второе и третье отделения (рис. 13). Затем класс поворачивается налево и образует три шеренги. По команде «Влево на вытянутые руки — разомкнись!» дети поднимают руки в стороны и, повернув голову направо, кроме крайнего справа, отходят влево до тех пор, пока пальцами рук не будут касаться пальцев рук соседей.

Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. — основная стойка (рис. 14). В. Руки вперед, в стороны (слегка назад), вперед и вниз. 2. И. п. — стоя ноги врозь, руки на пояс (рис. 15). В. Наклоны туловища влево и вправо. 3. И. п. — стоя ноги вместе, руки в стороны (рис. 16). В. Поднять согнутую в колене левую ногу, хлопнуть под ней в ладоши; вернуться в и. п.; то же правой ногой. 4. И. п. — стоя ноги врозь, руки на голову (рис. 17). В. Поворот туловища влево, руки вверх-в стороны; вернуться в и. п.; то же вправо. 5. И. п. — основная стойка (рис. 18). В. Наклоны вперед: первые два раза достать ладонями колени, третий и четвертый разы — пальцами, а пятый и шестой — сжа-

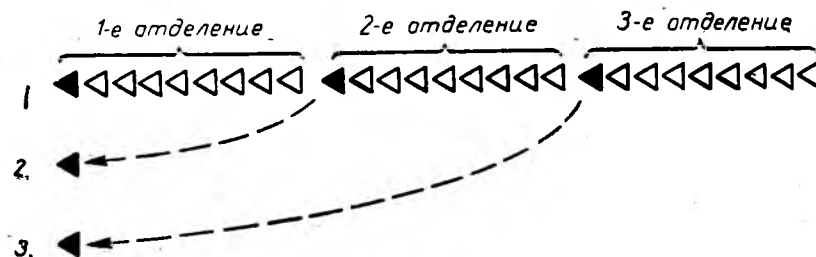


Рис. 13

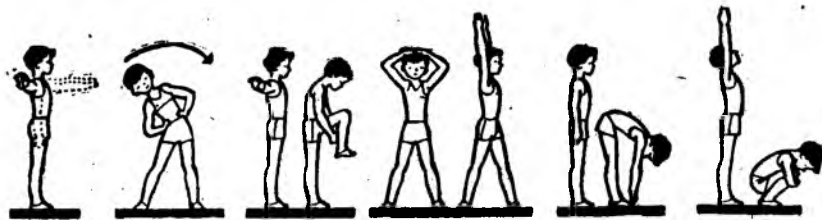


Рис. 14 Рис. 15 Рис. 16 Рис. 17 Рис. 18 Рис. 19

тым кулаком носки ног (ноги в коленях не сгибать). 6. И. п. — стоя ноги вместе, руки вверх (рис. 19). В. Присесть, обхватить колени руками, выпрямиться в и. п. 7. И. п. — руки на пояс. В. Прыжки на месте. Ходьба на месте.

Дети должны усвоить и правильно выполнять следующие положения и движения. Руки вперед — прямые на ширине и высоте плеч, кисти ладонями внутрь. Руки в стороны — кисти на высоте плеч ладонями вниз. Выполняя эти движения, ладони надо раскрыть, большой палец прижать к четырем остальным. Прыгая на месте, нужно мягко приземляться на носки.

Перестроение в колонну по одному. Поворот направо. По команде «Налево в обход, в колонну по одному по отделениям шагом марш!» вначале идет первое отделение, за ним второе, далее третье.

Метание мяча в горизонтальную цель (см. 5-й урок), но из исходного положения стоя на правой, левая впереди (рис. 20).

Бег (см. 5-й урок). За умение пробегать от старта к финишу по прямой объявить оценки.

Игра «Октябрята». На противоположных сторонах площадки на расстоянии 13—15 м одна от другой обозначаются две линии. Все играющие строятся за линией на одной стороне площадки, водящий — в центре. По сигналу учителя дети говорят:

Мы, ребята-октябрята,
Любим бегать и скакать.
Ну, попробуй нас догнать!

Как только будет произнесено слово «догнать», все играющие перебегают на другую сторону за линию, а водящий старается их осалить. Когда все перебегут за линию и повернутся лицом к водящему, учитель предлагает осаленным поднять руку и, подсчитав детей, дает сигнал для повторения игры. Водящих надо менять. На большой площадке может быть двое водящих.

Ходьба с различными положениями рук: за спиной, за головой. Ходьба на носках.



Рис. 20

7-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить детей с правильной осанкой. 2. Повторить метание мяча в горизонтальную цель.

Место проведения: площадка.

Пособия: 15—20 малых мячей.

Построение в одну шеренгу, в колонну по одному.

Объяснить и показать, как надо правильно держать тело (прямо и красиво). Положение ног, спины (поясницы и лопаток), груди, живота, плеч, головы. Учитель проходит по кругу мимо учеников и делает каждому короткие замечания. Дети идут по кругу, стараясь сохранить правильную осанку.

Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному по отделениям (см. 3-й урок). Перестроение в колонну по три по отделениям (см. 6-й урок). По команде «В колонну по три по отделениям — становись!» все три отделения одновременно выйдут и встают в затылок за своими направляющими. Размыкание влево на вытянутые руки. Поворот налево, размыкание влево.

Общеразвивающие упражнения (см. 6-й урок). При повторении требовать точности выполнения упражнений, разученных на 6-м уроке. Научить правильному выполнению следующих положений и движений: стойка ноги на ширине плеч — ноги прямые, носки слегка развернуты, вес тела распределен равномерно на обе ноги; руки на пояс — руки согнуты в локтях, большие пальцы назад, локти слегка отведены назад; руки на голову — голову держать прямо, пальцы одной руки на пальцах другой, которая лежит на голове ближе к затылку, локти отведены слегка назад. При наклонах туловища в сторону не наклоняться вперед. Прыжки на месте выполнять мягко на носках; после отталкивания выпрямлять ноги в коленях.

Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному.

Метание мяча в горизонтальную цель (см. 6-й урок), но одни ученики метают, другие ловят отскочивший от земли мяч. Класс делится на два отделения. Каждое отделение строится в одну шеренгу. Шеренги располагаются друг против друга на расстоянии 6—8 м. Между шеренгами на земле обозначается коридор шириной 1 м — цель. Метают по команде учителя правой рукой, ловят двумя руками.

Игра «Октябрята» (см. 6-й урок).

Ходьба в обход, соблюдая правильную осанку.

8-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами. 2. Ознакомить с отталкиванием одной ногой при прыжках в длину с разбега. 3. Разучить игру «Метко в цель».

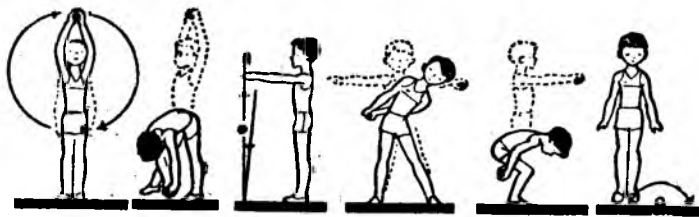


Рис. 21 Рис. 22 Рис. 23 Рис. 24 Рис. 25 Рис. 26

Место проведения: площадка.

Пособия: малые мячи (по числу учеников), 10 городков, 12 кружков, 4 квадрата¹.

Ходьба в обход. Проходя мимо ящика с мячами, каждый ученик берет правой рукой один мяч. Размещение враспынную (см. 4-й урок).

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. 1. И. п.— основная стойка, мяч в левой руке (рис. 21). В. Руки через стороны вверх, мяч в правую руку (смотреть на мяч), руки через стороны вниз. 2. И. п.— стоя, ноги расставить пошире, руки вверх, мяч держать двумя руками (рис. 22). В. Наклон вперед, положить мяч на землю между ногами (ноги в коленях стараться не сгибать), выпрямиться, руки вверх; снова наклониться, взять мяч и вернуться в и. п. 3. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке (рис. 23). В. Ударить мячом о землю так, чтобы он подпрыгнул до высоты груди, поймать его двумя руками. 4. И. п.— стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в левой руке (рис. 24). В. Наклоняясь влево, переложить мяч за спиной в правую руку, вернуться в и. п.; то же вправо. 5. И. п.— стоя руки вперед, мяч в левой руке (рис. 25). В. Приседая и опуская руки вниз, переложить мяч под бедрами в правую руку; вернуться в и. п. 6. Прыжки. И. п.— основная стойка, мяч положить на землю у левой ноги (рис. 26). В. Три прыжка на месте, четвертым перепрыгнуть через мяч влево. Прыгать на обеих ногах. 7. Ходьба на месте. Построение в шеренгу.

Прыжки в длину с разбега. Учить отталкиванию одной ногой с приземлением на обе ноги. Одновременно проводить (в шеренге) подводящие упражнения.

1. И. п.— стоя на левой ноге, правую отвести назад на носок. В. Махом правой прыжок на полшага вперед с приземлением на обе ноги, мягко присесть, сохранять равновесие; то же, отталкиваясь правой ногой. 2. И. п.— основная стойка. В. Начиная с левой ноги, сделать три шага вперед (три счета), вместо четвертого шага — прыжок с приземлением на обе ноги.

¹ Кружки (диаметр 25—30 см) и квадраты (25×25 см) изготовляют из ребристой резины.

Прыжки по кочкам. На каждой стороне площадки разложить по три и одному квадрату — кочки, расстояние между ними 40—50 см. Проходя в колонне по одному в обход (дистанция — два шага), каждый ученик прыгает по кочкам с ноги на ногу, а в квадрате приземляется на обе ноги (рис. 27).

Игра «Метко в цель». Класс делится на команды, которые строятся в шеренги на противоположных сторонах площадки, как для метания в горизонтальную цель (см. 7-й урок). Вместо коридора-цели на равном расстоянии от играющих ставятся в ряд 10 городков. У каждого игрока одной команды по малому мячу. По сигналу учителя эта команда залпом метает мячи в городки. За каждый сбитый городок команде засчитывается очко. Сбитые городки ставятся вновь.

После сбора мячей игроками другой команды учитель дает ей сигнал для метания.

9-й урок.

Задачи. 1. Повторить упражнения с малыми мячами. 2. Разучить отталкивание одной ногой при прыжках в длину с разбега. 3. Разучить игру «Класс, смирно!».

Место проведения: площадка.

Пособия: 4 набивных мяча, малые мячи (по числу учеников), 10 городков, 12 кружков, 4 квадрата.

Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному по отделениям (см. 3-й урок). Построение в круг (см. 2-й урок).

Общеразвивающие упражнения с мячами (см. 8-й урок). После комплекса упражнений учитель показывает, как правильно выполнять удары мячом об пол и после отскока ловить мяч двумя руками. Затем по команде «Разойдись!» дети расходятся по площадке и самостоятельно учатся бросать и ловить мяч (добиваться высокого отскока мяча). Упражнение заканчивается по команде «По местам!».

Прыжки в длину с разбега. Разучить отталкивание одной ногой и приземление на обе ноги. 1. Прыжки «по кочкам» (см. 8-й урок). 2. То же, но между последним кружком и квадратом положен набивной мяч.

Игры: «Метко в цель» (см. 8-й урок), «Класс, смирно!». Играющие, стоя в шеренге, повторяют за учителем различные



Рис. 27

движения. Но как только он скажет «Класс, смирно!», играющие должны прекратить движения и стать смирно, хотя учитель продолжает показывать упражнения. Тот, кто ошибется, становится на левый фланг.

10-й урок.

Задачи. 1. Повторить прыжки в длину с разбега.

Место проведения: площадка.

Пособия: 15—20 малых мячей, 10 городков.

Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному по отделениям (см. 3-й урок).

Построение в круг (см. 2-й урок).

Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.—стоя руки вперед (рис. 28). В. Руки за голову, вернуться в и. п. (делать медленно). 2. И. п.—стоя ноги врозь, руки за спину (рис. 29). В. Наклоны туловища влево и вправо. 3. И. п.—стоя руки согнуты в локтях, ладони вниз (рис. 30). В. Подняв согнутую в колене ногу, коснуться бедром ладони, вернуться в и. п.; то же другой ногой. 4. И. п.—стоя ноги врозь пошире, руки в стороны (рис. 31). В. Наклон туловища вперед вправо; хлопок в ладоши за правой ногой, вернуться в и. п.; то же за левой ногой. 5. И. п.—основная стойка (рис. 32). В. Присесть, руки вперед, вернуться в и. п. 6. И. п.—стоя руки на пояс. В. Прыжки на месте — ноги врозь и вместе.

Научить правильно выполнять следующие основные положения и движения: руки за голову — пальцы согнутых рук на затылке, локти отведены назад до предела, голову держать прямо; руки за спину — согнутые за спиной руки поддерживают одна другую под локти; приседание на носках — колени разведены, спина прямая, вперед не наклоняться.

Прыжки в длину с разбега (см. 9-й урок). За умение отталкиваться одной ногой и приземляться на обе ноги объявить оценки.

Игры: «Метко в цель» (см. 8-й урок), «Класс, смирно!» (см. 9-й урок).

Ходьба с хлопками в ладоши на каждый шаг. Начинать и заканчивать хлопками по сигналу учителя.

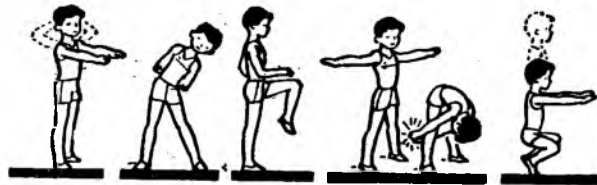


Рис. 28 Рис. 29 Рис. 30 Рис. 31 Рис. 32

11-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить детей со значением утренней гимнастики. 2. Разучить комплекс утренней гимнастики № 1, 3. Разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой.

Место проведения: зал.

Пособия: длинная скакалка.

Беседа о значении утренней гигиенической гимнастики: «1. Как еще называют утреннюю гимнастику? Утреннюю гимнастику часто называют зарядкой. Во время сна организм человека отдыхает. Мышцы расслаблены, сердце работает спокойнее, чем во время бодрствования, дыхание замедленное и неглубокое. В момент пробуждения хочется потянуться, глубоко вздохнуть. Это бывает потому, что все органы начинают работать не сразу в полную силу. Зарядка будит и как бы заряжает организм на весь день. 2. Все ли упражнения в комплексе утренней гимнастики бывают одинаковыми? Упражнения в комплексе очень разнообразны. Выполняя их, мы заставляем работать различные мышцы, развиваем силу, гибкость, ловкость, приобретаем красивую осанку. Занятия гимнастикой укрепляют сердце, улучшают дыхание. 3. Почему некоторые из вас занимаются гимнастикой нерегулярно? Пропускают занятия гимнастикой те, у кого недостаточно воли, мало настойчивости, упорства. Прогулка на лыжах, катание на коньках, игра с мячом или купание в летний жаркий день — все это доставляет удовольствие. Для таких занятий больших волевых усилий не требуется. Другое дело — гимнастика по утрам: порой хочется поспать, а для занятий надо встать пораньше, побороть сон и правильно выполнить весь комплекс упражнений. Тут уж не обойтись без настойчивости и дисциплинированности. Нужна воля, а ее как раз и помогает во многом воспитать гимнастика».

Перестроение в колонну по три по отделениям (см. 7-й урок).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс утренней гимнастики № 1 для выполнения дома. Предупредить детей, что эти упражнения надо запомнить, что умение выполнять их будет проверено.

1. И. п.—основная стойка (рис. 33). В. Руки вперед, вверх, в стороны, вниз. 2. И. п.—стоя ноги врозь, руки вверх (рис. 34).

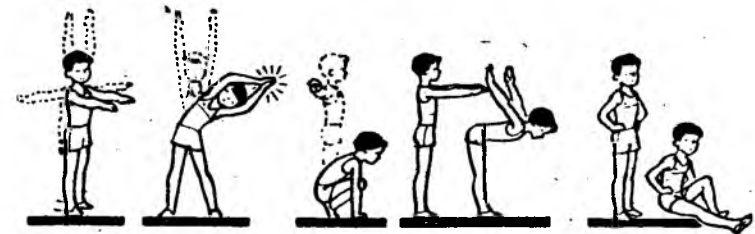


Рис. 33 Рис. 34 Рис. 35 Рис. 36 Рис. 37

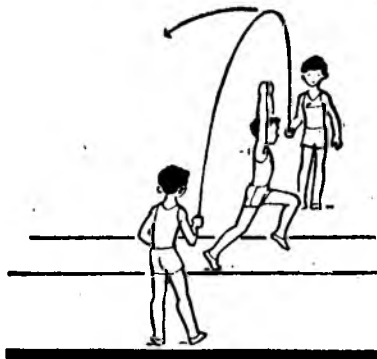


Рис. 38

В. Наклоняя туловище влево, хлопнуть в ладоши над головой и вернуться в и. п.; то же вправо. 3. И. п.—стоя руки в стороны (рис. 35). В. Упор присев, вернуться в и. п. 4. И. п.—стоя руки вперед (рис. 36). В. Наклон вперед, руки назад, вернуться в и. п. 5. И. п.—стоя руки на пояс (рис. 37). В: Встать на одно колено, затем на оба, сесть на пол и выпрямить ноги перед собой. Сгибая ноги в коленях, подтянуть пятки ближе к ягодицам, встать на оба колена, затем на одно, вернуться в и. п. Садиться и

вставать, не касаясь руками пола. 6. И. п.—стоя на левой ноге, правую, согнутую в колене, вперед на всю ступню, руки на пояс. В. Прыжки на месте. Через каждые 8 прыжков менять ногу. Научить правильно выполнять упор присев. Присев на носках, колени вместе, руками (всей ладонью) опереться о пол, смотреть вперед. Перестроение в колонну по одному.

Упражнения с длинной скакалкой. Научить пробеганию под длинной вращающейся скакалкой, не наклоняя вперед туловище и голову. Класс делится на два отделения. Дети располагаются в шеренгах друг против друга. Вначале скакалку вращает учитель с кем-либо из учеников, затем — двое учащихся, сменяемых в порядке очереди. Скакалку вращают так, чтобы она опускалась навстречу пробегающему. Вначале под скакалкой пробегают под углом к ней, в дальнейшем — прямо, по коридору шириной 70—80 см (рис. 38).

Упражнения: пробегать держа руки на поясе, в стороны, вверх; бежать вдвоем, втроем, по пять-десять человек, взявшись за руки.

Игра «Волк во рву». Посередине зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 60—70 см одна от другой — ров¹. Один или два водящих — волки — находятся во рву. Козы размещаются на одной стороне зала за линией дома.

На противоположной стороне зала обозначается линия, отделяющая пастбище (рис. 39). По сигналу учителя козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. Волки, не выбегая из рва, ловят коз. После каждой перебежки осаленные подсчитываются. После двух-трех перебежек волки сменяются.

Построение в колонну по одному. Ходьба с хлопками в ладоши, чередуясь (первые четыре счета хлопают в ладоши дети, следующие — учитель и т. д.).

¹ Здесь и далее в описаниях игры персонажи и игровые ситуации приводятся без кавычек.

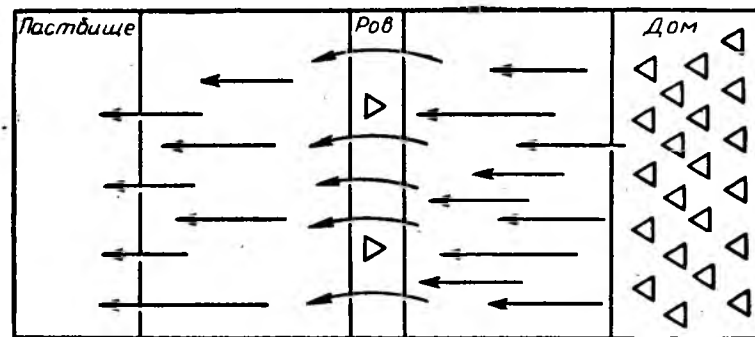


Рис. 39

Задание на дом: регулярно по утрам выполнять комплекс утренней гимнастики. Напомнить, что умение выполнять разученный комплекс будет проверяться.

12-й урок.

- Задачи. 1. Повторить комплекс утренней гимнастики № 1.
2. Разучить перестроение в три шеренги по отделениям.
3. Разучить прыжки через длинную качающуюся скакалку.

Место проведения: зал.

Пособия: 3 длинные скакалки.

Ходьба руки за спину, на пояс, в стороны; на носках, не сгибая ног в коленях; высоко поднимая колени.

Перестроение в три шеренги по отделениям (рис. 40). Класс, стоящий в шеренге, делится на три равных отделения. По команде учителя «Второе отделение, два шага вперед шагом марш!» вперед выходит второе отделение. Затем также по команде, но на четыре шага вперед выходит третье отделение. Первое отделение остается на месте. Размыкаются поочередно: первое отделение влево, второе от середины (учитель указывает, где середина) и третье вправо.

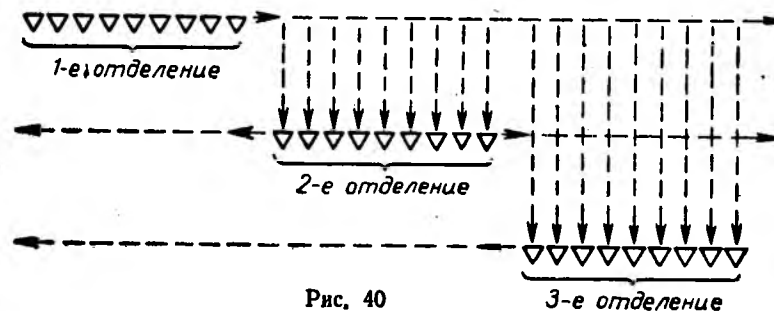


Рис. 40



Рис. 41

Общеразвивающие упражнения. Повторить комплекс утренней гимнастики № 1 (см. 11-й урок).

Перестроение в одну шеренгу. Смыкание поочередно: третье отделение — влево, второе — к середине, первое — вправо. Затем поочередно: второе отделение делает два шага, первое — четыре шага вперед, третье остается на месте.

Упражнения с длинной скакалкой. Повторить упражнения прошлого урока, но пробегать под тремя вращающимися скакалками, расположенными в 4—6 м одна от другой, параллельно. Прыжки

через качающуюся скакалку (рис. 41), стоя боком к скакалке (лицом, спиной); с различными положениями рук; по два человека, не держась и держась за руки. При выполнении этого упражнения класс делится на три подгруппы.

Игра «Волк во рву» (см. 11-й урок).

Ходьба: четыре шага обычных, четыре на носках; руки на поясе. Когда дети идут обычным шагом, учитель подсчитывает громко, на носках — шепотом.

13-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить с упражнениями, выполняемыми с мешочками на голове. 2. Ознакомить с прыжками через длинную вращающуюся скакалку. 3. Разучить игру «Совушка».

Место проведения: зал.

Пособия: мешочки (по числу учеников), 3 длинные скакалки.

Ходьба: четыре шага обычных, четыре на носках. В движении дети разбирают мешочки. Перестроение в три шеренги по отделениям (см. 12-й урок).

Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку (с мешочками). 1. И. п. — стоя руки на пояс, мешочек на голове (рис. 42). В. Поднимаясь на носки, отвести локти назад, слегка прогнуться, вернуться в и. п. 2. И. п. — стоя руки в стороны, мешочек в правой руке (рис. 43). В. Подняв согнутую в колене правую ногу, опустить руки и, коснувшись мешочком пятки, переложить его в левую руку; вернуться в и. п.; то же, поднимая левую ногу. 3. И. п. — стоя ноги врозь, руки вниз, мешочек на голове (рис. 44). В. Поворот туловища влево, руки в стороны; вернуться в и. п.; то же вправо. 4. И. п. — упор стоя на коленях, мешочек на полу (рис. 45). В. Выпрямляя левую ногу, поднять ее назад, вернуться в и. п.; то же правой ногой. 5. И. п. — стоя руки вперед, мешочек на голове. В. Приседая на правой, отставить левую ногу назад (подальше — рис. 46), вернуться в

и. п.; то же, отставляя правую ногу назад. 6. И. п. — стоя руки на пояс, мешочек на полу. В. Прыжки: четыре прыжка на двух ногах, четыре на левой, четыре на двух, четыре на правой и т. д. Ходьба на месте.

Упражнения с длинной скакалкой. Прыжки через качающуюся скакалку (см. 12-й урок). Прыжки через вращающуюся скакалку. 1. Прыгать стоя боком к скакалке, начинать с места. 2. Начинать вбеганием под вращающуюся скакалку, прыгать стоя боком (лицом, спиной) к скакалке. 3. Прыгать парами, не держась за руки и держась за руки различными способами.

При выполнении любых прыжков требовать, чтобы ноги больше сгибались в голеностопных и меньше в коленных суставах. Прыжки проводятся одновременно в трех отделениях. При делении детей на отделения учитывается умение прыгать.

Игра «Совушка». На площадке отводится место — гнездо, где живет совушка. Остальные играющие выполняют роль бабочек, стрекоз, маленьких птичек. Они свободно бегают по залу, машут руками, как крыльями. По команде учителя «Ночь» все играющие должны остановиться, принять какую-либо позу и не шевелиться. По этой же команде совушка вылетает из гнезда и смотрит, кто не спит. Того, кто шевелится, совушка берет за руку и ведет в свое гнездо. Через 10—15 секунд учитель дает команду «День», по которой совушка улетает в свое гнездо и все играющие опять начинают бегать по залу. Кого совушка взяла в свое гнездо, тот пропускает одну игру.

Ходьба с хлопками в ладоши.

14-й урок.

Задачи. 1. Повторить упражнения с мешочками. 2. Повторить прыжки через длинную скакалку.

Место проведения: зал.

Пособия: мешочки (по числу учеников), 3 длинные скакалки.

Ходьба со сменой положений рук: четыре шага руки вниз, четыре — руки в стороны и т. д. Перестроение в три разомкнутые шеренги по отделениям (см. 12-й урок).

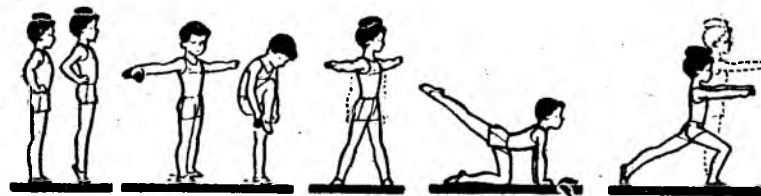


Рис. 42

Рис. 43

Рис. 44

Рис. 45

Рис. 46

Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку (с мешочками — см. 13-й урок).

Упражнения с длинной скакалкой (см. 11, 12, 13-й уроки). За выполнение упражнений со скакалкой объявить оценки. Тем, кто научился только пробегать под вращающейся скакалкой, учитель ставит «3»; кто умеет прыгать через качающуюся скакалку — «4»; кто умеет прыгать через вращающуюся скакалку — «5».

Игра «Совушка» (см. 13-й урок), но по сигналу «Ночь» играющие останавливаются и принимают какую-либо спортивную позу. Перед игрой учитель показывает несколько поз: лыжника, метателя, пловца, конькобежца, боксера и т. д. Поощряя инициативу детей, педагог во время игры называет их имена и позы: «Узнаю, Володя толкает ядро, а Нина скользит на коньках».

Ходьба со сменой положений рук на каждые четыре счета: руки в стороны, на пояс, вниз.

15-й урок.

Задачи. 1. Разучить построение в две шеренги по расчету учителя. 2. Ознакомить с приемами контроля за осанкой. 3. Ознакомить с прыжками с высоты.

Место проведения: зал.

Пособия: 4 гимнастические скамейки.

Ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с хлопками за спиной (не наклоняясь вперед).

Перестроение из одной шеренги в две по расчету учителя. Проходя сзади шеренги, он дотрагивается до плеча каждого второго ученика и говорит: «Второй». Те, до кого дотронулся учитель, выходят вперед на два шага.

Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку. Для того чтобы дети прочувствовали на себе, что такое правильная осанка, предложить им выполнить следующие упражнения: 1. Разойтись по залу. И. п. — стоять к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями (рис. 47). В. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем шаг назад; повторить несколько раз. 2. И. п. — то же. В. Ходьба по залу в различных направлениях; возвращение в и. п. Стать на свои места в две шеренги. 3. И. п. — основная стойка. В. Согнуть правую ногу вперед, руки в стороны, хлопок в ладоши за спиной, хлопок под ногой; вернуться в и. п.; то же, сгибая левую вперед. 4. И. п. — основная стойка. В. Присесть на носках, колени развести, спина прямая, руки вперед-в стороны — положение правильного приземления при прыжках (рис. 48); вернуться в и. п. 5. И. п. — основная стойка. В. Полуприсед, руки назад, махом рук вперед небольшой прыжок вверх, мягкий присед с сохранением равновесия (см. упр. 4); вернуться

в и. п. 6. То же упражнение, но прыжок вверх и на полшага вперед. Перестроение в одну шеренгу — вторая шеренга делает два шага вперед.

Бег в чередовании с ходьбой по отделениям (см. 3-й урок). Бег по коридорчику шириной 30—25 см. Коридорчик обозначен двумя линиями. Его длина — 10—12 м.

Прыжки с высоты. Все ученики встают на гимнастические скамейки, расположенные у стен. 1. По команде учителя все одновременно спрыгивают и мягко приземляются около скамеек (пятки вместе, равновесие не терять). Прodelать 2—3 раза. 2. Учитель проходит перед учениками, стоящими на скамейках. По мере его подхода дети один за другим спрыгивают со скамейки на пол. Учитель делает каждому замечание (пятки разошлись, жестко, не устоял). 3. Прыжки с высоты по 8—10 человек одновременно (с какой скамейки спрыгивали лучше). 4. Прыжки одновременно всем классом.

Игра «У ребят порядок строгий». По сигналу учителя играющие расходятся по залу и говорят (поют):

У ребят порядок строгий,
Знают все свои места.
Ну, трубите веселее:
Тра-та-та, тра-та-та!

По команде «В шеренгу (в колонну по одному) становись!» играющие строятся в указанном учителем месте.

16-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить с расчетом на первый-второй. 2. Ознакомить с переноской гимнастических скамеек. 3. Повторить прыжки с высоты.

Место проведения: зал.

Пособия: 3 гимнастических скамейки, 4 флажка разных цветов.

Ходьба обыкновенная в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Идти, ставя на линию пятку и носок. Руки в стороны, на пояс, за голову.

Бег по коридорчику (см. 15-й урок).

«На первый-второй рассчитайсь!» По этой команде правофланговый, поворачивая голову налево, громко говорит: «Первый»; стоящий рядом с ним произносит: «Второй»; третий ученик снова говорит: «Первый» — и т. д. Левофланговый называет номер без поворота головы. Перестроение в две шеренги делается по команде: «Первые номера, два шага вперед марш!»

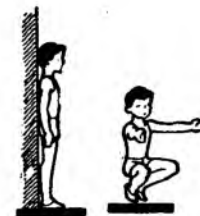


Рис. 47 Рис. 48

или «Первые номера, шаг вперед, вторые номера, шаг назад марш!». Дети часто забывают свои номера, поэтому, перед тем как перестраивать их в две шеренги, полезно дать распоряжение: «Вторые номера, поднять правую руку вверх, опустить!». Из двух шеренг в одну дети перестраиваются по команде: «Вторая шеренга, два шага вперед марш!» или «Первая шеренга, шаг назад, вторая шаг вперед марш!».

Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку. 1. И. п.— см. 15-й урок, упр. В. Скользя руками по стене, руки через стороны вверх, затем через стороны вниз. Во время движения руками касаться стены затылком, спиной, ягодицами и пятками. Сохраняя правильную осанку, стать на свои места (в две шеренги). Повторить упражнение 3—4 раза. 2. И. п.— то же. В. Касаясь стены затылком и спиной, поднять руки вперед и полуприсесть; вернуться в и. п. Стать на места (в две шеренги). Прodelать это упражнение 4—5 раз. 3. И. п.— стоя руки на пояс. В. Стоя на левой ноге, поднять правую вперед, в сторону, назад и вернуться в и. п.; то же, стоя на правой. 4. Прыжки вверх. 5. Прыжки вперед. 6. Прыжки с поворотами налево и направо. Все прыжки заканчиваются мягким приземлением с сохранением равновесия (см. 15-й урок). Перестроение в одну шеренгу.

Переноска гимнастических скамеек. Скамейки отодвинуты на полшага от стены. Учитель, отсчитав с правого фланга 10 человек (первое отделение), командует: «Направо, за мной шагом марш! (Подводит отделение к скамейке.) Приставьте ногу; повернитесь лицом к скамейке; перешагните через нее; повернитесь лицом к скамейке; наклонитесь вперед и возьмитесь одной рукой за ближний край, другой за дальний край скамейки; выпрямляясь, поднимите скамейку. Вперед шагом марш! Группа, стой! Поставьте скамейку, повернитесь налево. За направляющим на свое место шагом марш!». То же выполняют другие отделения. Скамейки устанавливаются на расстоянии 1 м одна от другой (на одной линии). Отметить отделение, лучше выполнившее задание.

Упражнение в равновесии. Ходьба по гимнастическим скамейкам. На первой скамейке, на расстоянии 2 м от начала, делается отметка. Как только ученик дойдет до нее, к выполнению упражнения приступает следующий.

Упражнения. По первой скамейке ходьба руки в стороны, соскок вперед, по второй — руки на пояс, соскок вправо от скамейки, по третьей — хлопая в ладоши за спиной, над головой, соскок влево от скамейки. При повторном прохождении по первой скамейке — ходьба приставными шагами левым боком вперед, руки вперед, соскок влево; по второй — то же, но правым боком вперед, соскок вправо; по третьей — руки в стороны, высоко поднимая колени и делая на каждый шаг хлопок под ногой, соскок вперед с хлопком в ладоши перед собой.

Следить за тем, чтобы дети сохраняли правильную осанку, мягко приземлялись, сохраняя равновесие.

Игры «Салки» и «К своим флажкам» одновременно (вариант). По команде «Разойдись!» дети разбегаются по залу и играют в «Салки». По команде «К своим флажкам!» капитаны поднимают флажки (по указанию учителя), а играющие строятся в соответствии с сигналом: в колонну по одному (правая рука с флажком вверх), в шеренгу (левая рука с флажком в сторону) и вокруг своего капитана (две руки с флажками над головой).

Ходьба с хлопками в ладоши (три хлопка перед собой, четвертый хлопок над головой). Предупредить учеников, что на следующем уроке будет проверено умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 1.

17-й урок.

З а д а ч и. 1. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 1. 2. Повторить упражнения в равновесии. 3. Повторить переноску гимнастических скамеек.

Место проведения: зал.

Пособия: 3 гимнастические скамейки, 4 набивных мяча.

Ходьба с хлопками (см. 16-й урок). Размещение «враспыленную» (см. 4-й урок).

Общеразвивающие упражнения. Проверить знания и умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 1 (см. 11-й урок).

Упражнения в равновесии. Переноска скамеек (см. 16-й урок). Ходьба по гимнастическим скамейкам: по первой — руки в стороны, на каждый шаг, поднимая прямую ногу вперед, хлопок под коленом, соскок вперед с хлопком перед собой; по второй — руки за головой, ставя ноги у правого (левого) края скамейки, соскок вперед с хлопком над головой; по третьей — ходьба спиной вперед, руки в стороны (на скамейке за 1 м до конца сделать отметку), соскок назад. При повторном прохождении по первой скамейке делаются два поворота кругом (на носках, одна нога впереди), соскок с поворотом направо; по второй — руки на пояс, перешагивая через набивной мяч, положенный на середине скамейки, соскок с поворотом налево; по третьей — ходьба с перешагиванием через три набивных мяча, расположенных в 1—1,5 м один от другого, соскок с хлопком за спиной.

При передвижении сохранять правильную осанку, при соскоках мягко приземляться, сохраняя равновесие. Организованная переноска скамеек на прежнее место.

Игра «Октябрята» (см. 6-й урок).

Ходьба с хлопками: четыре шага без хлопков, четыре с хлопками; на три шага делают хлопки дети, на четвертый — учитель, и наоборот.

Задачи. 1. Подвести итоги первой четверти. 2. Ознакомить с двигательным режимом школьника. 3. Выяснить, какие игры, разученные на уроках, дети любят больше.

Место проведения: зал.

Ходьба. Посадить детей на скамейки.

Беседа. 1. «Чему учились, чему будем учиться? Учились быстро переодеваться и аккуратно складывать одежду, но редкий урок мы начинали по звонку. Во II четверти мы должны готовиться к уроку так, чтобы все 45 минут могли заниматься упражнениями и играми. Учились правильно и красиво держать тело, стоять, ходить, бегать, сохраняя хорошую осанку. Упражнения на осанку мы будем выполнять и во II четверти. Судя по проверке, большинство из вас по утрам занимаются гимнастикой, но некоторые ленятся, видимо, просыпают и нерегулярно делают упражнения. Во II четверти будут даны новые комплексы утренней гимнастики. Мы начали учиться прыгать в длину, с высоты, с длинной скакалкой. Обучение этим прыжкам мы продолжим. Кроме того, мы будем учиться прыгать в высоту и с короткой скакалкой. Если в I четверти метали мячи только в пол — в горизонтальную цель, то во II четверти будем учиться метать в вертикальную цель — на стене. Упражнения в равновесии будут более сложные и не только на доске гимнастической скамейки, но и на ее рейке, на бревне». Во время беседы следует привести примеры: кто хорошо усвоил учебный материал и кому надо подтянуться; перечислить разученные игры и выяснить, насколько усвоены их правила.

2. Двигательный режим школьника. «Заниматься физической культурой 2 раза в неделю, только на уроках — недостаточно. Ваш день должен начинаться утренней гимнастикой. В школе на уроках чтения, математики, письма вы делаете упражнения — физкультминутки, на переменах играете. Дома, гуляя с товарищами, вы должны играть, бегать, прыгать, повторять упражнения, разученные на уроках, зимой кататься на санках, лыжах, коньках. Во время приготовления домашних заданий также нужно выполнять физкультминутку. 1—2 раза в неделю полезно заниматься в физкультурном кружке. По воскресным дням старайтесь вместе с родителями выезжать на загородные прогулки.

Игры по выбору детей (из разученных на уроках).

Задание на дом: изготовить мешочки для упражнений на осанку.

19-й урок

Задачи. 1. Разучить комплекс утренней гимнастики № 2. 2. Повторить упражнения с длинной скакалкой. 3. Разучить расчет «по три» и перестроение в три шеренги. 4. Разучить игру «Мяч соседу».

Место проведения: зал.

Пособия: мешочки (по числу учеников), 2 волейбольных мяча, 3 длинные скакалки, 3 гимнастические скамейки.

Ходьба: четыре шага на носках, четыре обычных; три шага вперед, на четвертый счет приставить ногу; каждый раз начинать с левой ноги. На ходу разобрать мешочки.

Научить расчету по три. По команде «По три рассчитайсь!» правофланговый, поворачивая голову влево, говорит: «Первый»; стоящие рядом, также поворачивая голову, говорят: «Второй» и «Третий». Стоящий четвертым говорит: «Первый» — и т. д.

Перестроение в три шеренги. Вначале при перестроении в три шеренги надо давать две команды: «Вторые номера, два шага вперед — марш!» — выходят вторые номера; затем: «Третьи номера, четыре шага вперед — марш!» — выходят третьи номера.

Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку (с мешочками). Комплекс утренней гимнастики № 2. Предупредить учеников, что упражнения надо запомнить, умение их выполнять будет проверено. 1. И. п. — стоя руки вперед, мешочек на голове. В. Поднимаясь на носки и слегка прогибаясь, руки вниз и назад, вернуться в и. п., темп медленный. 2. И. п. — стоя ноги врозь, мешочек в прямых руках за спиной. В. Наклоны туловища влево и вправо. 3. И. п. — стоя, руки на пояс, мешочек на голове. В. Стать на правое колено, вернуться в и. п.; то же на левое колено. 4. И. п. — сидя на полу, мешочек держать двумя руками за углы перед собой, ноги прямые (рис. 49). В. Согнув в колене правую ногу, пронести ее над мешочком и выпрямить; сгибая ногу, вернуться в и. п.; то же левой ногой. 5. И. п. — стоя ноги врозь, руки за спину, мешочек на голове. В. Повороты туловища влево и вправо. 6. И. п. — стоя, мешочек держать за углы перед собой (рис. 50). В. Поднять левую ногу вперед и коснуться ею мешочка; вернуться в и. п.; то же правой ногой. 7. И. п. — основная стойка, мешочек на полу. В. Прыжки: ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки вниз. Ходьба на месте. Построение в колонну по одному.

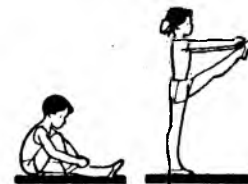


Рис. 49

Рис. 50

Упражнения в равновесии. Не отставляя гимнастических скамеек от стены, ходьба по первой скамейке — приставными шагами спиной к стене, руки вперед, соскок вперед; по второй — приставными шагами лицом к стене, руки назад, соскок назад; по третьей — лицом вперед по краю скамейки, руки вверх, соскок вперед. При повторном прохождении выполнять те же упражнения, но идти по краю скамейки; по первой — на пятках, по второй и третьей на носках.

Упражнения с длинной скакалкой. Пробегание под тремя вращающимися скакалками, расположенными одна за другой. Пробегать держа руки на поясе, в стороны, вверх; держась за руки — парами, тройками, отделениями. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Класс делится на три отделения. Дети, не умеющие прыгать, собираются в одно отделение и учатся прыгать с места. В других отделениях дети выполняют прыжки, вбегая под вращающуюся скакалку. Упражнения усложняются различными положениями рук, поворотами на 90°, выполнением прыжков парами.

Игра «Мяч соседу» (по кругу). Играющие стоят по кругу на расстоянии шага один от другого. У двух игроков, находящихся друг против друга, — по волейбольному мячу (лучше, если мячи разного цвета). По сигналу учителя играющие начинают передавать мячи вправо по кругу так, чтобы один мяч догнал другой. Также по сигналу надо быстро изменять направление и передавать мячи влево по кругу.

Ходьба. Повторить упражнение, проведенное в начале урока.

20-й урок.

Задачи. 1. Повторить комплекс утренней гимнастики № 2. 2. Ознакомить с прыжками через короткую скакалку.

Место проведения: зал.

Пособия: мешочки и короткие скакалки (по числу учеников), 3 гимнастические скамейки, 3 кружка, 5—6 набивных мячей.

Расчет по три и перестроение в три шеренги (см. 19-й урок) по команде «Вторые номера, два шага вперед, третьи — четыре марш!».

Общеразвивающие упражнения с мешочками. Повторить комплекс утренней гимнастики № 2 (см. 19-й урок).

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастическим скамейкам, установленным в одну линию на расстоянии 2 м одна от другой. Первая скамейка поставлена доской вверх, вторая и третья — рейками вверх. Скамейки устанавливают ученики по распоряжению учителя (см. 16-й урок). По первой скамейке — ходьба, перешагивая через набивной мяч, положенный на середине скамейки, руки за спиной, соскок с хлопком за спиной; по

второй — руки в стороны, соскок влево; по третьей — руки на пояс, соскок вправо. При повторном прохождении: по первой скамейке ходьба, держа перед собой набивной мяч, соскок вперед, повернуться кругом и перекатить мяч по полу вдоль скамейки очередному ученику; по второй скамейке — ходьба руки за голову, соскок в кружок; по третьей — руки вверх, соскок тот же. Перенести скамейки на место. Разместиться в рассыпную.

Прыжки через короткую скакалку. Мальчики, как правило, не умеют прыгать через короткую скакалку. Они считают, что это развлечение для девочек, поэтому прыгают неохотно. Почти все девочки любят и умеют прыгать через скакалку, но далеко не все делают это правильно. Детям надо рассказать, что прыжки через скакалку — не только детская забава, но и полезное упражнение для укрепления мышц ног, сердца и легких. Прыжки развивают ловкость, прыгучесть. Наши лучшие спортсмены — футболисты, боксеры, легкоатлеты, гимнасты и многие другие включают в свою тренировку упражнения с короткой скакалкой. Прыжки со скакалкой используются при подготовке летчиков и космонавтов.

По команде учителя дети развязывают скакалки. Вначале ученикам дается возможность попрыгать произвольно, показать, как они умеют прыгать. Затем учитель приступает к обучению. Скакалку надо вращать круговыми движениями кистей, слегка сгибая руки в локтях, прыгать на носках, колени сгибать незначительно.

Упражнения. 1. Стоя на месте, вращать сложенную вдвое скакалку одной рукой сбоку; то же другой рукой. Скакалку вращать снизу-назад-вверх-вперед. Следить, чтобы рука со скакалкой все время была свободно опущена и вращение производилось только кистью. 2. Каждый ученик определяет длину скакалки по своему росту. Для этого надо взять скакалку за концы, встать на нее в положении ноги врозь и натянуть так, чтобы кисти были на уровне пояса (рис. 51). Остающиеся свободными концы скакалки намотать на кисти. 3. Стоя на левой, правая впереди, скакалку держать за концы сзади. Вращая скакалку вверх и вперед, прыгать с одной ноги на другую. То же, но левая впереди. Прыгать без подсчета, начинать и заканчивать прыжки по команде учителя. От умеющих прыгать требовать, чтобы во время прыжков они не сгибали ногу в колене (сзади). После 10—15 прыжков — пауза. Во время остановки даются указания, делаются замечания. Затем снова повторяются прыжки. Сложить скакалку вчетверо, завязать узлом.

Игра «Мяч соседу» (в шеренгах). Класс делится на две команды. Они строятся в две шеренги лицом друг к другу. У первых игроков каждой



Рис. 51

команды — по волейбольному мячу. По сигналу учителя играющие передают мяч из рук в руки в шеренге. Последний в шеренге, получив мяч, ударяет им об пол и передает его соседу в обратном направлении. Первый игрок, получив мяч, поднимает его вверх. Команде, закончившей передачу первой, засчитывается выигрышное очко.

Ходьба с хлопками на третий счет.

21-й урок.

- З а д а ч и.** 1. Разучить повороты направо и налево прыжком. 2. Разучить ползание на четвереньках одноименным способом. 3. Повторить прыжки через короткую скакалку.

М е с т о п р о в е д е н и я: зал.

П о с о б и я: 3 гимнастические скамейки, короткие скакалки (по числу учеников), 6 кружков, 3 квадрата, 2 волейбольных мяча.

В шеренге: повороты по команде «Прыжком налево!» или «Прыжком направо!». Перестроение в колонну по три по отделениям (см. 7-й урок). Размыкание.

Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. стоя, голова наклонена вниз, руки скрещены внизу (рис. 52). В. Поднять руки вверх-в стороны, слегка прогнуться, вернуться в и. п. Темп медленный. 2. И. п.— стоя ноги врозь, руки за голову. В. Наклоны туловища влево и вправо. 3. И. п. стоя, руки на пояс. В. Присесть на носках, спина прямая, вернуться в и. п. Темп медленный. 4. И. п.— стоя ноги врозь (пошире), руки в стороны (рис. 53). В. Наклоняя туловище влево-вперед и сгибая левую ногу, хлопок под коленом; вернуться в и. п.; то же под правой ногой. 5. И. п.— сидя на полу, ноги прямые, руки в стороны (рис. 54). В. Поднять левую прямую ногу и сделать под ней хлопок в ладоши; вернуться в и. п.; то же правой ногой. 6. И. п.— стоя на левой, правая впереди. В. Прыжки с одной ноги на другую, делая одновременно круговые движения кистями (имитация прыжков со скакалкой). Ходьба на месте.

Ползание по полу на четвереньках одноименным способом.

И. п.— стоя на коленях, опираясь на кисти. В. Передвигаться с переставлением вперед одновременно левой руки и левой ноги, правой руки и правой ноги.

Упражнения в равновесии. Каждое отделение приносит гимнастическую скамейку и ставит ее перед собой рейкой вверх.



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54

Упражнения. 1. Ходьба руки в стороны, соскок вперед в квадрат. 2. Ходьба руки за голову, соскок влево в кружок. 3. Ходьба руки вверх, соскок вправо в кружок. 4. Ходьба руки на пояс, высоко поднимая колени, соскок вперед в квадрат с поворотом налево. Скамейки убрать, на ходу разобрать скакалки, построиться в три разомкнутые шеренги.

Прыжки через короткую скакалку (см. 20-й урок). Прыжки с продвижением вперед (на 2 шага — одно вращение). Добиваться, чтобы во время бега дети держали туловище прямо. От умеющих прыгать требовать, чтобы во время бега не прихрамывали. Предупредить: за умение прыгать через вращающуюся скакалку с продвижением вперед через один урок будут поставлены оценки.

Игра «Мяч соседу» (см. 20-й урок) — вариант. Учитель, подняв руки в стороны, стоит на равном расстоянии от первых игроков. Последний игрок в шеренге, получив мяч, бежит и кладет мяч на ближнюю к нему руку учителя. Команда, игрок которой первым положил мяч на руку учителя, выигрывает очко. Прибежавшие игроки становятся в свои команды первыми. По сигналу учителя игра продолжается.

Ходьба: четыре шага на носках, четыре обычных.

22-й урок.

- З а д а ч и.** 1. Разучить ползание на четвереньках разноименным способом. 2. Разучить лазание по гимнастической стенке. 3. Повторить прыжки через короткую скакалку.

М е с т о п р о в е д е н и я: зал.

П о с о б и я: гимнастическая стенка (4—6 пролетов), гимнастическая скамейка, 3—4 набивных мяча, скакалки короткие (по числу учеников).

Повороты налево, направо прыжком (см. 21-й урок). Танцевальное упражнение: ходьба на носках, руки на пояс, в стороны; два шага в носках, два на всей ступне.

Перестроение в колонну по четыре по отделениям (см. 7-й урок). Предварительно разделить класс не на три, а на четыре отделения. Размыкание.

Общеразвивающие упражнения (см. 21-й урок).

Ползание на четвереньках одноименным способом (см. 21-й урок). Ползание по полу на четвереньках разноименным способом. И. п.— стоя на коленях, опираясь на кисти. В. Передвигаться с переставлением вперед одновременно левой руки и правой ноги, правой руки и левой ноги. Перестроение в колонну по одному, в одну шеренгу.

Упражнения в равновесии и лазанье проводятся потоком. Прежде чем выполнять упражнения на гимнастической стенке, дети идут по гимнастической скамейке, выполняя упражнения в

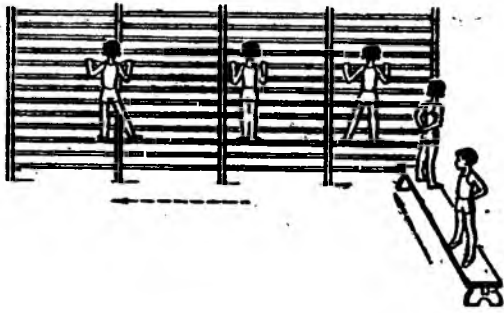


Рис. 55

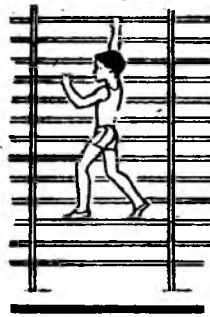


Рис. 56

равновесии. По гимнастической стенке ученики передвигаются в горизонтальном направлении по третьей рейке снизу.

Упражнения. 1. Скамейка: передвижение приставными шагами по краю скамейки правым боком вперед; дойдя до середины, повернуться кругом и продолжить движение левым боком вперед, руки за спиной. Стенка: передвижение приставными шагами, лицом к стенке, согнутые руки захватывают рейку на высоте груди (рис. 55). 2. Скамейка: ходьба руки в стороны, высоко жоднимая колени, на каждый шаг хлопок под коленом. Стенка, передвижение приставными шагами лицом к стенке, прямые руки захватывают рейку на высоте груди. 3. Скамейка: ходьба руки вверх. Стенка: передвижение правым боком к стенке, прямая правая рука захватывает рейку над головой, согнутая левая — на высоте груди. Вперед ставить то левую, то правую ногу (рис. 56). 4. Скамейка: ходьба, перешагивая через набивные мячи, положенные на скамейке. Стенка: передвижение левым боком к стене, спиной вперед.

Прыжки через короткую скакалку (см. 21-й урок). Ученики на ходу разбирают скакалки и строятся в две разомкнутые шеренги. Вначале выполняет прыжки с продвижением и возвращается на место одна шеренга, затем — другая. Предупредить, что на следующем уроке за это упражнение будут поставлены оценки.

Игра «Октябрята» (см. 6-й урок).

Повторить танцевальное упражнение, разученное в начале урока.

23-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить детей с общеразвивающими упражнениями, выполняемыми с короткой скакалкой. 2. Проверить умение прыгать через вращающуюся скакалку с продвижением вперед. 3. Повторить лазанье по гимнастической стенке, позна-

комить с лазаньем по наклонной скамейке. 4. Разучить игру «Попрыгунчики-воробушки».

Место проведения: зал.

Пособия: гимнастическая стенка (4—5 пролетов), 2 гимнастические скамейки, короткие скакалки (по числу учеников), тесьма для разметки.

Ходьба. Разбор скакалок. Перестроение в колонну по четыре по отделениям (см. 22-й урок).

Общеразвивающие упражнения с короткими скакалками.

1. И. п. — основная стойка, сложенная вчетверо скакалка в опущенных руках. В. Натягивая скакалку, поднять руки вверх (рис. 57) и опустить. Темп медленный. 2. И. п. — стоя ноги врозь, сложенная вдвое скакалка в согнутых руках за головой (рис. 58). В. Натягивая скакалку, повороты туловища влево и вправо. 3. И. п. — стоя на скакалке ноги врозь, держать скакалку за концы (рис. 59). В. Наклон туловища влево, натягивая скакалку правой рукой; то же в другую сторону. 4. И. п. — стоя, сложенная вчетверо скакалка перед собой. В. Не опираясь руками о пол и не опуская их, сесть на пол, выпрямить ноги; встать без помощи рук. Садиться и вставать произвольным способом. 5. И. п. — стоя, сложенная вчетверо скакалка за спиной в опущенных руках (рис. 60). В. Наклон туловища вперед, руки назад до предела, вернуться в и. п. 6. Прыжки через вращающуюся скакалку с ноги на ногу.

Прыжки через короткую скакалку. Проверить умение прыгать через вращающуюся скакалку с продвижением вперед. Упражнение выполняют по 5 человек одновременно (вдоль зала).

Упражнения в равновесии и лазанье выполняются потоком. Вначале дети идут по гимнастической скамейке, выполняя упражнения в равновесии, и делают соскок; затем влезает по наклонной скамейке (один конец на полу, другой зацеплен крюками за третью от пола рейку гимнастической стенки), переходят на стенку и передвигаются по ней в горизонтальном направлении (рис. 61).

Упражнения. 1. Горизонтальная скамейка: ходьба на носках, руки вверх. Наклонная скамейка: ползание на четверень-

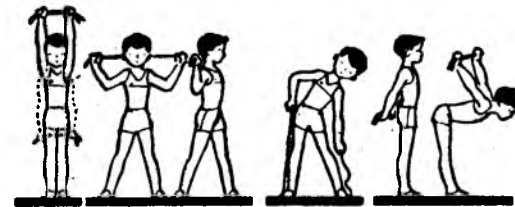


Рис. 57

Рис. 58

Рис. 59

Рис. 60

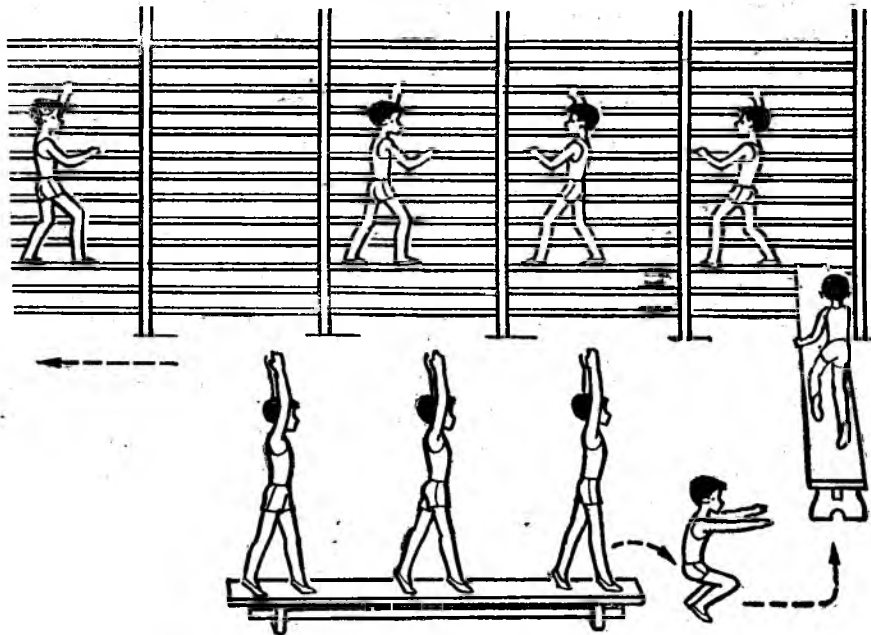


Рис. 61

ках одноименным способом (см. 21-й урок). Стенка: два пролета передвигаться правым боком к стенке, затем, повернувшись кругом, — спиной вперед, левым боком к стенке. 2. Горизонтальная скамейка: ходьба с двумя поворотами кругом, руки в стороны. Наклонная скамейка: ползание на четвереньках разноименным способом (см. 22-й урок). Стенка: передвигаться приставными шагами спиной к стенке, держась за рейку выше головы. 3. Горизонтальная скамейка: ходьба руки на пояс. Передвигаться скрестным шагом, ставя вперед то левую, то правую ногу (первую половину скамейки левым боком вперед, вторую половину — правым боком вперед). На наклонной скамейке и гимнастической стенке повторить предыдущие упражнения.

Игра «Попрыгунчики-воробушки». На полу отмечается тесьмой круг диаметром 4—6 м — большая лужа. Все играющие — воробьи — становятся вне круга. Один водящий — ворон — в середине круга. По сигналу учителя воробьи начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Ворон, также прыгая, пытается осалить кого-либо из воробьев. По сигналу игра прекращается, осаленные поднимают руки, учитель подсчитывает их. Назначается другой водящий, и игра продолжается. Вначале играющие прыгают на обеих ногах, затем — на одной ноге.

Танцевальный шаг (см. 22-й урок).

24-й урок.

З а д а ч и. 1. Повторить лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке. 2. Разучить танцевальный шаг с подскоком.

Место проведения: зал.

Пособия: гимнастическая стенка (4—5 пролетов), 3 гимнастические скамейки, тесьма для разметки.

Танцевальный шаг с подскоком: вначале — в шеренге, затем — в колонне по одному. Шаг с правой, подскок на правой, левую, согнутую в колене, вперед, шаг с левой, подскок на левой, правую, согнутую в колене, вперед. Руки на пояс. Продолжать с продвижением вперед.

Ходьба. Разобрать скакалки. Перестроение в колонну по четыре по отделениям (см. 22-й урок).

Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой (см. 23-й урок). Упражнение 6 — прыжки со скакалкой на месте произвольным способом.

Упражнения в равновесии и лазанье (см. 23-й урок). Упражнения в лазанье по гимнастической стенке проводятся не по третьей, а по четвертой рейке. На этой же высоте (на четвертой рейке первого и последнего пролета гимнастической стенки) устанавливаются наклонно две скамейки. Выполняя упражнения потоком, каждый ученик вначале передвигается, сохраняя равновесие, по скамейке, установленной на полу, затем по наклонной скамейке влезает вверх, переходит на гимнастическую стенку и передвигается по ней в горизонтальном направлении. Далее по другой наклонной скамейке спускается вниз.

Игра «Попрыгунчики-воробушки» (см. 23-й урок).

Повторить танцевальный шаг с подскоком, разученный в начале урока.

Спокойная ходьба.

25-й урок.

З а д а ч и. 1. Разучить метание в вертикальную цель. 2. Разучить игру «Два мороза».

Место проведения: зал.

Пособия: малые (самодельные) мячи (по числу учеников), 2 тесьмы длиной 10—12 м каждая.

Танцевальный шаг (см. 24-й урок). Перестроение в круг (см. 2-й урок).

Общеразвивающие упражнения — комплекс имитационных упражнений (см. 4-й урок). Перестроение в шеренгу.

Имитация движений при метании мяча. И. п. — стоя на правой, левая впереди, правая рука вверх, кисть над плечом (рис. 62). Прогнуться, отводя правую руку за линию плеч, перенести вес тела на правую ногу. Передавая вес тела на левую



Рис. 62

ногу и переводя правую на носок, имитировать бросок мяча вверх-вперед. Прodelать движение 5—6 раз подряд.

Ходьба. На коду разобрать мячи.

Метание мяча в вертикальную цель. Ученики делятся на четыре отделения и располагаются в одной шеренге. На противоположной стене, в 2 и 3 м от пола, натянуты два шнура. Линия метания — 4 м от стены. По команде учителя одно отделение (лучшее) выходит на линию метания, становится лицом к стене и, разомкнувшись на

вытянутые в стороны руки, занимает исходное положение для метания. Так же по команде все отделение одновременно (залом) мечет мячи в стену, стараясь попасть между шнурами. По следующей команде бросавшие собирают мячи и становятся на свое место. На линию метания выходит другое отделение и занимает исходное положение, и т. д. Прodelать 3—4 раза.

Игра «Два мороза». На противоположных сторонах зала, в 2—3 м от стен, линиями обозначаются два села, одно — где живут дети, другое — где они учатся. Между селами — поле. Все играющие, кроме двух морозов (водящих), размещаются за линией одного села. Морозы становятся в поле, посередине зала. Игра начинается с обращения морозов к играющим:

Мы два брата молодые,
Два мороза удалые:
Я мороз — Красный нос,
Я мороз — Сяный нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пустаться?

Дети отвечают:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!—

и перебегают через поле в другое село. Морозы салют перебегающих. Осаленные должны остановиться на том месте, где были заморожены. Осаленных подсчитывают, и они продолжают играть. После двух-трех перебежек морозы меняются.

Ходьба: на четыре шага руки через стороны вверх, на четыре следующих — через стороны вниз.

26-й урок.

З а д а ч и. 1. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики. 2. Учить метанию в вертикальную цель.

Место проведения: зал.

Пособия: мешочки и малые (самодельные) мячи (по числу учеников), 2 шнура длиной 10—12 м.

Бег в чередовании с ходьбой по отделениям (см. 3-й урок). На ходу разобрать мешочки. Перестроение из одной шеренги в три по отделениям (см. 12-й урок).

Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку (с мешочками). Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 2 (см. 19-й урок).

Метание мячей в вертикальную цель (см. 25-й урок). На линии метания перед каждым учеником лежат четыре мяча, которые они бросают один за другим. (Ученик берет два мяча: один мяч — правой рукой, другой — левой; два мяча лежат у его ног. Бросив мячи один за другим, он берет и метает еще два мяча). **Задание:** попасть мячом в стену между нижним и верхним шнуром. Когда одно отделение метает, другое собирает мячи. Метание проводится дважды.

Игра «Два мороза» (см. 25-й урок).

Танцевальное упражнение (см. 22-й урок).

27-й урок.

З а д а ч и. 1. Разучить комплекс утренней гимнастики № 3. 2. Разучить группировку сидя. 3. Повторить прыжки толчком одной с приземлением на обе ноги.

Место проведения: зал.

Пособия: короткие скакалки (по числу учеников), 12 кружков, 4 квадрата, 4 набивных мяча, 15—20 малых мячей, 10 городков.

Ходьба: четыре шага на носках, четыре обычных, со сменой положений рук (на пояс, за голову, в стороны, за спину, вверх). **Перестроение** из одной шеренги в три по отделениям (см. 12-й урок).

Общеразвивающие упражнения с короткими скакалками. Комплекс утренней гимнастики № 3. Напомнить ученикам, что умение выполнять этот комплекс будет проверено на уроке.

1. И. п. — стоя ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка в опущенных руках (рис. 63). В. Поднимаясь на носки, руки вверх, слегка прогнуться; вернуться в и. п. Темп медленный. 2. И. п. — стоя ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка за головой (рис. 64). В. Поворот туловища вправо, руки вверх, вернуться в и. п.; то же влево. 3. И. п. — скакалку держать за концы, стоя левой ногой на ее середине (рис. 65). В. Натягивая скакалку, руки вверх, левую ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вернуться в и. п., сменить ногу; то же другой ногой. 4. И. п. — сидя на полу, сложенная вчетверо скакалка перед собой (рис. 66). В. Согнуть в колене правую ногу, пронести ее между руками над скакалкой, вернуться в и. п.; то же левой ногой. 5. И. п. — основная стойка, сложенная вчетверо скакалка сверху (рис. 67). В. Присесть, руки вниз, скакалкой коснуться подъемов ног, вернуться в и. п. 6. И. п. — стоя ноги врозь, сложенная вчетверо



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70

скакалка за спиной в опущенных руках (рис. 68). В. Наклон туловища вперед, руки назад до предела, вернуться в и. п. 7. И. п.—стоя руки на пояс, сложенная вчетверо скакалка на полу перед ногами (рис. 69). В. Прыжки на обеих ногах через лежащую скакалку (вперед и назад). Ходьба на месте.

Акробатические упражнения. Учить фронтально группировку сидя в разомкнутом строю (скакалки положить рядом). И. п.—сидя с прямыми ногами, руки в стороны (рис. 70). В. Слегка разводя ступни и колени, согнуть ноги, руками взяться за голени и подтянуть колени к груди, голову наклонить вперед (лицо между коленями), пауза; вернуться в и. п.

Перестроение в одну шеренгу. Ходьба. Во время ходьбы сложить скакалки.

Прыжки по кочкам. Учить отталкиванию одной ногой с приземлением на обе (см. 8-й урок). Прыгать по кружкам и квадратам. Первое упражнение из восьмого урока, второе — из девятого. Требовать мягкого приземления на обе ноги с сохранением равновесия.

Игра «Метко в цель» (см. 8-й урок).

Ходьба: четыре шага с хлопками перед собой, четыре с хлопками над головой; с хлопками на каждый первый счет.

28-й урок.

Задачи. 1. Разучить группировку лежа. 2. Разучить прыжок в высоту. 3. Учить переноске гимнастических матов.

Место проведения: зал.

Пособия: короткие скакалки (по числу учеников), 2 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата, 3 кружка, квадрат, 15—20 малых мячей, 10 городков.

Ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, в полуприседе с опорой руками о колени. Расчет по три и перестроение в три шеренги (см. 19-й и 20-й уроки).

Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Повторить комплекс утренней гимнастики № 3 (см. 27-й урок).

Акробатические упражнения. В разомкнутом строю, фронтально. Повторить группировку сидя (см. 27-й урок). Учить группировку лежа и сидя. Группировка лежа. И. п.—лежа на спине, руки на полу вдоль тела (рис. 71). В. Согнуть ноги и, обхватив их руками за голени, подтянуть колени к груди, голову наклонить (между коленями), пауза; вернуться в и. п. Группировка в приседе. И. п.—стоя ноги врозь, ступни параллельно (рис. 72). В. Присесть на всей ступне и, обхватив ноги ниже колен, прижать колени к груди, голову опустить (между коленями), подбородок прижать к груди. Перестроение в одну шеренгу (см. 27-й урок).

Переноска гимнастических матов. Заранее положить маты так, чтобы можно было подойти к ним со всех сторон. Вызвать шесть человек из лучшего отделения. Учитель командует: «Шаг вперед марш! Направо! За мной шагом марш! (Подводит учеников к мату.) Приставьте ногу, повернитесь лицом к мату. Четверо встаньте около ручек, двое — по сторонам; где нет ручек. Возьмитесь двумя руками за ручки и за края мата. Поднимите мат». Затем учитель указывает, куда нести и как положить мат. После этого ученики, переносившие мат, строятся в затылок и идут на место. Для переноски второго мата назначается шестерка из другого отделения. Сравнить, кто лучше выполнил задание.

Прыжки в высоту. Учить выносу бедра маховой ноги при отталкивании. Для этого даются прыжки в высоту на препятствие (две гимнастические скамейки, установленные рядом вдоль зала, на которые положены два гимнастических мата). Для



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73

разбега с трех шагов кладутся кочки — три кружка и один квадрат. Расстояние между кочками — 50—60 см (рис. 73).

Упражнение. Подойти шагом к первому кружку; не останавливаясь, с трех шагов разбега по кружкам и квадрату толчком одной прыгнуть (на маты) на маховую ногу; не приставляя толковой ноги, дойти до конца скамеек; соскочить в кружок на обе ноги, мягко, без потери равновесия. Упражнение выполняется потоком. Организованная уборка скамеек и матов.

Игра «Метко в цель» (см. 8-й урок).

Танцевальный шаг (см. 24-й урок).

29-й урок.

Задачи. 1. Разучить перекаты в группировке назад и вперед. 2. Повторить прыжки в высоту. 3. Разучить игру «Гуси-лебеди».

Место проведения: зал.

Пособия: 2 гимнастические скамейки, 3 гимнастических мата, 6 кружков, 4 квадрата.

Ходьба с хлопками и без хлопков по сигналам учителя.

Общеразвивающие упражнения в движении. 1. И. п. — руки в стороны. В. На четыре шага руки за голову, на четыре шага вернуться в и. п. 2. И. п. — руки на пояс. В. На каждый шаг поворот туловища в сторону выставляемой вперед ноги. 3. И. п. — руки в стороны. В. Ходьба с высоким подниманием бедра, с хлопками под коленом. 4. Ходьба крадучись — на носках широким шагом. 5. И. п. — руки на пояс. В. Прыжки с продвижением вперед: восемь прыжков на левой ноге, восемь на правой, восемь на обеих: Ходьба.

Акробатические упражнения. Обучение перекатам назад и вперед. Упражнения делать в плотной группировке (см. 27-й и 28-й уроки). Упражнения выполняются на трех матах, уложенных в одну линию, сменами по девять человек (на каждом мате трое). После выполнения упражнения ученики возвращаются на свое место в шеренге, а их место занимает другая смена, которая ожидает своей очереди стоя на расстоянии двух шагов от матов (рис. 74). Подход, исходное положение, выполнение упражнения, уход на место выполняются по команде учителя. Упражнения. 1. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. В. Группировка, сохраняя ее, перекаты вперед и назад; вернуться в и. п. 2. И. п. — группировка сидя. В. Перекат назад в группировке лежа, сохраняя ее, перекаты вперед и назад; то же, сохраняя группировку, сесть. 3. И. п. — упор присев. В. Перекат назад и перекатом вперед — группировка сидя.

Прыжки в высоту. Продолжить обучение отталкиванию; приступить к обучению приземлению на обе ноги. Прыжки на препятствии (см. 28-й урок), но прыгают два человека одновременно: с правого фланга — на один конец скамейки, с левого — на

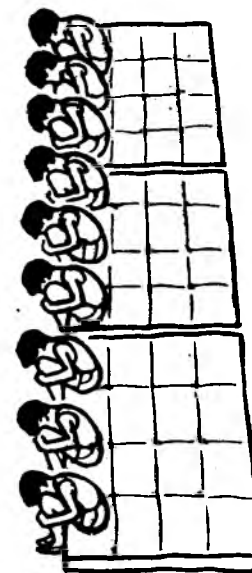


Рис. 74



Рис. 75

другой (рис. 75). Упражнения. 1. Повторить прыжок с приземлением на одну ногу (см. 28-й урок). 2. То же с трех шагов разбега по кочкам: прыжок на препятствии, но с приземлением на обе ноги, соскок вправо в квадрат.

Игра «Гуси-лебеди». На одной стороне зала, в 3—4 м от стены, линией отмечается птичий двор; на противоположной стороне кружков — волчье логово. Водящий — волк находится

в логове, гуси — на птичьем дворе. Учитель обращается к играющим: «Гуси, гуси!» Они отвечают: «Га-га-га». Учитель спрашивает: «Есть хотите?» Играющие: «Да, да, да». Учитель: «Гуси, в поле!» Дети разбегаются по залу. Через некоторое время учитель зовет: «Гуси-лебеди, домой, серый волк под горой». Дети спрашивают: «Что он там делает?» Учитель отвечает: «Гусей щиплет». Дети спрашивают: «Каких?» После слов учителя: «Сереньких да беленьких» — дети бегут домой, а волк выходит из логова и старается осалить как можно больше играющих. Учитель подсчитывает осаленных, и игра повторяется.

Ходьба на восемь счетов: семь шагов, приставить ногу; первые четыре шага — под счет учителя, следующие четыре — под хлопки учеников.

Предупредить: на следующем уроке за прыжок с высоты (приземление с сохранением равновесия) будут поставлены оценки.

30-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить детей с общеразвивающими упражнениями с большими мячами. 2. Повторить прыжки в высоту. 3. Проверить умение выполнять прыжок с высоты.

Место проведения: зал.

Пособия: 2 гимнастических мата, 2 гимнастические скамейки, 4 волейбольных мяча, 4 кружка, 4 квадрата.

Бег в чередовании с ходьбой по отделениям (см. 3-й урок). Ходьба, имитируя лыжный шаг: выпад с выносом вперед разноименной руки (шаг левой ногой, правая рука вперед, и наоборот).

Расчет по четыре выполняется так же, как и по три (см. 19-й урок). Перестроение в четыре шеренги (подаются три команды). По команде «Вторые номера, два шага вперед марш!» выходят вторые номера; по команде «Третьи номера, четыре шага вперед марш!» выходят третьи номера; по третьей команде «Четвертые номера, шесть шагов вперед марш!» выходят четвертые номера.

Общеразвивающие упражнения с большими мячами. Каждой шеренге дается по мячу. Во время показа и объяснения мячи



Рис. 79



Рис. 80

лежат у ног правофланговых. Для того чтобы упражнения выполнялись правильно, учителю надо отмечать не то отделение, которое выполнило упражнение первым, а то, которое не роняло мяч и передавало его точно заданным способом. Упражнения. 1. И. п. — стоя в шеренге на расстоянии одного шага друг от друга, мяч внизу (рис. 76). В. Руки с мячом вверх, за голову, снова вверх, вниз, передавать налево соседу. Партнер делает то же упражнение и передает мяч следующему и т. д. Леофланговый выполняет упражнение дважды и передает мяч в обратном направлении. 2. И. п. — стоя ноги врозь, в колонне по одному на расстоянии вытянутой вперед руки, мяч в руках внизу (рис. 77). В. Повернув туловище влево, передать мяч стоящему сзади, тот дальше назад. Когда мячи дойдут до последних, учитель дает сигнал, по которому все прыжком делают поворот кругом и продолжают передавать мяч назад, но справа. 3. И. п. — то же (рис. 78). В. Передача мяча назад над головой. 4. И. п. — то же (рис. 79). В. Передача мяча назад между ногами. 5. И. п. — в шеренге, сидя на полу с согнутыми ногами, мяч справа на полу (рис. 80). В. Поднять ноги, прокатить мяч правой рукой под ногами к соседу, тот дальше и т. д. Перестроение в одну шеренгу. Прыжки в высоту (см. 29-й урок). Прodelав несколько раз все упражнения, оценить соскок со скамеек вправо. Требования к прыжку (см. 15-й урок).

Игра «Гуси-лебеди» (см. 29-й урок).

Ходьба: через каждые восемь счетов менять положения рук (на пояс, за спину, вниз); с хлопком на каждый четвертый счет.

31-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить с преодолением полосы препятствий. 2. Подвести итоги второй четверти.

Место проведения: зал.

Пособия: 4 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 12 кружков, квадрат, набивной мяч, длинная скакалка.

Ходьба на носках; руки вверх; в полуприседе с опорой руками о колени; поворачивая носки слегка внутрь (косопала).

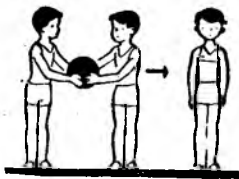


Рис. 76

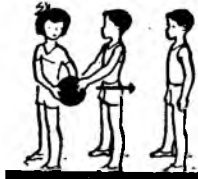


Рис. 77

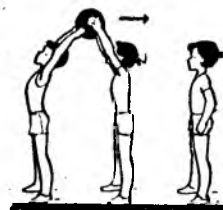


Рис. 78

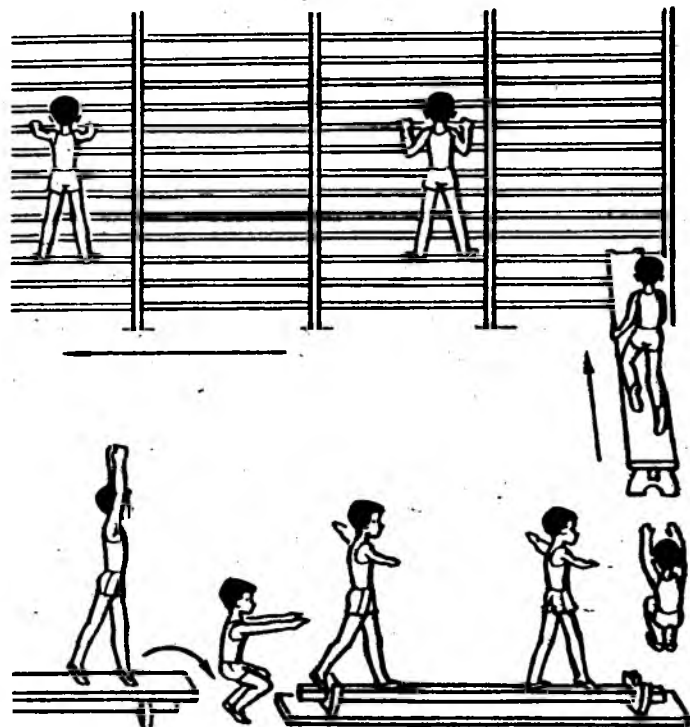
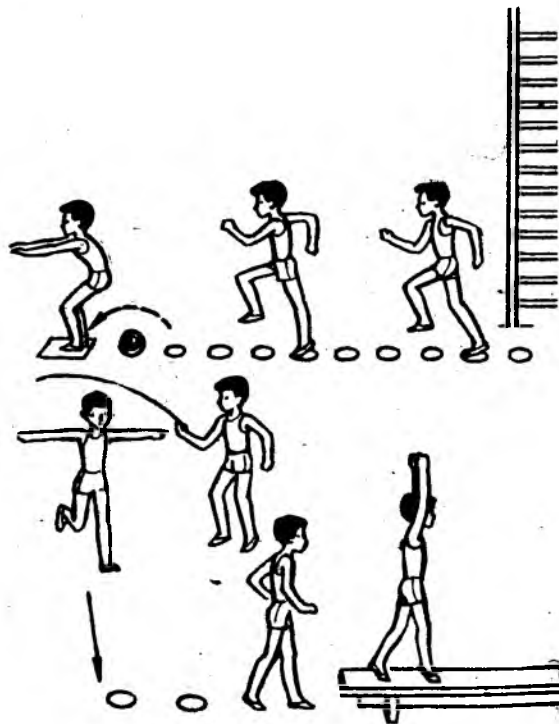


Рис. 81

Расчет по четыре и перестроение в четыре шеренги (см. 30-й урок) по команде «Вторые номера, два шага вперед, третьи — четыре и четвертые — шесть шагов марш!».

Общеразвивающие упражнения с большими мячами (см. 30-й урок).

Преодоление полосы препятствий. Препятствия ставятся как показано на рисунке 81. Упражнения выполняются потоком, но так, чтобы дистанция между учениками на первой гимнастической скамейке была не меньше половины ее длины.

Первый круг. Первая скамейка: ходьба на носках, руки вверх, соскок вперед. Вторая скамейка: ходьба руки в стороны, соскок влево. Наклонная скамейка: на четвереньках, одноименным способом переход на гимнастическую стенку. Стенка: по третьей рейке от пола, лицом к стенке передвижение приставными шагами (первые два пролета с согнутыми руками, вторые два — с прямыми). «По кочкам»: бег с прыжком через набивной мяч и приземлением в квадрат на обе ноги, поворот на лево. Длинная вращающаяся скакалка: пробежать под скакалкой, руки в стороны.

Второй круг. Первая скамейка: ходьба, высоко поднимая колени и хлопая в ладоши под поднятой ногой, соскок вперед с хлопком над головой. Вторая скамейка: ходьба руки на пояс, соскок вправо. Наклонная скамейка: ползание на четвереньках разноименным способом, переход на гимнастическую стенку. Стенка: первые два пролета — передвижение правым боком к стенке, лицом вперед; вторые два — левым боком к стенке, спиной вперед. По кочкам: то же упражнение, что в первом круге. Вращающаяся скакалка: пробежать под скакалкой; руки вверх.

Игра «Лиса и куры». Четыре гимнастические скамейки, поставленные квадратом, ограничивают курятник. Все играющие — куры находятся в курятнике, водящий — лиса — за скамейками. По сигналу учителя лиса перепрыгивает через скамейку и пытается поймать (осалить) как можно больше кур. Спасаясь от лисы, куры прыгают на шесть (скамейки), где лиса салить их не может. Находиться все время на скамейках не разрешается, надо прыгать на скамейки и со скамеек. По сигналу учителя игра останавливается, лиса уходит из курятника, осаленные

поднимают руки, учитель подсчитывает их. Назначается новый водящий, и игра продолжается.

Беседа. Успеваемость по предмету за II четверть. Отметить отличников и тех, кто мог бы учиться лучше.

32-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить детей с требованиями программы по лыжной подготовке. 2. Рассказать об одежде и обуви лыжника, об инвентаре. 3. Ознакомить с основными элементами передвижения на лыжах. 4. Дать задание на каникулы.

Место проведения: зал.

Пособия: 2—3 пары лыж с креплениями различного типа, палки, плакаты, рисунки, фотографии с изображением лыжника.

Беседа: «После каникул, в III четверти, уроки физической культуры будут проводиться на лыжах. Каждому ученику надо к этому подготовиться: принести лыжи и одеться так, чтобы было удобно заниматься. Вот какими должны быть одежда и обувь: нижнее белье — трикотажное, брюки и куртка — из плотного материала, защищающего от ветра, под курткой свитер, на голове — легкая вязаная шапка, закрывающая уши. Ученики, повязанные шарфами и платками, на урок допускаться не будут. Шапки-ушанки на подбородке завязывать не нужно. На руках должны быть рукавички или варежки, но не перчатки. Обувь может быть кожаная или валяная, но обязательно свободная (чтобы можно было надеть две пары носков — хлопчатобумажные и шерстяные)». Рассказ об одежде и обуви следует иллюстрировать плакатами, рисунками или photographиями.

Во второй части беседы учитель показывает лыжи и самые простые, наиболее распространенные детские крепления. Рассказывая о подгонке мягкого крепления, подчеркивает необходимость того, чтобы носковый ремень не был большим и приходился на носок обуви. Вместо пяточного ремня рекомендует эластичную резину. Показывает, как крепятся лыжи на ноге, как скрепляются лыжи с палками при переходе к месту занятий.

Затем учитель строит детей в колонну по одному. Двигаясь в обход зала, она размыкается на расстояние большого шага, останавливается.

Имитация скользящего шага без палок. Обратит внимание на сгибание ног в коленях — правильную посадку лыжника. Предложить детям, выставляя ногу вперед, сгибать колено так, чтобы сверху не видеть носок ноги (рис. 82). Вначале на движения руками не обращать внимания, затем предложить размахивать ими, требуя выноса вперед разномысленной руки и ноги.



Рис. 82

Задания на каникулы: подготовить лыжный инвентарь, ежедневно кататься на лыжах, научиться передвижению на лыжах без палок.

В оставшееся время провести одну-две игры по выбору детей (из ранее пройденных).

III ЧЕТВЕРТЬ

33-й урок.

Задачи. 1. Организовать учеников для предстоящих занятий. 2. Ознакомить с передвижением в колонне по одному по учебному кругу и за учителем по извилистой лыжне. 3. Ознакомиться с умением детей передвигаться на лыжах.

Место проведения: учебная лыжня.

Пособия: 5 флажков на длинных древках.

На уроке передвижение на лыжах без палок.

Перед выходом из помещения построить класс в шеренгу, лыжи в правой руке вертикально. Осмотр одежды и креплений. Выход на площадку. Сообщить ученикам, сколько времени было затрачено на подготовку к уроку. Свободное передвижение по учебной лыжне. Знакомство с умением детей передвигаться на лыжах. Построение в колонну по одному за учителем. Передвижение по извилистой лыжне. Требования: не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего, не обгонять.

Игра «По местам». Класс делится на две команды: первая половина колонны — одна команда, вторая половина — другая. Вторая команда выходит вперед и становится рядом с первой. Это исходное место для построения. По команде учителя играющие, продвигаясь вперед, перестраиваются в колонну по одному. Учитель отводит класс на 50—60 м от места построения. По команде «По местам!» играющие бегут кратчайшим путем на места и строятся в колонны. Выигрывает команда, вставшая на свое место первой. Повторить игру. Снять лыжи, очистить их от снега, скрепить. Построить класс в шеренгу.

Дать задание: лучше подготовиться к следующему уроку (чтобы было затрачено меньше времени на организацию занятий).

Сделать замечания ученикам, у которых лыжные крепления были плохо подогнаны.

34-й урок.

Задачи. 1. Добиться меньшей затраты времени на подготовку к уроку. 2. Научить строиться в шеренгу. 3. Ознакомить с передвижением ступающим шагом.

Место проведения: участок около школы.

Пособие: 5 флажков на длинных древках.

На уроке передвижение на лыжах без палок.

Ученики, ставшие на лыжи, не дожидаясь других, катаются по учебной лыжне. Передвижение в колонне по одному за учителем по извилистой лыжне, обходя деревья, кусты, расставленные флажки. Научить строиться в шеренгу.

Обучение ступающему шагу. Упражнения: поднимая носки лыж, ходьба на месте; ходьба ступающим шагом с продвижением вперед.

Игра «По местам» (см. 33-й урок), но провести ее с построением в шеренгу, интервал между командами два-три шага.

В конце урока сообщить ученикам, на сколько минут и секунд быстрее, чем на прошлом уроке, класс подготовился к уроку и стал на лыжи. Отметить тех, кто стал на лыжи первыми, и тех, кто затратил больше всех времени на подгонку креплений лыж. Предупредить, что со следующего урока за подготовкой к урокам будут выставляться оценки.

35-й урок.

Задачи. 1. Разучить поворот на месте переступанием вокруг пяток. 2. Ознакомить с передвижением скользящим шагом.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 20 флажков, 4 пары лыжных палок.

На уроке передвижение на лыжах без палок.

Построение в шеренгу. Перестроение в две шеренги по расчету учителя (по его указанию ученики через одного делают три шага вперед).

Обучение повороту на месте переступанием вокруг пяток. По команде учителя дети на счет «раз» поднимают носок левой лыжи и переставляют его на 30° (ориентировочно) влево, на

счет «два» приставляют правую лыжу к левой. Затем на счет «три-четыре», «пять-шесть» ученики заканчивают поворот налево на 90° . Также на шесть счетов они возвращаются в исходное положение. На последующие 12 счетов делается поворот направо и налево. Затем выполняется поворот налево кругом (на 180°) на 12 счетов, то же направо кругом (рис. 83). Вторые номера, сделав три шага вперед, перестраиваются в одну шеренгу.

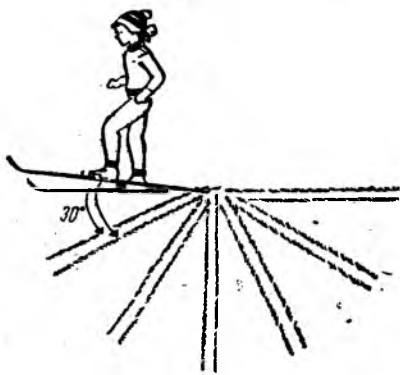


Рис. 83

Учить сгибанию ног в коленях при скольжении. Стоя на месте, сделать полуприсед (см. 32-й урок), выпрямиться. Прodelать 4—5 раз. Перейти на учебный круг. Полуприсев, передвижение по кругу, скользя на согнутых ногах. Если ученики начнут скользить на прямых ногах, остановить движение, предложить им принять положение полуприседа и снова продолжать скольжение. На двух боковых сторонах учебного круга над лыжней сделать из палок четверо ворот.



Рис. 84

Упражнения. 1. Разбежаться, приставить ногу и, приседая, проскользить под палками (рис. 84). Продвигаясь по кругу, так же пройти под другими воротами. 2. То же, что и 1, но скользить, не приставляя ноги.

Ученики убирают ворота и продолжают осваивать скольжение на согнутых ногах. Остановив класс, учитель отбирает одного-двух, правильно выполняющих скольжение, и предлагает им показать это всему классу. Учитель комментирует. Ученики вновь проходят один-два круга.

Свободное передвижение на лыжах по всему участку.

Игра «Кто быстрее?». Десять флажков, поставленных в 1,5—2 м один от другого, — линия старта. В 20—25 м от нее десять флажками обозначается линия финиша. По указанию учителя на старт выходят первые десять человек. По команде «Марш!» они бегут к финишу. Учитель выявляет победителей. Так же проводятся второй и третий забеги.

Играя второй раз, ученики должны, добежав до флажков, обойти их и вернуться к линии старта.

В конце урока сообщить время, затраченное на подготовку к уроку. За подготовку к уроку 6—8 ученикам объявить оценки.

36-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить с передвижением приставными шагами влево и вправо. 2. Повторить передвижение скользящим шагом. 3. Повторить поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 6 пар лыжных палок, 4 флажка.

На уроке передвижение на лыжах без палок.

Построение в шеренгу, научить поднимать лыжи так, чтобы пятка была не ниже уровня носка.

Упражнение. Поочередно поднимать и ставить лыжи на место (ходьба на месте). Научить детей делать приставной шаг влево и вправо так, чтобы лыжи ставились на снег параллельно.

Упражнение. Поднять левую лыжу (пятка не ниже носка), поставить ее на полшага влево, так же поднимая правую лыжу, приставить ее к левой. То же упражнение, но вправо. Прodelать по 4—5 шагов в каждую сторону.

Обучение скользящему шагу. 1. Скольжение по учебной лыжне без препятствий. 2. То же, с прохождением ворот (см. 35-й урок).

Игра «Кто быстрее?» (см. 35-й урок).

Подведение итогов. Замечания по организации урока.

37-й урок.

Задачи. 1. Повторить поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж и передвижение приставными шагами влево и вправо. 2. Повторить скользящий шаг. 3. Учить движению руками во время скольжения.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 4 флажка, 6 пар лыжных палок.

Повторить 36-й урок.

При обучении скользящему шагу требовать разноименного размахивания руками (левая нога, правая рука и наоборот). Руку поднимать вперед до высоты плеча и отводить назад до предела.

За выполнение поворотов на месте кругом и передвижение приставными шагами влево и вправо 10—15 ученикам объявить оценки.

Предупредить: на следующий урок прийти с лыжными палками.

38-й урок.

Задачи. 1. Научить скреплять палки и лыжи (для переноски их к месту занятий). 2. Научить переноске лыж под рукой. 3. Ознакомить с назначением петель на палках. 4. Ознакомить с передвижением скользящим шагом с палками.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 20 флажков.

На этом и всех следующих уроках передвижение на лыжах проводится с палками.

Построить класс в шеренгу. Учить: а) складывать палки (верхний конец одной продевается снизу в кольцо другой); б) складывать палки с лыжами (верхние концы палок продеваются снизу в носковые ремни, петли зацепляются за носки лыж); в) переносить лыжи под рукой (рис. 85).

Передвижение по учебному кругу скользящим шагом, держа палки за середину и размашивая руками.



Рис. 85

Построение в шеренгу. Объяснить назначение палок: «Лыжник пользуется палками не для опоры и равновесия, а для отталкивания, чтобы быстрее скользить на лыжах. Хорошо оттолкнуться палками можно лишь тогда, когда вы правильно используете петли на палках». Показать правильный захват: продеть руку в петлю так, чтобы ремень проходил по ладони и между большим и указательным пальцами (рис. 86). Такой захват петли позволяет упираться ладонью в ремень и делать хороший толчок палкой. Проверить, как ученики держат палки.



Рис. 86

Показ передвижения с палками. Обратить внимание на угол наклона палки при отталкивании: нижний конец ее не должен ставиться на снег дальше носка выставленной вперед разноименной ноги.

Передвижение скользящим шагом, палки в опущенных руках, волочатся сзади. Затем, не изменяя темпа ходьбы, выполнять попеременно легкие толчки палками сзади (почти прямыми руками, не вынося их вперед). Постепенно размах движения рук увеличивается, кисть руки выносится вперед за линию бедра. Пройдя 15—20 м, начать упражнение снова, волоча палки сзади. Прodelать 3—4 раза.

Произвольное передвижение по учебной лыжне. Отобрать двух мальчиков и девочку, которые выполняют упражнение с палками лучше других, и предложить им показать всему классу, как они это делают. Учитель комментирует.

Игра «Кто быстрее?». То же, что в 35-м уроке, но играющие, добежав с палками (держат за середину) до флажков, втыкают палки в снег и бегут обратно (без палок). В следующем забеге, наоборот, участники игры бегут (без палок) к флажкам, берут палки и возвращаются к финишу, помогая палками.

Прохождение дистанции 200—300 м в среднем темпе за учителем.

В конце урока объявить оценки 5—6 ученикам за быстрое и правильное скольжение на согнутых ногах во время игры. Задание на дом: повторить упражнение с отталкиванием палками сзади.

39-й урок.

Задача. Повторить передвижение с палками.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 20 флажков.

Проверить умение скреплять палки и лыжи и переносить их под рукой; 5—6 ученикам объявить оценки.

На лыжах. Построение в шеренгу. Поставить палки в снег. Перестроение в колонну по одному. Передвижение по учебному

кругу, затем по извилистой лыжне за учителем. Отойдя 50—70 м от палок, учитель подает команду «По местам!». Все ученики бегут кратчайшим путем к своим палкам. Кто построится раньше?

Обучение передвижению с палками (см. 32-й урок).

Игра «Кто быстрее?» (см. 38-й урок), но на пути каждого бегущего ворота из палок, под которыми надо проскользнуть к флажкам (туда с палками, обратно без палок или наоборот). Вариант: туда и обратно с палками.

Прохождение дистанции 200—300 м в среднем темпе за учителем.

Предупредить, что на следующем уроке будет оцениваться умение скользить на согнутых ногах без палок.

40-й урок.

Задачи. 1. Проверить и оценить умение передвигаться скользящим шагом без палок. 2. Повторить передвижение с палками.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 20 флажков.

На лыжах. Построение в шеренгу. Учитель предупреждает, что каждому будет поставлена оценка за умение передвигаться скользящим шагом без палок; напоминает, как надо скользить; обращает внимание на типичные ошибки (прямые ноги, согнутое колено не закрывает носка, нет движения руками в плечевых суставах). Затем дети проходят по учебному кругу мимо учителя, который указывает каждому на допущенные ошибки. Ученики проходят еще круг, пытаясь устранить замеченные ошибки. После этого учитель приступает к выставлению оценок. Дети по очереди проходят 15—20 м, а учитель, оценивая умение каждого ученика, громко объявляет отметки.

Обучение передвижению с палками: вначале на учебной лыжне, затем по извилистой лыжне за учителем.

Игра «По местам» (см. 39-й урок).

Игра «Быстрый лыжник». Две линии (старт и финиш) в 25—30 м одна от другой отмечаются флажками. На старт выходит первый забег (половина всех мальчиков). По команде «Марш!» участники бегут от одной линии флажков до другой. Первые 3—5 победителей (в зависимости от количества участников в забеге) выходят в финал. Проводится второй забег для другой половины мальчиков. 3—5 победителей второго забега также выходят в финал.

Два полуфинальных забега проводятся и для девочек, а после этого — финальные забеги: вначале для мальчиков, потом для девочек. Но дистанция увеличивается вдвое: участники бегут до флажков, поворачиваются на 180° и бегут обратно.

Линия старта является одновременно и линией финиша. Победители — чемпионы класса среди мальчиков и девочек.

По окончании урока за умелую очистку лыж от снега 3—5 ученикам поставить оценки.

41-й урок.

Задачи. 1. Повторить передвижение с палками. 2. Ознакомиться со спуском в низкой стойке и подъему лесенкой.

Место проведения: участок около школы.

Сбор на учебной лыжне. Скольжение, держа палки за середину и размахивая руками. Передвижение на лыжах, отталкиваясь палками и ставя их под острым углом, не широко, вынося вперед всю руку.

Построение в шеренгу. Передвижение вправо, влево приставными шагами.

Обучение спуску в низкой стойке без палок. Упражнения: а) в шеренге, на месте — присесть, руками взяться за голени, выпрямиться, проделать несколько раз (рис. 87); б) на лыжне с небольшим уклоном — разбежаться, присесть и проскользнуть в низкой стойке, проделать 4—5 раз; в) на пологом склоне — спуск в низкой стойке; г) то же, но проезжать в ворота из палок.

Подъем лесенкой. Стоя к склону боком, подниматься приставными шагами. Обратить внимание учеников на то, чтобы при переставлении лыжи поднимался не только носок, но и пятка лыжи.

Прохождение дистанции 300—400 м в среднем темпе за учителем.

В конце урока отметить тех, у кого лыжи, крепления и палки находятся в лучшем состоянии.

42-й урок.

Задачи. 1. Совершенствовать умение передвигаться скользящим шагом с палками. 2. Повторить спуск в низкой стойке без палок и с палками.

Место проведения: участок около школы.

На лыжах. Обучение передвижению без палок и с палками; обучение спуску в низкой стойке без палок (см. 41-й урок). Отметить 5—7 учеников, выполнивших задание на «отлично».

Обучение спуску в низкой стойке с палками. Упражнения: а) в шеренге, на месте присесть, поднять палки до горизонтального положения, кольцами назад, руки в локтях согнуты



Рис. 87

Рис. 88

(рис. 88), проделать несколько раз; б) на пологом склоне — спуск в низкой стойке с палками.

Предупредить, что следующий урок будет проводиться в помещении, поэтому надо принести соответствующий костюм; что на том же уроке будут проверены знания и умения выполнять комплекс утренней гимнастики.

43-й урок.

Если на улице ветреная погода и температура воздуха ниже -12° , то урок проводится в помещении.

З а д а ч и. 1. Повторить рассказ об одежде лыжника и лыжном инвентаре. 2. Повторить обучение передвижению на лыжах скользящим шагом (имитация).

Место проведения: зал.

Пособия: 4 разноцветных флажка.

Беседа. Об одежде и лыжном инвентаре. Привести примеры, какой должна быть одежда лыжника; продемонстрировать лыжный инвентарь, которым пользуются дети.

Имитация передвижения на лыжах скользящим шагом (см. 32-й урок).

Игра «К своим флажкам» (см. 4-й и 5-й уроки) и игра по выбору детей.

44-й урок.

Если на улице температура воздуха выше 0° , то урок проводится без лыж.

З а д а ч а. Ознакомить с зимними играми на воздухе.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 3 волейбольных мяча, 4 санок.

Построение в круг. Ходьба по кругу. Упражнение в движении.

1. На каждый шаг поднимать разноименную руку вверх и одноименную назад. 2. То же, но с выпадами. 3. Руки за спиной, одна поддерживает другую под локоть. Ходьба высоко поднимая колени. 4. Бег, ходьба, бег, ходьба (по 20—25 шагов).

Игра «Попади снежком в цель». Ученики делятся на две команды и располагаются друг против друга на расстоянии 15—20 м. Посередине площадки обозначается линия, на которую кладут три волейбольных мяча. Играющие заготавливают по три снежка. По сигналу учителя все игроки одной команды мечут снежки (залпом) в первый мяч, по второму сигналу — в другой, по третьему — в третий. Затем мячи ставятся на место и мечет снежки другая команда. Побеждает команда, сбившая с места все три мяча.

«Гонки на санках». Дистанция 45—60 м делится на три равных отрезка, которые отмечаются флажками. На линию старта выходят 4 тройки. Каждая тройка получает санки. Один из

троих садится на санки. По сигналу учителя играющие бегом отвозят седоков до первого флажка, там седоки меняются местами с одним из ведущих и бегут до второго флажка. Затем снова меняются местами с играющими, которые еще не были седоками, и бегут до третьего флажка — финиша. Выигрывает тройка, закончившая бег первой. На старт выходят следующие 4 тройки.

45-й урок.

З а д а ч и. 1. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 3. 2. Ознакомить с прыжком в длину с места. 3. Повторить прыжки через короткую скакалку.

Место проведения: зал.

Пособия: короткие скакалки (по числу учеников), 4 гимнастические скамейки, 4 гимнастических мата.

Игры «Салки — дай руку» (см. 4-й урок) и «По местам» (см. 1-й урок) с построением в шеренгу по сигналу учителя (рукой). Разобрать скакалки, построиться в шеренгу. Перестроение в две шеренги по расчету (см. 16-й урок).

Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 3 (см. 27-й урок).

Прыжки в длину с места. Учить отталкиванию — полуприседанию перед прыжком и взмаху руками при прыжке. Обучение начать фронтально. Скакалку, сложенную вчетверо, положить на пол перед носками на расстоянии 20—30 см.

Упражнение. Стопы параллельно, в 15—20 см одна от другой. Поднимая руки вверх, одновременно встать на носки. Затем, опуская руки вперед-вниз, стать на всю стопу, приседая и поднимая руки назад, встать на носки (рис. 89). Переноса веса тела вперед, резким взмахом рук вперед-вверх, разгибая ноги, оттолкнуться и прыгнуть через скакалку. Требовать, чтобы дети прыгали недалеко (30—40 см) и приземлялись мягко на носки. В дальнейшем, при прыжках на маты или в яму с песком, этот прыжок выполняется с приземлением на пятки.

Прыжки через короткую скакалку. Первая шеренга делает 6 шагов вперед и поворачивается кругом. Напомнить, как определяется длина скакалки (см. рис. 51). Прыжки через вращающуюся скакалку с продвижением вперед (см. 21-й урок). Выполняют по 4 ученика одновременно — по 2 от каждой шеренги. Пробежав вдоль зала, они встают в конец своих шеренг. Перестроение в шеренгу: первая шеренга поворачивается кругом, вторая делает 10 шагов вперед, все поворачиваются направо. Затем дети складывают скакалки.

Прыжки в длину с места из квадрата на мат. Два мата положить рядом, перед каж-

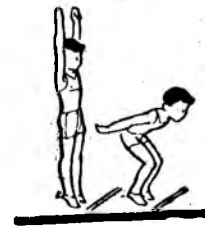


Рис. 89

дым матом в 30—40 см — по квадрату. Еще два мата и два квадрата положить на расстоянии 2—3 м от первых. Два ученика одновременно, прыгнув из первых квадратов на маты, переходят к следующим квадратам и повторяют прыжки.

Игра «Октябрята» (см. 6-й урок).

Ходьба: восемь шагов обычных — подсчет громко, восемь на носках — подсчет шепотом. Вначале считает учитель, потом дети.

46-й урок.

З а д а ч и. 1. Разучить комплекс утренней гимнастики № 4. 2. Разучить прыжок в длину с места. 3. Повторить прыжки через короткую скакалку.

Место проведения: зал.

Пособия: короткие скакалки (по числу детей), 4 гимнастические скамейки, 4 гимнастических мата.

Танцевальное упражнение (см. 22-й урок).

Перестроение в две шеренги по расчету (см. 16-й урок).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс утренней гимнастики № 4. Напомнить, что умение выполнять этот комплекс будет проверено на уроке. 1. И. п. — стоя, голова наклонена вперед, руки за головой, локти опущены. В. Руки вверх, голову назад и слегка прогнуться, смотреть на руки; вернуться в и. п. Темп медленный. 2. И. п. — стоя ноги врозь, руки вверх (рис. 90). В. Наклоны туловища влево и вправо. 3. И. п. — основная стойка, руки за спиной (рис. 91). В. Поднять вперед правую ногу, выпрямить в колене, согнуть, вернуться в и. п.; то же левой ногой. 4. И. п. — сидя на пятках, руки на пояс (рис. 92). В. Поворот туловища вправо, выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п.; то же влево. 5. И. п. — стоя ноги врозь, руки за головой (рис. 93). В. Наклон туловища вперед, руки вниз, коснуться ладонями пола, вернуться в и. п. 6. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты вперед, руки на полу вдоль туловища (рис. 94). В. Движения ногами, попеременно сгибая и разгибая их. 7. И. п. — стоя, руки на пояс. Два прыжка ноги вместе, два ноги врозь. Ходьба на месте.

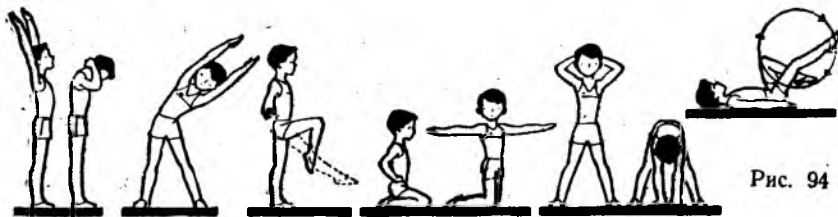


Рис. 90

Рис. 91

Рис. 92

Рис. 93

Рис. 94

Прыжки в длину с места из квадрата на мат (см. 45-й урок).

Прыжки через короткую скакалку. Учить прыжкам на месте на обеих ногах с промежуточным прыжком. На одно вращение скакалки делать два прыжка — один невысокий, другой повыше.

Упражнения. 1. Без скакалки. Прыжки на обеих ногах: на счет «раз» прыгать повыше, на счет «и» делать невысокий промежуточный прыжок. Ходьба на месте. 2. То же без скакалки, но руками делать движения, как при вращении скакалки. Ходьба на месте. 3. Со скакалкой. Прыжки на обеих ногах с промежуточным прыжком. Прыгать без подсчета, начинать и заканчивать прыжки по команде учителя.

Игра «К своим флажкам» (см. 4-й урок).

Ходьба: четыре шага считает учитель, четыре — дети; с хлопками на каждый четвертый счет.

47-й урок.

З а д а ч и. 1. Ознакомить с упражнениями в равновесии, выполняемыми на кирпичиках. 2. Повторить лазание по наклонной гимнастической скамейке и стенке. 3. Повторить прыжок в длину с места.

Место проведения: зал.

Пособия: 20 кирпичиков, 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 2 гимнастических мата.

Ходьба: четыре шага руки в стороны; четыре шага на носках, руки вверх; четыре шага руки вниз. Перестроение в колонну по три по отделениям (см. 7-й урок).

Общеразвивающие упражнения. Повторить комплекс утренней гимнастики № 4 (см. 46-й урок). Перестроение в колонну по одному.

Упражнения в равновесии по кирпичикам, ползание по наклонной скамейке вверх, лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении, ползание по наклонной скамейке вниз и прыжки в длину с места — выполняются потоком.

Для выполнения упражнений в равновесии ученики раскладывают на полу в шахматном порядке на расстоянии 20—30 см один от другого 20 деревянных кирпичиков. Вначале кирпичики укладываются в две пирамиды так, чтобы дети, проходя между ними в колонне по одному, не поворачиваясь, брали один кирпичик левой рукой, другой — правой. Для расстановки 20 кирпичиков назначается 10 человек, которые, взяв на ходу по два кирпичика, останавливаются в указанном месте, приставляют ногу и кладут кирпичики на пол (левой рукой слева у носка, правой — справа у пятки). Затем по команде учителя, не задев кирпичиков, дети встают на свое место в общем строю.

Так же организовано на гимнастической стенке устанавливаются наклонно две гимнастические скамейки (см. 23-й и 24-й уроки).



Рис. 95

Для прыжков в длину с места кладутся два гимнастических мата, один за другим; перед каждым матом на расстоянии 30—40 см — квадраты.

Упражнения. 1. Ходьба руки в стороны по кирпичикам, не сдвигая их с места и не оступаясь на пол (рис. 95). 2. То же, но руки на поясе. 3. То же, но руки за головой.

Повторить три упражнения в лазанье по наклонным скамейкам и гимнастической стенке (см. 23-й и 24-й уроки).

Прыжки в длину с места (см. 45-й урок).

Игры «Волк во рву» (см. 11-й урок) и «Слушай сигнал» (см. 2-й урок).

48-й урок.

Задачи. 1. Разучить перелезание. 2. Повторить ползание по гимнастическим скамейкам и лазанье по стенке. 3. Разучить игру «Через кочки и пенечки».

Место проведения: зал.

Пособия: 20 кирпичиков, 5 гимнастических скамеек, гимнастическая стенка (4 пролета), 2 гимнастических мата.

Бег в чередовании с ходьбой, по отделениям (см. 3-й урок).

Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку. Ученики расходятся по залу и занимают свободные места у стены. Упражнения. 1, 2 (см. 16-й урок, упр. 1, 2. Размещение враспынную). 3. И. п. — упор стоя на коленях, спина слегка прогнута (рис. 96). В. Наклоняя голову вперед, согнуть спину, вернуться в и. п. 4. И. п. — стоя ноги врозь (рис. 97). В. Наклон туловища влево, левая рука скользит вниз, правая — вверх, вернуться в и. п.; то же вправо. 5. И. п. — стоя ноги врозь, руки в стороны (рис. 98). В. Повороты туловища влево и вправо. 6. И. п. — сидя, ноги прямые, руки вверх (рис. 99). В. Наклоняясь и опуская руки вперед, поднять правую ногу и коснуться пальцев рук носком; вернуться в и. п.; то же левой ногой. 7. И. п. — стоя на носках, левая нога перед правой, руки на пояс (рис. 100). В. Прыжки, меняя положения ног. Ходьба на месте. Перестроение в шеренгу.

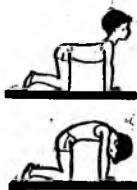


Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100

Упражнения в перелезании через гимнастические скамейки (одновременно по два человека), в равновесии, ползании по наклонной скамейке вверх, лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении, ползании по наклонной скамейке вниз (по одному) выполняются потоком.

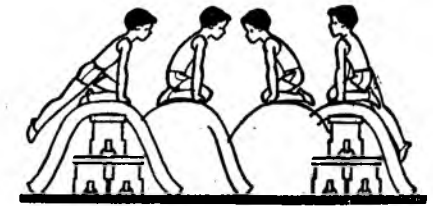


Рис. 101

Для выполнения упражнений в перелезании устанавливаются три гимнастические скамейки (две — рядом, третья — сверху). Они накрываются гимнастическими матами (рис. 101). Кирпичики для равновесия и скамейки расставляются как на 47-м уроке.

Упражнения в перелезании. 1. Перелезть с одной стороны скамейки на другую произвольным способом, но без разбега и не спрыгивая. Отметить тех, кто хорошо выполнил задание. 2. Перелезть первым способом: встать на верхнюю скамейку в упор, вначале на одно колено, затем на два; повернуться кругом; опуская поочередно ноги назад, слезть на другую сторону препятствия (см. рис. 101). 3. Повторить упражнения (см. 47-й урок) в равновесии, ползании по наклонным скамейкам и лазанье по гимнастической стенке. Предупредить, что за ползание по наклонным скамейкам и лазанье по гимнастической стенке будут поставлены оценки.

Игра «Через кочки и пенечки»¹. На одной стороне зала, в 4—5 м от стены, линией обозначается лагерь, в котором живут октябрята. За линией — опушка леса. На полу, в 40—50 см один от другого, разбросаны кружки и квадраты — кочки и пенечки. На противоположной стороне зала стойка для прыжков — высокая елка, в которой дупло с дикими пчелами.

Все играющие располагаются в лагере. Трое водящих — пчелки стоят за елкой.

По сигналу учителя все играющие, поднимая высоко колени, идут по кочкам и пенечкам со словами:

Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветки и пенечки.
Кто высоко так шагал —
Не споткнулся, не упал.
Глянь — дупло высокой елки,
К нам летят лесные пчелки!

¹ Игры «Через кочки и пенечки», «Конники-спортсмены», «Космонавты» и «Выставка картин» составлены проф. В. Г. Яковлевым.

Водящие начинают кружиться вокруг елки и, подражая полету пчел, произносят: «Ж-ж-ж».

Остальные играющие говорят:

Быстроногих не догнать,
Нам не страшен пчелок рой,
Убежим скорей домой!

Слово «домой» служит сигналом, по которому все играющие, прыгая по кочкам и пенечкам, бегут в лагерь. Пчелки салят (жалят) убегающих. После этого подсчитываются осаленные, меняются водящие и игра повторяется.

Игра «Слушай сигнал» (см. 2-й урок), но дети принимают другие положения рук.

49-й урок.

Задачи. 1. Разучить общеразвивающие упражнения с большими мячами. 2. Повторить перелезание. 3. Проверить умение ползать по наклонным гимнастическим скамейкам и лазать по гимнастической стенке.

Место проведения: зал.

Пособия: большие мячи (резиновые, волейбольные, баскетбольные) по числу учеников, 20 кирпичиков, 5 гимнастических скамеек, гимнастическая стенка (4 пролета), 2 гимнастических мата.

Ходьба. Проходя мимо мячей, заранее разложенных на гимнастической скамейке, дети берут по одному мячу. Перестроение в три шеренги по отделениям (см. 12-й урок).

Общеразвивающие упражнения с большими мячами. 1. И. п. — стоя руки с мячом вниз (рис. 102). В. Поднимая мяч вверх, прогнуться и встать на носки, вернуться в и. п. Темп медленный. 2. И. п. — стоя ноги врозь, мяч за головой (рис. 103). В. Наклон туловища влево и вправо. 3. И. п. — стоя ноги врозь, мяч в вытянутых вперед руках (рис. 104). В. Поворот туловища влево, опуститься на правое колено, ударить мячом об пол перед носком левой ноги и поймать мяч; вернуться в и. п.; то же в

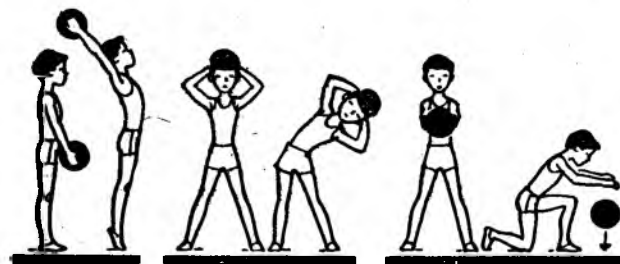


Рис. 102

Рис. 103

Рис. 104

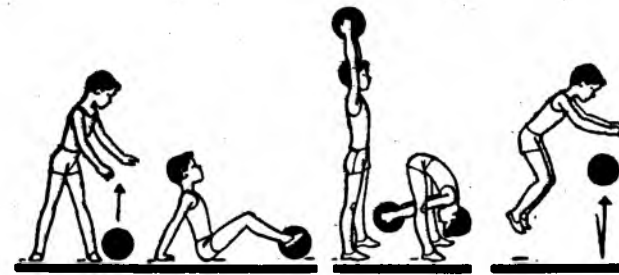


Рис. 105

Рис. 106

Рис. 107

Рис. 108

другую сторону. 4. И. п. — стоя ноги врозь, руки с мячом вниз (рис. 105). В. Поворот туловища влево, ударить мячом об пол у левой пятки и поймать мяч; то же в другую сторону; при поворотах туловища ноги с места не сдвигать. 5. И. п. — сидя на полу, ноги согнуты в коленях, мяч зажат между ступнями, руками опереться сзади о пол (рис. 106). В. Выпрямить ноги, снова согнуть их. 6. И. п. — стоя ноги врозь, руки с мячом вверх (рис. 107). В. Наклон вперед, руки с мячом вниз и между ногами назад; вернуться в и. п. 7. Прыжки. И. п. — стоя руки с мячом вперед (рис. 108). В. Толчком обеих ног подпрыгнуть и одновременно ударить мячом об пол; поймать мяч. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. В движении положить мячи.

Упражнения в ползании, перелезании, равновесии и лазанье. Повторить упражнения прошлого урока. Оценить умение ползать по скамейкам в упоре стоя на коленях, лазать по гимнастической стенке в горизонтальном направлении правым боком к стенке лицом вперед и левым боком к стенке спиной вперед.

Игра «Через кочки и пенечки» (см. 48-й урок).

Ходьба с хлопками на первый и третий счет: восемь шагов обычным шагом, восемь на носках.

50-й урок.

Задачи. 1. Повторить упражнения с большими мячами. 2. Повторить упражнения акробатические, в равновесии и прыжки с высоты. 3. Разучить игру «Конники-спортсмены».

Место проведения: зал.

Пособия: большие мячи (по числу учеников), 30 кирпичиков, гимнастическая скамейка, 3 гимнастических мата, 6 кружков, 6 квадратов.

Ходьба. Разобрать мячи (см. 49-й урок). Перестроение в три шеренги по отделениям (см. 12-й урок).

Общеразвивающие упражнения с большими мячами (см. 49-й урок).

Упражнения в равновесии, прыжках с высоты и акробатике. Продолжить обучение упражнениям с сохранением равновесия на кирпичиках и прыжкам с гимнастической скамейки. Учить перекатам из группировки сидя и из упора присев (см. 27, 28, 29-й уроки). Упражнения выполняются сменами по три человека и потоком. Для выполнения упражнений одновременно тремя учениками надо уложить 30 кирпичиков, образовав три параллельные линии (в каждой по 10 кирпичиков). Далее поперек зала устанавливается гимнастическая скамейка, здесь же на полу кладутся 3 кружка, на расстоянии 4—5 м от скамейки — 3 гимнастических мата. В квадраты и кружки для ожидания дети входят тройками. Выполнив упражнение в равновесии, они переходят к скамейке, встают на нее и, сделав соскок в кружок, выполняют упражнения на матах. Вторая тройка начинает упражнение после того, как первая закончит передвижение по кирпичикам (рис. 109).

Упражнения. 1. По кирпичикам: ходьба руки в стороны. На скамейке: соскок в круг с хлопком перед собой. На матах: и. п. — группировка сидя. В. Перекат назад, перекатом вперед группировка сидя. 2. По кирпичикам: ходьба руки за спину. На скамейке: соскок в круг с поворотом налево. На матах: и. п. — упор присев. В. Перекат назад, перекатом вперед группировка сидя. 3. На кирпичиках: ходьба руки вверх. На скамейках: соскок в кружок с поворотом направо. На матах: и. п. — упор присев. В. Перекат назад, перекатом вперед упор присев.

Игра «Конники-спортсмены». На полу, в 1 м от стен и на таком же расстоянии один от другого, раскладываются кружки

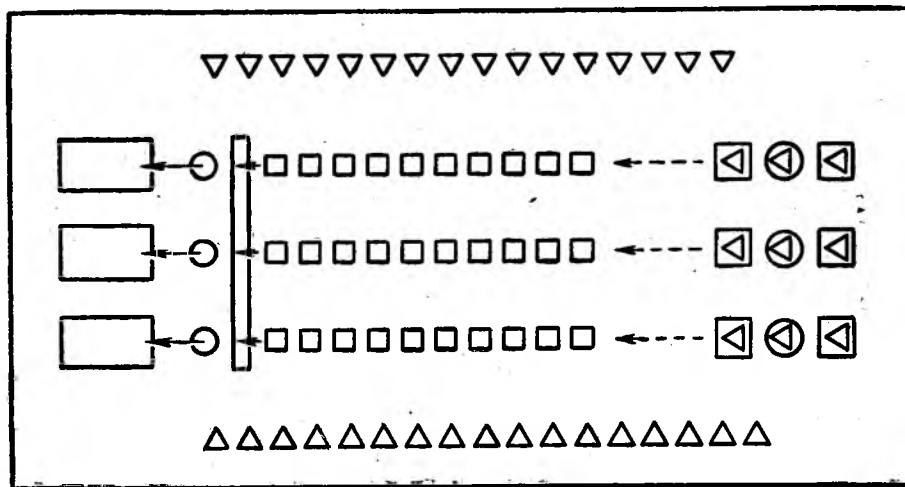


Рис. 109

и квадраты. Их должно быть меньше числа играющих на три. Дети, став левым боком к центру, передвигаются вперед по кругу. Имитируется выездка спортивных лошадей. Учитель подает команды: «Шаг коня» — ученики, согнув руки в локтях, ладони вниз, высоко поднимают колени, доставая ими до ладоней; «Поворот» — повернувшись кругом, продолжают движение в противоположную сторону; «На рысь» — бегут; «Шаг коня» — переходят на ходьбу; «По местам!» — все разбегаются, стараясь занять кружок или квадрат. Оставшиеся без места проигрывают.

Танцевальное упражнение (см. 24-й урок).

51-й урок.

З а д а ч и. Повторить прыжок с высоты, упражнения в равновесии и акробатические.

Место проведения: зал.

П о с о б и я: 4 волейбольных мяча, 30 кирпичиков, гимнастическая скамейка, 3 гимнастических мата, 6 кружков, 6 квадратов.

Бег в чередовании с ходьбой, по отделениям. Расчет по четыре и перестроение в четыре шеренги (см. 30-й и 31-й уроки).

Общеразвивающие упражнения с большим мячом (см. 30-й урок).

Упражнения в равновесии, прыжках с высоты и акробатические.

Игра «Конники-спортсмены» (см. 50-й урок).

Ходьба: четыре шага руки в стороны и вверх, четыре шага руки в стороны и вниз, четыре шага руки вперед и вверх, четыре шага руки вперед и вниз.

52-й урок.

З а д а ч и. 1. Повторить преодоление полосы препятствий. 2. Подвести итоги III четверти.

Место проведения: зал.

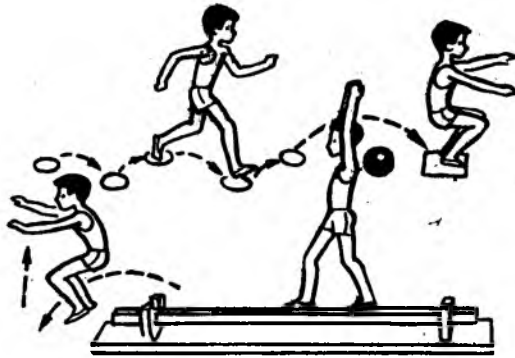
П о с о б и я: 2 волейбольных мяча, 20 кирпичиков, 4 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата, 5 кружков, квадрат, длинная скакалка.

Перестроение в две шеренги по расчету (см. 16-й урок).

Игра «Мяч соседу» (см. 20-й, 21-й уроки). Передача мяча перед собой, стоя в шеренгах; над головой и под ногами, стоя в колоннах.

Преодоление полосы препятствий. Препятствия ставятся, как показано на рисунке 110. Упражнения выполняются потоком; второй ученик начинает движение тогда, когда первый закончит передвижение по кирпичикам.

Первый круг упражнений. По кирпичикам — ходьба руки в стороны; перелезание через скамейки, вставая на колени (см. 48-й урок); ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки вверх; бег по кочкам с прыжком через набивной мяч и приземлением в квадрат на обе ноги; перелезание (вторично) через скамейки тем же способом; пробежание под вращающейся скакалкой; руки в стороны.



Второй круг упражнений. Ходьба по кирпичикам, руки за спину; ходьба по рейке гимнастической скамейки с хлопками в ладоши; пробежание под вращающейся скакалкой, руки вверх. Перелезание через скамейки и пробежание по кочкам так же, как и в первом круге.

Беседа. Итоги III четверти. Отметить успеваемость и организованность учеников. Рекомендовать детям во время каникул больше гулять и обязательно соблюдать режим дня, делать по утрам гимнастику.

В оставшееся время провести одну-две игры по выбору самих детей.

IV ЧЕТВЕРТЬ

53-й урок.

Задачи. 1. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 4. 2. Повторить упражнение в перелезании первым способом. 3. Разучить перелезание вторым способом. 4. Разучить игру «Прыжки по полоскам».

Место проведения: зал.

Пособия: 3 гимнастические скамейки, 4 гимнастических мата, 30 кирпичиков, 18 квадратов.

Ходьба на носках, руки вверх; в полуприседе с опорой руками о колени; на наружной стороне ступни.

Перестроение в две шеренги по расчету (см. 16-й урок).

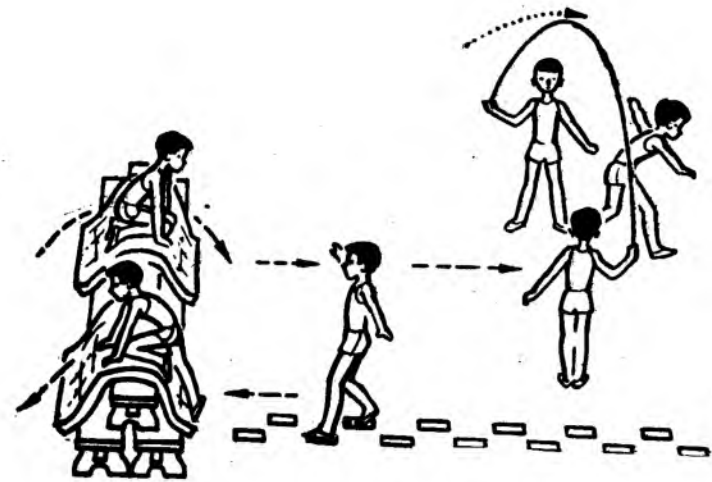


Рис. 110

Общеразвивающие упражнения. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 4 (см. 46-й урок).

Упражнения в равновесии и перелезании (см. 48-й урок). Научить перелезанию с опорой о колени и соскоком вперед из упора присев.

Для выполнения упражнения в перелезании поперек зала устанавливаются 3 гимнастические скамейки, за ними кладутся 2 мата. Прежде чем выполнить это упражнение, ученики, сохраняя равновесие, проходят по кирпичикам. Если упражнение выполняется двумя потоками, то кирпичики укладываются параллельно (по 15 кирпичиков на каждой линии).

Упражнения. 1. Ходьба по кирпичикам, руки за спину. Перелезание через скамейки первым способом (см. 48-й урок). 2. Ходьба по кирпичикам, руки вверх. Перелезание через скамейки вторым способом: став на одно колено, затем на другое, подняться в упор присев и, не выпрямляясь, прыгнуть вперед на мат; приземляться мягко, без потери равновесия (рис. 111). 3. Ходьба по кирпичикам с хлопками в ладоши. Повторить перелезание через скамейки с соскоком.

Игра «Прыжки по полоскам» (квадратам). Вдоль зала в одну линию раскладываются 6—8 квадратов. Расстояние между ними— 40—50 см. Таких линий должно быть три.

Класс делится на три команды. Каждая команда строится

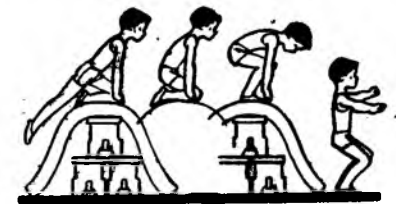


Рис. 111

в колонну по одному. Те ученики, которые стоят первыми в колоннах, занимают места в первых квадратах. По сигналу учителя, прыгая на обеих ногах (с промежуточным прыжком) из квадрата в квадрат, они должны сделать 6—8 прыжков. Кто правильно выполнил эти движения, тот получает одно очко. После прыжков игроки первой тройки встают в конец своих колонн. Затем прыгают следующие трое. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Ходьба: восемь шагов обычным шагом — подсчет громко, восемь шагов на носках — подсчет шепотом. Вначале считает учитель, потом — дети.

54-й урок.

Задачи. 1. Разучить комплекс утренней гимнастики № 5. 2. Повторить упражнения в перелезании и равновесии. 3. Разучить игру «Запрещенное движение».

Место проведения: зал.

Пособия: большие мячи (по числу учеников), 30 кирпичиков, 4 гимнастических мата, 3 гимнастические скамейки.

Ходьба. Разобрать мячи. Расчет по три и перестроение в три шеренги (см. 19-й и 20-й уроки).

Общеразвивающие упражнения с большими мячами. Комплекс утренней гимнастики № 5. 1. И. п. — основная стойка, руки с мячом вниз (рис. 112). В. Поднимая мяч вверх, отставить левую ногу назад на носок; вернуться в и. п.; то же другой ногой. 2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью (рис. 113). В. Наклоняя туловище влево, поднять мяч вверх; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 3. И. п. — основная стойка, руки с мячом вверх (рис. 114). В. Поднять левую ногу и опустить мяч вперед, ногой коснуться мяча, вернуться в и. п.; то же другой ногой. 4. И. п. — основная стойка с мячом вперед (рис. 115). В. Приседая на носках, опустить мяч вниз между коленями; вернуться в и. п. 5. И. п. — стойка ноги врозь, руки с мячом вверх (рис. 116). В. Наклон туловища вперед-влево, коснуться мячом пола; вернуться в и. п.; то же вперед-

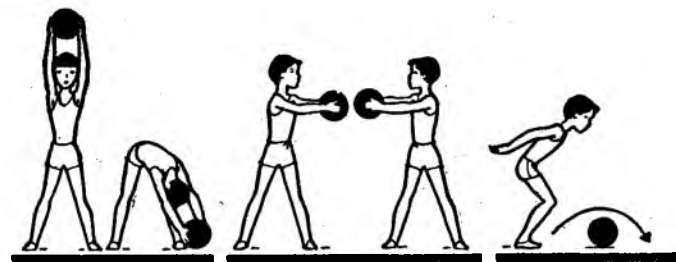


Рис. 116

Рис. 117

Рис. 118

вправо. 6. И. п. — стоя ноги врозь, руки с мячом вперед (рис. 117). В. Не сдвигая ног с места, поворот туловища влево, затем вправо. 7. Прыжки. И. п. — полуприсед, руки назад, мяч на полу перед носками ног (рис. 118). В. Перепрыгнуть через мяч, прыжком повернуться кругом. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. На ходу положить мячи.

Упражнения в равновесии и перелезании (см. 53-й урок). Предупредить учеников, что на следующем уроке за умение перелезть через препятствие разученными способами будут поставлены оценки.

Игра «Запрещенное движение». Во время ходьбы в колонне по одному учитель (он идет первым) меняет положения рук: в стороны, на пояс, вверх, за голову, за спину. Дети выполняют за ним все движения, кроме одного — руки на пояс. Это движение запрещенное. Тот, кто ошибается, выходит из строя, становится в конец колонны и продолжает игру. Через некоторое время запрещенным движением объявляется другое.

55-й урок.

Задача. Проверить умение перелезть через препятствия. **Место проведения:** зал.

Пособия: большие мячи (по числу учеников), 3 гимнастические скамейки, 3 гимнастических мата, набивной мяч.

Ходьба. Разобрать мячи. Перестроение в три разомкнутых шеренги по отделениям (см. 12-й урок).

Общеразвивающие упражнения с большими мячами. Повторить комплекс утренней гимнастики № 5 (см. 54-й урок).

Упражнения в перелезании. Скамейки устанавливаются так же, как и на прошлом уроке, но упражнения выполняются не сменами по два человека, а по одному. Ученик, выполняющий упражнение первым, подходит к скамейкам, перелезает через них первым способом, идет вперед (4—5 м) до набивного мяча, обходит его, возвращается к скамейкам, перелезает через них вторым способом и возвращается на свое место. Второй ученик

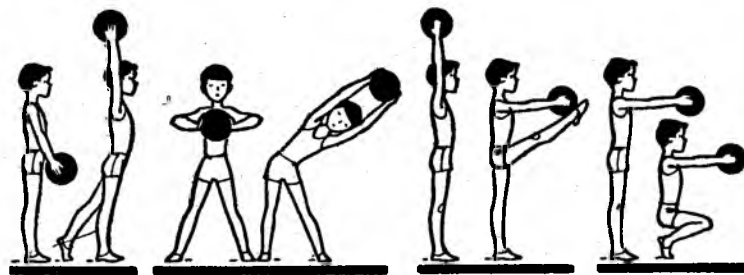


Рис. 112

Рис. 113

Рис. 114

Рис. 115

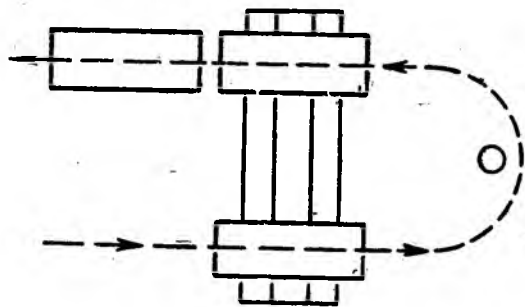


Рис. 119

выходит для выполнения упражнения, когда освободится место на скамейках справа (рис. 119). Прделав упражнение дважды, учащиеся выполняют его на оценку.

Игра «Совушка» (см. 13-й урок). По команде «Ночь» дети принимают различные позы.

Игра «Запрещенное движение» (см. 54-й урок).

56-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить с постановкой стоп с носка в медленном беге. 2. Разучить игру «Космонавты».

Место проведения: зал.

Пособия: набивной мяч, 15—20 квадратов и кружков.

Ходьба с хлопками на первый и второй счет, на третий счет.

Перестроение в круг из шеренги (см. 2-й урок).

Общеразвивающие упражнения (см. 10-й урок).

Бег. Объяснить и показать детям, как надо правильно бегать. Основные ошибки: бег на полусогнутых ногах, неполное разгибание ноги при отталкивании, наклон туловища вперед. Надо учиться бегать на носках, при отталкивании полностью выпрямлять ногу, бедро другой ноги выносить вперед (рис. 120).

Упражнение. Бег вдоль зала, в колонне по одному (в 2—3 шагах один от другого), прыжки через набивной мяч с ноги на ногу (рис. 121). Бег в чередовании с ходьбой, бег вдоль одной стороны зала, ходьба вдоль трех других сторон.



Рис. 120



Рис. 121

Игра «Космонавты». На полу, в 5 различных местах, группами раскладываются кружки и квадраты (3—4 в каждой группе). Группа — это ракета, кружки и квадра-

ты — места в ней, зал — ракетодром. Количество мест в ракетах меньше, чем играющих. Дети, взявшись за руки, идут по кругу и говорят:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.
На какую захотим,
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим — места нет.

После слова «нет» все разбегаются по ракетодрому и стараются быстрее занять места в любой ракете. Опоздавшие собираются в центре круга. Затем все встают в круг и игра повторяется. Выигрывают те, которым удалось совершить больше полетов.

Игра «Слушай сигнал» (см. 2-й урок).

57-й урок.

Задачи. 1. Повторить бег на носках с прямым положением туловища. 2. Повторить прыжки через длинную вращающуюся скакалку.

Место проведения: зал.

Пособия: мешочки (по числу учеников), набивной мяч, 3 длинные скакалки, 15—20 квадратов и кружков.

Танцевальное упражнение (см. 22-й урок). Ходьба. На ходу разобрать мешочки. Размещение в рассыпную (см. 4-й урок).

Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку с мешочками (см. 13-й урок).

Бег с прыжками через набивной мяч (см. 56-й урок).

Упражнения с длинной скакалкой. Прыжки через вращающуюся скакалку (см. 19-й урок).

Игра «Космонавты» (см. 56-й урок).

Танцевальный шаг (см. 24-й урок).

58-й урок.

Задачи. 1. Разучить упражнения с флажками. 2. Повторить бег, добиваясь высокого выноса бедра. 3. Повторить метание малого мяча в горизонтальную цель.

Место проведения: зал.

Пособия: флажки (по два на каждого ученика), 10 кружков, 15—20 малых мячей, 4 флажка разных цветов.

Проходя мимо флажка, каждый ученик берет правой рукой по два флажка. Перестроение в колонну по три по отделениям (см. 7-й урок). Развернуть флажки, взять в каждую руку по флажку и опустить их вниз.

Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. И. п. — основная стойка (рис. 122). В. Руки в стороны и вверх, смотреть

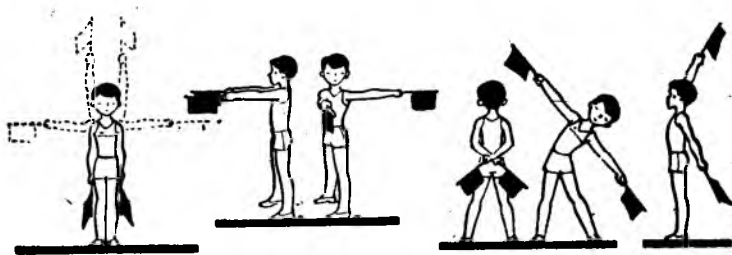


Рис. 122

Рис. 123

Рис. 124

Рис. 125

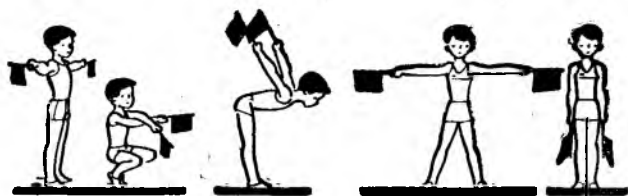


Рис. 126

Рис. 127

Рис. 128

на флажки; руки в стороны и вниз. Темп медленный. 2. И. п.—стойка ноги врозь, руки вперед (рис. 123). В. Поворот туловища влево, левая рука в сторону; вернуться в и. п.; то же вправо. 3. И. п.—стойка ноги врозь, руки скрестно за спиной (рис. 124). В. Наклон туловища влево, руки в стороны; спнуться в и. п.; то же вправо. 4. И. п.—основная стойка (рис. 125). В. Прогнуться, левую руку назад, правую вверх; вернуться в и. п.; то же, но правую руку назад, а левую — вверх. 5. И. п.—основная стойка, руки в стороны (рис. 126). В. Присед, руки скрестно вперед, вернуться в и. п. 6. И. п.—основная стойка (рис. 127). В. Наклон вперед, руки назад; вернуться в и. п. 7. И. п.—основная стойка (рис. 128). В. Прыжки ноги врозь, руки в стороны; вернуться в и. п. Ходьба на месте. Свернуть флажки (по два). Перестроение в колонну по одному. На ходу положить флажки.

Метание мяча в горизонтальную цель (см. 7-й урок).

Бег. Продолжить обучение бегу. Требовать, чтобы при отталкивании нога в колене выпрямлялась полностью, а бедро другой ноги выносилось вперед (см. 56-й урок).

В одну линию положить 10 кружков (кочки) на расстоянии 80—90 см один от другого. Упражнение. Бег по кочкам — из кружка в кружок. Упражнение выполняется потоком. Расстояние между бегущими — 4—5 шагов.

Игра «К своим флажкам» (см. 16-й урок).

Ходьба: четыре шага руки за спину, четыре шага на носках, руки вверх.

59-й урок.

Задачи. 1. Повторить упражнения в беге. 2. Повторить метание малого мяча в вертикальную цель.

Место проведения: зал.

Пособия: флажки (по два на каждого ученика); 10 кружков, малые самодельные мячи (по числу учеников), 2 шнура для метания длиной 10—12 м.

Построение в колонну по три по отделениям (см. 10-й урок).

Общеразвивающие упражнения с флажками (см. 58-й урок).

Метание мячей в вертикальную цель (см. 25-й, 26-й уроки).

Бег (см. 58-й урок).

Игра «Совушка» (см. 13-й урок). По команде «Ночь» играющие принимают различные позы, становясь парами.

60-й урок.

Задачи. 1. Повторить метание в вертикальную цель. 2. Повторить прыжки на препятствие и бег.

Место проведения: зал.

Пособия: малые мячи (по числу учеников), 10 кружков, 2 квадрата, 2 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата, 2 волейбольных мяча.

Ходьба, в движении взять по малому мячу. Расчет по четыре и перестроение в четыре шеренги (см. 30-й, 31-й уроки).

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Предупредить, что упражнения надо запоминать, знание их выполнять будут проверены. 1. И. п.—основная стойка, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 129). В. Слегка пригибаясь и опуская прямые руки вниз и назад, переложить мяч за спиной в левую руку; вернуться в и. п. Темп медленный. 2. И. п.—стойка ноги врозь пошире, руки вверх, мяч держать двумя руками (рис. 130). В. Наклоняясь вперед-влево, положить мяч к носку левой ноги и выпрямиться; затем наклониться, взять мяч, вернуться в и. п.; то же к правой ноге. Ноги в коленях не сгибать. 3. И. п.—основная стойка, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 131). В. Подняв левую ногу, согнутую в колене, переложить мяч под ногой в левую руку; вернуться в и. п.; то же, поднимая правую ногу. 4. И. п.—стойка ноги врозь, руки вниз, мяч в левой (рис. 132). В. Поворот туловища вправо, ударить мячом о землю у правой ноги, после отскока поймать его двумя руками; то же с поворотом влево. 5. И. п.—стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 133). В. Наклон туловища влево, руки за голову, переложить мяч в левую руку; вернуться в и. п.; то же вправо. 6. И. п.—основная стойка, руки с мячом вперед (рис. 134). В. Отставляя левую ногу назад и слегка приседая на правой, наклон вперед, коснуться мячом правой ноги; вернуться в и. п.; то же, приседая на левой ноге.

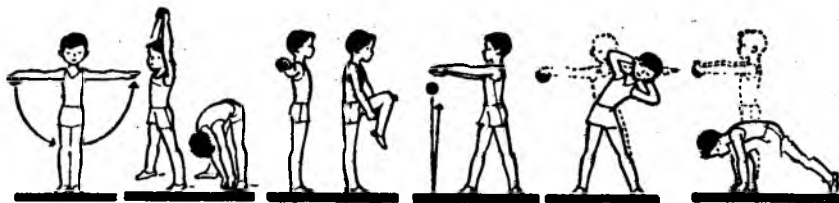


Рис. 129 Рис. 130 Рис. 131 Рис. 132 Рис. 133 Рис. 134

7. И. п.—основная стойка, мяч слева на земле у левой ноги (см. рис. 26). В. Прыжки через мяч влево и вправо. Ходьба на месте.

После выполнения комплекса упражнений дается задание (для самостоятельного разучивания тут же, в зале): подбросить мяч вверх одной рукой и, сделав хлопок в ладоши, поймать его двумя руками. Начинают упражнение по команде «Разойдись!», заканчивают по команде «По местам!». Перестроение в колонну по одному, в движении положить мячи.

Метание мяча в вертикальную цель. Повторить метание с места, стоя лицом по направлению броска. В шеренге проделать несколько раз движение, имитирующее метание мяча (см. 25-й урок). Затем по команде учителя дети расходятся по залу и, став напротив (расстояние произвольное) баскетбольных щитов, метают в них мячи правой рукой. Для повторных бросков можно брать любой мяч. Запрещается держать в руках больше одного мяча. По команде (подсчет до трех) дети подбирают мячи и становятся в колонну по одному, на ходу складывают мячи.

Бег по кочкам (см. 58-й урок).

Прыжки в высоту. Продолжить обучение отталкиванию с выносом бедра согнутой маховой ноги. Прыжки в высоту на препятствие, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе ноги (см. 29-й урок).

Игра «Мяч соседу» (см. 20-й и 21-й уроки). Мяч передавать перед собой, сидя в шеренге, и над головой, стоя в колонне.

Ходьба с хлопками на каждый первый счет.

61-й урок.

З а д а ч и. 1. Повторить прыжок в высоту и бег. 2. Повторить метание в вертикальную цель.

М е с т о п р о в е д е н и я: зал.

П о с о б и я: 2 тесьмы для разметки (по 8—10 м), набивной мяч, малые мячи (по числу учеников), 8 кружков, 4 квадрата, 2 стойки для прыжков, планка для прыжков, 2 гимнастических мата.

Ходьба в чередовании с бегом. Учить бегу с узкой постановкой стоп. На полу двумя линиями обозначается коридорчик

длиной 8—10 м, шириной 25—30 см, в середине коридорчика кладется набивной мяч.

Упражнение. Бег по коридорчику на носках, не наступая на линии; через мяч перепрыгивать, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на другую (см. рис. 121). Пробежав по коридорчику, дети переходят на ходьбу и идут в обход. Во время бега дистанция между бегущими — 3—5 шагов.

Размещение в рассыпную (см. 4-й урок). Общеразвивающие упражнения с малыми мячами (см. 60-й урок).

Метание мяча в вертикальную цель (см. 60-й урок).

Прыжки в высоту. Приступить к обучению прыжкам в высоту с прямого разбега через планку. Учить отталкиванию одной ногой, полету в направлении вверх и вперед, приземлению на обе ноги (мягко, без потери равновесия). Прыжки выполняют одновременно два человека. Для этого с одной стороны планки (слева и справа) на расстоянии 80—90 см один от другого раскладываются по четыре кружка и по два квадрата. С другой стороны планки укладываются два гимнастических мата (рис. 135). Ученики стоят в двух шеренгах лицом друг к другу. Стоящие в шеренгах первыми выходят для разбега и встают в дальние от планки кружки, следующие две пары занимают места для ожидания в квадратах. Вначале дети разбегаются по команде учителя, в дальнейшем — как только прыгнувшие сойдут с мата.

Упражнения. 1. С трех шагов разбега (по кружкам) прыжок через планку, установленную на высоте 30 см. 2. То же, но высота 40 см. 3. Планки на той же высоте, но приземляться надо не дальше 1 м от нее. Это расстояние на матах отмечается линией (из тесьмы).

Игра «Мяч соседу» (см. 20-й и 21-й уроки). Мяч передавать перед собой, стоя в шеренгах, и под ногами, стоя в колоннах.

Ходьба: восемь шагов на носках, восемь обычным шагом.

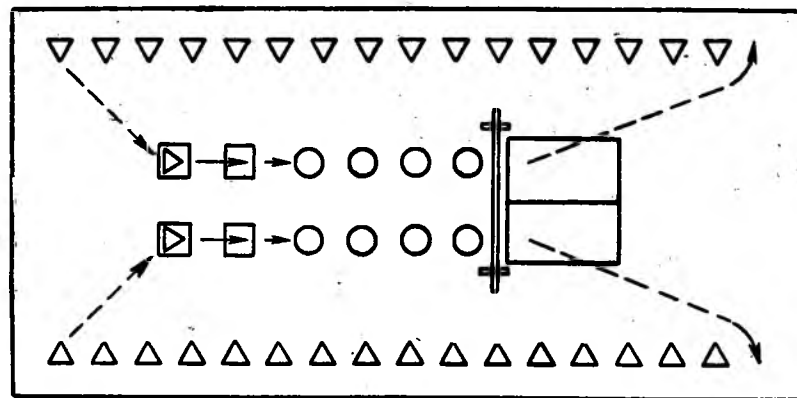


Рис. 135

62-й урок.

З а д а ч и. 1. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 5. 2. Повторить прыжок в высоту. 3. Разучить игру «Кто дальше бросит?».

Место проведения: зал.

Пособия. Большие мячи (по числу учеников), 2 стойки для прыжков, 2 гимнастических мата, планка для прыжков, 12 кружков, 4 квадрата, 10 малых мячей.

Общеразвивающие упражнения с большими мячами. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 5 (см. 54-й урок).

Прыжки в высоту. Повторить упражнения 61-го урока.

Прыжки с пяти шагов разбега (по шести кружкам).

Игра «Кто дальше бросит?». Играющие делятся на четыре команды по 8—10 человек в каждой. Поперек зала, в 2—3 м от стены, отмечается линия метания; параллельно ей, на расстоянии 10 м и дальше через каждые 1,5—2 м чертятся еще 4—5 линий (рис. 136). Назначаются 2 судьи. На линию метания выходит одна команда. У каждого игрока по мячу. По сигналу учителя играющие выполняют броски, стараясь забросить мячи за дальнюю линию. По команде учителя бросавшие бегут за мячами, приносят их и передают второй команде, которая заранее выходит на линию старта. Судьи отмечают игроков, бросивших мячи дальше других, а также команду, игроки которой забросят больше мячей за дальнюю линию.

63-й урок.

З а д а ч и. 1. Разучить комплекс утренней гимнастики № 6. 2. Повторить прыжок в высоту.

Место проведения: площадка.

Пособия: малые мячи (по числу учеников), 2 стойки для прыжков, планка для прыжков, 12 кружков, 4 квадрата.

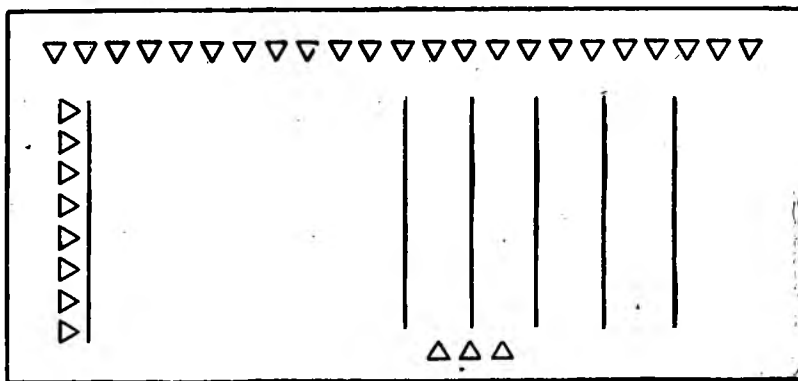


Рис. 136

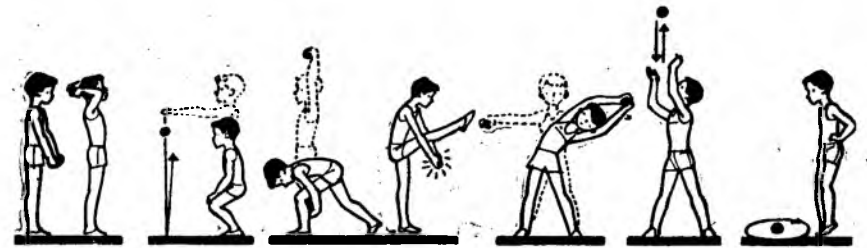


Рис. 137 Рис. 138 Рис. 139 Рис. 140 Рис. 141 Рис. 142 Рис. 143

Ходьба. Бег в чередовании с ходьбой по отделениям (см. 3-й урок). На ходу разобрать мячи. Перестроение в три разомкнутых шеренги по отделениям (см. 12-й урок).

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Комплекс утренней гимнастики № 6. 1. И. п.—основная стойка, руки с мячом вниз (рис. 137). В. Поднять руки вверх, согнуть их в локтях и коснуться мячом шеи; выпрямляя руки, вернуться в и. п. 2. И. п.—основная стойка, руки вперед, мяч в правой руке (рис. 138). В. Ударить мячом об пол, присесть, хлопнуть ладонями по коленям и, выпрямляясь, поймать мяч двумя руками. 3. И. п.—основная стойка, руки вверх, мяч в левой руке (рис. 139). В. Приседая на левой ноге, правую назад, руки вниз, переложить мяч под коленом из левой руки в правую, вернуться в и. п.; то же под правой ногой. 4. И. п.—основная стойка, руки вниз-в стороны, мяч в правой руке (рис. 140). В. Поднять правую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку, вернуться в и. п.; то же под левой ногой. 5. И. п.—стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 141). В. Наклон влево, руки вверх, переложить мяч в левую руку, вернуться в и. п.; то же вправо. 6. И. п.—стойка ноги врозь, руки с мячом вниз (рис. 142). В. Поворот туловища вправо, подбросить мяч вверх, поймать его двумя руками, вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 7. И. п.—основная стойка, руки на пояс, мяч на полу перед ногами (рис. 143). В. Прыжки вокруг мяча на обеих ногах: восемь прыжков—в одну сторону, восемь—в другую. Ходьба на месте. После комплекса утренней гимнастики по команде «Разойдись!» дети расходятся по площадке. (указать границы) и выполняют понравившиеся им упражнения. По команде учителя «Становись!» и сигналу рукой ученики заканчивают упражнения и строятся в шеренгу. На выполнение произвольных упражнений дается 1—1,5 мин.

Прыжки в высоту (см. 62-й урок). Предупредить, что на следующем уроке за умение прыгать в высоту будут поставлены оценки.

Игра «Кто дальше бросит?» (см. 62-й урок).

Ходьба с движениями рук.

Задачи. 1. Проверить умение выполнять прыжок в высоту. 2. Повторить метание мяча.

Место проведения: площадка.

Пособия: малые мячи (по числу учеников), 2 стойки для прыжков, планка для прыжков.

Ходьба. Бег в чередовании с ходьбой по отделениям (см. 3-й урок). На ходу разобрать мячи. Перестроение в две шеренги по расчету (см. 16-й урок).

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Повторить комплекс утренней гимнастики № 6 (см. 63-й урок). После произвольных упражнений по команде «По местам!» дети становятся в две шеренги. Имитация метания мяча с места (см. 25-й урок).

Метание мяча на дальность вдоль дорожки. Продолжить обучение метанию мяча, стоя лицом по направлению броска. Чтобы при броске кисть с мячом проходила над плечом и бросок выполнялся в прямом направлении, ученики становятся на дорожку для метания шириной 2 м. Мяч надо бросить так, чтобы он упал между линиями, ограничивающими дорожку. Во время метания ученики располагаются в шеренгах лицом друг к другу по обе стороны площадки. Вдоль площадки отмечаются четыре дорожки линиями метания и квадратами для ожидания. На линию метания выходят четыре ученика — по два из каждой шеренги. По команде учителя метавшие должны быстро подобрать мячи и стать в конец своей шеренги, а по окончании метания построиться в колонну по одному и на ходу положить мячи.

Прыжки в высоту с пяти шагов разбега (см. 62-й урок). После двух пробных прыжков дети выполняют упражнение на оценку.

Игра «Совушка» (см. 13-й, 59-й уроки).

Ходьба с хлопками на первый-второй счет, на третий-четвертый счет.

65-й урок.

Задачи. 1. Повторить метание мяча. 2. Разучить игру «Зайцы, сторож и Жучка».

Место проведения: площадка.

Пособия: малые мячи (по числу учеников), 2 стойки для прыжков, веревка для прыжков.

Общеразвивающие упражнения в колонне по одному в движении. 1. На четыре шага руки в стороны и вверх, на четыре шага — в стороны и вниз (рис. 144). 2. Руки согнуты в локтях, ладонями вниз. Ходьба высоко поднимая колени (касаться ладоней — рис. 145). 3. Руки за спиной. Ходьба поворачивая ту-

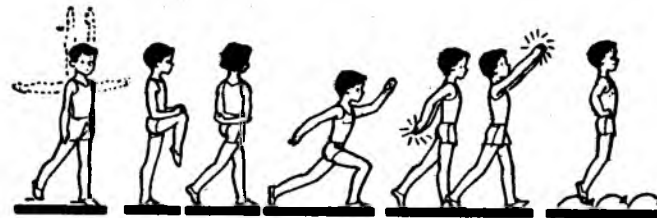


Рис. 144 Рис. 145 Рис. 146 Рис. 147 Рис. 148 Рис. 149

ловище в сторону выставляемой вперед ноги (рис. 146). 4. Ходьба выпадами, широко размахивая руками (рис. 147). 5. Ходьба с хлопками в ладоши: под правую ногу хлопок сзади внизу, под левую — впереди сверху (рис. 148). 6. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед (рис. 149).

Бег по кочкам (см. 58-й урок). Ходьба, на ходу разобрать мячи.

Метание мяча на дальность по дорожке (см. 64-й урок). Предупредить, что на следующем уроке за умение метать мяч будут поставлены оценки.

Игра «Зайцы, сторож и Жучка». На одном конце площадки отмечаются четыре квадрата — заячьи норки, на противоположном конце полукругом — сторожка. С этой же стороны площадки линией обозначается огород. Посередине площадки, на высоте 25—30 см от земли, натягивается веревочка — забор. Все играющие — зайцы, разделенные на четыре отделения, размещаются в четырех норках. В сторожке стоят водящие — сторож и Жучка (рис. 150).

По сигналу учителя зайцы выбегают из одной норки, перепрыгивают через забор и попадают в огород, где присаживаются — едят капусту и шевелят ушами (движения кистями рук около ушей). По знаку учителя сторож делает, с небольшими интервалами, три хлопка в ладоши — выстрелы. По первому выстрелу зайцы бегут, перепрыгивая через забор, к себе в нору.

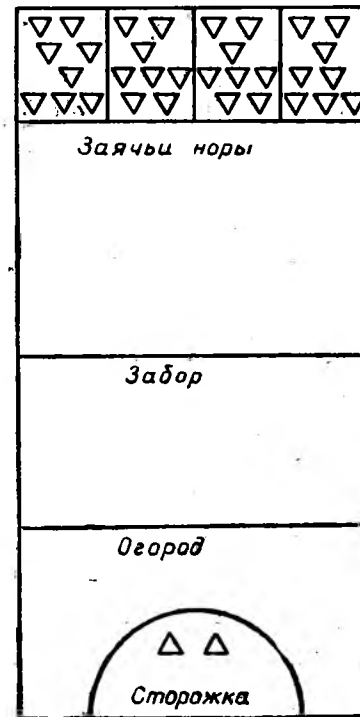


Рис. 150

После третьего выстрела Жучка выбегает из сторожки и догоняет убегающих зайцев (до норы). Если Жучка догонит и коснется рукой зайца, то он остается стоять на месте. Когда все неосаленные забегают в нору, учитель подсчитывает осаленных и отпускает их в свою нору.

Жучка возвращается в сторожку. Игра продолжается, но зайцы бегут уже из другой норы, а водящие меняются ролями. Веровочку для прыжков в высоту надо укреплять на стойках так, чтобы при касании она падала.

Игра «Запрещенное движение» (см. 54-й урок).

66-й урок.

З а д а ч и. 1. Ознакомить с общеразвивающими упражнениями, с гимнастическими палками. 2. Проверить умение метать. 3. Повторить прыжок в длину с разбега.

М е с т о п р о в е д е н и я: площадка.

П о с о б и я: гимнастические палки и малые мячи (по числу учеников).

Х о д ь б а. Учить разбирать палки без шума; не задевая других, идти в строю, держа палку у правого плеча. Палки до урока раскладываются в ряд на скамейке так, чтобы дети, проходя в колонне по одному, могли разбирать их, не задевая друг друга. Ученик, взяв палку правой рукой и придерживая левой, перехватывает ее за нижний конец пальцами так, как держат карандаш; в локте руку не сгибать (рис. 151). Перестроение в шеренгу, в круг. Взяв палку за концы горизонтально, положить ее на землю перед ногами.

У п р а ж н е н и е, способствующее укреплению свода стопы. **И. п.** — стоя серединой стопы на палке. **В.** Передвижение приставными шагами влево по своей палке, по соседней и дальше. По команде учителя то же вправо. Перестроение в колонну по три по отделениям (см. 7-й урок).

О б щ е р а з в и в а ю щ и е упражнения с гимнастическими палками. 1. **И. п.** — основная стойка, палка горизонтально вниз (рис. 152). **В.** Поднять палку вверх, слегка прогнуться, смотреть на палку; вернуться в и. п. Темп медленный. 2. **И. п.** — стойка ноги врозь, палка на лопатках (рис. 153). **В.** Наклоны туловища влево и вправо. 3. **И. п.** — основная стойка, палка сзади вниз (рис. 154). **В.** Наклон вперед, палку вверх; вернуться в и. п. 4. **И. п.** — стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной (в сгибах локтей) (рис. 155). **В.** Повороты туловища влево и вправо. 5. **И. п.** — основная стойка, палка горизонтально перед собой (рис. 156). **В.** Не меняя положения рук, сесть и выпрямить ноги в коленях; так же, не касаясь руками и палкой пола, встать. 6. **И. п.** — стойка на носках, левая нога впереди, руки на пояс, палка на полу между ногами (рис. 157). Прыжки, меняя положения ног.

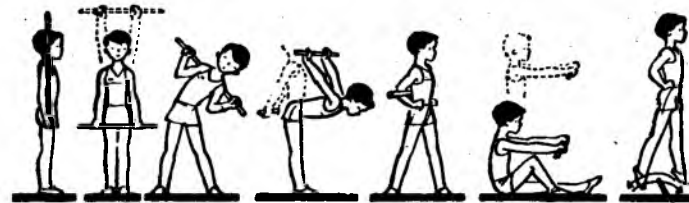


Рис. 151 Рис. 152 Рис. 153 Рис. 154 Рис. 155 Рис. 156 Рис. 157

Х о д ь б а на месте. Перестроение в колонну по одному. В движении положить палки.

М е т а н и е мяча на дальность по дорожке (см. 64-й урок). На линию метания выходят по четыре человека, у каждого два мяча. После двух пробных бросков ученики выполняют упражнения на оценку.

П р ы ж к и в длину с разбега. Продолжить обучение отталкиванию одной ногой с приземлением на обе. При отталкивании добиваться выноса бедра маховой ноги, как при прыжке в высоту на препятствие (см. 28-й урок).

У п р а ж н е н и е. С разбега по пяти кочкам (кружкам) прыжок в длину с приземлением в яму для прыжков. Одновременно прыгают двое.

И г р а «Зайцы, сторож и Жучка» (см. 65-й урок).

Х о д ь б а с различными положениями рук.

67-й урок.

З а д а ч и. 1. Повторить прыжки с короткой скакалкой и прыжок в длину с разбега. 2. Дать задание на лето.

М е с т о п р о в е д е н и я: площадка.

П о с о б и я: гимнастические палки и короткие скакалки (по числу учеников), 10 городков, 15—20 малых мячей.

Х о д ь б а. На ходу разобрать гимнастические палки. Перестроение в круг. Упражнения, способствующие укреплению свода стопы (см. 66-й урок).

О б щ е р а з в и в а ю щ и е упражнения с гимнастическими палками (см. 66-й урок).

П р ы ж к и с короткой скакалкой (см. 46-й урок). После показа прыжков с промежуточным прыжком на обеих ногах дети расходятся по площадке и прыгают вначале без скакалки, затем со скакалкой.

З а д а н и е на лето: научиться прыгать через скакалку на обеих ногах с промежуточным прыжком.

П р ы ж к и в длину с разбега (см. 66-й урок). Предупредить учеников, что на следующем уроке за умение прыгать в длину с разбега будут поставлены оценки.

Игра «Метко в цель» (см. 8-й урок).

Ходьба с приставлением ноги на восьмой счет; на четвертый счет.

68-й урок.

Задачи. 1. Проверить умение прыгать в длину с разбега. 2. Разучить игру «Так и так».

Место проведения: площадка.

Пособия: 4 разноцветных флажка.

Бег в чередовании с ходьбой по отделениям (см. 3-й урок).

Построение в две шеренги по расчету (см. 16-й урок).

Общеразвивающие упражнения. Игра «Так и так». Учитель делает различные движения и говорит «так». Ученики повторяют эти движения. Но если учитель говорит «и так», никто не должен повторять это движение. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко (каждая шеренга — команда). Судьи, из числа учащихся, подсчитывают допущенные в командах ошибки.

Движения для игры учитель подбирает с таким расчетом, чтобы они представляли собой комплекс различных общеразвивающих упражнений. Обычно такой комплекс начинается с упражнений типа потягивания. Следующими должны быть упражнения с поворотами и наклонами туловища вперед и в стороны; далее — упражнения для ног типа приседания и маховые. Заканчивается комплекс прыжками или бегом с переходом на ходьбу.

Прыжки в длину с разбега (см. 66-й урок). После двух пробных прыжков дети выполняют упражнение на оценку.

Игра «Гуси-лебеди» (см. 29-й урок). «К своим флажкам» (см. 4, 5, 16-й уроки).

Ходьба на носках, руки вверх.

69-й урок.

Задачи. 1. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 6. 2. Дать задание на лето.

Место проведения: площадка.

Пособия: малые мячи (по числу учеников).

Ходьба. Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному: 20 м — бег, 10 м — ходьба; повторить. На ходу разобрать мячи. Размещение в рассыпную (см. 4-й урок).

Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 6 (см. 63-й урок). После выполнения этого комплекса дается упражнение для самостоятельного разучивания: передвигаясь шагом по залу в любом направлении, ударять раскрытой ладонью о мяч так, чтобы он, ударяясь об пол, подпрыгивал. Упражнение надо делать, не мешая друг другу, начинать по команде «Разой-

дись!», заканчивать по команде «В одну шеренгу становись!»

Задание на лето. Научить выполнять упражнения с мячом. 1. Броски мяча одной рукой, ловля двумя (повторить 5 раз, каждый раз подбрасывая мяч повыше); то же, стоя в кругу диаметром 1 м; то же, с хлопками в ладоши



Рис. 158

Рис. 159

перед собой, за спиной. 2. Подбросить мяч, присесть, коснуться пальцами земли (рис. 158); выпрямляясь, поймать мяч двумя руками. 3. Прыжки на обеих ногах, поочередно ударяя мяч ладонью так, чтобы он отскакивал от земли. 4. Стоя около линии (рис. 159), бросить мяч вниз-вперед, выбежать за линию и поймать его после отскока (стараться бросить мяч сильнее, так чтобы поймать его после отскока как можно дальше от линии).

Игры «Волк во рву» (см. 11-й урок), «Так и так» (см. 68-й урок). Класс строится в шеренгу. Ученик, допустивший ошибку, отходит на шаг назад и продолжает игру, стоя во второй шеренге. Побеждают ученики, которые к концу игры останутся в первой шеренге. Для игры подбираются упражнения в основном для рук и туловища, способствующие глубокому дыханию, успокаивающие.

70-й урок.

Задача. 1. Подвести итоги IV четверти и учебного года. 2. Дать задание на лето.

Место проведения: площадка.

Пособия: короткие скакалки и малые мячи (по числу учеников).

Беседа. Итоги IV четверти и учебного года. Отметить успеваемость и дисциплину класса, отличившихся учеников и тех, кто мог бы учиться лучше. Дать задание на лето. Рассказать о необходимости продолжать занятия утренней гимнастикой, соблюдать режим дня, разумно пользоваться для закаливания солнцем, водой и воздухом. Спросить, кто не умеет плавать. Дать им задание научиться плавать. Рекомендовать детям во время прогулок делать те упражнения, которые они изучали на уроках (бегать, прыгать, метать, преодолевать препятствия, ходить, сохраняя равновесие). За лето каждый ученик должен научиться с прямого разбега толчком одной ногой перепрыгивать через веревочку, натянутую на высоте 50 см.

Напомнить о заданиях на лето (упражнения со скакалкой и с малым мячом), которые были даны на 67-м и 69-м уроках.

Игры по выбору детей.

**УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ВО II КЛАССЕ**

I ЧЕТВЕРТЬ

1-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить с содержанием занятий в новом учебном году. 2. Напомнить требования к поведению учеников. 3. Проверить выполнение заданий на лето.

Место проведения: класс, раздевалка, площадка.

Пособия: 4 разноцветных флажка.

В классе. Беседа о содержании занятий и требованиях к ученикам: «Во II классе будем продолжать учиться правильно бегать, прыгать, метать мячи, преодолевать препятствия, передвигаться на лыжах, точно выполнять гимнастические упражнения; разучим и новые игры. Многие упражнения вам уже знакомы. Но вы за год выросли, следовательно, и препятствия (в отличие от прошлого года) для перелезания и лазанья будут выше, а гимнастические упражнения сложнее, метать и прыгать в длину вы должны дальше, в высоту — выше. От учеников II класса требуется больше силы, ловкости, быстроты, смелости. Для того чтобы развивать эти важные качества, надо больше упражняться, каждое упражнение повторять много раз.

Урок должен начинаться точно по звонку. Нам надо беречь каждую минуту. Тогда мы успеем выполнить много интересных упражнений, больше времени останется на игры.

Первые десять уроков будут проходить на площадке. Мы продолжим обучение бегу, прыжкам в длину с разбега и метанию мяча на дальность. За выполнение этих упражнений будут поставлены оценки. Комплексы упражнений утренней гимнастики, как в прошлом году, мы будем разучивать на уроках».

Переход в раздевалку. Напомнить о порядке передвижения по школе: идти в колонне по одному, без разговоров, не отставать и не толкаться.

В раздевалке. Напомнить о требованиях к обуви и одежде для занятий, о порядке складывания одежды. Разделить класс на четыре отделения. За каждым отделением закрепить места для переодевания. Назначить ответственных за порядок в раздевалке. Рекомендовать в следующий раз переобуваться не на

перемене перед уроком физической культуры, а в классе, до начала первого урока.

Переход на площадку. Первым идет отделение, которое раньше других переоделось и аккуратно сложило одежду.

На площадке. В шеренге первым встает отделение, которое шло на площадку организованнее.

Игра «К своим флажкам» (см. I класс, 16-й урок). Играя последний раз, построить класс в четыре шеренги. Разомкнуть влево.

Проверить выполнение заданий на лето: «Кто за это лето научился плавать? Поднимите руку. Кто летом каждое утро делал гимнастику? Поднимите руку». Вызвать одного из учеников, поднявших руку, и предложить ему показать упражнение, с которого он начинал утреннюю гимнастику. Внести поправки, дать команду выполнять упражнение всему классу. Затем вызвать еще кого-нибудь и предложить ему показать второе упражнение — с наклоном туловища в сторону. Для показа следующих упражнений вызываются другие ученики. Закончив выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, надо отметить отделение, в котором оказалось больше учащихся, делавших летом утреннюю гимнастику.

Игры по выбору детей.

Организованный переход в раздевалку.

2-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить с командами «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Правая вольно!». 2. Разучить комплекс утренней гимнастики № 1. Повторить бег.

Место проведения: площадка.

Пособия: 2 набивных мяча, длинная скакалка, волейбольный мяч.

В шеренге. После того как ученики выровняются по носкам, учитель дает команду «Равняйся!». По этой команде все, кроме правогофлангового, поворачивают головы направо и становятся так, чтобы видеть грудь четвертого, считая себя первым. Для равнения по левофланговому дается команда «Налево равняйся!». Проверив выполнение команды «Равняйся!», учитель командует «Смирно!». По этой команде надо принять основную стойку: стоять прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуть, голову держать прямо, смотреть перед собой. В сомкнутом строю дается команда «Вольно!», по которой одна нога расслабляется и слегка сгибается в колене, руки сгибаются за спину, одна захватывает другую за запястье — ученик принимает более свободное положение. В разомкнутом строю дается команда «Правая вольно!». По этой команде правая нога отставляется на полшага вправо, вес тела равномерно

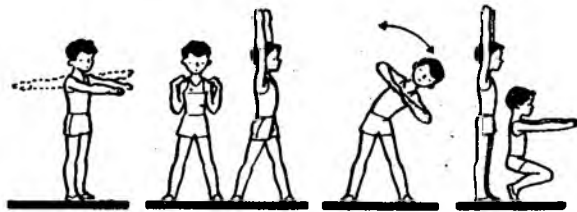


Рис. 160

Рис. 161

Рис. 162

Рис. 163

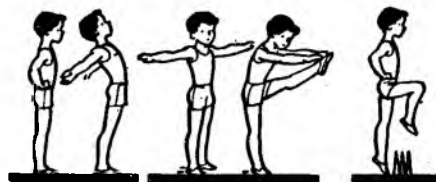


Рис. 164

Рис. 165

Рис. 166

распределяется на обе ноги, руки сгибаются за спину, одна поддерживает другую за запястье.

Ходьба в чередовании с бегом: 10 м — ходьба, 20 м — бег, 10 м — ходьба, 20 м — бег. Ходьба: четыре шага руки в стороны, четыре шага руки вниз. Перестроение в шеренгу. Расчет на первый-второй и перестроение в две шеренги (см. I класс, 16-й урок).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс утренней гимнастики № 1. Напомнить, что умение выполнять этот комплекс будет проверено. 1. И. п. — основная стойка, руки вперед (рис. 160). В. Руки в стороны; вернуться в и. п. Темп медленный. 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам (рис. 161). В. Поворот туловища влево, руки вверх; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 3. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью (рис. 162). В. Наклон туловища влево, локти отвести слегка назад; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 4. И. п. — основная стойка, руки вверх (рис. 163). В. Приседая, руки вперед; вернуться в и. п. 5. И. п. — основная стойка, руки на пояс (рис. 164). В. Наклон назад, руки в стороны; вернуться в и. п. Темп медленный. 6. И. п. — основная стойка, руки в стороны (рис. 165). В. Мах левой ногой вперед, руки вперед, голенью коснуться пальцев рук; вернуться в и. п.; то же другой ногой. 7. И. п. — стоя на левой ноге, правая согнута вперед (рис. 166). В. Четыре прыжка на левой ноге, четыре — на правой. Ходьба на месте.

Научить правильно выполнять положения: руки к плечам — руки согнуты в локтях в лицевой плоскости, кисти касаются пальцами плеч, локти опущены, плечи отведены назад; руки

вверх — руки прямые, подняты вверх немного шире плеч, ладони обращены внутрь, подбородок слегка поднят.

Бег. Продолжить обучение бегу (см. I класс, 56-й урок). Учить бегу на носках, выпрямлять ногу при отталкивании, выносить бедро маховой ноги вперед, держать туловище прямо. На двух коротких сторонах площадки посередине положить по одному набивному мячу. Вдоль длинных сторон площадки ходьба обычным шагом, вдоль коротких — бег. Через набивные мячи — перепрыгивать, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на другую (см. рис. 121); продолжать бег до поворота. Во время бега в колонне по одному расстояние между учениками — 3—4 шага. Первым выполняет упражнение отделение, которое делало общеразвивающие упражнения лучше других.

Упражнения с длинной скакалкой. Построение — две шеренги (по два отделения в каждой) лицом друг к другу. Посередине площадки, вдоль нее, обозначается коридор шириной 1 м, по которому надо пробегать под вращающейся скакалкой (см. рис. 38).

Упражнения. Пробегание под длинной вращающейся скакалкой: по одному, держа руки в стороны, вверх; по два; по четыре; отделениями (без коридора), держась за руки.

Игра «Мяч соседу» (см. I класс, 20-й урок). Мяч передавать в шеренгах перед собой, в колоннах над головой.

Ходьба: на каждый третий счет хлопок в ладоши.

3-й урок.

Задачи. 1. Повторить бег. 2. Разучить игру «Мяч среднему».

Место проведения: площадка.

Пособия: короткие скакалки (по числу учеников), 4 набивных мяча, 2 волейбольных мяча.

Ходьба в чередовании с бегом (см. 2-й урок). Перестроение в шеренгу.

Расчет по три и перестроение в три шеренги (см. I класс, 19-й и 20-й уроки).

Общеразвивающие упражнения. Повторить комплекс утренней гимнастики № 1 (см. 2-й урок). Научить правильному выполнению положений и движений: руки перед грудью — руки согнуты в локтях, локти на высоте плеч, кисти перед грудью, ладонями вниз; взмах ногой вперед — нога поднимается вперед и быстро опускается вниз, но ставится на землю без удара, опорная нога прямая, туловище держать прямо.

Бег (см. 2-й урок); вдоль коротких сторон площадки идти шагом, вдоль длинных — пробегать, делая по два прыжка через набивные мячи, лежащие в 4—5 м один от другого.

Прыжки через короткую скакалку. Проверить выполнение летнего задания (см. I класс, 67-й урок). Ученики стоят в ше-

ренге. Для проверки одно отделение выходит на пять шагов вперед, размыкается и, сделав 5—7 пробных прыжков, занимает и. п. (скакалки сзади). По команде учителя «Начинай!» все одновременно делают по 15 прыжков. Учитель объявляет, сколько учеников в отделении выполнили упражнение без ошибок. Отделение становится на свое место в шеренгу. Для проверки выходит другое отделение, и т. д.

Игра «Мяч среднему». Класс делится на две команды и строится в два равных по диаметру круга. Перед носками играющих на земле проводится черта. Центр каждого круга отмечается маленьким кружком, в котором стоит водящий с волейбольным мячом. По сигналу учителя водящие начинают поочередно бросать мяч своим игрокам и получать его обратно. Получив мяч от последнего игрока, водящий поднимает мяч вверх. Команде, уронившей мяч меньшее количество раз, присуждается выигрышное очко. В центр круга выходит другой водящий, и игра продолжается. Когда дети научатся бросать мяч не роняя, победу надо присуждать команде, которая закончила передачу первой.

Ходьба с хлопками на каждый третий счет, на первый счет, на первый и третий.

4-й урок.

Задачи. Повторить бег и прыжки через короткую скакалку.

Место проведения: площадка.

Пособия: короткие скакалки (по числу учеников), 2 волейбольных мяча, 10 кружков.

Ходьба в чередовании с бегом: ходьба, 20 м — бег, 10 м — ходьба, 20 м — бег, 10 м — ходьба, 20 м — бег, ходьба.

Общеразвивающие упражнения в колонне по одному в движении (см. I класс, 65-й урок).

Бег (см. 2-й и 3-й уроки): вдоль длинных сторон площадки пробегать по пяти кочкам — кружкам, разложенным вдоль длинных сторон площадки, на расстоянии 80—90 см один от другого. К выполнению бега предъявлять те же требования, что и на прошлых уроках. Вдоль коротких сторон площадки идти шагом.

Прыжки через короткую скакалку. Разобрав на ходу скакалки, построиться в две шеренги, лицом друг к другу: два отделения с одной стороны площадки, два — с другой. Напомнить, как определяется длина скакалки по росту (см. I класс, 20-й урок).

Упражнения. 1. Прыжки на обеих ногах с промежуточным прыжком (см. I класс, 46-й урок). 2. И. п. — одна нога впереди. В. Прыжки с ноги на ногу (см. I класс, 20-й урок): десять прыжков правая впереди, десять — левая впереди. 3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед, делая на два шага

одно вращение. Бежать парами до конца площадки; не прекращая прыжков, сделать поворот; стать в конец своей шеренги.

Игра «Мяч среднему» (см. 3-й урок).

Ходьба: восемь шагов обычным шагом, восемь на носках.

5-й урок.

Задачи. 1. Повторить бег. 2. Проверить выполнение задания, полученного учениками на лето (упражнения с малым мячом). 3. Разучить игру «Белые медведи».

Место проведения: площадка.

Пособия: малые мячи (по числу учеников), 20 кружков.

Бег в чередовании с ходьбой (см. 4-й урок). Ходьба. На ходу разобрать мячи. Расчет по четыре и перестроение в четыре шеренги (см. I класс, 31-й урок).

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами (см. I класс, 63-й урок). Закончив упражнения, проверить выполнение первого летнего задания (см. I класс, 69-й урок). Перед проверкой ученики, разойдясь по площадке, самостоятельно повторяют заданное упражнение. Проверять его по отделениям. Отметить лучшее отделение.

Метание мяча. Проверить выполнение упражнения — броски мяча вниз-вперед об пол (землю) и ловля его после отскока (см. I класс, 69-й урок). Перед проверкой повторить упражнение. Проверку провести в форме соревнования — кто поймает мяч после отскока дальше от линии.

Бег (см. 4-й урок): вдоль каждой длинной стороны площадки раскладывается 10 кружков. Предупредить, что на следующем уроке за умение бегать по кочкам будут поставлены оценки.

Игра «Белые медведи». В углу площадки обозначается льдина. На ней двое водящих — белые медведи. Остальные игроки — медвежата. Они размещаются произвольно на площадке. По сигналу учителя водящие, взявшись за руки, выбегают и начинают ловить медвежат. Догнав медвежонка, водящие должны соединить свободные руки так, чтобы медвежонок оказался между ними. Пойманного отводят на льдину и продолжают ловить других. Когда пойманных будет двое, они также берутся за руки и начинают ловить. Игра продолжается до тех пор, пока останутся непоиманными два медвежонка. Пойманные последними считаются самыми ловкими, и при повторении игры они будут белыми медведями. Медвежатам не разрешается разъединять руки водящих и вырваться, когда их ведут на льдину, а белым медведям — хватать убегающих за руки и одежду. Медвежата, выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными. Во время игры надо подавать сигнал для отдыха: все останавливаются, а непоиманные поднимают правую руку вверх.

Игра «Запрещенное движение» (см. I класс, 54-й урок).

6-й урок.

З а д а ч и. 1. Повторить метание малого мяча. 2. Проверить выполнение задания, полученного учениками на лето (упражнения с малым мячом). 3. Проверить умение бегать по кочкам.

Место проведения: площадка.

Пособия: малые мячи (по числу учеников), 20 кружков.

Ходьба в чередовании с бегом (см. 4-й урок). На ходу разбросать мячи. Размещение враспынную (см. I класс, 4-й урок).

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами (см. I класс, 63-й урок). После комплекса дать возможность детям самостоятельно повторить упражнения 2 и 3 летнего задания (см. I класс, 69-й урок). Выполнение упражнений проверить по отделениям.

Метание мяча на дальность вдоль дорожки (см. I класс, 64-й урок).

Бег по кочкам (см. 5-й урок). Вначале повторить бег по кочкам, затем выполнить упражнение на оценку. Требования к выполнению упражнения: при отталкивании выпрямлять ногу в колене, бедро маховой ноги выносить вперед, туловище держать прямо (см. рис. 120).

Бег на 30 м на скорость забегами по 3—5 человек.

Игры «Белые медведи» (см. 5-й урок). «Запрещенное движение» (см. I класс, 54-й урок).

7-й урок.

З а д а ч и. 1. Повторить метание на дальность. 2. Проверить умение бегать на скорость.

Место проведения: площадка.

Пособия: 12 малых мячей, волейбольная сетка или шнур, 10 кружков.

Перестроение в колонну по четыре по отделениям. Стоя в колонне по одному, по команде «В колонну по четыре по отделениям шагом марш!» первое отделение остается на месте, второе, третье и четвертое выходят влево и становятся соответственно рядом с первым, вторым и третьим отделениями. Для перестроения в колонну по одному дается команда «Налево в обход в колонну по одному по отделениям шагом марш!». По этой команде отделения идут поочередно — вначале первое, за ним второе и т. д.

Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. — основная стойка, руки в стороны (рис. 167). В. Руки за голову, вернуться в и. п.; руки перед грудью, вернуться в и. п. 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки (рис. 168). В. Поворот туловища влево, правую руку выпрямить вперед; вернуться в и. п.; то же в другую сторону (бокс). 3. И. п. — основная стойка (рис. 169). В. Мах левой ногой влево, руки в

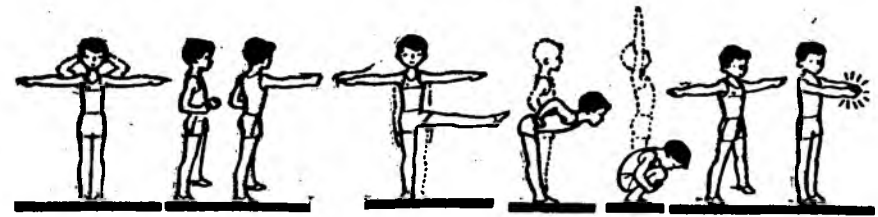


Рис. 167 Рис. 168

Рис. 169 Рис. 170 Рис. 171 Рис. 172

стороны; вернуться в и. п.; то же другой ногой. 4. И. п. — основная стойка, руки на пояс (рис. 170). В. Наклон туловища вперед, смотреть вперед, спина прямая; вернуться в и. п. 5. И. п. — основная стойка, руки вверх (рис. 171). В. Присесть на всей ступне, обхватить руками колени, голову наклонить вперед; вернуться в и. п. 6. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны (рис. 172). В. Прыжки ноги вместе, руки вперед, хлопок в ладоши; вернуться в и. п. Ходьба на месте.

Научить правильно выполнять следующие движения. Из положения руки в стороны сгибание рук за голову или перед грудью — локти должны оставаться на уровне плеч. Мах ногой в сторону — нога поднимается в одноименную сторону (левая влево) и быстро опускается вниз без удара о землю; опорная нога прямая, туловище держать прямо. Наклон туловища вперед с прямой спиной — выполняется с любым положением рук. При этом голова должна наклоняться назад (смотреть вперед).

Имитация метания проводится без мяча (см. I класс, 25-й урок). Предупредить, что на следующем уроке за умение метать мяч будут поставлены оценки.

Метание мяча на дальность. На волейбольной площадке на высоте 200—220 см от земли натягивается сетка или шнур. Площадка делится по длине на три дорожки, ширина каждой — 3 м. На расстоянии 6 м от сетки обозначается линия метания, сзади нее на дорожках чертятся три квадрата для ожидания. Класс строится вдоль длинных сторон площадки в две шеренги (по два отделения в каждой). Метают по отделениям: трое выходят на линию метания, трое — в квадраты для ожидания, трое — за сетку для сбора мячей. Ученикам, стоящим в первых двух тройках, дается по два мяча. Первая тройка после метания идет на свое место, вторая тройка встает на линию метания, а собиравшие мячи — в квадраты для ожидания. Очередная тройка выходит для сбора мячей.

Упражнение. Бросить мяч так, чтобы он перелетел через сетку и упал на той же дорожке. Учить: держать мяч только пальцами, не прижимая его к ладони; при замахе руку с мячом немного сгибать в локте, а кисть слегка поворачивать ладонью вверх; в момент броска кисть с мячом повернута ладонью вперед.

Бег на 30 м на скорость с учетом результата.

Игра «Зайцы, сторож и Жучка» (см. I класс, 65-й урок), но играющие прыгают не в высоту, а в длину. Для этого вместо забора — натянутой веревочки на земле — двумя линиями обозначается ров — коридор шириной 1 м, который зайцы должны перепрыгивать.

Игра «Так и так» (см. I класс, 68-й и 69-й уроки). Проводить в шеренге.

8-й урок.

Задачи. 1. Разучить размыкание приставными шагами. 2. Проверить умение метать мяч на дальность. 3. Повторить прыжки в длину.

Место проведения: площадка.

Пособия: 24 малых мяча, 2 стойки для прыжков, веревочка для прыжков, 12 кружков, 4 квадрата.

Ходьба в обход с прыжками по трем кочкам и приземлением на обе ноги на четвертой кочке (см. I класс, 8-й урок).

Научить размыканию приставными шагами. Вначале разучивается приставной шаг влево и вправо, стоя в колонне по одному. Для этого дети должны на два счета отставлять одну ногу в сторону и приставлять к ней другую. Когда они усвоят приставной шаг в колонне по одному, следует учить размыканию в сомкнутой колонне или шеренге. В команде для размыкания должно быть указано: куда размыкаться (влево, вправо, от середины), на какое расстояние (на вытянутые руки, на определенное количество шагов). Например, «Влево на вытянутые руки приставными шагами разомкнись!».

Перестроение в колонну по четыре по отделениям (см. 7-й урок).

Общеразвивающие упражнения (см. 7-й урок).

Метание мяча на дальность через волейбольную сетку (см. 7-й урок). После пробных бросков ученики метают на оценку. Кроме дальности броска, надо учитывать умение правильно метать. Те, кому не удастся перебросить мяч через сетку, могут метать его, стоя в 4—5 м от сетки.

Игра «Зайцы, сторож и Жучка» (см. I класс, 65-й урок) с прыжками через веревочку, натянутую на высоте 30—35 см.

Ходьба: на восьмой счет приставить ногу, подняться на носках, руки в стороны; то же на четвертый счет.

9-й урок.

Задачи. 1. Проверить выполнение комплекса утренней гимнастики № 1. 2. Повторить прыжки в длину с разбега.

Место проведения: площадка.

Пособия: 15—20 малых мячей, 10 городков, 4 набивных мяча, 2 стойки для прыжков, веревочка для прыжков, 12 кружков, 4 квадрата.

Ходьба в обход с прыжками по кочкам (см. 8-й урок), но последний прыжок через набивной мяч.

Перестроение в три разомкнутые шеренги по отделениям (см. I класс, 12-й урок), но размыкание от середины и в стороны выполняется приставными шагами (см. 8-й урок).

Общеразвивающие упражнения. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 1 (см. 2-й урок). Перестроение в шеренгу (см. I класс, 30-й урок).

Прыжки в длину с разбега. Учить выносу бедра вперед при отталкивании.

Упражнение. Прыжок в длину с пяти шагов разбега по кочкам, перепрыгивая через веревочку, натянутую на высоте 25—30 см. Веревочка натягивается на стойках для прыжков на расстоянии 70—80 см от места отталкивания (последней кочки). Прыгать по два человека одновременно. Предупредить, что за выполнение этого прыжка на следующем уроке будут поставлены оценки.

Игра «Метко в цель» (см. I класс, 8-й урок).

Ходьба: на четвертый счет приставить ногу и хлопнуть в ладоши перед собой; на следующий четвертый счет приставить ногу и сделать хлопок в ладоши за спиной.

10-й урок.

Задачи. 1. Разучить комплекс утренней гимнастики № 2. 2. Проверить умение прыгать в длину с разбега.

Место проведения: площадка.

Пособия: малые мячи (по числу учеников), 2 стойки для прыжков, веревочки для прыжков, 10 городков, 12 кружков, 4 квадрата.

Ходьба с прыжками по кочкам (см. 8-й урок).

Перестроение в три разомкнутые шеренги по отделениям (см. I класс, 12-й урок).

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Комплекс утренней гимнастики № 2. Напомнить, что умение выполнять этот комплекс будет проверено. 1. И. п.— основная стойка, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 173). В. Руки вперед, мяч переложить в левую руку; вернуться в и. п. Темп медленный. 2. И. п.— основная стойка, руки вверх, мяч в правой руке (рис. 174). В. Наклон вперед, руки вниз, переложить мяч за ногами в левую руку; вернуться в и. п. 3. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке (рис. 175). В. Поднять вперед согнутую правую ногу, мяч зажать под коленом, руки в стороны; взять мяч левой рукой, вернуться в и. п.; то же другой ногой. 4. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в правой руке (рис. 176).

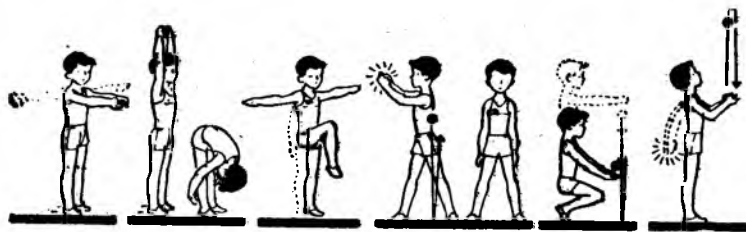


Рис. 173 Рис. 174 Рис. 175 Рис. 176 Рис. 177 Рис. 178

В. Ударить мячом об пол, повернуть туловище вправо, хлопнуть в ладоши и, возвращаясь в и. п., поймать мяч двумя руками; то же в другую сторону. 5. И. п.—основная стойка, руки вперед, мяч в правой руке (рис. 177). В. Разжать пальцы, выпустить мяч из правой руки, быстро присесть и поймать мяч двумя руками после отскока от пола; вернуться в и. п. 6. И. п.—основная стойка, мяч в правой руке (рис. 178): В. Подбросить мяч перед собой, хлопнуть в ладоши за спиной, поймать мяч двумя руками. 7. Прыжки. Прыгать на обеих ногах, ударяя мяч ладонью так, чтобы он отскакивал от земли. Ходьба на месте.

После выполнения комплекса разучить самостоятельно упражнение: передвигаясь шагом по площадке в любом направлении, ударять мяч ладонью так, чтобы он отскакивал от земли; во время выполнения не задевать друг друга.

Прыжки в длину с разбега (см. 9-й урок). После двух пробных прыжков ученики прыгают на оценку.

Игра «Метко в цель» (см. I класс, 8-й урок).

Игра «Совушка» (см. I класс, 13-й урок). По команде «Ночь» игроки должны поставить руки в определенное положение (руки вверх, вперед, в стороны, к плечам, перед грудью, за голову). Кто неточно выполнит задание, того совушка отводит к себе в гнездо.

11-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить с перестроением в круг из колонны по одному. 2. Повторить упражнения в равновесии и прыжки с высоты.

Место проведения: зал.

Пособия: малые мячи (по числу учеников), 3 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата, 6—8 квадратов.

Ходьба по гимнастическим скамейкам, стоящим вдоль стены: боком к стене, руки вверх; приставными шагами по краю скамейки спиной к стене; на пятках, руки вперед; приставными шагами по краю скамейки на носках, руки назад, лицом к стене.

Для перестроения в круг из колонны по одному учитель встает впереди колонны и подает команду «За мной шагом

марш!». Дойдя до середины зала, он идет по кругу. Для того чтобы замкнуть круг, нужно, не удлиняя шага, уменьшить радиус круга. Замкнув круг, учитель останавливает класс. В дальнейшем, когда направляющим будет кто-либо из учеников, надо подавать команду «По кругу марш!». Размыкание в круге делается шагами назад.

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Повторить комплекс утренней гимнастики № 2 (см. 10-й урок). После выполнения комплекса дети самостоятельно разучивают то же упражнение, что и на прошлом уроке, но ударять по мячу надо то левой, то правой рукой.

Прыжки с высоты. Учить мягкому приземлению без потери равновесия. Поперек зала, посередине его, на расстоянии 2—3 м одна от другой, ставятся параллельно три гимнастические скамейки. Сменами по 6—8 человек дети подходят к первой скамейке, встают на нее и выполняют прыжок с высоты; то же со второй и третьей скамейкой, затем идут на свое место. Вторая смена, ожидающая в квадратах, начинает упражнение, как только освободится первая скамейка.

Упражнения. 1. Стать на скамейку, слегка присесть и, не выпрямляясь, спрыгнуть. 2. Прыжок с высоты с хлопком в ладоши над головой. 3. Стать на скамейку одной ногой и, не приставляя другой, прыгнуть вперед и приземлиться на обе ноги.

Две скамейки поставить одну на другую, третью — рядом. Со стороны двух скамеек положить два гимнастических мата. Прыгать также сменами.

Упражнения. 1. Шагая по скамейкам, как по ступенькам, остановиться на верхней, присесть, опереться правой рукой о скамейку и спрыгнуть вперед с поворотом направо (рис. 179). 2. То же, опираясь левой рукой, с поворотом налево. 3. То же из положения приседа, но не опираясь рукой о скамейку и без поворота; соскок вперед.

Упражнения в равновесии. Одну скамейку поставить рейкой вверх, две (продолжение первой) — одну на другую, верхнюю — доской вверх. На полу, у конца скамеек, положить гимнастический мат. Упражнения выполнять потоком: начав движение по рейке, перейти на две скамейки, дойти до конца и выполнить прыжок с высоты. При прохождении соблюдать дистанцию 2—3 шага.

Упражнения. 1. Ходьба руки в стороны; дойдя до конца, присесть, и, опираясь правой рукой, спрыгнуть с поворотом направо. 2. Ходьба руки за спиной; спрыгивать, опираясь левой рукой, с поворотом налево. 3. Ходьба руки вверх; спрыгивать вперед из положения присев.

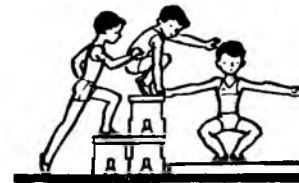


Рис. 179

Игра «Прыжки по полоскам» (см. I класс, 53-й урок). Полоски (квадраты) кладутся одна от другой на расстоянии 50—60 см.

Ходьба руки в стороны, вперед, вверх. Требовать точности выполнения.

12-й урок.

З а д а ч и. 1. Ознакомить с ходьбой в ногу. 2. Повторить приемы самоконтроля над осанкой. 3. Повторить упражнения в равновесии и прыжки с высоты.

Место проведения: зал.

Пособия: 3 гимнастические скамейки, гимнастический мат.

Обучать ходьбе в ногу и началу движения с левой ноги надо одновременно. Приступая к обучению, полезно напомнить ученикам, что по предварительной команде «Шагом» надо, слегка сгибая колено, ставить левую ногу на носок, по исполнительной команде «марш!» начинать движение с левой ноги. Маршируя на месте и останавливаясь, проделать это упражнение несколько раз. Объяснить детям, что, для того чтобы идти в ногу, нужно на счет «раз» и «три» ставить левую ногу на пол.

Ходьба. Учитель считает «раз», «два»; дети вместо «три» говорят: «Левая». Перестроение в круг (см. 11-й урок).

Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку. 1. Разойтись по залу. И. п. — стать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, локтями и ягодицами (см. рис. 47). В. Сохраняя принятое положение тела, стать на свое место в круг. 2. И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки вверх (рис. 180). В. Наклон опуская руки вперед, коснуться ими носков ног; вернуться в и. п. Ноги в коленях не сгибать. 3. Разойтись по залу. И. п. — стать к стене. В. Поднять левую согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону; вернуться в и. п.; то же другой ногой. 4. В кругу. И. п. — стоя в упоре на коленях (рис. 181). В. Выпрямить ноги в коленях, вернуться в и. п. 5. И. п. — основная стойка, руки вперед (рис. 182). Круг правой рукой в боковой плоскости (вниз, назад, вверх, вперед); то же левой (плавание кролем). 6. Поворот вправо, прыжки на обеих ногах с продвижением вперед по кругу. Ходьба.

Упражнения в равновесии (см. 11-й урок), но верхнюю скамейку положить рейкой вверх. Соскоки делать из положения присев, не выпрямляясь и не опираясь рукой о скамейку. Первый прыжок вперед, второй — вправо, третий — влево.

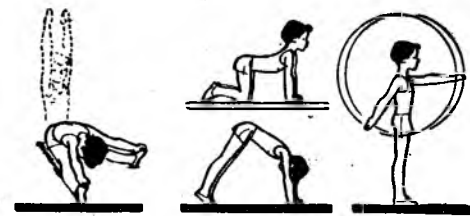


Рис. 180

Рис. 181

Рис. 182

Игра «Прыжки по полоскам» (см. 11-й урок).

Ходьба на ногу. Начало движения с левой ноги. Учитель считает «раз», «два»; дети вместо «три» говорят: «Левая». Учитель считает «два», «четыре»; дети вместо «раз» и «три» говорят: «Левая».

13-й урок.

З а д а ч и. 1. Разучить расчет по порядку. 2. Повторить упражнения в равновесии и прыжки через короткую скакалку. 3. Разучить игру «Вызов номеров».

Место проведения: зал.

Пособия: гимнастические палки (по числу учеников), 3 гимнастические скамейки, бревно (для равновесия), гимнастический мат, короткие скакалки (по числу детей), 2 волейбольных мяча, 4 гимнастических обруча.

По команде «По порядку рассчитайсь!» правофланговый поворачивает голову влево и говорит: «Первый»; стоящий слева, также поворачивая голову влево, говорит: «Второй» и т. д.

Ходьба. Разобрать палки. Палку к плечу. Ходьба, палка внизу горизонтально, перед собой, вверх, за головой на лопатках, сзади в опущенных руках. Палку к плечу.

Перестроение в колонну по четыре по отделениям (см. 7-й урок), но в движении. По команде «В колонну по четыре по отделениям марш!» первое отделение делает шаг короче и идет почти на месте, а три других, удлиняя шаг, выходят влево. Размыкание.

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.

1. И. п. — основная стойка, палку держать за концы в согнутых руках перед грудью (рис. 183). В. Палку вверх, смотреть на нее; вернуться в и. п. Темп медленный. 2. И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки (рис. 184). В. Поворот туловища влево, палку вверх; вернуться в и. п.; то же вправо. 3. И. п. — стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной в сгибах локтей (рис. 185). В. Наклоны туловища влево и вправо. 4. И. п. — стоя на палке, руки на пояс (рис. 186). В. Перекаты с пяток на носки и обратно. 5. И. п. — основная стойка, палка на лопатках (рис. 187). В. Не меняя положения рук, сесть и выпрямить ноги в коленях; так же, не касаясь руками и палкой пола, встать. 6. И. п. — стойка ноги врозь, руки с палкой вниз (рис. 188). В. Наклон вперед, палкой коснуться ног пониже; вернуться в и. п. (ноги в коленях не сгибать). 7. И. п. — основная стойка, руки на пояс, палка на полу справа (рис. 189). В. Прыжки через палку вправо и влево. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. На ходу положить палки.

Упражнения в равновесии (см. 12-й урок); гимнастические скамейки, перевернутые рейками вверх, примыкают к гимнастическому бревну (высота до 80 см). На полу для соскока кла-

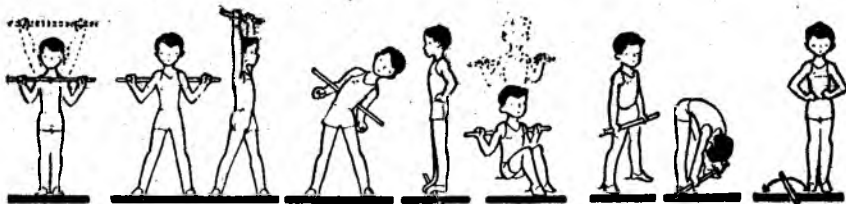


Рис. 183 Рис. 184 Рис. 185 Рис. 186 Рис. 187 Рис. 188 Рис. 189

дется гимнастический мат. Упражнения проводятся потоком. Дети идут по рейке гимнастической скамейки, лежащей на полу, затем переходят на рейку гимнастической скамейки, лежащей на другой скамейке, далее переходят на бревно и, дойдя до его конца, выполняют прыжок с высоты.

Прыжки через короткую скакалку (см. 4-й урок).

Игра «Вызов номеров». Класс делится на две команды и выстраивается шеренгами поперек зала под углом (рис. 190). Команды (начиная с правого фланга) рассчитываются по порядку, игроки запоминают свои номера (для проверки спросить у нескольких учеников их номера). Перед каждой командой — по обручу с волейбольным мячом внутри. В 6—8 м от ближних обручей кладутся еще два. Учитель называет один из номеров, например: «Пятый!» Игроки обеих команд, стоящие под этим

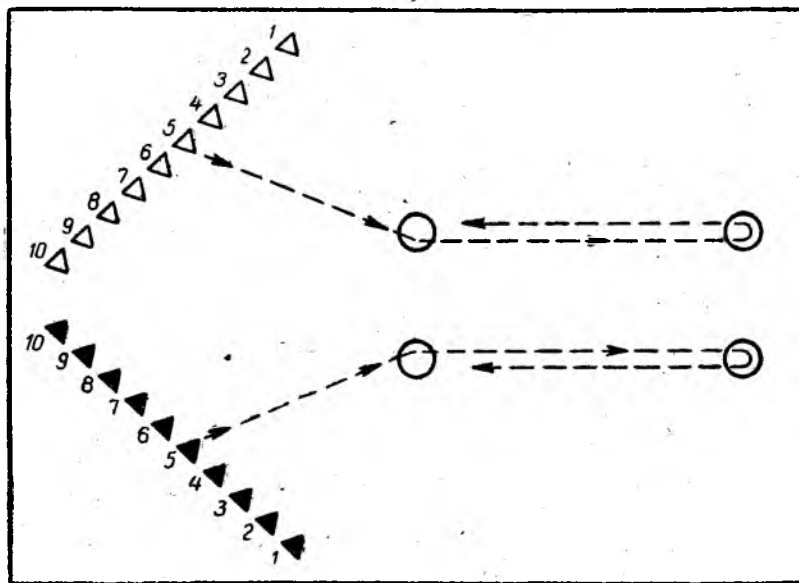


Рис. 190

номером, бегут к ближним обручам, берут мячи, добегают до дальних обручей, ударяют мячом об пол, ловят его после отскока, возвращаются обратно, встают в первый обруч и поднимают мячи вверх. Победитель приносит своей команде выигранные очки. Так же по вызову бегут другие игроки. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все ученики. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Ходьба с ускорением и замедлением.

14-й урок.

З а д а ч и. 1. Разучить повороты на месте направо (налево) по разделениям. 2. Повторить упражнения в равновесии. 3. Повторить прыжки через короткую скакалку.

Место проведения: зал.

Пособия: гимнастические палки (по числу учеников), 3 гимнастические скамейки, бревно для равновесия, гимнастический мат, короткие скакалки (по числу детей), 2 волейбольных мяча, 2 фляжка, 2 обруча.

В шеренге. Показать, как при повороте направо поднимать носок правой ноги и пятку левой. Прodelать это упражнение несколько раз. Показать, как выполняется поворот на пятке правой ноги и носке левой. Не приставляя левой и не опуская пятки левой ноги и носка правой на пол, выполнить поворот направо и обратно несколько раз. После этого показать, как приставляется левая нога к правой. Прodelать четыре поворота направо. Первое время выполнять поворот только по счету «раз», а ногу приставлять по счету «два». Так же разучить поворот налево. Между предварительной командой «напра-» («нале-») и исполнительной «-во» должна быть пауза.

Ходьба. Разобрать палки. Расчет по три и перестроение в три шеренги (см. I класс, 20-й урок).

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками (см. 13-й урок).

Упражнения в равновесии (см. 13-й урок): первую скамейку установить наклонно — ближний конец на полу, дальний — на конце нижней скамейки (рис. 191).

Прыжки через короткую скакалку. Приступить к обучению прыжкам на обеих ногах без промежуточного прыжка.

Упражнения. 1. Прыжки со скакалкой с промежуточным прыжком (см. I класс, 46-й урок). 2. Прыжки без скакалки: 10 с промежуточным прыжком и 10 без промежуточного прыж-

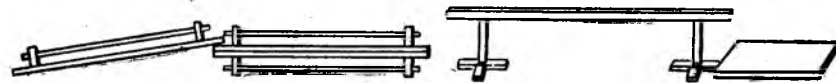


Рис. 191

ка. 3. Прыжки со скакалкой без промежуточного прыжка. Прыгать только на носках. После отталкивания ноги в коленях выпрямлять и оттягивать носки. Следить за правильной осанкой. Между упражнениями в прыжках давать ходьбу на месте и дыхательные упражнения.

Игра «Вызов номеров» (см. 13-й урок), но вызванные, взяв мячи, бегут к стене, ударяют о нее мячом, ловят отскочивший мяч и возвращаются в обруч.

Игра «Смотри за сигналом». Ученики идут в обход зала. Если учитель поднимет в сторону один флажок — ходьба с прямыми ногами на носках, руки за спину; если два флажка в стороны — ходьба выпадами, широко размахивая руками; флажки вниз — обычным шагом. Тот, кто допустит ошибку, выходит из строя, встает в конец колонны и продолжает игру.

15-й урок.

Задачи. Повторить повороты на месте, ходьбу в ногу и прыжки через короткую скакалку.

Место проведения: зал.

Пособия: короткие скакалки (по числу учеников), 2 волейбольных мяча.

Повороты на месте. Четыре поворота направо (подряд), четыре налево (см. 14-й урок).

Ходьба. Идти с акцентом на левую ногу — на счет «раз» и «три» слегка притопывать левой ногой. Перестроение в колонну по четыре по отделениям на ходу (см. 13-й урок).

Общеразвивающие упражнения с короткими скакалками (см. I класс, 23-й урок).

Прыжки через короткую скакалку (см. 14-й урок). Бег с прыжками через вращающуюся скакалку по кругу: один раз налево, другой — направо.

Игра «Мяч среднему» (см. 3-й урок).

Игра «Смотри за сигналом» (см. 14-й урок), но по первому сигналу ходьба крадучись (на полусогнутых ногах, на носках, слегка наклонившись вперед); по второму сигналу — с хлопками в ладоши на первый и третий счет; по третьему — обычным шагом.

16-й урок.

Задача. Повторить прыжки через короткую скакалку.

Место проведения: зал.

Пособия: мешочки и короткие скакалки (по числу детей), 8—10 больших мячей.

Ходьба в чередовании с бегом в колонне по одному по отделениям (см. I класс, 3-й урок).

Ходьба приставными шагами. Два приставных шага вперед с левой ноги, два приставных шага вперед с правой ноги, два приставных шага влево, два приставных шага вправо.

Перестроение в три разомкнутые шеренги по отделениям (см. I класс, 12-й урок).

Общеразвивающие и специальные упражнения с мешочками на осанку (см. I класс, 13-й урок).

Прыжки через короткую скакалку. Упражнения. 1. Бег на месте (с ноги на ногу). 2. Прыжки на обеих ногах с промежуточным прыжком. 3. То же без промежуточного прыжка. После отдыха (ходьба на месте и дыхательные упражнения) провести соревнование, кто сделает больше прыжков за 10 секунд. Учитель дает команду: «Начинай!» Дети, прыгая произвольным способом, считают про себя, сколько ими сделано прыжков. Через 10 секунд учитель командует: «Стой!». Прыжки прекращаются, и дети переходят на ходьбу на месте. Затем ученики быстро один за другим называют число сделанных прыжков.

Игра «Кто дальше бросит?» (см. I класс, 62-й урок), но метают не малые, а большие или набивные мячи (весом до 1 кг) из положения сидя. Разметка на полу для определения результата делается через каждый метр.

Ходьба: четыре шага считает учитель, четыре шага дети идут, хлопая в ладоши, четыре шага на носках, четыре — обычным шагом.

17-й урок.

Задачи. 1. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 2. 2. Ознакомить с преодолением полосы препятствий. 3. Разучить игру «Парашютисты».

Место проведения: зал.

Пособия: малые мячи (по числу учеников), гимнастическая скамейка, бревно для равновесия, гимнастический мат, 5 кружков, 6 квадратов, набивной мяч, 2 обруча, 5 городков.

Ходьба в чередовании с бегом по отделениям (см. 16-й урок). Ходьба с замедлением и ускорением. Перестроение в три разомкнутые шеренги по отделениям (см. I класс, 12-й урок).

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 2 (см. 10-й урок).

После выполнения комплекса дается упражнение для самостоятельного разучивания: ударить мячом об пол, поднять вперед правую согнутую ногу, сделать хлопок в ладоши под коленом и поймать отскочивший мяч двумя руками; то же с хлопком под левой ногой.

Преодоление полосы препятствий. Препятствия ставятся, как показано на рисунке 192. Упражнения выполняются пото-

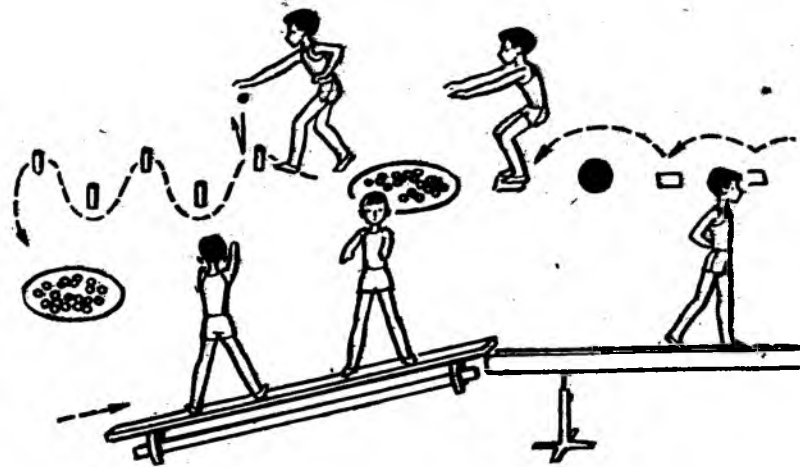


Рис. 192

ком. Второй ученик начинает движение тогда, когда первый дойдет до середины наклонной скамейки.

Первый круг упражнений. Ходьба приставными шагами, правым боком вперед до середины наклонной скамейки; затем, повернувшись кругом, движение левым боком вперед, руки вперед, поворот налево. Ходьба по бревну руки за спиной, соскок вперед. По кружкам прыгать на правой ноге, по квадратам — на левой. Через мяч перепрыгнуть, приземлившись в последнем квадрате на обе ноги. Подойдя к обручу, взять мяч и, обходя городки змейкой, вести его, ударяя открытой ладонью. Закончив движение, положить мяч во второй обруч.

Второй круг упражнений. Первую половину наклонной скамейки пройти спиной вперед, руки в стороны. Повернувшись кругом, дойти до конца скамейки, руки вверх. По бревну идти, хлопая в ладоши перед собой под правую ногу, под левую — за спиной. Дойдя до конца бревна, присесть; опираясь левой рукой о бревно, прыжок с высоты с поворотом налево. По кружкам прыгать на обеих ногах, по квадратам бежать, высоко поднимая колени; через мяч перепрыгнуть с поворотом налево, приземлившись в последнем квадрате на обе ноги. Взяв мяч, провести его так же, как и в предыдущем упражнении, но бегом.

Каждому отделению дать задание: убрать пособия (какое отделение выполнит быстрее и аккуратнее?).

Игра «Парашиотисты». Посередине зала устанавливаются параллельно три гимнастические скамейки, одна от другой на расстоянии 3—4 м. Перед каждой скамейкой, в 50 см от нее, кладется по четыре кружка, а пятый — перед концом скамейки, в 1 м от нее. Кружки — места приземления парашютистов.



Играющие делятся на две команды. Они строятся шеренгами лицом одна к другой у противоположных сторон зала.

Двенадцать играющих из команды встают на скамейки и по сигналу учителя четверками прыгают в кружки. Затем эти же игроки, встав снова на скамейки, один за другим прыгают в кружки, дальше от скамейки. За каждое точное приземление играющий получает очко. Следующими прыгают 12 учеников из другой команды. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Для определения точности прыжков назначается трое судей.

Ходьба с приставлением ноги на четвертый счет, начинать с левой.

18-й урок.

Задачи. 1. Подвести итоги I учебной четверти. 2. Разъяснить значение правильной осанки.

Место проведения: зал.

Пособия: инвентарь для игр.

Ходьба в чередовании с бегом по отделениям (см. 16-й урок). Игра «Запрещенное движение» (см. I класс, 54-й урок).

Беседа. I. Итоги I учебной четверти. Отметить учеников, хорошо успевающих по предмету, и тех, кто мог бы учиться лучше. Рассказать о подготовке к урокам, о затрате времени на переодевание, о порядке в раздевальне. Отметить лучшее отделение. О дисциплине на уроках.

II. Об осанке: «1. Что такое осанка? Осанка — это привычка держать тело, когда мы стоим, сидим, ходим, бегаем. 2. Что такое правильная осанка? Вспомним, как правильно держать тело. Разойтись по залу и стать спиной к стене (см. 12-й урок). Сохраняя принятое положение, сесть на свои места. Все держат туловище и голову прямо, плечи на одной высоте и отведены назад — это положение правильной осанки. 3. Почему надо стремиться к правильной осанке? Привычка неправильно держать тело делает человека некрасивым. Искривленный позвоночник, недоразвитая грудная клетка отражаются на работе внутренних органов, влияют на здоровье человека. Нарушение осанки может быть причиной тяжелых заболеваний. 4. Почему

некоторые ученики держат тело неправильно? Все знают, как правильно держать тело, но долго сохранять такое положение могут не все. Только что у стены мы приняли положение правильной осанки, затем сели на места, и вот уже некоторые свели плечи, округлили спину, вытянули вперед шею, а кое-кто опустил вниз одно плечо. Это говорит о том, что еще не у всех выработалась привычка всегда держать тело правильно, что мышцы шеи, спины, груди, живота развиты не одинаково хорошо. 5. Что надо делать для формирования правильной осанки? Для того чтобы привыкнуть правильно держать тело, надо постоянно следить за своей осанкой. Важно научиться сохранять ее в школе за партой, дома за столом, во время ходьбы, бега, занятий физическими упражнениями и играми. Носить книги или другую ношу надо, меняя руку, иначе позвоночник может искривиться, а одно плечо опуститься ниже другого. Для развития силы и выносливости тех групп мышц, которые способствуют удержанию тела в правильном положении, нужно регулярно заниматься физической культурой. Кроме занятий в школе, надо и дома ежедневно по утрам выполнять комплексы гимнастических упражнений, во время прогулок играть и делать упражнения, разученные на уроках физической культуры».

Игры: «Парашютисты» и по выбору детей.

II ЧЕТВЕРТЬ

19-й урок.

З а д а ч и. 1. Разучить комплекс утренней гимнастики № 3. 2. Повторить прыжки в длину с места. 3. Повторить лазанье по гимнастической скамейке и стенке.

Место проведения: зал.

Пособия: гимнастические палки (по числу учеников), 4 пролета гимнастической стенки, 2 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата, 2 волейбольных мяча, 2 флажка на подставках, 2 квадрата, 2 обруча.

Ходьба. Разобрать палки. Палку к плечу. Взяв палку за концы горизонтально, через каждые восемь шагов менять положение: палку вверх, на лопатки, вверх, вниз. Удерживая палку горизонтально за спиной в сгибах локтей, ходьба с поворотами туловища в сторону выставляемой вперед ноги. Перестроение из шеренги в две по расчету на первый-второй (см. I класс, 16-й урок).

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Комплекс утренней гимнастики № 3. Напомнить ученикам, что умение выполнять этот комплекс будет проверено. 1. И. п.— основная стойка, палка горизонтально вниз (рис. 193). В. Поднять палку вверх и, сгибая руки в локтях, опустить ее на лопатки;

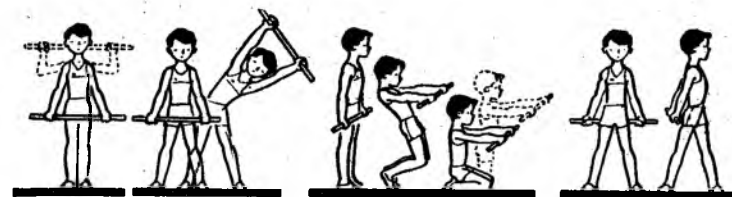


Рис. 193

Рис. 194

Рис. 195

Рис. 196



Рис. 197

Рис. 198

Рис. 199

вернуться в и. п. Темп медленный. 2. И. п.— стойка ноги врозь, палка горизонтально вниз (рис. 194). В. Наклон туловища влево, палку вверх; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 3. И. п.— основная стойка, палка горизонтально вниз (рис. 195). В. Приседая и отклоняясь назад, опуститься на колени, руки с палкой вперед; так же, отклоняясь назад; вернуться в и. п. 4. И. п.— стойка ноги врозь, палка горизонтально вниз за спиной (рис. 196). В. Поворот туловища влево; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 5. И. п.— лежа на спине, палка горизонтально вниз (рис. 197). В. Поднимая палку и сгибая левую ногу вперед, пронести ногу между руками через палку; так же провести ее обратно; то же другой ногой. 6. И. п.— основная стойка, палка горизонтально за спиной в сгибах локтей (рис. 198). В. Мах левой ногой влево, вернуться в и. п.; то же другой ногой. 7. И. п.— основная стойка, палка горизонтально вниз (рис. 199). В. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком в и. п. Ходьба на месте. Разучить переход из приседа в стойку на коленях (упр. 3). Приседая на носках и отклоняясь назад, медленно опускать колени до касания пола (без стука, так, чтобы не было слышно). Вставать надо не переставляя ног, отклоняясь назад.

Прыжки в длину с места (см. I класс, 45-й урок). Обучая отталкиванию, прыгать через гимнастическую палку. Перестроиться в колонну по одному. На ходу положить палки.

Прыжки в длину с места и лазанье. Две гимнастические скамейки установить наклонно (один конец на полу, другой — на четвертой рейке гимнастической стенки), одну скамейку для влезания на стенку, другую — для спуска с нее. Перед ска-

мейками положить по гимнастическому мату, а перед каждым матом, в 30—40 см от него, — по квадрату. Упражнения выполняются потоком.

Упражнения. 1. Прыжок в длину с места из квадрата на мат. По наклонной скамейке влезть на четвереньках одноименным способом и перейти на гимнастическую стенку. По пятой рейке снизу передвигаться в горизонтальном направлении правым боком, к стенке лицом вперед. Пройдя два пролета, повернуться кругом и продолжать движение спиной вперед, левым боком к стенке; перейти на вторую скамейку. По второй скамейке в упоре согнувшись спуститься вниз спиной вперед. Подойдя ко второму квадрату, повторить прыжок в длину с места (рис. 200). 2. Прыжки в длину с места и лазанье по скамейкам (то же, что в упражнении 1, но лазанье разноименным способом). По стенке, по первой рейке снизу, передвигаться в горизонтальном направлении, поворачиваясь кругом (то лицом, то спиной к стенке), ноги ставить врозь, руками перехватывать над головой (рис. 201).

Игра «Вызов номеров» (см. 3-й урок). Вызванный игрок берет в обруче волейбольный мяч, ведет его (ударяя мяч раскрытой ладонью так, чтобы он подпрыгивал) до флажка, возвращается к обручу и кладет мяч на место.

Ходьба: четыре шага вперед, четыре на месте.

20-й урок.

З а д а ч и. Повторить прыжки в длину с места и лазанье по гимнастической стенке.

Место проведения: зал.

Пособия: гимнастические палки (по числу учеников), 4 пролета гимнастической стенки, 4 гимнастических мата, 5 квадратов.

Ходьба. Разобрать палки. Палку к плечу. Бег в чередовании с ходьбой по отделениям; во время бега и ходьбы палку дер-

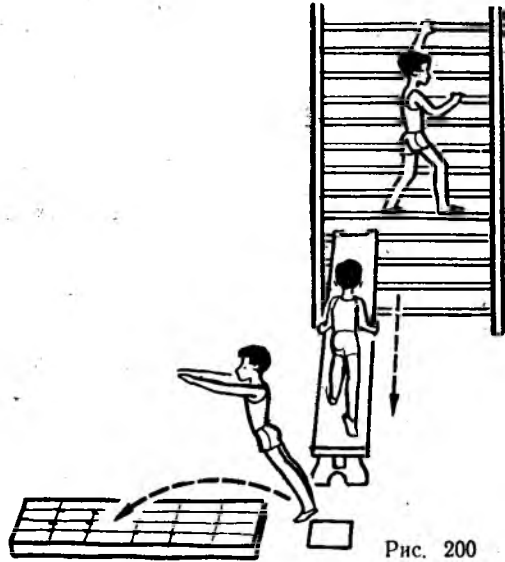
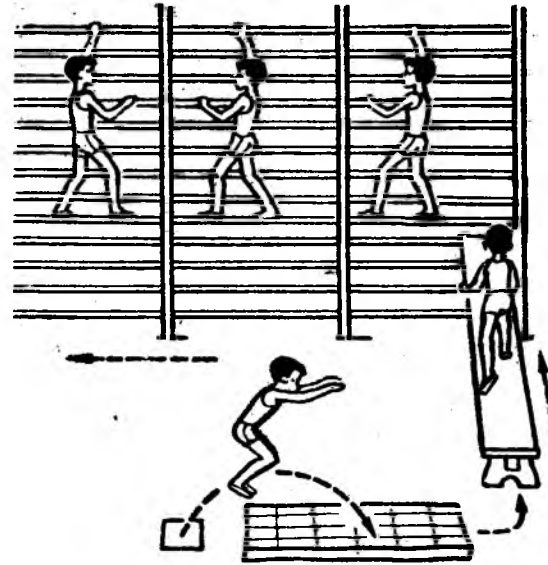


Рис. 200



жать горизонтально за спиной в сгибах локтей. Ходьба палку к плечу.

Перестроение из шеренги в две по расчету на первый-второй.

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Повторить комплекс утренней гимнастики № 3 (см. 19-й урок). Прыжки в длину с места (см. 19-й урок). Прыжки: повторить отталкивание, учить положению тела в фазе полета. При завершении толчка ноги и все тело предельно выпрямляются по прямой наклонной линии. Перед приземлением руки опускаются вниз, а ноги выносятся вперед (рис. 202).

Учить лазанью по гимнастической стенке в вертикальном направлении одноименным способом, переставляя вверх (вниз) одновременно одноименные руку и ногу (правую руку и правую ногу или левую руку и левую ногу).



Рис. 201

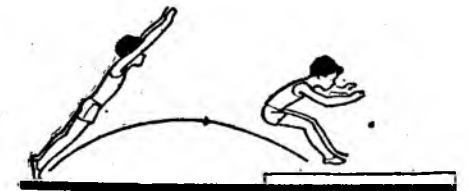


Рис. 202

Прыжки и лазанье выполняются четырьмя потоками одновременно. В 3 м от гимнастической стенки перед каждым пролетом кладется по одному гимнастическому мату, а перед ними — квадраты для отталкивания и ожидания. Четыре ученика выходят в квадраты для прыжков (от каждого отделения по одному) и четыре — в квадраты для ожидания. Первые четверо, сделав прыжок, подходят к гимнастической стенке и влезают до верхней рейки (плечи на уровне верхней рейки), затем приставными шагами передвигаются влево, освобождая место следующим, и спускаются вниз.

Упражнения. 1. Прыжок в длину с места. Лазанье вверх и вниз произвольным способом. 2. Прыжок повторить. Лазанье вверх и вниз одноименным способом. 3. То же.

Игра «Два мороза» (см. I класс, 25-й урок).

Ходьба приставными шагами вперед — два шага с левой ноги, два с правой; в сторону — два шага влево, два вправо.

21-й урок.

З а д а ч и. 1. Повторить лазанье по гимнастической стенке. 2. Проверить выполнение прыжка в длину с места.

Место проведения: зал.

Пособия: 4 пролета гимнастической стенки, 4 гимнастических мата, 8 квадратов, 10 ленточек.

Ходьба с прыжками, доставая рукой ленточки. На баскетбольных кольцах или на шнуре, натянутом поперек зала, на разной высоте (170—190 см от пола) вешаются ленточки. Дети идут в обход зала. Подходя, ученики в прыжке стараются коснуться рукой одной из них. Прыжок делается толчком одной ноги с трех—пяти шагов разбега. Дистанция между прыгающим и идущим сзади — 4—5 м. Сделав прыжок под одним кольцом, дети идут в обход и повторяют прыжок под другим кольцом.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые в колонне по одному в движении. 1. Руки за голову. На четыре шага — руки вверх, на четыре — за голову (рис. 203). 2. Левая рука согнута перед грудью, правая в сторону, правая нога впереди. На каждый шаг менять положения рук, туловище слегка поворачивать в сторону прямой руки (рис. 204). 3. Руки в стороны. Ходьба,

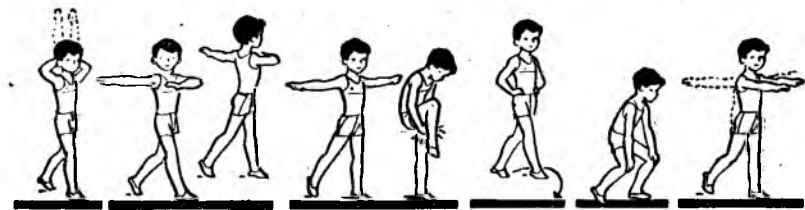


Рис. 203 Рис. 204 Рис. 205 Рис. 206 Рис. 207 Рис. 208

высоко поднимая колени и делая под ними хлопки в ладоши; один шаг делать на два счета (рис. 205). 4. Руки на пояс. Ходьба в полуприседе, ногу перед другой скрестно (рис. 206). 5. Ходьба в полуприседе, руки на коленях (рис. 207). 6. Прыжки с продвижением вперед. Руки на пояс, четыре прыжка на левой ноге, четыре на правой, четыре на обеих ногах. 7. Ходьба. На четыре шага — руки вперед и в стороны, на четыре — руки вниз (рис. 208).



Рис. 209

Прыжки в длину с места проводятся с учетом результата. Для этого по краю мата, от места отталкивания до места приземления, кладется развернутая рулетка или измерительная рейка. Прыжки проводятся потоком.

Лазанье по гимнастической стенке в вертикальном направлении разноименным способом, переставляя вверх (вниз) одновременно разноименные руку и ногу (правую руку и левую ногу или левую руку и правую ногу — рис. 209). Упражнения проводятся сменами.

Игры «Два мороза» (см. I класс, 25-й урок), «Так и так» (см. I класс, 68-й и 69-й уроки). Проводятся в шеренге.

22-й урок.

З а д а ч и. 1. Разучить ползание на полчетвереньках. 2. Повторить упражнения в равновесии и перелезании. 3. Ознакомить со сменой ноги в движении (на ходу). 4. Разучить игру «Пустое место».

Место-проведения: зал.

Пособия: 3 гимнастические скамейки, 4 гимнастических мата, 10 кирпичиков.

Чтобы дети могли на ходу менять ногу, их надо научить во время движения делать один приставной шаг. Для этого дается упражнение: на счет «раз» сделать шаг вперед с левой ноги; на счет «и» приставить правую ногу к левой; на счет «два» — шаг вперед с левой. Затем на счет «раз» ученики делают шаг вперед с правой и продолжают ходьбу обычным шагом. Повторив упражнение несколько раз, дать обычную ходьбу, во время которой умышленно сбивать счет — считать «раз» и «три» под правую ногу. Дети, делая один приставной шаг, меняют ногу.

Ходьба с прыжками, доставая рукой подвешенные ленточки (см. 21-й урок).

Общеразвивающие упражнения, выполняемые в колонне по одному в движении (см. 21-й урок).

Упражнения в ползании, перелезании и равновесии. Учить ползанию на полчетвереньках — на коленях, опираясь на предплечья, одноименным и разноименным спосо-



Рис. 210

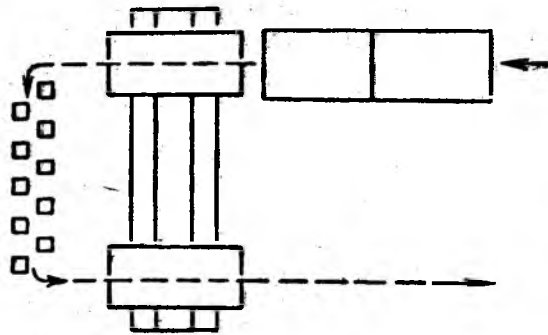


Рис. 211



Рис. 212

бами (рис. 210). Повторить перелезание через гимнастические скамейки первым и вторым способами (см. I класс, 48, 53, 55-й уроки). Упражнения выполняются потоком в следующем порядке: ползание по двум матам, положенным в одну линию, перелезание; передвижение по 10 кирпичикам, положенным в шахматном порядке, перелезание (рис. 211).

Игра «Салки-елочки». Во время игры нельзя салить тех учеников, кто, став спиной друг к другу, соединит руки в положении вниз-в стороны (рис. 212).

Игра «Пустое место». Дети встают в круг, руки за спиной. Водящий за кругом. Пробегая по кругу, водящий дотрагивается до рук одного из играющих и продолжает бег. Тот, до кого дотронулся водящий, бежит по кругу сзади играющих в обратную сторону, стремясь опередить водящего и занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот водит.

Ходьба. Повторить приставной шаг, разученный в начале урока.

23-й урок.

З а д а ч и. 1. Ознакомить с ходьбой противоходом. 2. Повторить перелезание, прыжки в высоту и ползание.

Место проведения: зал.

П о с о б и я: бревно (гимнастический бум), 3 гимнастические скамейки, 4 гимнастических мата, 8 кружков, ленточки (по числу учеников).

Ходьба. Смена ноги приставным шагом (см. 22-й урок). Ходьба противоходом. По команде «Противоходом направо (налево) марш!» направляющий, а за ним вся колонна идет в обратном направлении рядом со строем. Перестроение в круг из колонны по одному в движении (см. 11-й урок).

Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.— основная стойка (рис. 213). В. Кружение плечами: плечи вверх, назад, вниз, вперед; то же в другую сторону. 2. И. п.— основная стойка, ру-

ки в стороны (рис. 214). В. Круг правой рукой в лицевой плоскости вниз; то же левой рукой; то же, но круги вверх. 3. И. п.— упор стоя на коленях (рис. 215). В. Поворот туловища вправо, правую руку в сторону; вернуться в и. п.; то же другой рукой. 4. И. п.— основная стойка, руки вперед (рис. 216). В. Левую ногу назад, руки вверх; вернуться в и. п.; то же другой ногой. 5. И. п.— упор сидя (рис. 217). В. Поднять согнутые ноги, вернуться в и. п. 6. И. п.— стойка правая нога перед левой скрестно, руки на пояс (рис. 218). В. Сесть и встать (стараться без опоры руками). 7. И. п.— основная стойка, руки на пояс. Прыжки на обеих ногах — три невысоких прыжка, четвертый повыше. Ходьба на месте.

Учить выполнять круги руками в лицевой плоскости (поочередно — круг правой, затем круг левой). Круговые движения руками в лицевой плоскости выполняются в двух направлениях — вниз и вверх: вниз — когда рука из положения в сторону движется вниз и дальше по кругу; вверх — когда рука из положения в сторону движется вверх и дальше по кругу. Во время движения рука должна проходить ближе к телу.

Перелезание и прыжки в высоту. Научить перелезанию через бревно (бум) из упора сидя верхом (третий способ). Продолжить обучение прыжкам на препятствие, учить выносу бедра маховой ноги при отталкивании (см. I класс, 29-й урок). Учить ползанию на полчетвереньках по гимнастической скамейке (см. 22-й урок). Бревно для перелезания устанавливается на высоте 80—90 см от пола. Под бревно кладутся два гимнастических мата. В 5—7 м от бревна устанавливаются две гимнастические скамейки, на которые кладутся два гимнастических мата. Для разметки трех шагов разбега перед скамейками с двух сторон кладутся по четыре кружка. Параллельно двум скамейкам, на расстоянии двух шагов от них, ставится третья — для ползания. Упражнения в перелезании выполняют одновременно двое, затем они один за другим прыгают на скамейки, спрыгнув вправо, заходят с другого конца скамеек, повторяют прыжок, переходят к третьей скамейке, ползают по ней и возвращаются в строй (рис. 219).

Упражнения. 1. Перелезание — третий способ: из упора стоя упор лежа согнувшись поперек (тело вдоль бревна), перемах

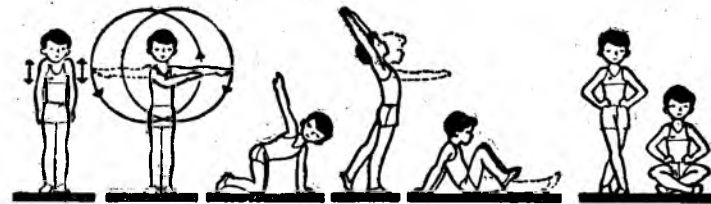


Рис. 213 Рис. 214 Рис. 215 Рис. 216 Рис. 217 Рис. 218

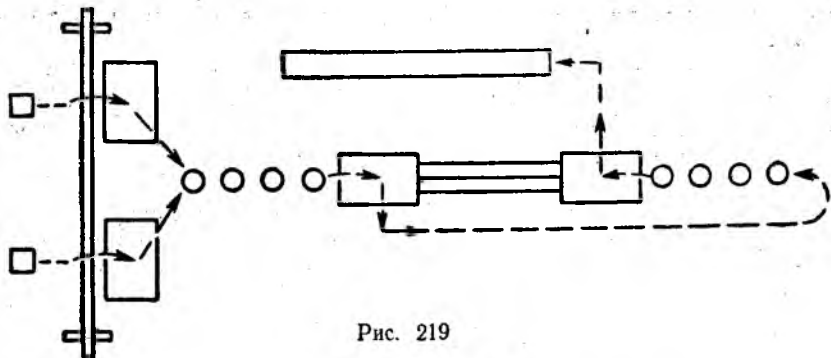


Рис. 219

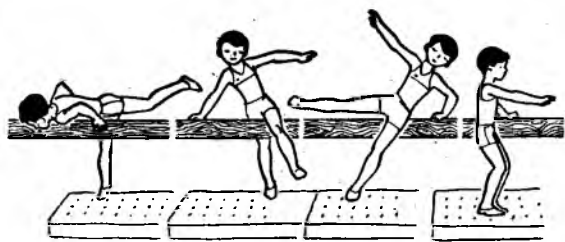


Рис. 220

левой в упор сидя верхом, опираясь на левую руку и наклоняясь влево, перемах правой и соскок вперед с поворотом налево (рис. 220). Прыжок на препятствие с трех шагов разбега (по четырем кружкам), отталкиваться одной ногой, приземляться на обе, соскок вправо. Ползание на четвереньках одноименным способом. 2. Перелезание и прыжки повторить, но после прыжка на препятствие соскок вправо делать с поворотом направо. Ползание на четвереньках разноименным способом. 3. Перелезание: то же, но перемах правой ногой. После прыжка соскок вправо с поворотом во время полета налево. Ползание на четвереньках разноименным способом.

Игра «Салки с ленточками». У каждого играющего, кроме водящего, сзади за воротом ленточка. Водящий, догоняя убегающего, срывает ленточку и засовывает ее себе за ворот. Игрок, оставшийся без ленточки, становится водящим.

Игра «Пустое место» (см. 22-й урок).

Ходьба с замедлением и ускорением.

24-й урок.

З а д а ч и. Повторить перелезание и прыжки в высоту.

Место проведения: зал.

П о с о б и я: бревно, 4 гимнастических мата, 4 стойки для

прыжков, 8 кружков, 2 волейбольных мяча, канат, 2 планки для прыжков.

Для укрепления свода стопы — ходьба по канату. На одной из длинных сторон зала на полу кладется канат для лазанья. Продвигаясь в обход зала, дети идут по канату приставными шагами (первую половину — левым боком вперед, вторую — правым боком вперед). Ноги ставить на канат серединой стопы, пальцами опираться на пол, руки на пояс. Затем ходьба по канату лицом вперед, разворачивая носки наружу, пальцами опираясь о пол.

Ходьба противходом.

Перестроение в колонну по четыре по отделениям в движении (см. 13-й урок).

Общеразвивающие упражнения (см. 23-й урок).

Перелезание и прыжки в высоту. Продолжить обучение перелезанию способом, разученным на прошлом уроке. Предупредить учеников, что на следующем уроке за умение выполнять это упражнение будут поставлены оценки. Продолжить обучение прыжкам в высоту: отталкиванию одной ногой, выносу бедра маховой ноги, полету вверх-вперед и приземлению на обе ноги — мягко, без потери равновесия. Для перелезания бревно устанавливается, как и на прошлом уроке. Для прыжков в высоту оборудуются два места, одно за другим. В комплект оборудования входят: четыре кружка для разбега, планка на стойках, гимнастический мат, еще четыре кружка, планка на стойках и мат.

Упражнения в перелезании выполняют одновременно двое учеников; они, один за другим, прыгают через первую планку, затем через вторую и возвращаются в строй (рис. 221).

Упражнения. 1. Перелезание начинать перемахом левой (см. 23-й урок). Прыжки (высота 35—40 см) с трех шагов разбега по кружкам. 2. Повторить упражнение 1. 3. Перелезание тем же способом, но перемах правой ногой. Прыжки с хлоп-

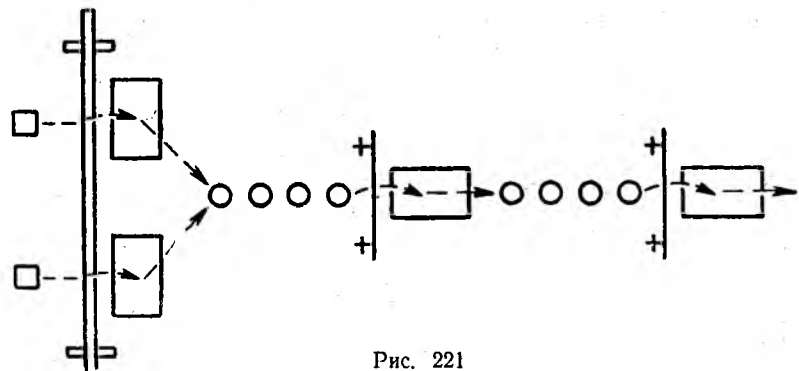


Рис. 221

ком в ладоши над головой. 4. Перелезание то же. Прыжки: первый с поворотом направо, второй с поворотом налево.

Игра «Мяч среднему» (см. 3-й урок), но водящие передают мяч своим игрокам, ударяя им об пол так, чтобы после отскока мяч можно было легко поймать.

Ходьба: восемь шагов на носках, восемь обычным шагом.

25-й урок.

Задачи. 1. Проверить умение перелезать через препятствия. 2. Повторить прыжки в высоту и метание.

Место проведения: зал.

Пособия: малые мячи (по числу учеников), бревно, 4 гимнастических мата, 4 стойки для прыжков, 2 планки, 12 кружков, канат.

Ходьба с продвижением по канату (см. 24-й урок). Разобрать мячи. Перестроение врассыпную (см. I класс, 3-й урок).

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. 1. И. п.— основная стойка, руки вперед, мяч в обеих руках (рис. 222). В. Поднимая левую руку с мячом вверх, правую опустить вниз и отвести назад; вернуться в и. п.; то же, поднимая правую руку с мячом вверх. Темп медленный. 2. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в правой руке (рис. 223). В. Наклон туловища влево, руки в стороны; сгибая руки в локтях, переложить мяч за головой в левую руку; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 3. И. п.— основная стойка, руки вперед, мяч в правой руке (рис. 224). В. Подбросить мяч вверх, повернуться кругом (на 360°) и поймать его после отскока от пола (повороты делать через левое и правое плечо). 4. И. п.— основная стойка, правая на пояс, левая вперед, мяч на раскрытой ладони (рис. 225). В. Не изменяя положения рук, сесть на пол и выпрямить ноги; затем, не опираясь рукой о пол, встать. 5. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке (рис. 226). В. Ударить мячом об пол, поднять правую ногу вперед и, хлопнув под ней в ладоши, поймать мяч; то же, но ударяя мяч левой рукой и делая хлопок под левой ногой. 6. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке

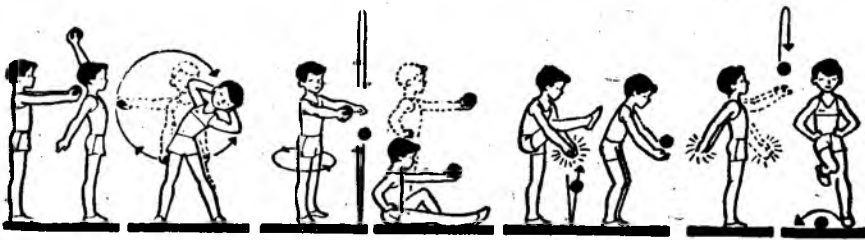


Рис. 222 Рис. 223 Рис. 224 Рис. 225 Рис. 226 Рис. 227 Рис. 228

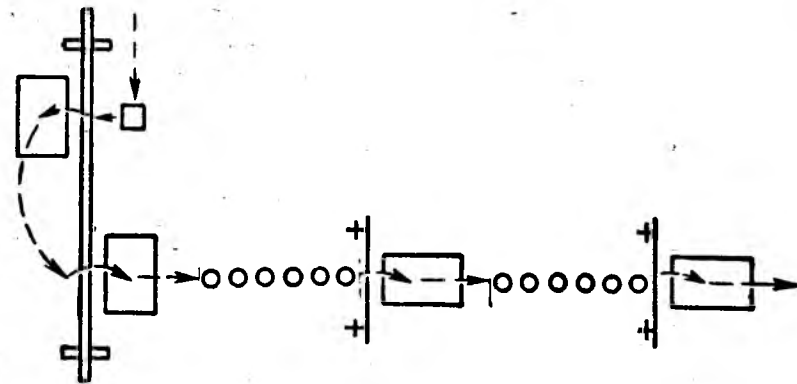


Рис. 229

(рис. 227). В. Подбросить мяч вверх, сделать хлопки за спиной и перед собой и поймать мяч. 7. И. п.— основная стойка, мяч на полу справа (рис. 228). В. Прыжки через мяч, с левой ноги на правую и обратно. Ходьба на месте.

Имитация метания мяча (см. I класс, 25-й урок).

Метание мяча в цель— в баскетбольный щит (см. I класс, 60-й урок).

Перелезание и прыжки в высоту. Проверить умение перелезать способом, разученным на прошлых уроках. Продолжить обучение прыжкам в высоту с пяти шагов разбега (по шести кружкам). Установить бревно и подготовить два места для прыжков. Ученик перелезает через правую половину бревна, возвращается к бревну и через другую его половину перелезает обратно. После перелезания делают два прыжка, один за другим (рис. 229). Второй прыжок выполняется через планку, установленную на 5 см выше первой. Ученик, сбивший планку при первом прыжке, должен вернуться и повторить прыжок на той же высоте; после второго прыжка, независимо от результата, он возвращается на свое место.

Упражнения. 1. Перелезание третьим способом, начинать перемахом левой, в обратном направлении— перемахом правой ноги (см. 23-й и 24-й уроки). Прыжки— через первую планку, установленную на высоте 35 см, и через вторую— на высоте 40 см. 2. Перелезание— повторить. Прыжки— через первую планку, установленную на высоте 40 см, и через вторую— на высоте 45 см. 3. Перелезание— на оценку. Прыжки— через первую планку, установленную на высоте 45 см, и через вторую— на высоте 50 см.

Игра «Белые медведи» (см. 5-й урок).

Ходьба: на каждые четыре шага менять положения рук (за спину, на пояс, за голову, вниз).

26-й урок.

Задачи. 1. Повторить метание в цель и акробатические упражнения. 2. Разучить игру «Зайцы в огороде».

Место проведения: зал.

Пособия: малые мячи (по числу учеников), 4 гимнастических мата.

Ходьба с продвижением по канату (см. 24-й урок), но канат положен на полу змейкой. Бег в чередовании с ходьбой (ходьба вдоль коротких сторон зала, бег вдоль длинных сторон). Разобрать мячи. Перестроение в круг из колонны по одному в движении (см. 11-й урок).

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами (см. 25-й урок).

Метание в цель—баскетбольный щит (см. I класс, 60-й урок).

Акробатические упражнения. Перестроение в шеренгу. Повторить группировку сидя, лежа и в приседе (см. I класс, 27-й и 28-й уроки). Упражнение выполняют все одновременно. Перекаты назад-вперед: а) из упора присев до положения сидя; б) из упора присев до упора присев; в) из положения сидя до упора присев. Для выполнения этих упражнений положить в одну линию четыре гимнастических мата. Упражнения выполнять сменами по 12 человек. От каждого отделения к мату подходят одновременно по три человека.

Игра «Зайцы в огороде». На полу тесьмой или шнуром обозначаются два круга, один в другом. Диаметр внутреннего круга — 3—4 м, наружного — 5—6 м. Все играющие — зайцы — встают за границами большого круга; водящий — сторож — в малом круге, в огороде. Зайцы, прыгая на обеих ногах, проникают в огород и возвращаются обратно. Сторож, бегая в пределах большого круга, старается осалить как можно больше зайцев. Через некоторое время игра останавливается, осаленным предлагается поднять руки. Подсчитав их, учитель назначает нового водящего из тех, кто играл смело и не был осален.

Игра «Совушка» (см. I класс, 13-й урок). По команде «Ночь» играющие принимают различные позы.

27-й урок.

Задачи. 1. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 3. 2. Повторить метание в цель. 3. Разучить перекаты в сторону.

Место проведения: зал.

Пособия: гимнастические палки (по числу учеников), 16 самодельных мячей.

Ходьба. Разобрать палки. Палку к плечу. Удерживая палку правой рукой за конец, руки в стороны. Сгибая правую руку, опустить палку за спину до вертикального положения и захва-

тить другой ее конец левой рукой. Палку держать так, чтобы пальцы правой руки касались шеи, а тыльная часть кисти левой руки — поясницы (рис. 230). Ходьба, сохраняя правильную осанку (вперед не наклоняться, голову держать прямо, локти отвести назад). Сменить положение рук (отпуская левую руку, поднять палку над головой горизонтально и взять ее левой рукой; опуская правый конец палки за спину, взять его правой рукой внизу). Ходьба, палка вертикально за спиной. Палку к плечу.

Перестроение в три разомкнутые шеренги по отделениям (см. I класс, 12-й урок).

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 3 (см. 19-й урок).

Метание мяча в цель. Посередине зала, на высоте 3 м от пола, натягивается волейбольная сетка с четырьмя мишенями. Мишени — квадраты, ограниченные сверху и снизу краями сетки и по бокам лентами, укрепленными на сетке. На расстоянии 6 и 8 м от сетки с обеих сторон отмечаются линии для метания. Дети стоят по обеим сторонам сетки: два отделения — у одной стены, два — у противоположной. С одной стороны мишеней на линию метания выходят четыре человека (по два от каждого отделения): мальчики — на отметку 8 м, девочки — на отметку 6 м. Они метают два мяча правой рукой и два левой. С другой стороны сетки четыре человека (также из двух отделений) собирают мячи и метают их со своей стороны. Метать, стоя лицом по направлению метания. Требования к технике метания те же, что и при метании на дальность (см. 7-й урок).

Акробатические упражнения. Ознакомить с перекатом в сторону из положения лежа прогнувшись. Разучить перекат в сторону из упора стоя на коленях. Упражнения проводятся как и на прошлом уроке, но на каждом мате их выполняют одновременно два человека.

Упражнения. 1. Из положения лежа на груди руки вверх, прогнуться и сделать перекат влево на спину; слегка сгибаясь, поднимая прямые ноги и руки, сделать перекат влево на грудь; то же повторить вправо.

2. Перекаты вправо и влево из упора стоя на коленях. Сядь на пятки и сгибая правую руку до касания предплечьем мата, перекатиться через правое плечо и бок, спину, левый бок и левое плечо до положения упора стоя на коленях; то же повторить влево. Во время переката сохранять группировку.

3. Повторить перекаты в сторону из упора стоя на коленях. Игра «Зайцы в огороде» (см. 26-й урок).

Ходьба с хлопками: на первый счет — над головой, на третий — за спиной.



Рис. 230

Задачи. 1. Разучить комплекс утренней гимнастики № 4. 2. Повторить перекат в сторону. 3. Разучить бросок и ловлю большого мяча.

Место проведения: зал.

Пособия: мешочки (по числу учеников), гимнастическая скамейка, бревно, набивной мяч, 4 гимнастических мата, 4 волейбольных мяча.

Ходьба. Танцевальный шаг (см. I класс, 22-й урок). Перестройка в три разомкнутые шеренги (см. I класс, 12-й урок).

Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку с мешочками. Комплекс утренней гимнастики № 4. Напомнить детям, что умение выполнять этот комплекс будет проверено.

1. И. п.— основная стойка, руки на пояс, мешочек на голове (рис. 231). В. Слегка прогибаясь, левую ногу назад; вернуться в и. п.; то же другой ногой. Темп медленный. 2. И. п.— стоя на коленях, ноги слегка расставлены, руки в стороны, мешочек в правой руке (рис. 232). В. Наклоняясь назад, поворот туловища вправо, положить мешочек на пол между ногами; вернуться в и. п.; поворот влево, взять мешочек левой рукой; вернуться в и. п. 3. И. п.— ноги широко врозь, руки за спину, мешочек на голове (рис. 233). В. Согнуть левую ногу в колене; вернуться в и. п.; то же, сгибая другую ногу. 4. И. п.— упор сидя, мешочек на полу у правого колена (рис. 234). В. Поднять ноги, опустить их вправо за мешочком; вернуться в и. п. 5. И. п.— основная стойка, руки на пояс, мешочек на голове (рис. 235). В. Поднять вперед левую согнутую ногу, вернуться в и. п.; то же другой ногой. 6. И. п.— стойка ноги врозь, мешочек в руках над головой (рис. 236). В. Наклон вперед и влево, коснуться мешочком носка левой ноги; вернуться в и. п.; то же к другой ноге. 7. И. п.— основная стойка, мешочек на полу перед ногами (рис. 237). В. Перепрыгнуть через мешочек, прыжком поворот кругом; снова перепрыгнуть через мешочек, прыжком поворот кругом и т. д. Ходьба на месте.

Упражнения в равновесии и акробатика. Продолжить обучение передвижению по бревну с сохранением равновесия. Повторить перекат в сторону из упора стоя на коленях (см. 27-й урок). Обучить перекату стоя на одном колене. Предупредить, что на



Рис. 231 Рис. 232 Рис. 233 Рис. 234 Рис. 235 Рис. 236 Рис. 237

следующем уроке за выполнение перекатов в сторону будут поставлены оценки.



Рис. 238

Для выполнения упражнения в равновесии потоком к одному концу бревна приставить наклонно гимнастическую скамейку (доской вверх), у другого конца положить два гимнастических мата. На расстоянии 5—6 м от бревна (для выполнения перекатов) положить два мата (один за другим).

Упражнения. 1. Скамейка — ходьба приставными шагами правым боком вперед, руки вперед. Бревно — поворот направо, руки в стороны, два приставных шага вперед с левой, два приставных шага с правой, дойти до конца бревна, повернуться налево, упор присев, прыжок с высоты. На первом мате — из упора стоя на коленях перекат вправо. На втором мате — поворот кругом, перекат влево. 2. Скамейка — ходьба приставными шагами левым боком вперед, руки за голову. Бревно — поворот налево, руки перед грудью, три шага вперед, присесть, коснуться пальцами бревна, выпрямиться, ходьба вперед, перешагнуть через набивной мяч, положенный на бревне, идти до конца, повернуться направо, упор присев, прыжок с высоты. На первом мате — из положения стоя в упоре на левом колене, правую прямую в сторону на носок (рис. 238), перекат влево до положения стоя на правом колене. Перекат делается так же, как из упора стоя на двух коленях, но в момент переката через спину надо сменить положение ног (левую выпрямить, правую согнуть в колене). На втором мате — то же, но в другую сторону. 3. Скамейка — ходьба выпадами с хлопками над головой. Бревно — поворот налево, три приставных шага вправо, поворот кругом, три приставных шага влево; отставляя ногу в сторону, поднять руки в стороны; приставляя ногу, руки опустить; поворот налево, дойти до конца бревна, полуприсед, руки назад, прыжок с высоты.

Упражнения с большими мячами. Перестройка в четыре разомкнутые круга по отделениям. Командиры отделений получают по волейбольному мячу. Упражнения выполняются по кругу, в ту и другую сторону.

Упражнения. 1. Повернувшись направо (налево), лицом к стоящему рядом ученику, бросить ему мяч (вперед и вверх, выше головы). Перед броском и в момент ловли слегка присесть. 2. Подбросить мяч над головой, хлопая в ладоши за спиной, поймать мяч и перебросить его стоящему рядом ученику. 3. Передача мяча ударом об пол.

Упражнения проводить в виде игры-соревнования, но победу присуждать не за быстроту передачи мяча, а за точность (какое отделение допустит меньше ошибок?).

29-й урок.

Задачи. 1. Проверить умение выполнять перекаты в сторону. 2. Повторить упражнения в равновесии. 3. Повторить броски и ловлю большого мяча.

Место проведения: зал.

Пособия: мешочки (по числу учеников), бревно, 4 гимнастических мата, гимнастические палки (по числу детей), гимнастическая скамейка, 4 волейбольных мяча, 2 обруча.

Танцевальное упражнение «Шаг галопа в сторону». Построившись в круг, лицом к центру, передвигаться влево приставным шагом с прыжком; то же вправо.

Расчет по три и перестроение в три шеренги (см. I класс, 19-й и 20-й уроки). Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку с мешочками. Повторить комплекс утренней гимнастики № 4 (см. 28-й урок).

Упражнения в равновесии и акробатика. Продолжить обучение передвижению по бревну с сохранением равновесия. Предупредить, что на следующем уроке за выполнение упражнений в равновесии будут поставлены оценки. Повторить перекаты в сторону из упора стоя на двух коленях и на одном.

За выполнение перекатов в сторону из упора стоя на двух коленях поставить оценки. Упражнения проводятся на тех же снарядах и в той же последовательности, что и на прошлом уроке.

Упражнения. 1. Наклонная скамейка и бревно (см. 28-й урок, упр. 3). На матах — из упора стоя на коленях перекаты влево и вправо. 2. Наклонная скамейка и бревно — повторить упражнение 1. На матах — из упора стоя на коленях перекаты влево и вправо на оценку. 3. Взять гимнастическую палку (палки на полу около скамейки и обруче) за концы горизонтально. Скамейка — ходьба, руки вперед. Бревно — ходьба, руки вверх, руки согнуть, палку на лопатки, руки вперед, на конце бревна присесть, соскок вперед. Палку положить в обруч на полу. На матах — перекаты в сторону из упора стоя на одном колене (см. 28-й урок, упр. 3).

Упражнения с большими мячами (см. 28-й урок), но в кругах разомкнуться так, чтобы расстояние между учениками было три шага.

Игра «Мяч среднему» (см. 3-й урок). Проводить в четырех кругах.

Ходьба с замедлением и ускорением.

30-й урок.

Задачи. 1. Проверить выполнение упражнений в равновесии. 2. Разучить игру-эстафету «Гонка мячей».

Место проведения: зал.

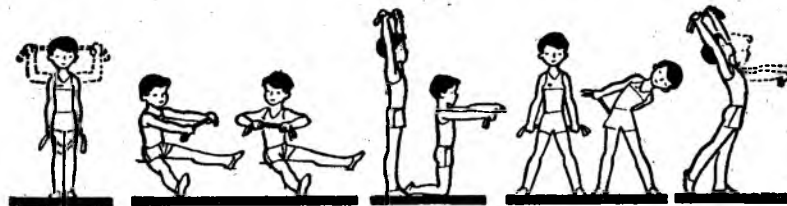


Рис. 239

Рис. 240

Рис. 241

Рис. 242

Рис. 243

Пособия: короткие скакалки (по числу учеников), бревно, 2 гимнастических мата, гимнастическая скамейка, 2 волейбольных мяча.

Ходьба: на каждые четыре шага менять положения рук (вперед, вверх, в стороны, вниз); в полуприседе, руки на коленях; высоко поднимая колени.

Упражнения в равновесии (см. 28-й урок, упр. 3). После одного повторения проделать упражнение на оценку. При соскоке требовать мягкого приземления с сохранением равновесия. Ходьба. На ходу разобрать скакалки. Размещение в рассыпную (см. I класс, 4-й урок).

Общеразвивающие упражнения с короткими скакалками. 1. И. п. — основная стойка, руки со сложенной вчетверо скакалкой вниз (рис. 239). В. Руки вверх, сгибая руки в локтях, скакалку за голову; вернуться в и. п. Темп медленный. 2. И. п. — сидя ноги врозь, руки со сложенной вчетверо скакалкой впереди (рис. 240). В. Сгибая руки в локтях и отводя их назад, поворот туловища вправо; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 3. И. п. — основная стойка, руки со сложенной вчетверо скакалкой вверх (рис. 241). В. Приседая и отклоняясь назад, опуститься на колени, руки вперед; вернуться в и. п. 4. И. п. — стойка ноги врозь, руки со сложенной вчетверо скакалкой за спиной вниз (рис. 242). В. Натягивая скакалку, наклон туловища влево; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 5. И. п. — основная стойка, руки со сложенной вчетверо скакалкой впереди (рис. 243). В. Правую ногу назад, руки вверх и назад, прогнуться; вернуться в и. п.; то же другой ногой. 6. Прыжки через вращающуюся скакалку произвольным способом.

Игра-эстафета «Гонка мячей». Играющие, разделившись на две команды, становятся в две шеренги лицом друг к другу. У первых игроков — по волейбольному мячу. По сигналу учителя первые игроки передают мячи соседям, те — следующим и так до конца шеренг. Последние, получив мячи, бегут сзади своих шеренг, встают первыми и начинают передавать мячи по шеренгам в том же порядке. Игра заканчивается, когда игроки, начинавшие игру, окажутся в шеренгах последними и, получив

мяч от соседа, прибегут на свое место. Побеждает команда, закончившая передачу первой.

Шаг галопа в сторону (см. 29-й урок).

Игра «Так и так» (см. I класс, 68-й и 69-й уроки).

31-й урок.

Задачи. 1. Учить преодолению полосы препятствий. 2. Подвести итоги второй четверти.

Место проведения: зал.

Пособия: короткие скакалки (по числу учеников), 20 кирпичиков, 3 гимнастические скамейки, 3 гимнастических мата, гимнастическая стенка (4 пролета), 2 стула, 2 волейбольных мяча.

Ходьба. На ходу разобрать скакалки, сложить их вчетверо, держать внизу. Через каждые четыре шага менять положение рук со скакалкой (вверх, на лопатки, вверх, вниз). Перестроение в круг.

Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой (см. 30-й урок, упр. 2—6).

Преодоление полосы препятствий. Препятствия ставятся, как показано на рисунке 244.

Первый круг упражнений. По кирпичикам — ходьба руки в стороны. По рейке гимнастической скамейки — ходьба руки за головой, соскок с хлопком в ладоши над головой. По кирпичикам — ходьба руки вперед. Бревно — перелезание перемахом правой (третий способ) (см. 23-й урок). Наклонная скамейка — ползание на четвереньках. Гимнастическая стенка — лазанье вверх (плечи на уровне верхней рейки), затем четыре приставных шага влево, спуститься одноименным способом (см. 20-й

урок). На матах — из упора стоя на коленях перекаты в сторону: на первом мате — вправо, на втором — влево (см. 27-й урок). Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед — 5—6 м; повесить скакалку на спинку второго стула.

Второй круг упражнений. По кирпичикам — ходьба руки на пояс. По рейке скамейки — ходьба руки за спиной, соскок с хлопком за спиной. Бревно — перелезание перемахом левой. Наклонная скамейка и стенка — то же, но спускаться разноименным способом. На матах — перекаты в сторону из упора стоя на одном колене, на первом мате — влево, на втором — вправо. Пять прыжков на месте произвольным способом через короткую скакалку, затем прыжки с передвижением вперед — 5—6 м.

Игра-эстафета «Гонка мячей» (см. 30-й урок). Вариант: мяч передавать в положении сидя.

Беседа. Итоги второй четверти.

32-й урок.

Задачи. 1. Рассказать детям о двигательном режиме школьника, о значении лыжной подготовки. 2. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке. 3. Напомнить о требованиях к одежде, обуви, инвентарю лыжника. 4. Дать задания на зимние каникулы.

Место проведения: зал.

Пособия: лыжи с различными креплениями.

Беседа о двигательном режиме ученика II класса (см. I класс, 18-й урок) и значении лыжной подготовки: «Занимаясь передвижением на лыжах, мы укрепляем здоровье, закаливаем организм, развиваем силу, ловкость, выносливость, быстроту, чувство равновесия. Лыжами пользуются в быту и труде. В сельской местности, особенно на севере, лыжи используются для передвижения на работу и по делам службы. Например, почтальоны разносят почту, дети идут в школу и возвращаются домой на лыжах, проходя ежедневно по несколько километров. Миллионы трудящихся проводят дни отдыха за городом на лыжах. В Великую Отечественную войну много замечательных побед было одержано нашими воинами-лыжниками. Разведчики, связисты, снайперы, санитары, партизаны широко пользовались лыжами.

Во II классе вам надо научиться передвигаться скользящим шагом в посадке лыжника, т. е. на полусогнутых ногах, и пользоваться палками для отталкивания; спускаться с гор на лыжах в низкой стойке. Каждому ученику за это будут поставлены оценки».

Напомнить детям о требованиях к одежде, обуви и лыжному инвентарю (см. I класс, 32-й урок). Продемонстрировать образцы лыжных креплений.

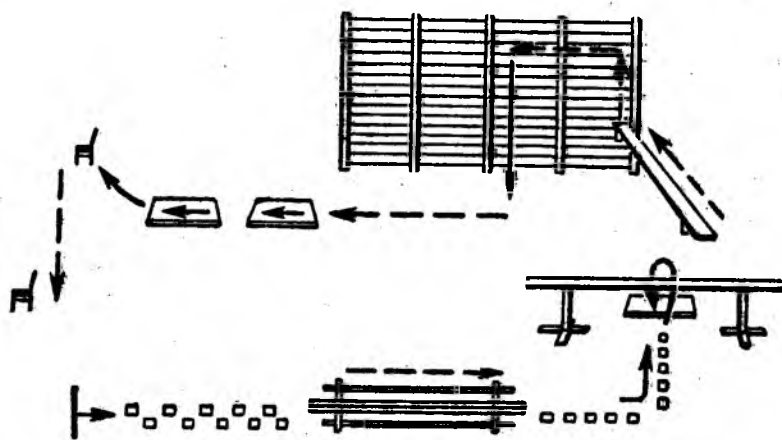


Рис. 244

Построение в колонну по одному, размыкание в движении. Имитационные упражнения: скольжение без палок, с палками. Обратит внимание на поочередное сгибание ног в коленях (см. I класс, 32-й урок).

Задания на зимние каникулы: подготовить лыжный инвентарь, ежедневно кататься на лыжах, стараясь передвигаться скользящим шагом; на первый урок в III четверти лыжные палки не приносить.

В оставшееся время провести 1—2 игры по выбору детей.

III ЧЕТВЕРТЬ

33-й урок.

Задачи. 1. Напомнить о требованиях к поведению на уроках лыжной подготовки. 2. Повторить передвижение скользящим шагом.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 8 флажков, 6 пар лыжных палок.

На уроке передвижение на лыжах без палок.

В помещении. Построение в шеренгу по отделениям. Лыжи (без палок) в правой руке у ноги. Осмотр одежды. Сообщить детям, сколько времени было затрачено на подготовку к уроку. Отделение, которое быстрее и лучше подготовилось к уроку, выходит из помещения первым. Ученики, ставшие на лыжи раньше других, катаются по учебному кругу.

Игра «По местам» (см. I класс, 33-й урок), но по команде «По местам!» отделения строятся в зависимости от сигнала учителя: если он поднимает руки вверх, то играющие строятся в колонны по одному (по отделениям); если руки в стороны — то в шеренги.

Обучение передвижению скользящим шагом (без палок). Обратит внимание на правильную посадку (см. I класс, 32-й урок). Назвать учеников, хорошо выполняющих задание, и поставить их перед теми, кто неправильно делает упражнение.

Упражнения. 1. Передвижение скользящим шагом. 2. То же, но проехать в ворота из лыжных палок (см. I класс, 35-й урок), приставляя ногу. 3. То же, что 2, но не приставляя ногу.

Игра «Кто быстрее?». Четырьмя флажками, поставленными в 2 м один от другого, отмечается линия старта. В 30—35 м так же четырьмя флажками обозначается линия финиша. Две команды (в шеренгах) становятся на боковых сторонах площадки, в 15—20 м одна от другой. На линию стар-



Рис. 245

та выходит первый забег — четыре человека (по два от каждой команды). По сигналу учителя они бегут к финишу. За первое место команда получает 2 очка, за второе — 1 очко. Так же проводятся следующие забеги. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Вариант: играющие бегут парами; скрестив руки (рис. 245).

300—400 м в среднем темпе за учителем. Первым идет отделение, выигравшее игру.

В конце урока напомнить детям, как очищают лыжи от снега.

34-й урок.

Задачи. 1. Разучить построение с лыжами в две шеренги и в колонну по два. 2. Повторить скользящий шаг.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 8 флажков, 6 пар лыжных палок.

На уроке передвижение на лыжах без палок.

Построение с лыжами в шеренгу. Первым стоит отделение, которое на прошлом уроке было лучшим. Расчет на первый-второй. Построение в две шеренги. Поворот направо — в колонну по два. Выход на площадку. Передвижение с лыжами под рукой (см. I класс, 38-й урок).

Игра «По местам» (см. 33-й урок), но играющие идут не за учителем, а за командиром лучшего отделения.

Повторение скользящего шага (см. 33-й урок).

Игра «Кто быстрее?» (см. 33-й урок), но играющие, добежав до флажков, должны обежать их и вернуться к линии старта.

Командир отделения команды-победительницы ведет класс по дистанции (200—400 м).

В конце урока отметить лучшее отделение, поставить оценку за хорошие крепления (самодельные).

35-й урок.

Задачи. Повторить: а) построение с лыжами в две шеренги и в колонну по два; б) повороты на месте вокруг пяток лыж; в) передвижение скользящим шагом.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 4 флажка, 6 пар лыжных палок.

На уроке передвижение на лыжах без палок.

Построение с лыжами в две шеренги и в колонну по два, переноска лыж под рукой (см. 34-й урок).

Передвижение скользящим шагом (см. I класс, 38-й урок). Обратит внимание на движение руками — вперед до высоты плеча, назад до отказа. Предупредить, что на следующем уроке будет передвижение на лыжах с палками.

Построение в две шеренги с предварительным расчетом на первый-второй. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж налево и направо кругом на 12 счетов (см. I класс, 35-й урок).

Игра «Маршевые салки». Класс делится на две команды: быстрых и команду ловких. Команды строятся в шеренгах на противоположных сторонах площадки, в 20—25 м одна от другой, за линиями флажков. Команда быстрых стоит лицом, а команда ловких — спиной к площадке (рис. 246). По первому сигналу учителя команда быстрых идет вперед, команда ловких стоит на месте. Когда команда быстрых приблизится к ловким на 5—7 м, учитель подает второй сигнал, по которому обе команды поворачиваются кругом (на 180°); быстрые убегают назад за свою линию флажков, а ловкие стараются догнать их и осалить. Салить можно только до линии флажков. Команда ловких возвращается за свою линию. Осаленные поднимают руки, учитель подсчитывает. Теперь идут ловкие (быстрые стоят к ним спиной). Выигрывает команда, в которой было осалено меньше игроков.

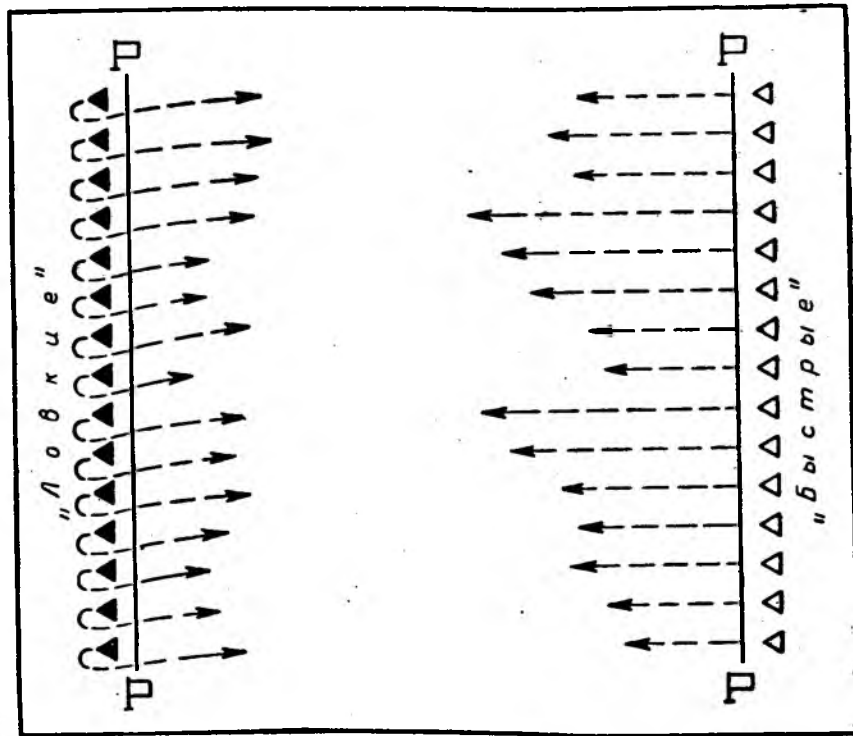


Рис. 246

По команде «Разойдись!» обе команды свободно передвигаются на лыжах по всему участку. По команде «По местам!» быстрые и ловкие занимают свои места (кто быстрее?).

Подведение итогов урока. Замечания по поведению школьников.

Объявить оценки 6—8 ученикам за выполнение поворотов переступанием во время игры.

36-й урок.

З а д а ч и. 1. Напомнить, как скрепляются палки с лыжами, как пользуются палками при передвижении на лыжах. 2. Обучать передвижению скользящим шагом с палками.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 4 флажка.

На этом уроке и всех последующих передвижение на лыжах с палками.

Построение в колонну по два с лыжами у ноги. Напомнить, как скрепляются палки между собой и с лыжами (см. I класс, 38-й урок).

На лыжах. Построение в две разомкнутые шеренги по отделениям. Второе отделение делает три шага вперед, затем оба отделения размыкаются приставными шагами: первое — влево, второе — вправо.

Поворот на 180° переступанием вокруг пяток лыж. За умение выполнять поворот 8—10 ученикам объявить оценки.

Передвижение по учебному кругу скользящим шагом, держа палки за середину. Построиться в шеренгу. Взять палки за концы, проверить правильность захвата петель на палках. Обучение передвижению с палками (см. I класс, 38-й урок).

Игра «Маршевые салки» (см. 35-й урок), но догоняющие салют не рукой, а палкой, дотрагиваясь до палки или пятки лыжи убегающего.

Прохождение дистанции 400—500 м за учителем в среднем темпе. Первым за учителем идет отделение, победившее в игре.

В конце урока объявить оценки 5—6 ученикам за выполнение поворотов во время игры.

Задание на дом: повторить ходьбу скользящим шагом с отталкиванием палками сзади.

37-й урок.

З а д а ч и. 1. Разучить поворот на месте переступанием вокруг носков лыж. 2. Повторить передвижение с палками и спуск в низкой стойке без палок.

Место проведения: участок около школы.

Построение в колонну по два по отделениям с лыжами в руках.



Рис. 247

На лыжах. Построить класс по отделениям в две разомкнутые шеренги (см. 36-й урок). Обучение повороту на месте переступанием вокруг носков лыж.

Упражнение. Поочередно поднимать пятки лыж, оставляя носки на снегу. На счет «раз» поднять пятку левой лыжи и отставить ее влево, на счет «два» поднять пятку правой лыжи и приставить ее к левой (носки лыж остаются на месте). На последующие 6 счетов, продолжая приставные шаги, повернуться направо на 90°. Так же, на 8 счетов, вернуться в исходное положение (рис. 247).

Обучение передвижению с палками (см. 36-й урок). Обратить внимание на вынос вперед не только кисти руки, но и локтя.

Прохождение дистанции 500—600 м за учителем по извилистой лыжне в среднем темпе.

На лыжне с небольшим уклоном и на пологом склоне повторить спуск в низкой стойке без палок (см. I класс, 41-й урок). За скольжение с разбега в низкой стойке в ворота 5—7 ученикам объявить оценки.

Задание на дом: упражняться в спуске с горы в низкой стойке.

38-й урок.

Задачи. 1. Научить скольжению палки за спиной. 2. Повторить поворот на месте вокруг носков лыж и спуску в низкой стойке с палками.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 4 флажка.

Повороты переступанием вокруг носков лыж (см. 37-й урок); 5—7 ученикам за умение выполнять повороты объявить оценки.

На учебном круге. 1. Скольжение палки сзади горизонтально в руках (рис. 248). 2. Передвижение с палками.



Рис. 248

По заданию учителя командиры ведут свои отделения в разных направлениях по дистанции (300—400 м). Учитель отмечает, какое отделение выполняло задание лучше — быстрее и организованнее.

Спуск в низкой стойке с палками (см. I класс, 42-й урок).

Игра «Кто быстрее?», но на пути бегущего стоят ворота, под которыми он должен проехать к флажкам и обратно.

39-й урок.

Задачи. 1. Обучить подъему ступающим шагом. 2. Повторить передвижение скольльзящим шагом с палками и спуск в низкой стойке с палками.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: свисток, 4 флажка.

Предупредить, что на следующем уроке будет оцениваться умение передвигаться скольльзящим шагом с палками.

Обучение передвижению с палками.

Игра «Слушай сигнал». Играющие, передвигаясь по учебному кругу, отталкиваются палками (кисти из петель вынуть). По сигналу (два свистка) игроки, продолжая скользить, перехватывают палки за середину и не отталкиваются ими. По следующему сигналу (три свистка), продолжая скользить, игроки перехватывают палки двумя руками за спину (см. 38-й урок). По третьему сигналу (один свисток) игроки перехватывают палки за концы и отталкиваются ими. Сигналы даются в различной последовательности. Играющие, допустившие ошибку, переходят на внутреннюю лыжню и продолжают игру. Во время игры обучать правильному скольжению без палок и с палками.

На склоне. Спуск в низкой стойке с палками (см. 38-й урок). Обучение подъему ступающим шагом. Подъем выполняется шагами на слегка согнутых ногах. Приподнимая носки лыж и ставя их с небольшим прихлопыванием, туловище наклонять вперед; палку ставить немного сзади каблука ботинка выставленной вперед ноги. Упражняться в подъемах по 4—6 человек одновременно. Спуск выполнять в другом месте, по два человека.

Игра «Кто быстрее?» (см. 38-й урок), но играющие на пути выполняют подъем, поворот, спуск.

Прохождение дистанции 600—700 м в среднем темпе за учителем.

Задание на дом: во время прогулок на лыжах передвигаться скольльзящим шагом с палками.

40-й урок.

Задачи. 1. Научить переноске лыж. 2. Проверить умение передвигаться скольльзящим шагом с палками. 3. Повторить обучение спуску в низкой стойке и подъему ступающим шагом.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 15—20 флажков.

Построение в шеренгу с лыжами у правой ноги. По команде «На плечо!» ученики правой рукой поднимают скрепленные лыжи к левому плечу и подхватывают их левой рукой под нижние концы, правая рука опускается вниз. Лыжи удерживаются на левом плече скольльзящей поверхностью вниз. Повторить

несколько раз. Передвижение к месту занятий с лыжами на плече.

На лыжах. Построение в шеренгу. Предупредить учащихся о проверке скользящего шага. Еще раз показать передвижение скользящим шагом с палками. Затем ученики идут по учебному кругу. Учитель указывает на типичные ошибки: прямые ноги, колено не закрывает носка, вперед выносятся одноименная рука и нога, палки ставятся на снег либо широко в сторону, либо вертикально и используются лишь для поддержания равновесия, а не для отталкивания. Дети по очереди проходят отрезок 15—20 м, а учитель, проверяя умение каждого ученика, громко объявляет оценки.

Предупредить, что на следующем уроке будет проведена оценка умения спускаться с горы в низкой стойке без палок. Продолжить обучение спуску в низкой стойке без палок и с палками и подъему ступающим шагом (см. 39-й урок). Во время спуска в низкой стойке слегка разгибать ноги и приседать (как бы пружиня).

Игра «Пустое место». Все играющие передвигаются по замкнутому кругу. Один водящий идет за кругом в противоположную сторону. По сигналу водящего «Стоять!» все останавливаются, водящий дотрагивается палкой до палки кого-либо из игроков; движение продолжается по кругу. Осаленный игрок выходит из круга, быстро бежит в том же направлении, в котором двигался до сигнала «Стоять!». Осаленный и водящий стремятся как можно быстрее обежать круг и встать на пустое место. Не успевший занять место становится водящим; игра продолжается. При встрече водящий игрок должен обойти осаленного снаружи.

Прохождение дистанции 700—800 м в среднем темпе за учителем.

Задание на дом: во время прогулок на лыжах спускаться с горы в низкой стойке.

41-й урок.

Задачи. 1. Проверить умение спускаться в низкой стойке. 2. Разучить спуск в основной стойке.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 15—20 флажков.

Построение и передвижение с лыжами на плече (см. 40-й урок).

На лыжах. Ходьба по извилистой лыжне. Два отделения идут за своими командирами в разных направлениях по заданию учителя.

На пологом склоне. Показать спуск в низкой стойке без палок; спустившись по одному разу, дети выполняют упражнения на оценку.

Обучение спуску в основной стойке с палками. 1. В шеренге на ровной площадке из стойки «смирно» принять положение основной стойки, как при спуске на лыжах: ноги слегка согнуты, одна нога на полступни впереди, вес тела распределен равномерно на обе ноги; туловище немного наклонено вперед, плечи опущены; руки, слегка согнутые в локтях, удерживают палки (кольцами вперед) почти в горизонтальном положении (рис. 249); вернуться в исходное положение; проделать 4—5 раз. 2. На ровной лыжне после небольшого разбега принять положение основной стойки; проделать 3—4 раза. 3. На пологом склоне спуск в основной стойке. Повторить подъем ступающим шагом.



Рис. 249

Игра «Пустое место» (см. 40-й урок).

Прохождение дистанции 700—800 м в среднем темпе за учителем.

Отметить учеников, умеющих хорошо переносить лыжи на плече.

42-й урок.

Задачи. Повторить скользящий шаг и спуск в основной стойке.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 20 флажков.

Игры «Слушай сигнал» (см. 39-й урок), «Быстрый лыжник» (см. I класс, 40-й урок), но на дистанции 40—50 м, а в финальных забегах с поворотом на 180°—на дистанции 80—100 м.

На пологом склоне. Спуск в основной стойке, подъем ступающим шагом (см. 41-й урок).

Прохождение по дистанции 700—800 м. Девочки и мальчики идут группами в разных направлениях по указанию учителя; ведут группы победителей в игре «Быстрый лыжник».

Предупредить, что следующий урок будет проводиться в помещении, поэтому надо принести с собой соответствующий костюм.

43-й урок.

Если на улице ветреная погода и температура воздуха ниже -12° , то урок проводится в помещении.

Задача. Повторить имитацию скользящего шага.

Место проведения: зал.

Беседа о значении лыжной подготовки, требованиях к одежде, обуви и лыжному инвентарю (см. 32-й урок). Показать

одежду лыжника, продемонстрировать лыжный инвентарь, которым пользуются ученики.

Имитация передвижения скользящим шагом на лыжах с палками. Упражнения в шеренге. 1. И. п.— основная стойка, выпад вперед с левой ноги, сгибая ее так, чтобы колено находилось под носком; вернуться в и. п.; то же с правой ноги. 2. То же, но с выносом вперед разноименной руки. 3. Упражнения в колонне те же, что и в шеренге, но с продвижением вперед; выполнить по команде.

Игры: «Маршевые салки» и игра по выбору детей.

44-й урок.

Если на улице температура воздуха выше 0°, то урок проводить без лыж.

Задача. Познакомить с зимними играми на воздухе.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 4 санок, 6 флажков.

Построение в шеренгу, в колонну, ходьба в обход площадки. Упражнения в движении. 1. Выпад вперед, разноименную руку вверх, одноименную назад. 2. Ходьба ноги скрестно (левая перед правой, правая перед левой), на каждый шаг наклон вперед. 3. Ходьба руки в стороны, высоко поднимая колени и опускающая руки, пальцами касаться голени поднятой ноги. 4. Бег, ходьба, бег, ходьба — по 20—25 шагов.

Игра «Метко в круг». Класс делится на 4 команды и выстраивается шеренгами в 8—10 м от стены без окон или забора. Перед каждой командой на стене (заборе) обозначается круг диаметром 50—60 см. По сигналу учителя играющие, метая снежки в свой круг, стараются залепить его снегом. Выигрывает команда, которая первой полностью залепит свой круг.

Игра «Кто первый?» (с санками). Между двумя командами, стоящими лицом друг к другу, отмечается линия старта, в 15—20 м от нее ставятся четыре флажка. К линии старта выходит первый забег — четыре пары, по две от команды. Каждая пара получает санки. Один игрок садится на санки, другой берется за веревочку. По команде «Марш!» четверо везут своих партнеров на санках до флажков, затем меняются местами и возвращаются назад к линии старта. Пара, закончившая бег первой, дает команде 2 очка, закончившая второй — 1 очко. Так же проводятся следующие забеги. Выигрывает команда, набравшая наибольшую сумму очков.

Ходьба с имитацией скользящего шага на лыжах.

45-й урок.

Задачи. 1. Рассказать детям о правильном дыхании. 2. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 4. 3. Повторить перекаат назад и вперед.

Место проведения: зал.

Пособия: мешочки (по числу учеников), 4 гимнастических мата.

Ходьба на носках, на наружных сторонах стоп, в полуприседе с опорой руками о колени. Бег в чередовании с ходьбой: вдоль коротких сторон зала — ходьба, вдоль длинных — бег. На ходу разобрать мешочки.

Расчет по три и перестроение в три шеренги (см. I класс, 19-й и 20-й уроки).

Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку с мешочками. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 4 (см. 28-й урок).

Акробатические упражнения. Обратит внимание на правильную группировку в перекатах. Упражнения выполняются сменами по 12 человек на четырех гимнастических матах, уложенных в одну линию продольно. К мату выходят одновременно от каждого отделения по три человека.

Упражнения. 1—3 (см. I класс, 29-й урок). 4. И. п.— группировка лежа. В. Перекааты назад и вперед; перекаатом вперед, без опоры руками о мат, перейти в присед.

Игра «Пустое место» (см. 22-й урок).

Беседа о правильном дыхании: «1. Какое значение для человека имеет правильное дыхание? В воздухе, которым мы дышим, есть невидимый газ кислород. Без него человек жить не может. Когда мы спим и находимся в полном покое, то дышим редко и неглубоко. Но стоит нам проснуться, начать двигаться, как организму потребуется больше кислорода, и мы должны дышать чаще и глубже. Особенно много воздуха требуют наши легкие, когда мы работаем, ходим, бегаем, занимаемся физической культурой. Для того чтобы в достатке снабдить наш организм кислородом, мы должны, во-первых, дышать чистым, свежим воздухом, в нем больше кислорода, во-вторых, правильно дышать. Помещения, в которых мы спим, отдыхаем, учимся, должны регулярно проветриваться. Особенно чистым воздух должен быть во время занятий физическими упражнениями и играми.

2. Что мы называем правильным дыханием? Правильно дышать — это значит дышать через нос, глубоко, без задержки, ритмично. Холодный воздух, попадающий в легкие через нос, успевает нагреться, тем самым уменьшается возможность простудиться. Пыль и микробы задерживаются и обезвреживаются слизистой оболочкой носовой полости. Занятия гимнастикой по утрам надо начинать с ходьбы с высоко поднятием бедра и энергичными махами руками. Первое упражнение в комплексе — дыхательное. Оно способствует глубокому вдоху и полному выдоху. Для того чтобы выполнить глубокий вдох, надо стараться сделать полный выдох. Во время выполнения физи-

ческих упражнений не задерживайте дыхание. Когда мы быстро ходим, бегаем, прыгаем со скакалкой или на месте без скакалки, дышать надо равномерно, ритмично».

46-й урок.

З а д а ч и. 1. Разучить комплекс утренней гимнастики № 5. 2. Ознакомить с кувырком вперед. 3. Повторить броски и ловлю большого мяча.

Место проведения: зал.

П о с о б и я: канат, 4 гимнастических мата, 4 волейбольных мяча, 2 стойки для прыжков, шнур.

Ходьба. Продвижение по канату, лежащему на полу (см. 24-й урок). Бег в чередовании с ходьбой по отделениям (см. I класс, 3-й урок).

Расчет по четыре и перестроение в четыре шеренги (см. I класс, 30-й и 31-й уроки).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс утренней гимнастики № 5. 1. И. п.— основная стойка (рис. 250). В. Правую руку за голову, левую в сторону, слегка прогнуться; вернуться в и. п.; то же, левую за голову, правую в сторону. Темп медленный. 2. И. п.— основная стойка, руки за спину (рис. 251). В. Согнутую в колене ногу поднять вперед, выпрямить, согнуть; вернуться в и. п.; то же другой ногой. 3. И. п.— упор стоя на коленях, голову вниз (рис. 252). В. Левую ногу разогнуть назад, голову назад; вернуться в и. п.; то же другой ногой. 4. И. п.— основная стойка (рис. 253). В. Приседая на носках, пальцами рук коснуться пяток; вернуться в и. п. Темп медленный. 5. И. п.— лежа на спине, руки вверх (рис. 254). В. Согнуть ноги, обхватить голени и коснуться лбом коленей; вернуться в и. п. 6. И. п.— основная стойка, руки на пояс. В. Четыре прыжка с поворотом направо, четыре с поворотом налево. Ходьба на месте. 7. И. п.— основная стойка. В. Правую руку на пояс, левую на пояс; правую руку за голову, левую руку за голову; правую руку на пояс, левую на пояс; правую руку вниз, левую вниз.

Акробатические упражнения. Ознакомить с выполнением кувьрка в плотной группировке.



Рис. 250 Рис. 251

Рис. 252

Рис. 253

Рис. 254

Упражнение. И. п.— упор присев, колени разведены, ладони впереди стоп на полшага, голова наклонена вперед, подбородок к груди (рис. 255).



Рис. 255

В. Переносят вес тела на руки, подать плечи вперед и оттолкнуться ногами назад. Такое отталкивание, при условии круглой спины и прижатого подбородка, позволит не опираясь теменем, а только касаясь мата затылком, передать вес тела на лопатки и перекатом вперед перейти в положение сидя в группировке.

Для выполнения упражнения к четырем гимнастическим матам, уложенным в одну линию, выходят одновременно 12 человек. Первый кувырок ученики выполняют по одному, по очереди. Учитель делает каждому соответствующее замечание. Второй кувырок выполняется всеми одновременно, за исключением тех, у кого он не получился (опора теменем, одна рука согнута больше, чем другая). Таким детям помогает учитель. Для этого, став на одно колено сбоку от ученика, он кладет левую руку ему на затылок, наклоняя голову вперед, а правой рукой, подталкивая под голень, помогает оттолкнуться. После выполнения двух кувьрков к матам выходит следующая смена.

Упражнения с большими мячами (см. 28-й урок). Расстояние между учениками в кругах — три шага.

Игра «Зайцы, сторож и Жучка» (см. I класс, 65-й урок).

Ходьба: восемь шагов вперед, четыре на месте; восемь шагов на носках, восемь обычным шагом.

47-й урок.

З а д а ч и. 1. Разучить кувырок вперед. 2. Повторить упражнения в пробегании и прыжках с длинной скакалкой.

Место проведения: зал.

П о с о б и я: 4 гимнастических мата, длинная скакалка.

Ходьба. Игра «Запрещенное движение» (см. I класс, 54-й урок).

Перестроение в колонну по четыре по отделениям в движении (см. 13-й урок).

Общеразвивающие упражнения. Повторить комплекс утренней гимнастики № 5 (см. 46-й урок).

Акробатические упражнения. Продолжить обучение кувьрку вперед (см. 46-й урок). Упражнения. 1 (см. 46-й урок). 2. Кувырок вперед до положения сидя в группировке; затем перекатом назад и перекатом вперед, не опираясь руками о мат, перейти в положение приседа. 3. То же, но выпрямляясь из приседа, прыжок руки вверх. Приземлиться мягко, без потери равновесия.

Упражнения с длинной скакалкой. Повторить пробегание под вращающейся скакалкой, не наклоняя туловище и голову



Рис. 256

вперед, и пробегание с прыжком через скакалку, вращающуюся в другую сторону.

Упражнения. 1. Пробегать под скакалкой, вращающейся сверху, навстречу пробегающему ученику (см. 3-й урок). 2. Пробегать, перепрыгивая через скакалку, вращающуюся снизу, навстречу пробегающему ученику (рис. 256).

Игра «Мяч среднему» (см. 3-й урок). Ходьба с замедлением и ускорением; со сменой ноги приставным шагом (см. 22-й урок).

48-й урок.

Задачи 1. Повторить приемы контроля за своей осанкой. 2. Повторить кувырок вперед. 3. Повторить прыжки через короткую скакалку.

Место проведения: зал.

Пособия: гимнастические маты, короткие скакалки (по числу учеников).

Ходьба. Ходьба приставными шагами: два шага вперед с левой ноги, два с правой; два шага вправо, два влево. Перестроение в круг в движении.

Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку, 1—5 (см. 12-й урок). 6. Разойтись по залу. И. п.— стать спиной к стене, руки на пояс. В. Наклоны влево и вправо, касаясь стены. 7. Прыжки с продвижением вперед по кругу: четыре прыжка на правой ноге, четыре на левой, четыре на обеих ногах. Ходьба.

Акробатические упражнения. Повторить кувырок вперед (см. 46-й и 47-й уроки). Четыре гимнастических мата положить в два ряда (два мата в 30—40 см от двух других). Упражнения выполняются сменами по 6 человек (по 3 из двух отделений или все 6 из одного).

Упражнения. 1. И. п.— упор присев между матами. В. Кувырок вперед до положения сидя; затем, опираясь руками о мат, упор присев; выпрямляясь и поднимая руки вверх, прыжок вверх-вперед; приземляться мягко, без потери равновесия. 2. И. п.— то же. В. Перекат назад, перекал вперед, упор присев, кувырок вперед, прыжок вперед с хлопком в ладоши над головой. 3. И. п.— то же. В. Перекал назад, перекал вперед, упор присев, кувырок вперед, перекал назад, перекал вперед и прыжок с хлопком в ладоши за спиной.

Прыжки через короткую скакалку (см. 16-й урок). Обратить внимание на то, чтобы скакалки вращались только кистями.

Игра «Гонка мячей» (см. 30-й урок).

Ходьба. Игра «Запрещенное движение» (см. I класс, 54-й урок).

49-й урок.

Задачи. 1. Разучить игру «Фигуры». 2. Повторить метание и прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.

Место проведения: зал.

Пособия: малые мячи и короткие скакалки (по числу учеников).

Игра «Фигуры». Играющие встают в круг и берутся за руки. Водящий — в центре круга. По сигналу учителя дети идут по кругу вправо, меняя темп — медленно, быстро или бегом (в зависимости от подсчета учителя). По другому сигналу все останавливаются и принимают какую-либо позу. Водящий выбирает ученика, поза (фигура) которого ему больше понравилась, и меняется с ним местами. Игра продолжается, но играющие идут по кругу в другую сторону.

На ходу разобрать мячи, разместиться в рассыпную.

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами (см. 25-й урок).

Метание мяча в пол и стену. Обратить внимание на движение кисти в момент выпуска мяча из руки. Дети расходятся по залу и встают в 2—3 м от стены, где нет окон и гимнастических снарядов.

Упражнение. И. п.— стоя лицом к стене на правой, левая впереди на носке, правая рука с мячом впереди (рис. 257). В. Бросить мяч в пол в 80—100 см от стены так, чтобы он, отскочив, ударился о стену и полетел бы к мечущему. Поймать мяч двумя руками и снова бросить. По команде «Метание начинай!» ученики метают мячи. По команде «Становись!» и движению левой рукой в сторону метание прекращается, дети подбирают мячи и строятся в одну шеренгу. На ходу сложить мячи и взять короткие скакалки.

Прыжки через короткую скакалку. Прыжки через скакалку с продвижением по прямой и по кругу. На одно вращение скакалки делать два шага. Во время прыжков туловище и голову не наклонять, бежать не прихрамывая. Прыжки с вращением скакалки под левую и правую ногу. Упражнение выполняет одно временно одно отделение.

Игра «Совушка» (см. I класс, 13-й урок).

Ходьба по кругу. По команде «В другую сторону марш!» все поворачиваются кругом и продолжают идти в противоположную сторону.

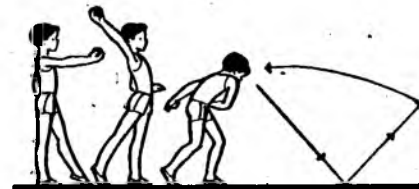


Рис. 257.

50-й урок.

Задачи. Повторить метание мяча и прыжки в длину с места.

Место проведения: зал.

Пособия: малые мячи и короткие скакалки (по числу учеников), 4 ленточки двух цветов.

Ходьба: шаг с левой, правую руку вверх, левую назад, и наоборот; в полуприседе, опираясь ладонями о колени; на носках, руки вверх. Бег в чередовании с ходьбой. Два отделения бегут, два идут шагом. На ходу разобрать короткие скакалки.

Перестроение в три разомкнутые шеренги по отделениям (см. I класс, 12-й урок).

Общеразвивающие упражнения с короткими скакалками (см. 30-й урок).

Перестроение в шеренгу и в колонну по одному. На ходу сложить скакалки и взять малые мячи.

Метание мяча в пол с отскоком в стену (см. 49-й урок).

Прыжки в длину с места (см. I класс, 45-й урок). Прыжки проводятся сменами и потоком. Для этого 4 гимнастических мата кладутся в два ряда — два мата в 4—5 м от двух других. В 50—70 см от матов линиями обозначаются места отталкивания. Перед первой линией кладутся 4 квадрата для отжимания (рис. 258). Прыгают одновременно 4 человека (по одному от каждого отделения). Сделав один прыжок, четверка переходит ко второму ряду матов и повторяет прыжок. В это время очередная четверка делает первый прыжок, а освободившиеся квадраты занимает третья четверка.

Игра «Вызов номеров» (см. 13-й урок). Вызванный берет в обруч ленточку, добегаёт до стула, на спинке которого завязана другая ленточка, меняет их (завязывает одну и развязывает другую) и возвращается в круг.

Игра «Фигуры» (см. 49-й урок).

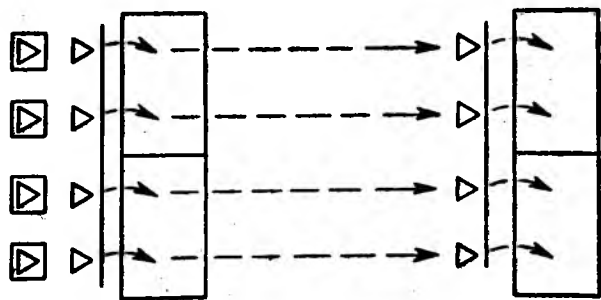


Рис. 258

51-й урок.

Задачи. Повторить метание и прыжок в длину с места.

Место проведения: зал.

Пособия: 4 гимнастических мата, малые мячи (по числу учеников), 4 волейбольных мяча.

Ходьба в чередовании с бегом; вдоль коротких сторон зала ходьба, вдоль длинных — бег. Ходьба с внезапными остановками. По команде «Стоить!» дети должны остановиться в той позе, в которой их застала команда. Движение продолжается по команде «Марш!». Чтобы ученики по команде «Стоить!» не сталкивались друг с другом, им не следует наклоняться вперед при остановке.

Общеразвивающие упражнения в колонне по одному в движении (см. 21-й урок).

Метание мяча в пол и стену (см. 49-й урок). Провести соревнование: у кого мяч после удара об пол и стену отскочит дальше. Для этого вдоль стены, в 50 см от нее, двумя линиями отмечается коридор шириной 50—70 см, а в 2 м обозначается третья линия. Став за дальнюю от стены линию, сильно бросить мяч в пол. После отскока от пола и стены мяч не ловить, а посмотреть, где он упадет. Дети метают по очереди, парами.

Прыжки в длину с места (см. 50-й урок).

Игра «Мяч среднему» (см. 3-й урок). Проводится в четырех кругах. Игрок, получив мяч от водящего, должен ударить мячом об пол, поймать его после отскока и вернуть водящему.

Ходьба с внезапной остановкой (то же, что и в начале урока).

52-й урок.

Задачи. 1. Учить преодолению препятствий. 2. Подвести итоги III четверти.

Место проведения: зал.

Пособия: канат, 2 гимнастических мата, обруч, короткие скакалки (по числу учеников), стойка для прыжков, 2 стула, 3 малых мяча.

Перестроение в колонну по три по отделениям (см. I класс, 7-й урок).

Общеразвивающие упражнения, включенные в игру «Так и так» (см. I класс, 68-й урок).

Преодоление полосы препятствий. Препятствия ставятся, как показано на рисунке 259.

Первый круг упражнений. Ходьба по канату с развернутыми носками, пальцами опираться о пол. На первом мате — из упора присев кувырок вперед до положения сидя в группировке. Подойти к обручу, взять мяч, бросить его вниз-вперед, а после отскока от пола и стены поймать двумя руками; проделать

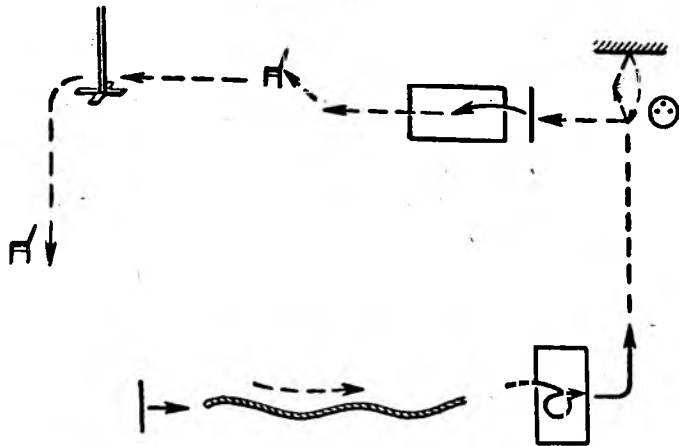


Рис. 259

дважды, положить мяч в обруч. Подойдя к линии перед вторым матом, прыгнуть в длину с места. Взять скакалку, выполнить прыжки с продвижением вперед с поворотом на 90° около стойки для прыжков; повесить скакалку на спинку второго стула.

Второй круг упражнений. Ходьба по канату приставными шагами (первую половину левым боком вперед, вторую — правым). На первом мате — из упора присев кувырок вперед до положения сидя в группировке, перекаат назад, перекаатом вперед перейти в упор присев, прыжок вверх-вперед с хлопком в ладоши над головой. Взять из обруча мяч, бросить его в пол у стены, сделать два хлопка (за спиной и перед собой), после отскока мяча от пола и стены поймать двумя руками; проделать дважды, положить мяч в обруч. На втором мате — прыжок в длину с места. Взять скакалку — прыжки с продвижением вперед до стойки, затем вокруг стойки ко второму стулу; повесить скакалку на спинку второго стула.

Беседа. Итоги III четверти. Отметить учеников, хорошо успевающих по предмету, и тех, кто мог бы учиться лучше.

В оставшееся время провести 1—2 игры по выбору детей.

IV ЧЕТВЕРТЬ

53-й урок.

Задачи. 1. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 5. 2. Повторить лазанье по гимнастической стенке и упражнения в равновесии. 3. Разучить игру «Выставка картин».

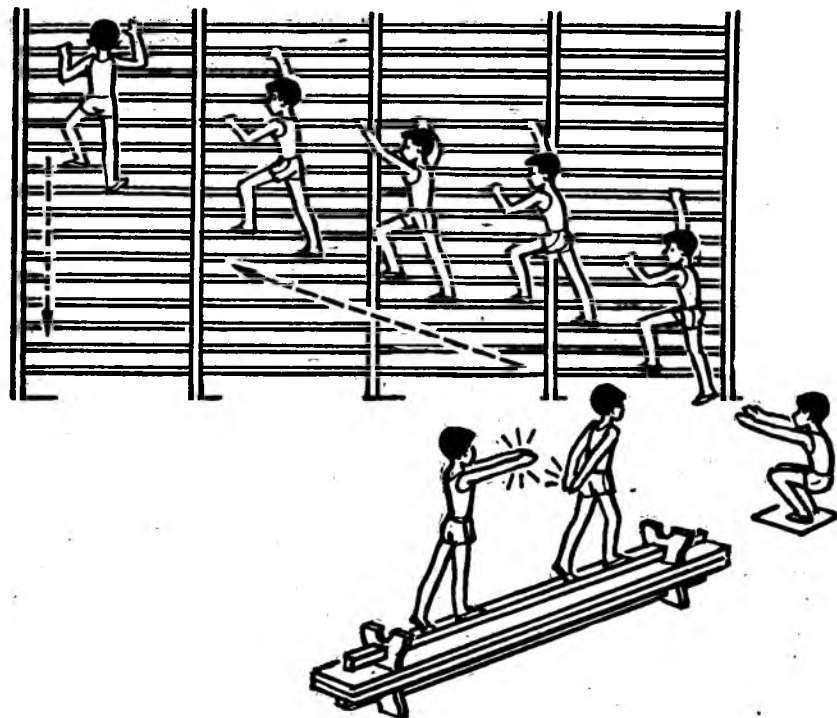


Рис. 260.

Место проведения: зал.

Пособия: гимнастическая стенка (4 пролета), 2 гимнастические скамейки, 2 квадрата.

Игра «Выставка картин». Выделяется четверо водящих: один — директор выставки, трое — посетители.

По сигналу учителя играющие расходятся по залу и, посоветовавшись друг с другом, с директором выставки, придумывают различные позы. После слов учителя: «Готовьте выставку!» — дети становятся вдоль стен зала и принимают задуманные позы. По команде директора «Три-четыре» все хором произносят: «Выставка открыта!» Посетители осматривают выставку. Осмотр продолжается 10—15 секунд. Затем директор дает вторичную команду «Три-четыре», и все хором произносят: «Выставка закрыта!» После этого дети перестают позировать, но остаются на своих местах. Посетители называют 4 лучшие картины. Игроки — картины, отмеченные посетителями, выполняют роль директора и посетителей. Игра продолжается.

Бег в чередовании с ходьбой по отделениям (см. I класс, 3-й урок).

Расчет по три и перестроение в три шеренги (см. I класс, 19-й и 20-й уроки).

Общеразвивающие упражнения. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 5 (см. 46-й урок).

Упражнения в равновесии и лазанье выполняются потоком. Пройдя по рейке гимнастической скамейки, поставленной на другую скамейку, ученики делают соскок, подходят к гимнастической стенке и, продвигаясь по ней в сторону или вверх-вперед, выполняют упражнения в лазанье.

Упражнения. 1. По рейке скамейки — ходьба, высоко поднимая колени, руки на пояс, соскок вперед в квадрат. По стенке (третья рейка снизу) — передвижение влево приставными шагами, держаться за рейку на уровне груди; два пролета стенки — перехватывают рейку согнутыми руками, два — прямыми. 2. По рейке скамейки — ходьба с хлопками перед собой и за спиной (поочередно); соскок в квадрат с поворотом налево. По стенке — лазанье вверх-вперед правым боком к стенке, захватывая рейку правой рукой (прямой) над головой, левой — согнутой на уровне груди; влезать до верхней рейки, спуститься вниз разноминным способом (рис. 260). 3. Упражнения выполняются в обратном порядке. По стенке — то же, но левым боком к стенке (упражнение начинать с четвертого пролета стенки, а спускаться по первому). По рейке скамейки — ходьба руки в стороны, полуприседая и выпрямляясь то на левой, то на правой ноге, соскок в квадрат с поворотом направо.

Игры «Белые медведи» (см. 5-й урок), «Фигуры» (см. 49-й урок).

54-й урок.

Задачи. 1. Разучить комплекс утренней гимнастики № 6. 2. Повторить лазанье по гимнастической стенке и упражнения в равновесии.

Место проведения: зал.

Пособия: гимнастическая стенка (4 пролета), 14 кирпичиков, ленточки и короткие скакалки (по числу учеников).

Ходьба в чередовании с бегом. На ходу взять короткие скакалки.

Расчет по четыре и перестроение в четыре шеренги (см. I класс, 30-й и 31-й уроки).

Общеразвивающие упражнения с короткими скакалками. Комплекс утренней гимнастики № 6. 1. И. п. — основная стойка, руки со сложенной вдвое скакалкой вниз (рис. 261). В. Растягивая скакалку, левую руку вверх, правую в сторону; вернуться в и. п.; то же, меняя руки. Темп медленный. 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки со сложенной четверо скакалкой за головой (рис. 262). В. Наклон туловища влево, руки вверх; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 3. И. п. — стойка ноги врозь, ру-

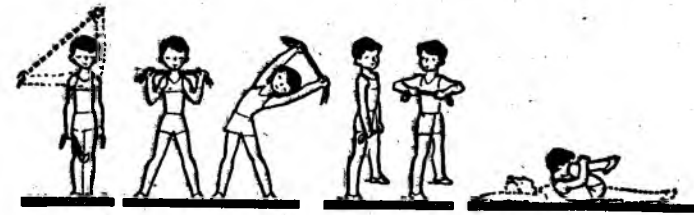


Рис. 261

Рис. 262

Рис. 263

Рис. 264

ки со сложенной четверо скакалкой вниз (рис. 263). В. Поворот туловища вправо, руки перед грудью (локти на уровне плеч); вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 4. И. п. — лежа на спине, руки со сложенной четверо скакалкой вверх (на полу) (рис. 264). В. Поднять согнутые в коленях ноги, руки вперед, скакалку на голени; поднимая голову, подтянуть колени к лицу; вернуться в и. п. 5. И. п. — основная стойка, руки со сложенной вдвое скакалкой вниз (рис. 265). В. Руки вверх-в стороны, руки за спину вниз-в стороны; вернуться в и. п. 6. И. п. — стойка ноги широко врозь, руки со сложенной четверо скакалкой вверх (рис. 266). В. Поворот налево, встать на правое колено, руки вниз, коснуться скакалкой пола; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 7. И. п. — основная стойка, руки со сложенной четверо скакалкой вниз (рис. 267). В. Прыжок ноги врозь, руки вверх; вернуться в и. п. Ходьба на месте.

Упражнения в равновесии и лазанье выполняются потоком. После упражнений в равновесии на 7 кирпичиках ученики переходят к упражнениям в лазанье по гимнастической стенке и заканчивают упражнения в равновесии на других 7 кирпичиках. Перед первым пролетом гимнастической стенки кирпичики кладутся в шахматном порядке, перед четвертым — в одну линию.

Упражнения. 1. По кирпичикам — ходьба руки за спиной, пальцы сцеплены. По стене — передвижение вправо приставными шагами по третьей рейке снизу спиной к стенке, руки за рейку выше головы. По кирпичикам — ходьба, высоко поднимая колени и делая под ними хлопки в ладоши.

2. По кирпичикам — ходьба руки за головой. По стенке — два пролета: лазанье вверх-вперед правым боком к стенке (см. 53-й урок); наверху, повернувшись кругом, левым боком к стенке — лазанье вниз-назад. По кирпичикам — ходьба левым боком вперед; начиная движение, левую ногу ставить на второй кирпичик.

3. По кирпичикам — ходьба, левую ногу вперед, правую руку вверх, левую на-

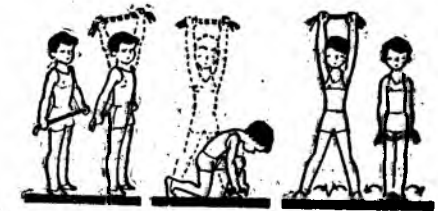


Рис. 265

Рис. 266

Рис. 267

зад; на следующий шаг сменить положение рук. По стенке — то же, но подъем вверх-вперед левым боком к стенке, а спуск правым (для этого начинать упражнение с четвертого пролета). По кирпичикам — ходьба правым боком вперед; начиная движение, правую ногу ставить на второй кирпичик.

Игры «Салки-елочки» (см. 22-й урок) и «Салки с ленточками» (см. 23-й урок). «Выставка картин» (см. 53-й урок).

55-й урок.

Задачи. 1. Повторить лазанье по гимнастической скамейке и стенке, упражнения в равновесии. 2. Разучить игру «Команды быстроногих».

Место проведения: зал.

Пособия: короткие скакалки (по числу детей), гимнастическая стенка (4 пролета), бревно для равновесия, гимнастическая скамейка.

Ходьба в чередовании с бегом: вдоль коротких сторон зала — ходьба, вдоль длинных — бег. Ходьба на носках, на наружной стороне стопы с поджатыми пальцами, в полуприседе с опорой руками о колени. На ходу перестроение в круг.

Общеразвивающие упражнения с короткими скакалками. Повторить комплекс утренней гимнастики № 6 (см. 54-й урок).

Упражнения в лазанье и равновесии выполняются потоком. Гимнастическая скамейка устанавливается наклонно: один конец на полу, другой — на пятой рейке первого пролета гимнастической стенки. Бревно ставится вплотную одним концом к четвертому пролету стенки, под другим концом бревна кладется гимнастический мат.

Упражнения. 1. По скамейке — лазанье в упоре стоя на коленях с переходом на стенку. По стенке передвижение влево приставными шагами по пятой рейке снизу; держаться за рейку на уровне груди (два пролета перехватывать рейку согнутыми руками, два — прямыми). Перейти на бревно. По бревну — ходьба, полуприседа и выпрямляясь на левой и правой ноге; прыжок с высоты.

2. По скамейке — лазанье в упоре согнувшись; перейти на стенку. По стенке — спуститься на нижнюю рейку и, став спиной к стенке, передвигаться вправо приставными шагами, руками держаться за рейку выше головы; перейти на бревно. По бревну — став правым боком к стенке, четыре приставных шага влево, поворот кругом; четыре приставных шага вправо; прыжок с высоты вправо.

3. По скамейке — лазанье в упоре согнувшись, перейти на стенку. По стенке — спуститься на первую рейку, передвижение влево с поворотами кругом то спиной, то лицом к стенке, ноги ставить врозь, руки перехватить над головой (см. рис. 201); перейти на бревно. На бревне — два приставных шага с левой

ноги, два с правой; дойти до конца бревна, поворот направо, прыжок с высоты влево.

Игра «Команды быстроногих». Играющие делятся на четыре команды и встают в колонны по одному. Перед игроками, стоящими в колоннах первыми, отмечается линия старта. В 10—15 м от нее — кружки. На кружки кладется по палочке (чурке). По сигналу учителя первые четверо бегут к палочкам, берут их, ударяют ими о землю и возвращаются к линии старта. Игрок, выполнивший задание первым, получает два выигрышных очка, вторым — одно очко. Затем бежит следующая четверка. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Ходьба с замедлением и ускорением: восемь шагов на носках, восемь обычным шагом.

56-й урок.

Задачи. Повторить прыжки в высоту и перелезание.

Место проведения: зал.

Пособия: 10 ленточек, бревно, гимнастический конь, 4 гимнастических мата.

Ходьба. Игра «Запрещенное движение» (см. I класс, 54-й урок). Ходьба с прыжками в высоту, доставая подвешенные над головой ленточки (см. 21-й урок). На ходу перестроение в круг.

Общеразвивающие упражнения (см. 7-й урок).

Перелезание. Для перелезания устанавливают бревно (высота 80—90 см). Под него кладут два гимнастических мата. В 3—5 м от бревна ставят в ширину гимнастического коня без ручек. Перед ним и за ним — гимнастические маты (рис. 268). Упражнения выполняются двумя потоками: выполнив упражнение на бревне, ученики переходят к упражнениям на коне.

Упражнения. 1. На бревне — перелезание третьим способом (см. 23-й урок), начиная перемахом правой. На коне — пере-

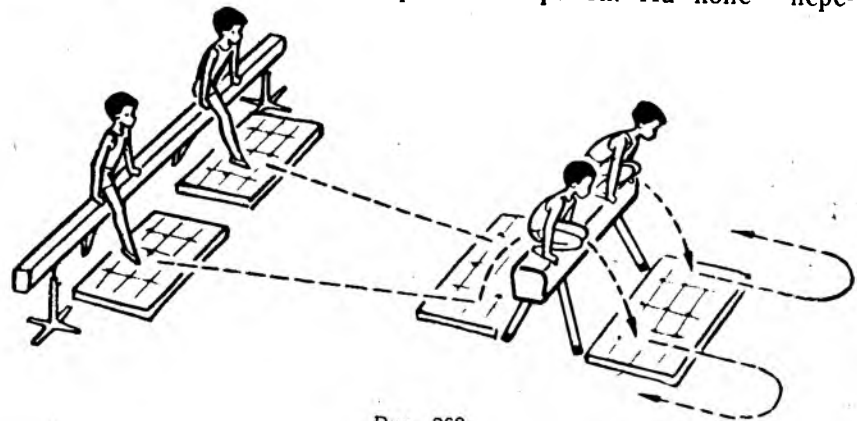


Рис. 268

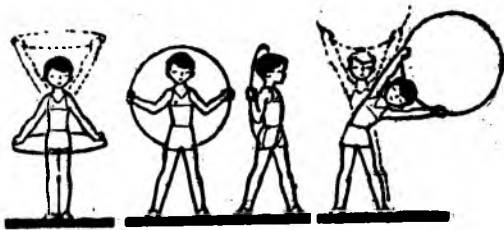


Рис. 269.

Рис. 270.

Рис. 271.

лезание вторым способом (см. I класс, 53-й урок). 2. На бревне — то же, но начинать перемахом левой. На коне — перелезание вторым способом. 3. Перелезание через бревно и коня произвольным способом.

Игры «Команды быстроногих» (см. 55-й урок), «Так и так» (см. I класс, 68-й и 69-й уроки). Проводить в шеренге.

57-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить детей с общеразвивающими упражнениями с обручами. 2. Повторить перелезание и прыжки в высоту.

Место проведения: зал.

Пособия: гимнастические обручи (по числу учеников), бревно, гимнастический конь, 4 гимнастических мата, 8 кружков, 2 квадрата, 2 набивных мяча.

Ходьба с прыжками в высоту, доставая подвешенные над головой ленточки (см. 21-й урок). На ходу разобрать обручи, которые заранее расставляются у стены. Обручи нести на правом плече.

Перестроение в колонну по четыре по отделениям в движении (см. 13-й урок).

Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. И. п. — основная стойка внутри обруча (рис. 269). В. Обруч вверх; вернуться в и. п. Темп медленный. 2. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной (рис. 270). В. Поворот туловища влево, вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вертикально над головой (рис. 271). В. Наклон

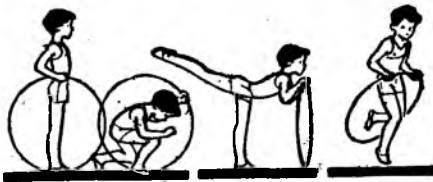


Рис. 272

Рис. 273

Рис. 274

туловища влево, вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 4. И. п. — основная стойка, обруч справа на полу вертикально, придерживается рукой сверху (рис. 272). В. Приседая, пролезть в обруч и стать с другой стороны; вернуться в и. п. 5. И. п. — основная стойка, держаться за вертикально поставленный впереди обруч (рис. 273). В. Опираясь на обруч, наклон вперед, правую ногу назад; вернуться в и. п.; то же другой ногой. 6. И. п. — основная стойка, обруч держать сверху (рис. 274). В. Вращая обруч вниз и назад, прыжки с одной ноги на другую. Ходьба на месте.

Перелезание и прыжки в высоту (см. 56-й урок). После упражнения на коне ученики, прежде чем стать в строй, по два человека одновременно прыгают в высоту через набивные мячи. Прыжки выполняются с трех шагов разбега по четырем кружкам с приземлением в квадрат на обе ноги. После мягкого приземления, сохраняя равновесие, остаются в квадрате.

Игры «Салки на одной ноге» и «К своим флажкам» одновременно (см. I класс, 16-й урок).

Ходьба по кругу. По команде «В другую сторону марш!» все поворачиваются кругом на носках и, подняв руки вверх, продолжают идти по кругу в противоположную сторону. При повторении команды после поворота ходьба обычным шагом.

58-й урок.

Задачи. 1. Повторить прыжки в высоту. 2. Разучить игру «Угадай, чей голосок».

Место проведения: зал.

Пособия: гимнастические обручи (по числу учеников), 2 гимнастических мата, 7 кружков, 4 стойки для прыжков, 2 планки, 10 городков, 15—20 малых мячей.

Ходьба. На ходу разобрать обручи.

Перестроение в три разомкнутых шеренги по отделениям (см. I класс, 12-й урок).

Общеразвивающие упражнения с обручами (см. 57-й урок).

Прыжки в высоту. Две пары стоек и два мата располагают так, чтобы ученик, сделав один прыжок, мог разбежаться и выполнить второй. Первый прыжок — с пяти шагов разбега по шести кружкам. Для второго прыжка необходима только отметка начала разбега. Кто собьет планку при первом прыжке, возвращается и повторяет прыжок на той же высоте. Независимо от результата второго прыжка он идет на свое место.

Прыжки через первую и вторую планки, установленные на разной высоте: 35 и 40 см; 40 и 45 см; 45 и 50 см; 50 и 55 см.

Игры «Метко в цель» (см. I класс, 8-й урок).

«Угадай, чей голосок». Дети, взявшись за руки, встают в круг, водящий — в центре с закрытыми глазами. Все идут по кругу вправо и говорят:

Вот построили мы круг,
Повернемся разом вдруг.
(Дети поворачиваются и идут в противоположную сторону).

А как скажем:

«Скок, скок, скок»—

Угадай, чей голосок.

Слова «Скок, скок, скок» говорит один ученик по указанию учителя. После слов: «Угадай, чей голосок»—водящий открывает глаза и старается угадать, кто сказал: «Скок, скок, скок». Если он угадает, то тот, кто говорил, идет в центр круга, а водящий встает на его место. Игра повторяется.

59-й урок.

Задачи. Повторить прыжки в высоту и метание в вертикальную цель.

Место проведения: зал.

Пособия: мешочки и малые мячи (по числу детей), 2 гимнастических мата, 4 стойки для прыжков, 2 палки, 2 кружка, 4 ленты двух цветов.

Ходьба. Разобрать мешочки.

Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку с мешочками. 1. В шеренге. И. п.—основная стойка, мешочек на голове, руки на пояс. В. Четыре шага вперед, поворот кругом; возвратиться на свое место, поворот кругом. 2. В колонне по одному в движении. И. п.—основная стойка, руки вперед, мешочек в руках. В. На четыре шага руки вверх, мешочек на голове; на четыре шага вернуться в и. п. 3. Стоя в кругу лицом к центру. И. п.—основная стойка, мешочек на голове, руки на пояс. В. Слегка приседая на левой ноге, правую назад; вернуться в и. п.; то же на другой ноге. 4. И. п.—основная стойка, мешочек в руках за спиной. В. Наклон вперед, руки назад; вернуться в и. п. 5. И. п.—основная стойка, мешочек на голове. В. Поворот направо, ходьба по кругу. 6. Стоя в кругу в затылок друг другу, положить мешочки на пол перед носками. Бегать по кругу, перепрыгивая через мешочки. Ходьба. Остановиться, взять мешочки. На ходу сложить мешочки, взять малые мячи.

Метание мяча в цель—баскетбольный щит (см. I класс, 60-й урок).

Прыжки в высоту (см. 58-й урок). Оба прыжка выполняются с пяти шагов разбега без разметки, но с отметкой начала разбега (всего 6 прыжков). Высота планок: 40 и 45 см; 45 и 50 см; 50 и 55 см. Предупредить, что на следующем уроке за прыжки в высоту будут поставлены оценки.

Игры «Вызов номеров» (см. 13-й и 50-й уроки), «Угадай, чей голосок» (см. 58-й урок).

60-й урок.

Задачи. 1. Повторить метание в вертикальную цель. 2. Проверить умение прыгать в высоту.

Место проведения: зал.

Пособия: мешочки (по числу детей), 2 гимнастических мата, 4 стойки для прыжков, 2 планки, 2 кружка, волейбольная сетка с мишенями, 16 самодельных мячей, 2 волейбольных мяча, тесьма для разметки.

Ходьба на носках, высоко поднимая колени, по коридорчику шириной 30 см и длиной 8—10 м, отмеченному тесьмой. По противоположной стороне зала бег.

Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку с мешочками (см. 59-й урок).

Метание мяча в цель (см. 27-й урок). Предупредить, что на следующем уроке за умение метать мяч будут поставлены оценки.

Прыжки в высоту (см. 58-й, 59-й уроки). После четырех пробных прыжков проверить умение прыгать в высоту через планку, установленную на высоте 45 см (первая планка) и 50 см (вторая планка). При оценке учитывать: разбег с пяти шагов, отталкивание одной ногой, полет с согнутыми ногами, приземление на обе ноги мягко и без потери равновесия.

Игры «Гонка мячей» (см. 30-й и 31-й уроки). «Фигуры» (см. 49-й урок).

61-й урок.

Задачи. 1. Повторить бег. 2. Проверить умение метать мяч в цель.

Место проведения: зал.

Пособия: гимнастические палки (по числу учеников), тесьма для разметки, 16 самодельных мячей, волейбольная сетка с мишенями, 2 волейбольных мяча.

Ходьба. На ходу разобрать палки. Взяв палку за концы горизонтально, через каждые 8 шагов менять положение палки (вверх, за голову на лопатки, вверх, вниз). Удерживая палку за спиной под локтями, чередовать ходьбу с бегом: вдоль одной длинной стороны зала—бег, вдоль коротких сторон—ходьба обычным шагом, вдоль другой длинной стороны зала—ходьба на носках, высоко поднимая колени, по коридорчику шириной 20 см.

Перестроение в колонну по три по отделениям в движении (см. I класс, 7-й урок).

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками (см. I класс, 49-й урок).

Метание малого мяча в цель (см. 27-й и 60-й уроки). После пробных бросков учащиеся метают на оценку. Кроме попада-

ния в мишень, учитывается умение правильно метать мяч (см. 7-й урок).

Бег. Продолжить обучение бегу (см. 56-й урок). На одной из длинных сторон зала отмечается коридорчик длиной 8—10 м и шириной 30 см. По коридорчику — бег; вдоль коротких сторон зала — ходьба; вдоль другой длинной стороны зала — бег (стопы ставить с носка и узко, как при беге по коридорчику). Дистанция между бегущими — 2—3 м.

Игры «Мяч соседу» (см. I класс, 20-й и 21-й уроки), «Фигуры» (см. 49-й урок).

62-й урок.

Задачи. 1. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 6. 2. Повторить бег и прыжки с короткой скакалкой.

Место проведения: зал.

Пособия: короткие скакалки (по числу учеников), тесьма для разметки, 15—20 малых мячей, 10 городков.

Ходьба в чередовании с бегом: ходьба, бег по коридорчику, ходьба, затем бег без коридорчиков, ходьба (см. 61-й урок).

Перестроение в колонну по 4 отделения в движении (см. 13-й урок).

Общеразвивающие упражнения с короткими скакалками. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 6 (см. 54-й урок).

Прыжки через короткую скакалку. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. На одно вращение скакалки делать два шага. Провести в виде игры соревнование между отделениями «Кто первый?». Для этого на линию старта выходят первые 4 ученика (по одному от каждого отделения). По команде «Марш!» они, прыгая через скакалку, пробегают 8—10 м до линии финиша. Закончивший бег первым получает два очка, вторым — одно очко. Затем бегут следующие ученики.

Игра «Мяч соседу» (см. 20-й и 21-й уроки).

Ходьба: 8 шагов вперед, 4 на месте, 8 на носках, 8 обычным шагом.

63-й урок.

Задачи. 1. Разучить комплекс утренней гимнастики № 7. 2. Повторить метание мяча на дальность.

Место проведения: площадка.

Пособия: малые мячи (по числу учеников), 4 волейбольных мяча, тесьма для разметки.

Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба, 20 м — бег, 10 м — ходьба, 20 м — бег, 10 м — ходьба, 20 м — бег, ходьба.

Размещение враспынную.

Общеразвивающие упражнения. Разучить комплекс утренней гимнастики № 7.

1. И. п. — основная стойка (рис. 275). В. Слегка прогибаясь, левую руку вверх и назад, правую назад; вернуться в и. п.; то же сменив положение рук. 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны

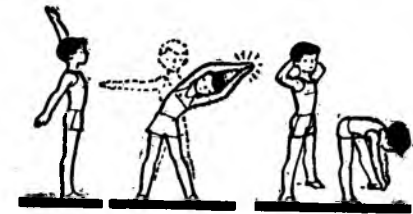


Рис. 275 Рис. 276

Рис. 277

(рис. 276). В. Руки вверх, наклон туловища влево, хлопок над головой; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 3. И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову (рис. 277). В. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; вернуться в и. п.; то же, но к правой ноге. 4. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны (рис. 278). В. Поворот туловища вправо, согнуть левую руку перед грудью; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 5. И. п. — основная стойка (рис. 279). В. Движение правой рукой вперед, вверх, назад, вниз — круг назад в боковой плоскости; то же другой рукой (плавание на спине). 6. И. п. — основная стойка, руки на пояс (рис. 280). В. Выпад правой вперед, вернуться в и. п.; то же другой ногой. 7. И. п. — основная стойка, руки на пояс. В. Два прыжка ноги врозь, два прыжка ноги вместе. Ходьба на месте.

Метание мяча вниз-вперед и ловля его после отскока (см. I класс, 69-й урок). Провести в форме игры соревнование между отделениями «Кто дальше?». Для этого на линию метания выходят 4 человека (по одному от каждого отделения) и по сигналу учителя метают мячи. Выигранные очки присуждаются так же, как и в прыжках со скакалкой (см. 62-й урок). Затем метают следующие 4 ученика и т. д.

Игры «Салки на одной ноге» и «Угадай, чей голосок» (см. 58-й урок).

Ходьба по коридорчику (ширина 20 см) на носках, высоко поднимая колени.

64-й урок.

Задачи. Повторить бег и метание мяча на дальность. **Место проведения:** площадка.

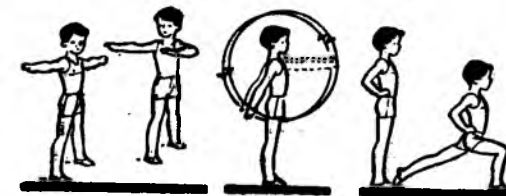


Рис. 278

Рис. 279

Рис. 280

Пособия: 4 набивных мяча, тесьма для разметки, малые мячи (по числу учеников).

Ходьба в чередовании с бегом. Вдоль одной длинной стороны площадки в коридорчике шириной 30 см и длиной 10—15 м, в 4—5 м друг от друга лежат два набивных мяча. Вдоль другой длинной стороны площадки — также два мяча, но без коридорчика.

Вдоль коротких сторон площадки — ходьба, вдоль длинных — бег с прыжками через набивные мячи. Прыгать, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на другую.

На ходу перестроение в круг.

Общеразвивающие упражнения. Повторить комплекс утренней гимнастики № 7 (см. 63-й урок).

Метание мяча на дальность вдоль дорожки. Ширина дорожки 2 м. Мяч надо бросить так, чтобы он упал между линиями, ограничивающими дорожку. Во время метания ученики располагаются в шеренгах лицом друг к другу по обе стороны площадки. Вдоль площадки отмечаются четыре дорожки линиями метания и квадратами для ожидания. На линию метания выходят четыре ученика — по два из каждой шеренги. По команде учителя метавшие должны быстро подобрать мячи и стать в конец своей шеренги, а по окончании метания построиться в колонну по одному и на ходу положить мячи.

Игры «Белые медведи» (см. 5-й урок), «Угадай, чей голосок» (см. 58-й урок).

65-й урок.

Задачи 1. Проверить умение метать малый мяч на дальность. **2.** Повторить бег и прыжки в длину с разбега. **3.** Дать задание на лето (упражнения с малыми мячами).

Место проведения: площадка.

Пособия: малые мячи (по числу учеников), 12 кружков.

Ходьба в чередовании с бегом (см. 64-й урок). Перестроение в рассыпную.

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами (см. 10-й урок).

Задание на лето. Научиться выполнять следующие упражнения с мячами. **1.** И. п. — основная стойка, правая рука с мячом вверх, левая согнута за спиной ладонью вверх (рис. 281). **В.** Выпустить мяч из правой руки и поймать левой; то же, меняя положение рук. **2.** И. п. — основная стойка, руки вперед, мяч в левой руке (рис. 282). **В.** Выпустить мяч, присесть, поймать мяч правой рукой, выпрямиться; то же, но ловить левой рукой. **3.** Продвигаясь вперед (шагом, бегом, меняя направление), ударять ладонью по мячу так, чтобы он отскакивал от земли.

Метание мяча на дальность с учетом результата. Волейбольная площадка делится по длине на две дорожки. Ширина каждой — 4—5 м. Одна из лицевых границ волейбольной площадки — линия метания, сзади нее на дорожках чертятся два квадрата для ожидания. В 9 м от линии метания и дальше (до 20 м) через каждый метр поперек площадки чертятся линии, по которым учитель определяет дальность броска. Во время метания класс стоит вдоль длинных сторон площадки в двух шеренгах (по два отделения в каждой шеренге). Метают по отделениям: двое выходят на линию метания, двое — в квадраты для ожидания и двое — на противоположную сторону площадки для сбора мячей. Ученикам, стоящим в первых двух парах, дается по два мяча.

Первая пара после метания идет на свое место, вторая пара встает на линию метания, а собиравшие мячи — в квадраты для ожидания.

Очередная пара выходит для сбора мячей. Мяч надо бросить так, чтобы он упал на той же дорожке и как можно дальше. Лучший результат из двух бросков каждого ученика учитель громко объявляет.

Прыжки в длину с разбега. Прыжки с пяти шагов разбега по 6 кружкам, положенным в 30—40 см один от другого. Приземляться на обе ноги за линией, отмеченной в яме с песком, в 100—120 см от кружка, из которого делалось отталкивание. Прыгать по два человека одновременно.

Игра «Кто первый?». Дистанция (15—20 м) отмечается двумя линиями — стартом и финишем. Восемь учеников (по два от каждого отделения) выходят на линию старта. Учитель предлагает им проделать несколько различных движений (руки вверх, за голову, перед грудью, присесть, стать на колено, поднять ногу вперед и др.), затем подает команду «Марш!», по которой дети должны бежать к финишу — кто первый. Затем на старт выходят следующие восемь учащихся.

Ходьба, на первый счет хлопок в ладоши за спиной, на третий — перед собой.

66-й урок.

Задачи 1. Разучивание комбинации упражнений с флажками. **2.** Повторить прыжки в длину с разбега. **3.** Дать задание на лето (метание на дальность и в цель).

Место проведения: площадка.

Пособия: флажки (по два на каждого ученика), малые мячи (по числу детей), 12 кружков.



Рис. 281, Рис. 282

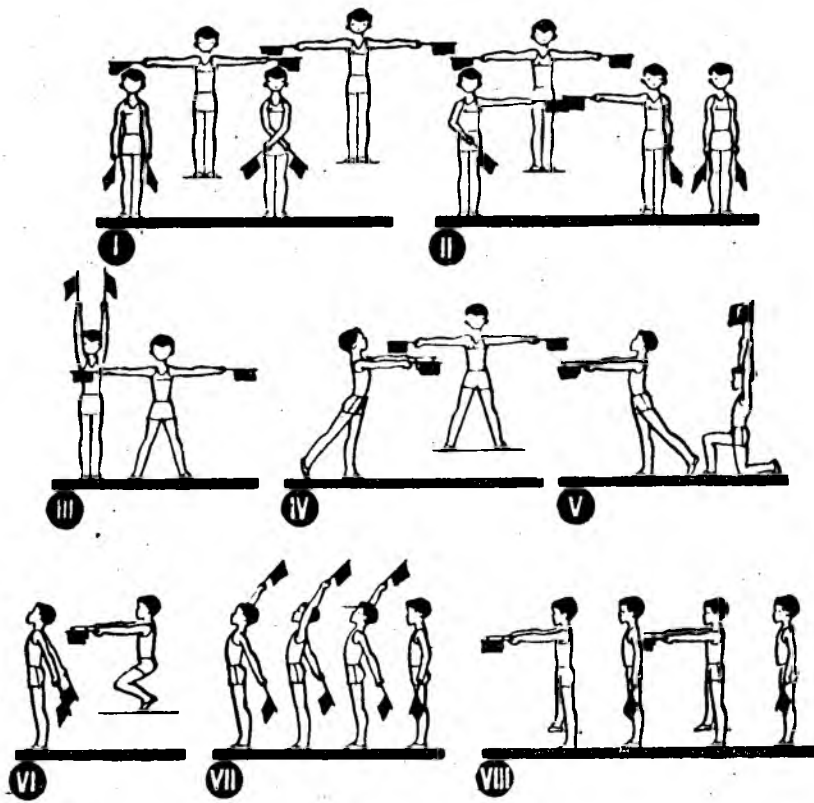


Рис. 283

Ходьба в чередовании с бегом: ходьба, 30 м — бег, 20 м — ходьба, 30 м — бег, ходьба. На ходу взять флажки и перестроиться в колонну по четыре по отделениям.

Упражнения с флажками. Объяснить, что те, кто хорошо выучит упражнения, будут допущены к выступлению на весеннем празднике. Разучить первые 4 такта (рис. 283). И. п. — основная стойка, флажки внизу. I. 1 — руки в стороны; 2 — руки вниз, флажки скрестить; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз, флажки скрестить. II. 1 — левую руку в сторону; 2 — правую руку в сторону; 3 — левую руку вниз; 4 — правую руку вниз. III. 1 — руки вверх; 2 — держать; 3 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 4 — держать. IV. 1 — поворот налево, руки вперед; 2 — держать; 3 — поворот направо, руки в стороны; 4 — держать. V. 1 — поворот направо, руки вперед; 2 — держать; 3 — встать на левое колено, руки вверх; 4 — держать. VI. 1 — встать и приставить левую к правой, руки назад; 2 — держать; 3 — присесть,

руки вперед; 4 — держать. VII. 1 — встать, правую руку вверх, левую назад; 2 — сменить положение рук; 3 — сменить положение рук; 4 — руки вниз. VIII. 1 — прыжком ноги врозь, руки вперед; 2 — прыжком ноги вместе, руки вниз; 3 — прыжком ноги врозь, руки вперед; 4 — прыжком ноги вместе, руки вниз.

Прыжки в длину с разбега. Повторить упражнения прошлого урока, но между последним кружком и линией, за которую надо прыгнуть, положить набивной мяч.

Метание мяча на дальность и в цель. Задание на лето: 1. Стоя у линии, бросить мяч вверх-вперед, выбежать за линию и поймать его после отскока от земли. Мяч надо ловить как можно дальше от линии. 2. Метание мяча в баскетбольный щит: девочки — с линии штрафного броска, мальчики — на 3 м дальше.

Игра «Кто первый?» (см. 65-й урок).
Ходьба с замедлением и ускорением.

67-й урок.

З а д а ч и. 1. Продолжить разучивание упражнений с флажками. 2. Проверить умение прыгать в длину с разбега на дальность.

Место проведения: площадка.

Пособия: флажки (по два на каждого ученика), 12 кружков, 10 больших резиновых или набивных мячей.

Ходьба на носках, на наружных сторонах стоп, в полуприседе с опорой руками о колени. Бег в чередовании с ходьбой: 30 м — бег, 20 м — ходьба, 30 м — бег, ходьба. На ходу перестроение в колонну по четыре по отделениям.

Упражнения с флажками (см. 66-й урок). Первую половину повторить, вторую — разучить.

Прыжки в длину с разбега с учетом результатов. Отталкивание делается из квадрата 60×60 см. Для определения длины прыжка сбоку, от места отталкивания до места приземления, кладется развернутая рулетка. Длина прыжка определяется от следа, который прыгун оставил при отталкивании.

Игры «Кто первый?» (см. 65-й урок), «Кто дальше бросит?» (см. I класс, 62-й урок). Метать большие резиновые мячи или набивные, весом до 1 кг, стоя ноги врозь, двумя руками из-за головы.

68-й урок.

З а д а ч и. 1. Проверить умение выполнять упражнения с флажками. 2. Повторить прыжки через короткую скакалку.

Место проведения: площадка.

Пособия: флажки (по два на каждого ученика), короткие скакалки (по числу детей), 4 палочки для отметки прыжков.

Ходьба в чередовании с бегом (см. 67-й урок). Ходьба с замедлением и ускорением. Перестроение в три разомкнутые шеренги по отделениям (см. I класс, 12-й урок).

Упражнения с флажками (см. 66-й урок). Упражнения проделывать дважды. Каждый раз начинать, стоя лицом в ту сторону, в которую упражнение было закончено.

Прыжки через короткую скакалку. Ученики стоят в двух шеренгах, в 8—10 м друг от друга. Вначале упражнение выполняет одна шеренга, затем — другая.

Упражнения. 1. Прыжки на месте с ноги на ногу, делая два прыжка на одно вращение скакалки. 2. То же, с продвижением вперед. 3. Прыжки на месте, делая один прыжок на одно вращение скакалки. 4. То же, с продвижением вперед. Обратить внимание на то, чтобы скакалка вращалась только кистями. Предупредить, что на следующем уроке за умение правильно вращать скакалку будут поставлены оценки.

Игры «Белые медведи» (см. 5-й урок) и «Фигуры» (см. 49-й урок).

69-й урок.

Задачи. 1. Проверить умение правильно вращать короткую скакалку во время прыжков. 2. Дать задание на лето (упражнения с короткой скакалкой).

Место проведения: площадка.

Пособия: скакалки (по числу детей).

Ходьба в чередовании с бегом (см. 67-й урок). Игра «Смотри за сигналом» (см. 14-й урок). Размещение в рассыпную.

Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой (см. 30-й урок). Второе упражнение выполнять стоя.

Прыжки через короткую скакалку. Проверить умение вращать скакалку кистями. Прыгать произвольным способом (на месте, на обеих ногах, на одной, без промежуточного прыжка, с промежуточным прыжком, с продвижением вперед).

Задания на лето. Научиться выполнять следующие упражнения с короткой скакалкой: 1. Прыжки с продвижением вперед, делая на один шаг одно вращение. 2. То же, но по кругу (диаметр 5 м), не выходя за линию. 3. Прыжки на месте произвольным способом — стараться сделать 30 прыжков за 15 секунд (см. 16-й урок).

Игра «Вызов номеров» (см. 13-й урок).

Ходьба с хлопками в ладоши: четыре хлопка делают ученики, четыре — учитель.

70-й урок.

Задачи. 1. Подвести итоги четверти. 2. Дать задания на лето.

Место проведения: площадка.

Пособия: малые мячи и короткие скакалки (по числу учеников).

Беседа. Итоги четверти и учебного года. Рассказать детям о том, что летом нужно продолжать заниматься утренней гимнастикой, соблюдать режим дня, принимать солнечные и воздушные ванны. Ученикам, не умеющим плавать, дать задание научиться плавать.

Напомнить о заданиях на лето с малым мячом и короткой скакалкой (см. 65, 66, 69-й уроки).

Игры по выбору детей.

1-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить с содержанием занятий в новом учебном году, с двигательным режимом ученика III класса. 2. Проверить выполнение заданий на лето.

Место проведения: класс, раздевалка, площадка.

В классе. Беседа о содержании занятий и требованиях к ученикам: «В этом учебном году вас будут принимать в пионеры. К этому надо готовиться. Пионеры регулярно занимаются физической культурой, соревнуются между собой в силе, ловкости, быстроте, готовятся сдавать нормы на значок ГТО — ступень «Смелые и ловкие». Пионер должен уметь красиво ходить в строю, четко делать повороты, сдавать рапорт. Вы научитесь этому на уроках.

В III классе мы продолжим обучение бегу, прыжкам, метанию, преодолению препятствий, передвижению на лыжах. Будем учиться точно выполнять новые, более трудные гимнастические упражнения. Приступим к обучению лазанью по канату. Разучим новые интересные игры. Многие упражнения вам уже знакомы, но в III классе вы должны прыгать выше, бегать быстрее, метать дальше. Для этого потребуются больше ловкости, силы, быстроты, выносливости. Чтобы развить эти важные качества, надо больше упражняться, повторять каждое упражнение много раз. В этом году вам будут ставить оценки не только за умение выполнять упражнения, но и за сдачу учебных нормативов. Мальчики должны прыгнуть в длину не ближе 2 м 50 см, девочки — 2 м; в высоту: мальчики — 80 см; девочки — 70 см; пробежать 30 м: мальчики — 6,8 сек, девочки — 7 сек; метнуть теннисный мяч: мальчики — 25 м, девочки — 15 м. Упражнения утренней гимнастики, которые вы делаете дома, по-прежнему будут проверяться на уроках. Комплексы утренней гимнастики, как в прошлом году, разучим на уроках».

Двигательный режим ученика III класса (см. I класс, 18-й урок).

Переход в раздевалку. Напомнить о порядке во время передвижения по школе.

В раздевалке. Напомнить о требованиях к обуви и одежде для занятий, о едином порядке складывания одежды. Закрепить места для переодевания за каждым отделением. Назначить ответственных за порядок в раздевалке. Переход на площадку. Первым идет отделение, которое быстрее других переоделось и аккуратнее сложило одежду.

На площадке. Размещение в рассыпную (см. I класс, 4-й урок). Проверить выполнение летних заданий. «Кто за это лето научился плавать? Поднимите руку. Кто летом каждое утро делал гимнастику? Поднимите руку». Вызвать одного из учеников, поднявших руку, поставить перед строем и предложить ему показать 2—3 упражнения, которые он делал по утрам. Внеся поправки, дать команду делать это упражнение всему классу. Для выполнения второго упражнения вызвать другого ученика и предложить ему показать упражнение с наклоном туловища в сторону. Затем вызываются другие дети. Закончив выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, надо отметить отделение, в котором было больше учеников, делавших летом утреннюю гимнастику.

Игры по выбору детей.

Организованный переход в раздевалку.

2-й урок.

Задачи. 1. Разучить комплекс утренней гимнастики № 1. 2. Проверить выполнение упражнений с короткой скакалкой, заданных на лето.

Место проведения: площадка.

Пособия: короткие скакалки (по числу учеников), 2 волейбольных мяча.

Бег в медленном темпе 100 м. Ходьба. Размещение в рассыпную.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс утренней гимнастики № 1. 1. И. п. — основная стойка (рис. 284). В. Правую руку вверх, левую в сторону; вернуться в и. п.; левую руку вверх, правую в сторону; вернуться в и. п. Темп медленный. 2. И. п. — стойка ноги врозь, наклон головы вперед, руки за голову, локти вниз (рис. 285). В. Поворот туловища вправо, руки вверх; вер-

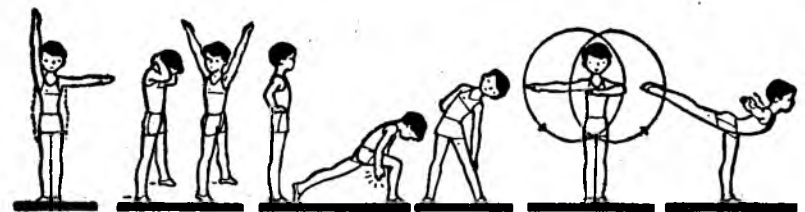


Рис. 284 Рис. 285 Рис. 286 Рис. 287 Рис. 288 Рис. 289

нуться в и. п.; то же в другую сторону. 3. И. п.— основная стойка, руки на пояс (рис. 286). В. Выпад правой ногой вперед, наклон вперед и хлопок в ладоши под коленом; вернуться в и. п.; то же с другой ноги. 4. И. п.— стойка ноги врозь (рис. 287). В. Наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге, правую согнуть за спину; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 5. И. п.— основная стойка, правую руку в сторону, левую перед грудью (рис. 288). В. Руки вниз, левую в сторону, правую перед грудью, руки вверх; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 6. И. п.— основная стойка (рис. 289). В. Наклон вперед, руки в стороны, левую ногу назад; вернуться в и. п.; то же, но правую назад. 7. И. п.— основная стойка, руки на пояс. В. Четыре прыжка на обеих ногах, затем на левой и на правой. Ходьба на месте.

Перестроение в две шеренги.

Прыжки через короткую скакалку. Проверить выполнение летних заданий (см. II класс, 69-й урок).

Игра-эстафета «Гонка мячей» (см. II класс, 30-й урок).

Ходьба с хлопками в ладоши на третий счет.

3-й урок.

Задачи. 1. Разучить сдачу рапорта. 2. Проверить прыжки через короткую скакалку. 3. Разучить игру «Охотники и утки».

Место проведения: площадка.

Пособия: короткие скакалки (по числу учеников), волейбольный мяч.

Предупредить детей, что со следующего урока занятия будут начинаться со сдачи рапорта. Первое время сдавать рапорт будут командиры отделений, в дальнейшем — дежурный по классу. Познакомить с содержанием и порядком сдачи рапорта.

Перед началом урока командир первого отделения строит класс в шеренгу. Ученики, не готовые к занятиям, встают на левом фланге. Командир отделения, подавая команды «Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайся!» и «Вольно!», выравнивает строй и выясняет количество школьников, присутствующих на уроке. По распоряжению учителя «Сдать рапорт!» командир отделения подает команду «Класс, смирно!» и, став перед учителем на расстоянии трех шагов в положении «смирно», рапортует: «Нина Николаевна, в классе 40 человек. Присутствуют 39, готовы к занятиям 38. Отсутствует Миша Смирнов, освобождена от занятий Надя Типова. Рапорт сдал командир первого отделения Ваня Зотов». После этого сдающий рапорт делает шаг в сторону и поворачивается кругом, лицом к строю. Учитель приветствует детей: «Здравствуйте, ребята!» Сделав предварительный вдох, дети дружно, без крика отвечают: «Здравствуйте!» Затем учитель дает команду «Вольно!». Сдающий рапорт повторяет команду и встает в строй.

Бег в медленном темпе 100 м. Ходьба. Перестроение в колонну по четыре по отделениям (см. II класс, 13-й урок).

Общеразвивающие упражнения. Повторить комплекс утренней гимнастики № 1 (см. 2-й урок).

Прыжки через короткую скакалку. Напомнить ученикам способ определения длины скакалки и основные требования к прыжкам (см. I класс, 20-й урок). Прыжки на обеих ногах: с промежуточным прыжком, без промежуточного прыжка; то же, вращая скакалку назад — кто сделает больше прыжков за 15 секунд (см. II класс, 16-й урок). Вначале каждое упражнение выполняет одна шеренга, затем — другая.

Игра «Охотники и утки». Класс делится на две команды (охотники и утки). Охотники образуют круг, перед их носками проводится черта. Утки располагаются произвольно внутри круга. У одного из охотников волейбольный мяч. По сигналу учителя охотники стараются мячом попасть в уток, которые свободно передвигаются внутри круга. Охотник, попавший мячом в утку, меняется с ней местами. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли утки.

Игра «Так и так» (см. I класс, 68-й урок). Проводится в шеренге.

Отметить лучшее отделение и поручить его командиру подготовиться к сдаче рапорта на следующем уроке.

4-й урок.

Задачи. 1. Повторить сдачу рапорта. 2. Повторить бег и прыжки через короткую скакалку.

Место проведения: площадка.

Пособия: короткие скакалки (по числу учеников), волейбольный мяч.

Командир одного из отделений сдает рапорт, учитель помогает ему.

Бег в медленном темпе. Посередине длинных сторон площадки отмечаются полосы шириной 60 см, через которые во время бега надо делать прыжок в шаг. Прыжок в шаг выполняется толчком одной ноги с приземлением на другую (так же, как через набивной мяч, см. I класс, 56-й урок); бежать на носках, выпрямляя ногу при отталкивании; бедро маховой ноги выносятся вперед, туловище держать прямо.

Перестроение в колонну по четыре по отделениям.

Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой (см. II класс, 30-й урок). В третьем упражнении на колени не вставать, только приседать на носках.

Прыжки через короткую скакалку (см. 3-й урок). Прыжки с продвижением вперед, делая на один шаг одно вращение; провести в виде игры «Кто первый?» (см. II класс, 62-й урок).

Игра «Охотники и утки» (см. 3-й урок). Вариант: на игру отводится определенное время (3—5 минут). Затем команды меняются ролями. Подстреленные утки не меняются местами с охотниками и из игры не выбывают, их подсчитывают. Выигрывает команда, подстрелившая больше уток.

Ходьба: восемь шагов вперед, четыре на месте.

5-й урок.

З а д а ч и. 1. Повторить бег. 2. Повторить выполнение упражнений с малым мячом, заданных на лето.

М е с т о п р о в е д е н и я: площадка.

П о с о б и я: малые мячи (по числу учеников), 2 волейбольных мяча, тесьма для разметки, 2 обруча.

Бег в медленном темпе. Во время бега на каждый четвертый шаг делать прыжок в шаг. Разобрать мячи, разместиться в рассыпную.

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. 1. И. п.—основная стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. В. Поднимаясь на носки, руки за спину, мяч в левую руку, руки в стороны, опуститься на всю ступню; поднимаясь на носки, руки вверх, мяч в правую руку, вернуться в и. п. Темп медленный. 2. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в левой руке. В. Поворот туловища вправо, ударить мячом о землю у правой пятки и поймать его двумя руками; то же с поворотом влево. 3. И. п.—стойка ноги врозь пошире, руки вверх, мяч в руках. В. Наклон вперед-влево, мяч к носку левой ноги, выпрямиться; наклон вперед-влево, взять мяч, вернуться в и. п.; то же, но наклон к правой ноге. Проверить умение учащихся выполнять упражнения, заданные на лето (см. II класс, 65-й урок, упр. 1, 2, 3).

Метание мяча на дальность и в цель. 1. Проверить выполнение летнего задания (см. II класс, 66-й урок). Провести в виде соревнования. Для этого класс строится в шеренгу вдоль одной из длинных сторон площадки. В 2—3 м от одной из коротких сторон площадки отмечается линия метания. Назначаются 4 судьи. На линию метания выходят 4 ученика (по одному от отделения). Они метают мячи вдоль площадки и ловят их после отскока. Судьи отмечают место, где был пойман мяч. За самый дальний бросок присуждается два выигрышных очка, за второй результат — одно очко. Выигрывает отделение, набравшее больше очков. В момент метания мячей одной четверкой другая четверка с мячами выходит к линии метания.

2. Метание мяча стоя лицом в направлении броска (см. I класс, 25-й урок). Метать в баскетбольный щит. У каждого ученика по одному мячу. Дети расходятся по площадке и с различных отметок (девочки — от линии штрафного броска, мальчики — на 3 шага дальше) метают мячи в щиты одной рукой. Для повторных бросков разрешается брать только свой мяч.

Бег. Напомнить о технике бега: при отталкивании ногу выпрямлять полностью, бедро другой ноги выносить вперед, туловище держать прямо. Учить детей ставить ступни параллельно, с носка и не широко. Бег проводить на дистанции 40 м. На первых 10 м отметить коридорчик шириной 30 см. Пробегать в колонне по одному, в 3—4 м один от другого. К старту возвращаться шагом.

Упражнения. 1. Бег в медленном темпе. 2. Бег — 30 м медленно, последние 10 м (до отметки) в более быстром темпе, но не нарушая точности движений. 3. То же, но бег в более быстром темпе после 20 м.

Игра «Вызов номеров» (см. II класс, 13-й урок). Вызванный берет в обруче волейбольный мяч, ведет его (ударяет мяч раскрытой ладонью так, чтобы он подпрыгивал) к баскетбольному щиту, бросает двумя руками в щит, ловит и возвращается к обручу.

Ходьба с замедлением и ускорением.

6-й урок.

З а д а ч и. 1. Разучить метание, стоя боком, в направлении броска. 2. Разучить высокий старт. 3. Повторить бег.

М е с т о п р о в е д е н и я: площадка.

П о с о б и я: малые мячи (по числу учеников), 4 обруча, 2 короткие скакалки.

Бег в медленном темпе 100 м. Во время бега на каждый третий шаг делать прыжок в шаг. На ходу разобрать мячи и перестроиться в колонну по четыре по отделениям.

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами (см. 5-й урок).

Метание мяча в горизонтальную цель. 1. Повторить метание из положения стоя лицом в направлении броска. 2. Разучить метание из положения стоя левым боком в направлении броска.

Дети встают в две шеренги на расстоянии 6—8 м. Между шеренгами на земле отмечается коридор шириной 1—1,5 м — цель.

Упражнения. 1. Без мячей, выполняют все одновременно, стоя лицом в направлении броска (см. I класс, 25-й урок).

2. Упражнение 1, но с мячом. В первой шеренге, получив мячи, ученики поворачиваются кругом и по сигналу учителя метают их в землю, стараясь попасть в коридор. В другой шеренге, поймав отскочившие мячи, дети повторяют броски. Вначале метают по 4—6 человек, в дальнейшем — всей шеренгой. Прделав упражнение несколько раз, ученики кладут мячи к ногам.

3. Без мячей. Дети встают лицом в одну сторону и выполняют упражнение одновременно все. И. п.—стоя левым боком в направлении броска, ноги врозь, вес тела на правой ноге, носок левой ноги упирается в землю на линии против правой, правая

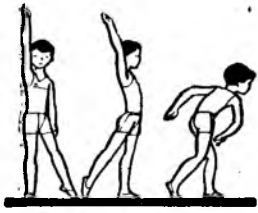


Рис. 290

рука вверх, кисть над правым плечом (рис. 290). В. Поворачиваясь влево, грудью в направлении броска, перенести вес тела на левую ногу, правую на носок и развернуть пяткой вверх, правую руку слегка согнуть в локте, кисть повернуть ладонью влево. Не задерживаясь в этом положении, имитируя бросок, повернуть кисть правой руки вперед и хлещущим движением опустить ее вниз. После вы-

пуска мяча из руки согнуть левую ногу в колене, наклонить туловище вперед и слегка повсрнуть влево.

4. Упражнение 3, но с мячом. В одной шеренге метают мячи в землю, в другой ловят их после отскока.

Бег (см. 5-й урок), но бежать по четырем дорожкам (по четыре человека одновременно). Предупредить, что на следующем уроке за умение бегать будут поставлены оценки.

Высокий старт. По команде «На старт!» бегун ставит левую ногу носком вплотную к стартовой черте, правую отставляет на шаг назад, ступни параллельны. По команде «Внимание!» стартовый старт слегка сгибает ноги в коленях, передает вес тела вперед; полусогнутая правая рука выносится вперед, левая назад; туловище умеренно наклоняется вперед. По команде «Марш!» бегун, отталкиваясь левой ногой, резко и высоко выносит вперед бедро правой ноги; левая рука идет вперед, правая назад. При последующих шагах, по мере их ускорения и увеличения, наклон туловища вперед уменьшается.

Игра «Вызов номеров» (см. II класс, 13-й урок). Перед командой кладутся два обруча, в 10—12 м один от другого. В первом обруче короткая скакалка. Вызванный берет скакалку и, прыгая через нее, продвигается к другому обручу, кладет скакалку в обруч и возвращается обратно. Следующий игрок бежит ко второму обручу без скакалки, а возвращается в первый, прыгая через скакалку.

Ходьба с приставлением ноги на четвертый счет. Движение начинать с левой и с правой ноги.

7-й урок.

Задачи. 1. Повторить высокий старт и метание мяча с места. 2. Проверить умение бегать.

Место проведения: площадка.

Пособия: обручи (по числу учеников), 4 квадрата, 16 малых мячей, волейбольная сетка или шнур, 2—4 волейбольных мяча.

Бег в медленном темпе (см. 6-й урок). Ходьба, разобрать обручи и перестроиться в круг.

Общеразвивающие упражнения с обручами (см. II класс, 57-й урок).

Метание мяча на дальность из положения стоя боком в направлении броска (см. 6-й урок, упр. 3, 4). Метать через волейбольную сетку, натянутую на высоте 200—220 см. Предупредить, что на следующем уроке за метание мяча будут поставлены оценки. Во время метания класс стоит вдоль длинных сторон площадки в двух шеренгах. В 7 и 9 м от сетки чертятся линии метания: с ближней метают девочки, с дальней — мальчики. Метают одновременно по 4 человека. Первая четверка выходит на линию метания, вторая — в квадраты для ожидания, третья — за сетку для сбора мячей. Ученики из первой и второй четверки имеют по два мяча. Первая четверка после метания идет на свое место в строй, вторая встает на линию метания, а собиравшие мячи — в квадраты для ожидания. Очередная четверка идет собирать мячи.

Бег на 40 м, первые 10 м по коридорчику шириной 30 см. Бежать в колонне по одному, в 3—4 м один от другого. После пробного выполнения проверить умение бегать (требования к технике бега — см. 5-й урок).

Высокий старт (см. 6-й урок). Бег на 30 м с учетом результатов.

Игра «Передача мячей в колоннах». Играющие делятся на 2—4 команды и выстраиваются в колонну по одному. У первых игроков по мячу. По сигналу учителя игроки передают мяч назад с правой стороны. Последний игрок, получив мяч, передает его вперед с левой стороны. Первый игрок, получив мяч, поднимает его вверх. Команда, закончившая передачу первой, получает выигрышное очко. Повторяя игру, передавать мяч назад с левой стороны. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Ходьба приставным шагом (см. II класс, 22-й урок).

8-й урок.

Задачи. 1. Проверить умение метать мяч, стоя боком в направлении броска. 2. Повторить прыжки в длину.

Место проведения: площадка.

Пособия: обручи (по числу учеников), 12 малых мячей, 10 кружков, 4 квадрата, 2—4 волейбольных мяча, гимнастическая скамейка.

Ходьба в чередовании с прыжками по кочкам: вдоль длинных сторон площадки — прыжки в шаге по кружкам, разложенным один от другого на расстоянии 60—80 см; пятый прыжок выполнять в квадрат с приземлением на обе ноги. Ходьба, разобрать обручи и перестроиться в круг.

Общеразвивающие упражнения с обручами (см. II класс, 57-й урок).

Метание мяча на дальность (см. 6-й и 7-й уроки). После пробных бросков проверить умение метать мяч стоя боком по направлению метания.



Рис. 291

Прыжки в длину. Учить прыжку в шаге с приземлением на обе ноги и выносу бедра маховой ноги вперед с подтягиванием к ней толчковой ноги. Упражнение: с разбега по 5 кружкам, наступая на гимнастическую скамейку и отталкиваясь от нее, прыжок вверх-в длину с приземлением на обе ноги (рис. 291). Прыжки выполнять в яму с песком. Прыгают одновременно двое учащихся. Для устойчивости скамейки на ее концы садятся двое учеников.

Бег в медленном темпе 200 м.

Игра «Передача мячей в колоннах» (см. 7-й урок). Провести как эстафету «Гонка мячей». Играющие передают мяч назад с правой стороны. Последний игрок, получив мяч, бежит с правой стороны, встает первым и передает мяч с левой стороны и т. д. Игра заканчивается, когда начинавшие игру окажутся в колоннах последними и, получив мяч от стоящих впереди, прибегают на свои места. Побеждает команда, закончившая передачу первой. Вариант: передача мяча назад над головой.

Ходьба приставным шагом (см. II класс, 22-й урок). Обычная ходьба. При смене счета (под левую ногу считать «два» и «четыре»), делая один приставной шаг, менять ногу.

9-й урок.

З а д а ч и. 1. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 1. 2. Повторить прыжки в длину с разбега. 3. Разучить игру «Линейная эстафета».

Место проведения: площадка.

Пособия: гимнастическая скамейка, 14 кружков, 2 квадрата, 2 набивных мяча, 2 эстафетные палочки, 2 флажка на подставках.

Ходьба в чередовании с прыжками по кочкам (см. 8-й урок); между пятым кружком и квадратом положить набивной мяч.

Перестроение в две шеренги по расчету на первый-второй. Общеразвивающие упражнения. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 1 (см. 2-й урок).

Прыжки в длину (см. 8-й урок). Упражнения. 1. С разбега по 7 кружкам, наступая на гимнастическую скамейку и оттал-

киваясь от нее, прыжок вверх-в длину с приземлением на обе ноги. 2. С разбега по 7 кружкам, отталкиваясь от квадрата (40×40 см), прыжок через набивной мяч. 3. То же, но без набивного мяча. Предупредить, что на следующем уроке за умение прыгать в длину будут поставлены оценки.

Бег в медленном темпе 200 м.

Игра «Линейная эстафета». Класс делится на две команды. Они стоят вдоль длинных сторон площадки в шеренгах, лицом друг к другу. Перед носками играющих отмечаются линии, заступать за которые во время игры не разрешается. Поперек площадки обозначается линия старта, в 10—15 м от нее устанавливаются два флажка (рис. 292). Игроки, стоящие в командах первыми, выходят на линию старта и получают по эстафетной палочке. По команде «Марш!» они бегут к флажкам, оббегают их, возвращаются обратно и передают эстафетные палочки очередным игрокам; те повторяют задание, и т. д. Передав эстафету, игрок встает в свою шеренгу последним. При передаче держать эстафетную палочку надо вертикально. Выигрывает команда, закончившая бег первой. Во время игры учитель стоит на старте и напоминает очередному игроку о выходе на старт, а также следит, чтобы принимающий эстафету не переступал линию старта, прежде чем возьмет в руки палочку.

Детей надо приучать к точному выполнению правил и условий игры. При определении победителя следует учитывать не только скорость, но и качество выполнения заданий.

Ходьба с сменой ноги приставным шагом (см. II класс, 22-й урок).

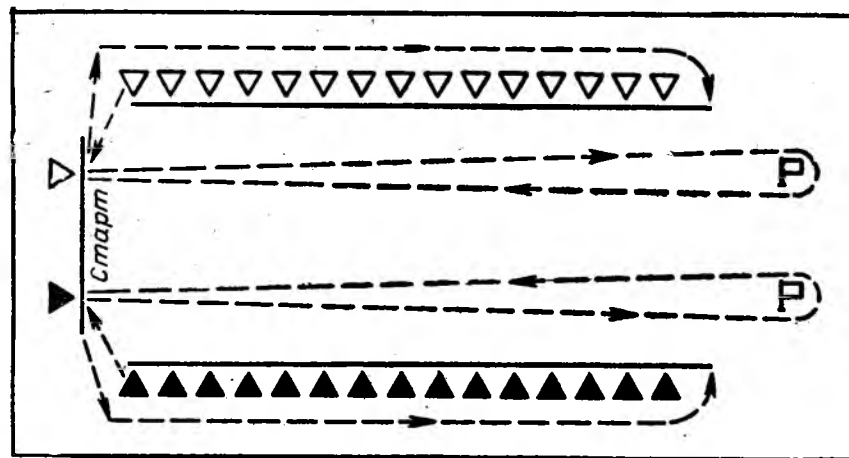


Рис. 292

- З а д а ч и. 1. Разучить комплекс утренней гимнастики № 2.
2. Проверить умение прыгать в длину с разбега.

Место проведения: площадка.

Пособия: малые мячи (по числу детей), 14 кружков, 4 городка, 2 набивных мяча, 2 квадрата.

Ходьба в чередовании с прыжками по кочкам (см. 8-й урок). На ходу разобрать мячи. Расчет по три и перестроение в три шеренги.

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Комплекс утренней гимнастики № 2. 1. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке (рис. 293). В. Шаг левой в сторону, вес тела на обе ноги, руки вверх, положить мяч в левую руку; вернуться в и. п.; то же с правой ноги. 2. И. п.— стойка ноги врозь пошире, руки в стороны, мяч в правой руке, ладони книзу (рис. 294). В. Разжать пальцы, выпустить мяч, поворачивая туловище вправо; после отскока поймать мяч левой рукой; вернуться в и. п. (мяч в левой руке); то же, с поворотом влево. 3. И. п.— основная стойка, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 295). В. Поднять правую ногу вперед, ударить мячом об пол под ногой; опуская ногу, поймать мяч левой рукой; то же под левой ногой. 4. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке (рис. 296). В. Поднять левую ногу вперед, зажать мяч под коленом, отвести левую ногу назад и взять мяч левой рукой; вернуться в и. п., то же правой ногой. 5. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в левой руке (рис. 297). В. Не сгибая ног в коленях, наклониться и положить мяч у носка правой ноги; вернуться в и. п.; наклониться и взять мяч правой рукой; вернуться в и. п.; то же к левой ноге. 6. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в правой руке (рис. 298). В. Поворачиваясь налево и приседая, ударить мячом о землю перед носком левой ноги; отскочивший мяч поймать левой рукой; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 7. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс, мяч на земле между ногами (рис. 299). В. Прыжки — левую ногу вперед, правую назад, ноги врозь. Ходьба на месте.

После выполнения комплекса дается упражнение для самостоятельного разучивания: передвигаясь по площадке бегом,

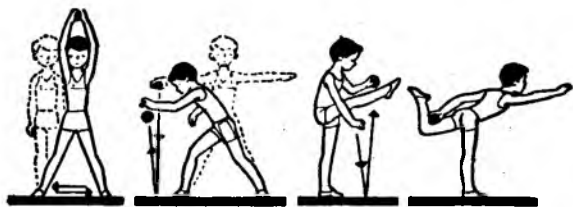


Рис. 293 Рис. 294 Рис. 295 Рис. 296



Рис. 297 Рис. 298 Рис. 299

вести мяч одной рукой (как в баскетболе). Во время выполнения упражнения не задевать друг друга.

Прыжки в длину с разбега. Повторить 3-е упражнение 9-го урока, выполнить его на оценку. Прыжок в длину с учетом результатов.

Бег в медленном темпе 200 м.

Игра «Линейная эстафета» (см. 9-й урок), вариант. В 10—15 м от линии старта кладутся два кружка. В каждый кружок ставится по городку. Игрокам, стоящим на старте, дается по городку. По команде «Марш!» они бегут к кружкам, берут стоящие в них городки, ставят принесенные, возвращаются обратно и передают городки очередным игрокам. Если городок в кружке упал, то игрок должен вернуться и поставить его.

Игра «Угадай, чей голосок» (см. II класс, 58-й урок).

11-й урок.

- З а д а ч и. 1. Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и в колонну по одному слиянием.
2. Повторить упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке.

Место проведения: зал.

Пособия: малые мячи (по числу учеников), 12—15 кирпичиков, 3 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата, гимнастическая стенка (4 пролета), 4 квадрата, 2 флажка на подставках.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением. Класс идет в колонне через центр к середине одной из границ зала. По команде «Налево и направо по одному — марш!» ученики расходятся: первый идет налево, второй — направо и т. д. Направляющие укорачивают шаг. Для обучения этому перестроению на место расхождения кладется квадрат. Дети делают поворот налево или направо только после того, как поставят правую или левую ногу в квадрат. Во время перестроения учитель стоит там, где делается расхождение.

Комплекс утренней гимнастики № 2 (см. 10-й урок).

Перестроение из колонны по два в колонну по одному слиянием. Ученики в колонне по два доходят до середины одной из

границ зала, где расходятся влево и вправо и идут в обход. Дойдя до противоположной середины, они по очереди, с поворотом налево и направо, сливаются в колонну по одному и следуют через центр.

Упражнения в равновесии и лазанье проводить потоком. 12—15 кирпичиков положить в 15—20 см один от другого. Скамейки поставить: одну — на полу рейкой вверх; две следующие (продолжение первой) — одну на другую, верхняя рейкой вверх. На полу; у конца скамеек, положить гимнастический мат.

Упражнения. 1. По кирпичикам ходьба руки на пояс. По первой скамейке — ходьба приставными шагами, правым боком вперед, руки вперед; дойдя до конца, повернуться кругом. По второй скамейке — ходьба приставными шагами левым боком вперед, руки вперед; дойдя до конца, повернуться налево. Соскок вперед. По стенке — передвижение по нижней рейке влево приставными шагами; держаться за рейки на высоте груди прямыми руками.

2. По кирпичикам — ходьба руки за головой. По первой скамейке — ходьба, слегка приседая и поднимаясь на каждый шаг. По второй скамейке — ходьба, высоко поднимая колени. Соскок с поворотом налево. По стенке — передвижение по третьей рейке правым боком к стенке, лицом вперед.

3. По «кирпичикам» — ходьба руки вверх. По первой скамейке — ходьба спиной вперед, руки в стороны; дойдя до конца, повернуться кругом. По второй скамейке — ходьба руки вверх. Соскок с поворотом направо. По стенке — передвижение по четвертой рейке левым боком к стенке.

Игра «Линейная эстафета» (см. 9-й урок) с прыжками в длину. Вдоль зала, на равных расстояниях от линии старта и флажков, лежат 2 мата. Перед матом и после мата, в 1 м от него, кладут по квадрату. Играющие должны на пути к флажку, оттолкнувшись от квадрата, прыгнуть на мат, добежать до флажка и, вернувшись к старту, передать эстафетную палочку очередному игроку.

Ходьба по кругу. По команде «В другую сторону марш!» все поворачиваются кругом и на носках, подняв руки вверх, продолжают идти по кругу в противоположную сторону. При повторении команды — поворот кругом, ходьба обычным шагом.

12-й урок.

Задачи. 1. Повторить приемы самоконтроля за правильной осанкой. 2. Повторить упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке. 3. Разучить игру «День и ночь».

Место проведения: зал.

Пособия: 12—15 кирпичиков, 3 гимнастические скамейки, гимнастический мат, гимнастическое бревно, гимнастическая стенка (4 пролета).

Ходьба с ускорением и замедлением, со сменой положения рук на каждые 4 счета (за спину, за голову, вверх, вниз).

Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением (см. 11-й урок).

Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку (см. II класс, 12-й и 48-й уроки).

Упражнения в равновесии и лазанье (см. 11-й урок). Кирпичики лежат на разных расстояниях друг от друга (от 10 до 40 см). За скамейками ставится бревно (высота до 90 см). На полу перед бревном кладется гимнастический мат.

Упражнения. 1. По кирпичикам — ходьба руки в стороны. По первой скамейке — ходьба приставными шагами, правым боком вперед; на середине скамейки поворот кругом и движение левым боком вперед, затем поворот налево. По второй скамейке — ходьба высоко поднимая прямые ноги вперед, руки в стороны. По бревну — ходьба приставными шагами, соскок вперед с хлопками в ладоши. По стенке — передвижение приставными шагами вправо по нижней рейке спиной к стенке, держась за рейку над головой.

2. По кирпичикам — ходьба с хлопками: шаг с левой — хлопок перед собой, шаг с правой — хлопок за спиной. По первой скамейке — ходьба выпадами, руки на пояс. По второй скамейке — из и. п. одна рука за голову, другая в сторону — ходьба, меняя на каждый шаг положения рук. По бревну — ходьба, перешагивая через три набивных мяча, находящихся в 1—2 м один от другого. Соскок с поворотом налево. По стенке — лазанье вверх-вперед (до четвертого пролета) правым боком к стенке, держась правой рукой за рейку над головой, левой согнутой — на уровне груди; спуститься вниз разноименным способом.

3. По кирпичикам — ходьба с хлопками: шаг с левой — хлопок за спиной, шаг с правой — над головой. По первой скамейке — ходьба с выпадами с хлопком под ногой. По второй скамейке — ходьба с поворотом туловища в сторону выставленной вперед ноги, руки в стороны. По бревну — ходьба с остановкой через каждые три шага и прыжком на месте. Соскок с поворотом направо. По стенке — лазанье вверх разноименным способом, поворот левым боком к стенке, спуститься вниз-назад до четвертого пролета.

Игра «День и ночь». Класс делится на две команды, которые встают поперек зала (вдоль средней линии) спиной друг к другу, на расстоянии 2—3 м. Перед каждой командой, в 8—10 м, обозначается дом. Одна команда — «День», другая — «Ночь».

Учитель неожиданно говорит «Ночь». Команда «Ночь» убегает в свой дом, а команда «День» догоняет. Затем все игроки возвращаются на прежние места. Подсчитывают осаленных (они поднимают руки). При вызове команд очередность

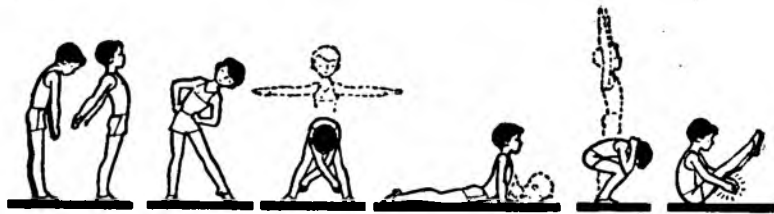


Рис. 300 Рис. 301 Рис. 302 Рис. 303 Рис. 304 Рис. 305

не соблюдается. Вызов должен быть неожиданным (число вызовов для каждой команды одинаковое). Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять (стоя боком, лицом друг к другу, стоя на одном колене, в упоре присев, с различными положениями рук).

Ходьба по кругу (см. 11-й урок).

13-й урок.

Задачи. Повторить упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке.

Место проведения: зал.

Пособия: 12—15 кирпичиков, 3 скамейки, бревно, гимнастическая стенка (4 пролета), короткие скакалки, гимнастические палки и малые мячи (по числу детей).

Танцевальное упражнение. Шаг с притопом. И. п.— основная стойка руки на пояс. На счет «раз» — шаг вперед правой, на «и» — шаг вперед левой. На счет «два и» — шаг вперед правой с притопом, слегка присесть; левую ногу вынести вперед и немного поднять.

Расчет по четыре и перестроение в четыре шеренги (см. I класс, 30-й и 31-й уроки).

Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.— основная стойка, плечи сведены, голова опущена (рис. 300). В. Отвести плечи и руки назад, ладони вперед, голову слегка назад; вернуться в и. п. Темп медленный. 2. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс (рис. 301). В. Перенести вес тела на правую ногу, наклон туловища влево; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 3. И. п.— стойка ноги широко врозь, руки в стороны (рис. 302). В. Наклон туловища вперед, расслабленные руки скрестно вниз, вернуться в и. п. 4. И. п.— лежа на животе в упоре на согнутых руках (рис. 303). В. Выпрямляя руки, наклонить голову и туловище назад (прогнуться); вернуться в и. п. 5. И. п.— основная стойка, руки вверх (рис. 304). В. Присесть на всей ступне, руки за голову, локти опустить; вернуться в и. п. 6. И. п.— сидя на полу, ноги вперед, руки в стороны (рис. 305). В. Поднять ноги, хлопок в ладоши под коленями; вернуться в и. п. 7. И. п.—

основная стойка. В. Прыжки на месте, на каждый четвертый хлопок над головой. Ходьба на месте.

Упражнения в равновесии и лазанье (см. 11-й и 12-й уроки).

1. Из ящика взять малый мяч. По кирпичикам сделать 5—7 шагов, остановиться, ударить мячом об пол и после отскока поймать его; продолжать передвижение вперед. По первой скамейке — ходьба руки в стороны, мяч в правой руке; опуская руки назад и поднимая их в стороны, переключать мяч за спиной из одной руки в другую. По второй скамейке — то же, но переключать мяч из руки в руку над головой. По бревну — дойдя до середины, остановиться, подбросить и поймать мяч двумя руками; дойти до конца, соскок вперед. Положить мяч в ящик. По стенке — встать на нижнюю рейку, ноги врозь, захватить рейку над головой; передвижение с поворотами кругом (лицом и спиной к стенке).

2. Взять короткую скакалку и сложить ее вчетверо. По кирпичикам — ходьба, скакалка перед собой. По первой скамейке — ходьба, скакалка над головой. По второй скамейке — ходьба, скакалка сверху. По бревну — скакалка впереди, держать за концы, продвижение вперед, перешагивая через скакалку и перебрасывая ее через голову; соскок вперед, скакалка перед собой. Положить скакалку. По стенке — лазанье вверх разноименным способом, передвижение приставными шагами до четвертого пролета, спуститься разноименным способом.

3. Взять гимнастическую палку. По кирпичикам — ходьба, палка за спиной в сгибах локтей. По первой скамейке — ходьба поднимая и опуская палку. По второй скамейке — ходьба поднимая палку вверх и опуская ее за голову на лопатки. По бревну — ходьба, палка внизу за спиной; дойдя до конца бревна, приседая и наклоняясь вперед, перешагнуть через палку назад; соскок вперед. Положить палку. На стенке — повторить упражнение 1.

Игра «День и ночь» (см. 12-й урок).

Повторить танцевальное упражнение, разученное в начале урока. Спокойная ходьба.

14-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить с поворотом кругом. 2. Повторить ползание и прыжки через короткую скакалку. 3. Ознакомить с броском большого мяча двумя снизу.

Место проведения: зал.

Пособия: короткие скакалки (по числу учеников), волейбольные мячи, гимнастические скамейки.

Для укрепления свода стопы: ходьба по канату, положенному на пол (см. II класс, 24-й урок).

В шеренге. Повторить повороты направо и налево. Сделать два поворота налево (один за другим) и объяснить, что это



Рис. 306.

соответствует одному повороту кругом. Поворот кругом выполняется через левое плечо на пятке левой ноги и носке правой, руки прижаты к бедрам.

Расчет по четыре, перестроение в четыре шеренги (см. I класс, 30-й и 31-й уроки).

Общеразвивающие упражнения (см. 13-й урок).

Ползание по гимнастической скамейке на коленях, кисти рук на полу.

Прыжки через короткую скакалку.

Класс строится вдоль длинных сторон зала по отделениям в две шеренги,

лицом друг к другу. Упражнения (см. 3-й урок).

Упражнения с большими мячами. Класс строится в четыре круга по отделениям. В центре круга ученик с волейбольным мячом. Он поочередно бросает мяч детям, стоящим в кругу, и получает его обратно так же, как в игре «Мяч среднему» (см. II класс, 3-й урок). Учит броскам мяча снизу и ловле его на высоте колен.

Упражнения. И. п.—стойка ноги врозь (согнуты в коленях), руки с мячом между коленями, туловище немного наклонено вперед. В. Выпрямляя ноги и туловище, бросать мяч почти прямыми руками вверх и вперед так, чтобы партнер мог его поймать на высоте колен. Ловить мяч надо стоя ноги врозь и вытягивая руки навстречу летящему мячу. Пальцы и ладони должны быть расставлены, образуя как бы воронку (рис. 306). Учеников, стоящих в центре, надо регулярно заменять. Обращать внимание только на качество выполнения упражнения. Затем провести игру «Мяч среднему».

Ходьба: восемь шагов на носках, восемь обычных шагов.

15-й урок.

Задачи. 1. Разучить поворот кругом. 2. Разучить бросок большого мяча одной рукой. 3. Повторить прыжки через короткую скакалку.

Место проведения: зал.

Пособия: гимнастические палки и короткие скакалки (по числу учеников), 4 волейбольных мяча, 8 стульев.

В шеренге. Разучить поворот кругом (см. 14-й урок).

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Ходьба в колонне по одному. Палка в опущенных руках; на четыре шага палку вверх, на четыре — и. п. Палка на лопатках; ходьба на носках с прямыми ногами. Палка в согнутых руках перед грудью; ходьба высоко поднимая колени и касаясь ими

палки. Палка за спиной в сгибах локтей; ходьба с поворотами туловища в сторону выставляемой вперед ноги. Палка в опущенных руках; ходьба выпадами, поднимая палку вперед. Палку к плечу. На ходу перестроиться в круг. Остановиться.

Повернуться налево, лицом к центру. Разомкнуться так, чтобы из палок, положенных на пол перед носками, образовался замкнутый круг.

1. И. п.—стоя ступнями поперек палки. В. Приставные шаги влево и вправо. 2. И. п.—стоя левым боком к центру, палка на полу справа. В. Прыжки через палку вправо и влево на обеих ногах с продвижением вперед. Взять палку к плечу, ходьба в обход.

Прыжки через короткую скакалку (см. 3-й урок). Прыжки через вращающуюся скакалку с продвижением вперед, делая на один шаг одно вращение. Бег по кругу. Ходьба.

Упражнения с большими мячами. Класс делится на четыре команды, которые строятся в колонны по одному. Первая половина каждой команды отходит на 2—3 шага вперед и поворачивается кругом, лицом ко второй половине команды. Каждый первый во второй половине команды получает мяч. Бросив мяч стоящему напротив, ученик идет назад в конец колонны, а на его место для ловли мяча встает другой, и т. д.

Упражнения. 1. Бросок мяча снизу, ловля на высоте колен (см. 14-й урок). 2. И. п.—левая нога впереди, мяч в правой руке у правого плеча, поддерживается левой рукой (рис. 307). В. Разгибая руку, захлестывающим движением кисти бросить мяч вверх-вперед, вес тела перенести на левую ногу. Ловить мяч на высоте груди двумя руками так же, как мяч, брошенный снизу.

Игра «Линейная эстафета» (см. 9-й урок), вариант. В 10—15 м от линии старта на пути каждой команды кладется гимнастический мат. Над матом, на двух стульях, лежат две гимнастические палки. Игроки со старта, добежав до матов, подползают под палками и возвращаются обратно; затем бегут следующие. Если палка была задета и упала, то игрок должен вернуться и положить ее на стул.

Ходьба с замедлением и ускорением.

16-й урок.

Задачи. 1. Повторить прыжки через короткую скакалку, броски и ловлю большого мяча. 2. Разучить игру «Попади в мяч».

Место проведения: зал.

Пособия: мешочки и малые мячи (по числу учеников), 4 волейбольных мяча, волейбольная сетка.



Рис. 307.

Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку с мешочками (см. II класс, 59-й урок).

Прыжки через короткую скакалку (см. 15-й урок).

Упражнения с большими мячами (см. 15-й урок). Броски мяча одной рукой через волейбольную сетку.

Игра «Попади в мяч». Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, лицом друг к другу. Расстояние между шеренгами — 8—10 м. Перед носками играющих обозначаются линии. Посередине зала на полу отмечается коридор шириной в 1 м, в котором лежат 4 волейбольных мяча. У каждого игрока — по малому мячу. По сигналу учителя играющие одновременно бросают малые мячи, стараясь попасть в волейбольный мяч так, чтобы он выкатился из коридора на сторону противника. За каждый мяч, закатившийся на сторону противника, команда получает очко.

По сигналу учителя играющие другой команды подбирают мячи (каждый по одному) и встают на места. Игра продолжается. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Игра «Фигуры» (см. II класс, 49-й урок).

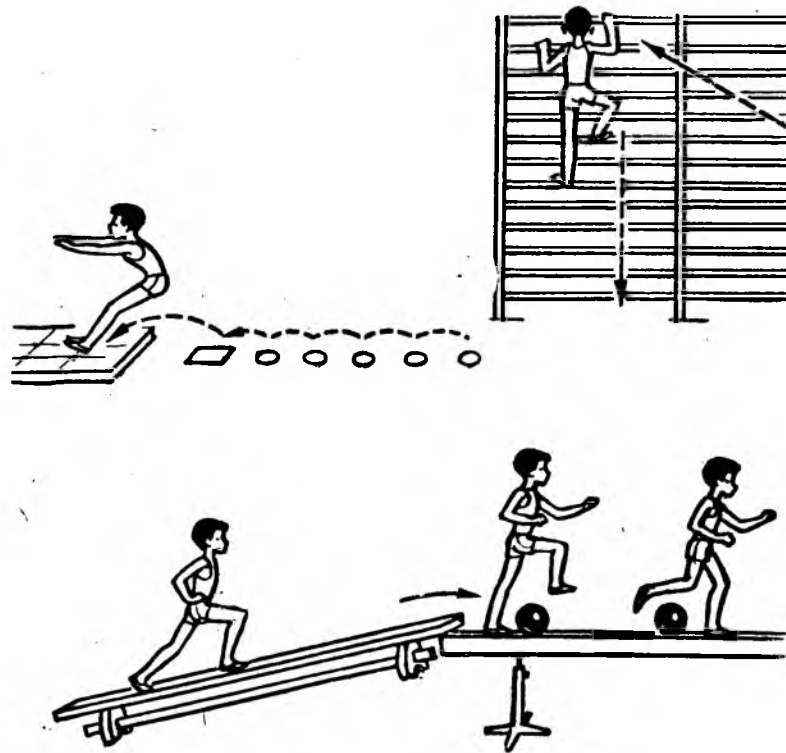


Рис. 308

17-й урок.

Задачи. 1. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 2. 2. Разучить преодоление полосы препятствий.

Место проведения: зал.

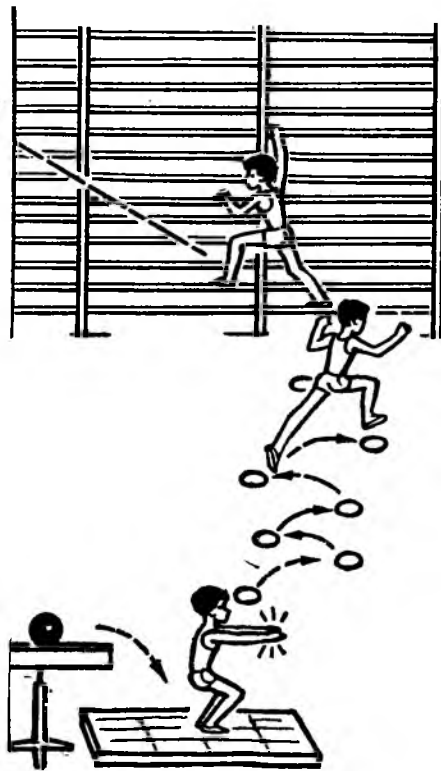
Пособия: малые мячи (по числу учеников), гимнастическая скамейка, бревно, 4 набивных мяча, 12 кружков, квадрат, 2 гимнастических мата, гимнастическая стенка (4 пролета).

Ходьба на носках, на наружных сторонах стоп, в полуприседе с опорой руками о колени. Перестроение в колонну по четыре по отделениям.

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 2 (см. 10-й урок). После комплекса дать следующие упражнения для самостоятельного разучивания. 1. Ударить мячом об пол, повернуться на 360°, поймать отскочивший мяч двумя руками. 2. Прodelать то же упражнение, но мяч подбрасывать вверх и ловить его после поворота, не дав коснуться пола.

Преодоление полосы препятствий. Препятствия ставятся, как показано на рисунке 308. Упражнения выполняются потоком, но так, чтобы второй ученик начал движение тогда, когда первый дойдет до середины наклонной скамейки.

Первый круг. По наклонной скамейке — ходьба выпадами, руки на пояс. По бревну — ходьба, перешагивая через набивные мячи; соскок с хлопком в ладоши перед собой. По кочкам — прыжки с ноги на ногу. По стенке — лазанье вверх и вперед правым боком к стенке, захватывая рейку правой рукой над головой и левой на уровне груди; лезть до верхней рейки четвертого пролета (плечи на уровне верхней рейки), слезть разноименным способом. С пяти шагов разбега по кочкам прыжки в длину на мат.



Второй круг. По наклонной скамейке — ходьба выпадами с хлопками в ладоши под выставляемой вперед ногой. По бревну — ходьба до набивного мяча, невысокий прыжок на месте, перешагивание через мяч; соскок с хлопком в ладоши над головой. По кочкам (разложены в ином периоде) — прыжки. По гимнастической стенке — лазанье разноименным способом вверх (переставляя вверх одновременно разноименные руку и ногу: правую руку и левую ногу или левую руку и правую ногу); поворот левым боком к стенке, спускаться вниз-назад до четвертого пролета. Прыжки в длину с пяти шагов разбега через набивной мяч, положенный между квадратом и матом.

Игра «Попади в мяч» (см. 16-й урок). Игра «Запрещенное движение». Во время ходьбы в колонне по одному учитель (он идет первым) меняет положения рук: в стороны, на пояс, вверх, за голову, за спину. Дети, внимательно наблюдая, выполняют за ним все движения, кроме одного — руки на пояс. Это движение запрещено в данный момент игры. Ученик, который ошибается, выходит из строя, становится в конец колонны и продолжает игру. Через некоторое время запрещенным движением объявляется другое.

18-й урок.

З а д а ч и. 1. Разучить игру «Товарищи командиры». 2. Подвести итоги первой четверти.

Место проведения: зал.

Игра «Товарищи командиры». Класс стоит в шеренге. Учитель предлагает ученикам делать различные движения, подает команды. Дети выполняют задания лишь в том случае, если учитель перед командой или распоряжением скажет: «Товарищи командиры». Игрок, допустивший ошибку, должен сделать шаг назад и продолжать игру, стоя во второй шеренге. Выигрывают те, кто к концу игры останется в первой шеренге.

Беседа. Итоги первой четверти. Отметить хорошо успевающих и тех, кто мог бы учиться лучше. О подготовке к урокам, затрате времени на переодевание. О порядке в раздевалке; отметить лучшее отделение. Дисциплина на уроках. Ознакомить с содержанием занятий во второй учебной четверти. Игры по выбору детей.

19-й урок.

З а д а ч и. 1. Разучить комплекс утренней гимнастики № 3. 2. Ознакомить с лазаньем по канату. 3. Повторить упражнения в равновесии.

Место проведения: зал.

П о с о б и я: гимнастические палки (по числу учеников), гимнастическая скамейка, бревно, гимнастический мат, 2 стула, 2 каната для лазанья.

Ходьба. Разобрать палки. Перестроение в колонну по два дроблением (см. 11-й урок).

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Комплекс утренней гимнастики № 3. 1. И. п. — основная стойка, палка горизонтально вниз (рис. 309). В. Палку горизонтально вверх, левую ногу назад на носок; вернуться в и. п.; то же, но правую ногу назад. 2. И. п. — основная стойка, палка горизонтально за спиной (рис. 310). В. Левую ногу на носок, наклон влево, слегка прогнуться; вернуться в и. п.; то же вправо. 3. И. п. — стойка ноги врозь, палка горизонтально вниз, поворот туловища влево (рис. 311). В. Повороты туловища вправо и влево. 4. И. п. — основная стойка, палка за спиной в сгибах локтей (рис. 312). В. Сесть, выпрямить ноги в коленях; не касаясь руками и палкой пола, встать. 5. И. п. — основная стойка, палка за головой (рис. 313). В. Наклон вперед, голову назад; вернуться в и. п. 6. И. п. — основная стойка, палка за спиной, руки назад (рис. 314). В. Присесть, зажать палку под коленями, руки вперед; вернуться в и. п. 7. И. п. — основная стойка, палка горизонтально вниз (рис. 315). В. Прыжки на обеих ногах, палку к груди, вверх, к груди, вниз. Палку к плечу, ходьба на месте.

Перестроение в шеренгу, сесть на скамейки. Объяснить ученикам, как правильно лазать по канату. Прежде всего надо научиться зажимать ногами канат; а до этого палку. И. п. — сидя, согнутые в коленях ноги слегка расставлены, палка на полу вертикально между ногами, обе руки захватывают палку

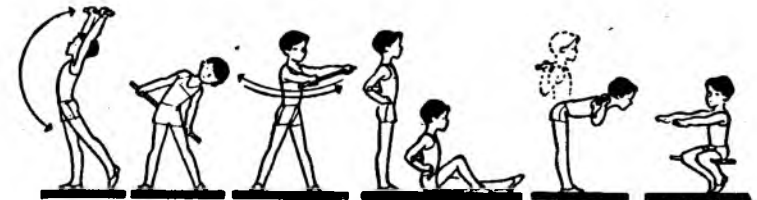


Рис. 309 Рис. 310 Рис. 311 Рис. 312 Рис. 313 Рис. 314

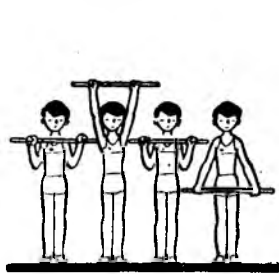


Рис. 315



Рис. 316

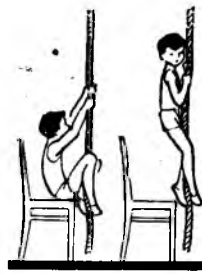


Рис. 317

за верхний конец. В. Скрещивая ноги, зажать палку коленями и стопами (рис. 316); вернуться в и. п. Повторить два-три раза.

Сложить палки, разделить класс на две группы. Одна группа (на двух канатах) учится лазать, другая повторяет упражнения с сохранением равновесия на бревне. Затем группы меняются местами.

Лазанье по канату. 1. И. п.—сидя на стуле перед канатом, захватить его прямыми руками над головой и согнутыми ногами зажать так же, как палку (рис. 317). В. Зажимая канат коленями и стопами, разогнуть ноги и согнуть руки; вернуться в и. п. Прodelать дважды. 2. И. п.—стоя на полу, захватить канат прямыми руками над головой. В. Повиснуть, поднять согнутые ноги и зажать ими канат; разогнуть ноги и согнуть руки; вернуться в и. п. Прodelать дважды.

Упражнения в равновесии. К бревну (высота 80—90 см) ставят наклонно гимнастическую скамейку, у другого конца бревна кладут гимнастический мат.

Упражнения. 1. По скамейке—ходьба, высоко поднимая колени и делая под ними хлопки. По бревну—ходьба, высоко поднимая прямые ноги и делая под ними хлопки; соскок вперед.

2. По скамейке и бревну—ходьба выпадами, на середине бревна опуститься на одно колено, встать, дойти до конца; соскок с поворотом налево.

3. По скамейке—ходьба с хлопками перед собой и за спиной. По бревну два шага выпадами, на третий шаг опуститься на одно колено, затем встать и быстрыми шагами дойти до конца бревна; соскок с поворотом направо.

Игры «День и ночь» (см. 12-й урок) и «Товарищи командиры» (см. 18-й урок).

20-й урок.

Задачи. 1. Повторить лазанье по канату и упражнения в равновесии. 2. Разучить игру «Караси и щука».

Место проведения: зал.

Пособия: гимнастические палки (по числу учеников); бревно для равновесия, 3 гимнастических мата, 2 каната для лазанья, гимнастический конь и козел.

Ходьба. Разобрать палки. Ходьба удерживая палку вертикально за спиной (см. II класс, 27-й урок). Перестроение в колонну по четыре по отделениям в движении (см. II класс, 13-й урок).

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Повторить комплекс утренней гимнастики № 3 (см. 19-й урок).

Для одновременного выполнения упражнений в лазанье и равновесии класс делится на две группы (см. 19-й урок).

Лазанье по канату. Разучить умение зажимать канат ногами. Упражнения. 1. Зажать канат ногами из положения сидя (см. 19-й урок), но не на стуле, а на гимнастическом коне или козле. 2. Сидя на коне (козле) в 1,5—2 м от каната, захватить его руками и зажать коленями и стопами, выпрямить ноги и согнуть руки. Раскачивание на канате вперед и назад (один раз), сесть на коня (рис. 318). Прodelать дважды.

Упражнения в равновесии. Высота бревна—60—70 см. На полу под бревном, на равных расстояниях один от другого, положить три мата. Упражнения выполняются одновременно тремя учениками. 1. Стать с одной стороны бревна; перелезание произвольным способом. 2. Стать лицом к бревну, поставить на него стопу правой ноги, затем колено левой; встать, руки вверх; опуститься в упор присев и перейти в сед на бедре на другой стороне бревна; соскок (рис. 319). Предупредить детей, что на следующем уроке за выполнение второго упражнения несколькими ученикам будут поставлены оценки.

Игра «Караси и щука». На противоположных сторонах зала, в 2—3 м от стен, обозначаются дома карасей. Все караси

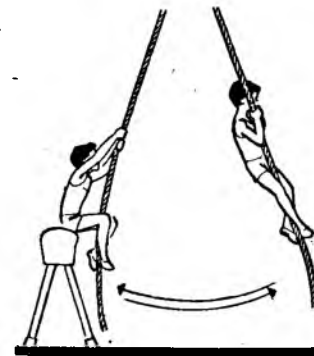


Рис. 318

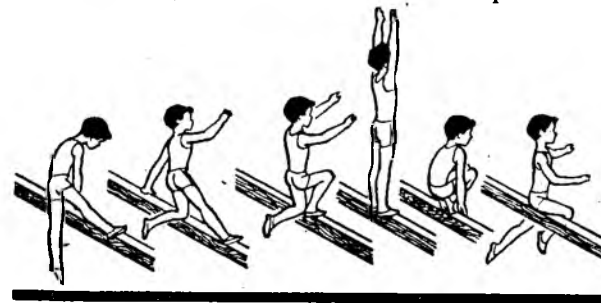


Рис. 319

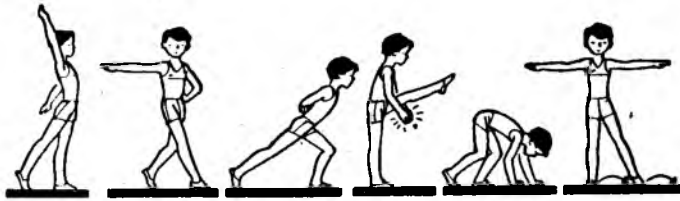


Рис. 320 Рис. 321 Рис. 322 Рис. 323 Рис. 324 Рис. 325

находятся в одном из домов, шука — в центре зала. Шука считает: «Раз, два, три»; караси перебегают в другой дом. Шука старается поймать (осалить) как можно больше карасей. Осаленные отходят в отведенное место. Когда будет осалено 8—10 карасей, они становятся посередине зала и, взявшись за руки, образуют невод. Теперь караси должны пробежать в другой дом через невод (под руками). Пойманные караси присоединяются к неводу. Когда невод станет большим, из осаленных образуются круг — корзина. Караси, перебегая в другой дом, должны вбежать в круг и выбежать из него. В дальнейшем осаленные составляют две корзины, одну корзину и невод, два невода и одну корзину. Победителями считаются 3—4 игрока, оставшиеся непойманными.

Ходьба: четыре шага на носках, четыре обычным.

21-й урок.

Задачи. 1. Проверить умения выполнять упражнения в равновесии. 2. Повторить лазанье по канату.

Место проведения: зал.

Пособия: бревно для равновесия, 3 гимнастических мата, ленточки для отметки высоты, 2 каната для лазанья.

В шеренге. Повороты на месте (см. 14-й урок).

Общеразвивающие упражнения в колонне по одному в движении. 1. Шаг с левой, правую руку вверх, левую назад; на каждый шаг менять положения рук (рис. 320). 2. Левую руку на пояс, правую в сторону, правая нога впереди; на каждый шаг менять положения рук, туловище слегка поворачивать в сторону прямой руки (рис. 321). 3. Руки за спиной; имитация движения конькобежца (рис. 322). 4. Руки в стороны; высоко поднимая правую ногу, хлопок в ладоши под ногой; один шаг делать на два счета (рис. 323). 5. Передвижение в упоре согнувшись (рис. 324). 6. Прыжки приставными шагами левым боком вперед; то же правым боком вперед (рис. 325). 7. Четыре шага на носках руки вверх, четыре обычных.

Для одновременного выполнения упражнений в лазанье и равновесии класс делится на две группы (см. 19-й урок).

Лазанье по канату. На канатах, в 2,5 м от пола, сделать

отметки (завязать ленточки). Упражнение: из положения стоя лазанье произвольным способом до отметки. Спускаться, перехватывая канат руками, запрещать соскальзывание.

Упражнения в равновесии (см. 20-й урок, упр. 2): После одного пробного выполнения упражнения поставить оценки 6—8 ученикам.

Игра «Караси и шука» (см. 20-й урок).

Ходьба по кругу. По команде «В другую сторону марш!» все поворачиваются кругом и идут по кругу в противоположную сторону.

22-й урок.

Задачи. Повторить лазанье по канату и акробатические упражнения.

Место проведения: зал.

Пособия: 2 каната для лазанья, гимнастический конь и козел, 2 мата, 2 стула.

Общеразвивающие упражнения в колонне по одному в движении (см. 21-й урок).

Лазанье по канатам и акробатические упражнения выполняются потоком. Двое учеников после лазанья по канатам выполняют акробатические упражнения.

Упражнения. 1. Канат — лазанье до отметки, спуститься произвольным способом (см. 21-й урок). Акробатика — из упора присев перекаат назад, перекаат вперед и, скрестив ноги, перекаат вперед и упор присев; повернуться кругом, встать. 2. Канат, перед канатом конь (высота 120—130 см), перед конем стул. Встать на стул, затем на коня, захватить канат руками и спуститься по канату на пол. При спуске перехватывать канат руками и зажимать ногами; соскальзывание запрещается. Акробатика — кувырок вперед (см. II класс, 46-й урок). 3. Канат — то же, что и упражнение 2. Акробатика — два кувырка вперед.

Игра — эстафета с прыжком в длину (см. 11-й урок).

Ходьба с поворотом кругом (см. 21-й урок).

23-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить со смешанными висами. 2. Повторить акробатические упражнения. 3. Разучить игру «Угадай, кто».

Место проведения: зал.

Пособия: 3 мата, перекладина (бум, брусья).

Ходьба в чередовании с бегом (см. 22-й урок). Расчет по четыре и перестроение в четыре шеренги (см. 13-й урок).

Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. — стойка ноги врозь, руки прижаты к груди, пальцы сжаты в кулаки (рис. 326). В. Руки в стороны-вверх, разжать пальцы; вернуться в и. п.



Рис. 326

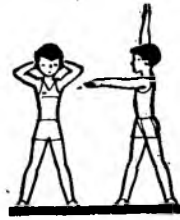


Рис. 327



Рис. 328

Темп медленный. 2. И. п.— стойка ноги врозь, руки за головой (рис. 327). В. Поворот туловища вправо, правую руку вверх, левую вперед; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 3. И. п.— основная стойка (рис. 328). В. Шаг левой назад, опуститься на левое колено, руки вперед; вернуться в и. п.; то же другой ногой. 4. И. п.— основная стойка, руки вверх (рис. 329). В. Наклон вперед, руки вниз и назад; вернуться в и. п. 5. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны (рис. 330). В. Наклон туловища влево, левую руку за спину, правую за голову; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 6. И. п.— лежа на животе в упоре на согнутых руках (рис. 331). В. Выпрямить руки, подняться на колено правой ноги, левую ногу назад; вернуться в и. п.; то же другой ногой. 7. И. п.— стоя на левой, правая в сторону, руки на пояс (рис. 332). В. Прыжки, меняя положения ног. Ходьба на месте.

Разделить класс на две группы. Одна группа сменами по 2—3 человека упражняется в смешанных висах на низкой перекладине (буме, низком брус), другая сменами по 2—3 человека выполняет акробатические упражнения.

Акробатика. 1. Из группировки сидя перекаат назад в упор на лопатках согнувшись; спина удерживается согнутыми в локтях руками (рис. 333). Сгибая ноги в коленях, перекаатом вперед встать. 2. Из упора присев два кувырка; упор присев; перекаат назад в упор на лопатках согнувшись; сгибая ноги в коленях, перекаатом вперед упор присев. 3. То же, что и 2.

Смешанные висы. 1. Вис стоя, вис присев, вис стоя, отпустить правую руку, взяться правой рукой, то же левой. 2. Вис стоя, вис присев; поочередно переступая вперед, вис лежа; поочередно переступая назад, вис присев, вис стоя (рис. 334).

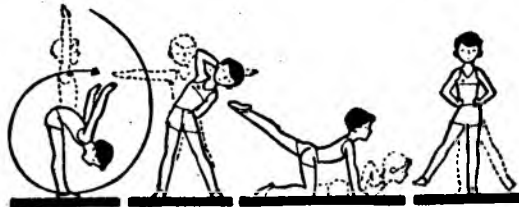


Рис. 329 Рис. 330 Рис. 331 Рис. 332

Игра «Гонка мячей» (см. 7-й и 8-й уроки).

Игра «Угадай, кто сказал». Дети встают полукругом; спиной к ним — водящий с закрытыми глазами. По указанию учителя один из играющих, изменив голос, называет имя водящего. Услышав свое имя, водящий открывает глаза и старается угадать, кто сказал. Если водящий угадает, кто назвал его имя, то он меняется с ним местами, если нет — продолжает водить.



Рис. 333

24-й урок.

3 задачи. 1. Разучить размыкание уступами по расчету «шесть, три, на месте». 2. Разучить смешанные висы. 3. Повторить акробатические упражнения. 4. Разучить игру «Гонка мячей по кругу».

Место проведения: зал.

Пособия: перекладина (бум, брус), 4 мата, 2 волейбольных мяча.

В шеренге. По команде «Шесть, три, на месте — рассчитайсь!» правofланговый говорит: «Шесть», стоящий рядом — «Три», третий — «На месте». По команде «По расчету шагом марш!» ученики выходят вперед на такое количество шагов, которое ими было названо. Те, кто говорил «На месте», с места не сходят. При таком перестроении ученики стоят уступами и равняются только направо и налево (в затылок не равняются).

Общеразвивающие упражнения (см. 23-й урок).

По команде «В шеренгу шагом марш!» ученики, которые выходили вперед, поворачиваются кругом и идут на свои места (в шеренгу), приставляя ногу и поворачиваются кругом.

Акробатические упражнения (см. 23-й урок). Предупредить, что на следующем уроке за выполнение второго акробатического упражнения будут поставлены оценки.

Смешанные висы. 1. Вис стоя, вис присев, вис лежа, согнуть и разогнуть руки, вис присев, вис стоя. 2. В висе лежа поочередное поднимание прямых ног. 3. В висе лежа поочередное опускание рук.

Игра «Гонка мячей по кругу». Дети встают лицом в круг, делая шаг назад, размыкаются на вытянутые в стороны руки. Затем, рассчитавшись на первый-второй, они делятся на две команды. Два игрока из разных команд, стоящие на противоположных сторонах круга, назначаются капитанами, им дается по волейбольному мячу. По сигналу учителя капитаны бросают мячи вправо своим ближайшим игрокам, те перебрасывают их дальше, пока мячи не дойдут до капитанов. Капитаны, получив



Рис. 334

мячи, поднимают их вверх. Выигрывает команда, закончившая передачу мяча первой.

Игра «Угадай, кто» (см. 23-й урок).

25-й урок.

З а д а ч и. 1. Проверить умение выполнять акробатические упражнения. 2. Повторить смешанные висы.

Место проведения: зал.

Пособия: малые мячи (по числу учеников), 4 мата, 4 стойки для прыжков, 2 планки, 9 кружков, 2 волейбольных мяча.

Ходьба переменным шагом. На счет «раз» шаг с левой, по команде «и» — носок правой приставить к пятке левой ноги, на счет «два» — шаг с левой. Затем на счет «раз» — шаг с правой, по команде «и» — носок левой приставить к пятке правой ноги, на счет «два» — шаг с правой и т. д.

Размыкание уступами по расчету «шесть, три, на месте» (см. 24-й урок).

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. 1. И. п. — стойка ноги врозь, руки вперед, мяч в правой руке (рис. 335). В. Правую руку с мячом вверх, левую в сторону, вернуться в и. п.; левую руку с мячом вверх, правую в сторону, вернуться в и. п. 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх, мяч в правой руке (рис. 336). В. Наклон влево; когда мяч будет над ладонью левой руки, отпустить его и поймать левой рукой; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 3. И. п. — сидя на полу, ноги прямые, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 337). В. Поднимая ноги и опуская руки, переложить под коленями мяч в левую руку; вернуться в и. п. 4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке (рис. 340). В. Подбросить мяч, стать на колени и поймать его двумя руками; стоя на коленях, подбросить мяч и поймать его. 7. И. п. — основная стойка, руки на пояс, мяч на полу впереди



Рис. 335 Рис. 336 Рис. 337 Рис. 338

(рис. 341). В. Прыжок вперед, ноги врозь, мяч между ступнями; прыжок вперед, ноги вместе, мяч сзади; два прыжка с поворотом налево кругом, мяч впереди.

Ходьба на месте.

Упражнения для самостоятельного разучива-

ния: стоя, зажать мяч между ступнями, подпрыгнуть повыше, подбросить мяч ногами и поймать его руками (рис. 342).

Акробатические упражнения. После пробной попытки выполнить 2-е упражнение (см. 23-й урок) на ощупку.

Смешанные висы (см. 24-й урок).

Игра «Гонка мячей по кругу» (см. 24-й урок).

Ходьба переменным шагом.

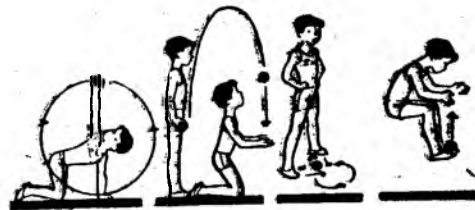


Рис. 339 Рис. 340 Рис. 341 Рис. 342

26-й урок.

З а д а ч и. 1. Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом. 2. Разучить опорный прыжок в упор стоя на коленях. 3. Повторить перелезание.

Место проведения: зал.

Пособия: малые мячи (по числу учеников), бревно, 4 мата, конь, мостик, волейбольный мяч.

Ходьба. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом выполняется по команде «В колонну по два налево марш!». Для обучения этому перестроению на месте поворота кладут два квадрата. Ученики делают поворот налево только после того, как поставят правую ногу в квадрат. Во время перестроения учитель стоит там, где выполняется поворот налево. При перестроении первый раз рекомендуется подавать команду «Марш!» каждой паре.

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами (см. 25-й урок).

Перестроение в колонну по одному из двух шеренг. По команде «В колонну по одному направо шагом марш!» все маршируют на месте, а правофланговый идет направо перед строем; за ним следует тот, кто стоял ему в затылок. Когда второй ученик поравняется с первым второй пары, тот идет за ним направо и т. д. Перестроив класс в колонну по одному, нужно изменить направление движения так, чтобы дети шли в обход зала против часовой стрелки. Для этого подается команда «Противоходом направо (налево) марш!». По этой команде направляющий, а за ним вся колонна идет в обратном направлении рядом со строем.

Прыжки опорные и перелезание. Для опорных прыжков ставят коня, для перелезания — бревно на высоте 90—100 см; у бревна и коня кладут гимнастические маты. Ученик, выполнивший прыжок, подходит к правой половине бревна, перелезает

через него, переходит к другой половине бревна и перелезает в обратном направлении.

Прыжки. 1. С трех шагов разбега, отталкиваясь двумя ногами от мостика, вскочить в упор стоя на коленях; сесть на пятки, отвести руки назад, махом рук соскок вперед. 2. То же. 3. Вскочить в упор стоя на коленях, перейти в упор присев, соскок вперед. 4. То же, перелезание третьим способом (см. II класс, 23-й урок).

Игра «Охотники и утки» (см. 3-й урок).

Игра «Угадай, кто подходил» (см. 23-й урок), но по указанию учителя один из стоящих в полукруге должен бесшумно и быстро подойти к водящему, дотронуться до него и вернуться на место. После слов учителя: «Раз, два, три» — водящий открывает глаза и старается угадать, кто подходил.

27-й урок.

Задачи. 1. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 3. 2. Повторить опорные прыжки и перелезание.

Место проведения: зал.

Пособия: гимнастические палки (по числу детей), бревно, 4 мата, конь, 2 волейбольных мяча, два флажка на подставках, 2 кружка, 2 квадрата.

Ходьба. Палку вниз; через каждые четыре шага палку вверх, на лопатки, вверх, вниз. Удерживая палку горизонтально за спиной в сгибах локтей, бег в чередовании с ходьбой; то же, но палка вертикально за спиной. Вдоль длинных сторон зала — бег, вдоль коротких — ходьба. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом (см. 26-й урок).

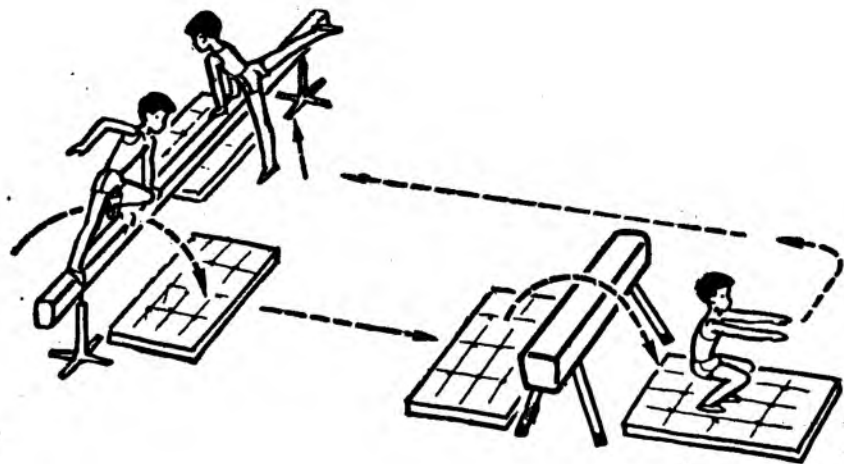


Рис. 343

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 3 (см. 19-й урок).

Перелезание и прыжки. Бревно устанавливают так же, как и на прошлом уроке. В 3—5 м от него — конь без ручек; перед конем и за ним — гимнастические маты. Ученик, выполнив упражнение на правой половине бревна, с разбега прыгает на коня, делает соскок вперед, затем возвращается к бревну и на другой его половине перелезает в обратном направлении (рис. 343).

Упражнения. 1. Перелезание четвертым способом — наскок в упор, опираясь правой стопой на снаряд и поднимая таз, перемахивая левой вперед, соскок вперед (см. рис. 343). Прodelать три раза. 2. То же, но начинать с левой ноги. Предупредить детей, что на следующем уроке за умение перелезть этим способом будут поставлены оценки. Опорные прыжки (см. 26-й урок).

Игра «Вызов номеров» (см. II класс, 13-й урок). Вызванный игрок берет волейбольный мяч, ведет его до флажка и обратно и встает в кружок.

Игра «Угадай, кто подходил» (см. 26-й урок).

28-й урок.

Задачи. 1. Разучить комплекс утренней гимнастики № 4. 2. Проверить умение перелезть через препятствия. 3. Повторить опорные прыжки.

Место проведения: зал.

Пособия: мешочки (по числу детей), бревно, 4 мата, конь, 3 квадрата, 2 кружка, 2 короткие скакалки, 2 флажка на подставках.

Перестроение в колонну по два дроблением (см. 11-й урок).

Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку с мешочками. Комплекс утренней гимнастики № 4. 1. И. п. — основная стойка, мешочек на голове (рис. 344). В. Поднимаясь на носки, руки в сторону и за голову, вернуться в и. п. Темп медленный. 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мешочек в правой руке (рис. 345). В. Поворот туловища влево, переложить мешочек в левую руку, вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 3. И. п. — основная стойка, руки на пояс, мешочек на голове (рис. 346). В. Поднять правую согнутую ногу, разогнуть, согнуть, опустить; то же другой ногой. 4. И. п. — основная стойка, мешочек за головой в руках (рис. 347). В. Наклон вперед, руки вниз, коснуться мешочком пола; вернуться в и. п. 5. И. п. — основная стойка, мешочек на голове (рис. 348). В. Присесть руки в стороны, вернуться в и. п. Присесть и выпрямляться на носках медленно. 6. И. п. — лежа на спине, мешочек в руках вверх (рис. 349). В. Сесть, руки вверх; вернуться в и. п. 7. Мешочек на полу у ног. Прыжки через мешочек вперед и назад

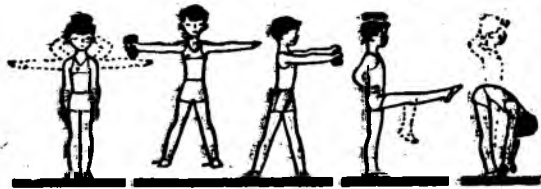


Рис. 344

Рис. 345

Рис. 346 Рис. 347

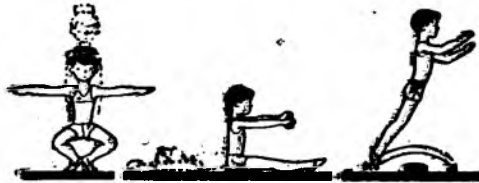


Рис. 348

Рис. 349

Рис. 350

(рис. 350). Ходьба на месте. Медленная ходьба на месте с мешочком на голове.

Перелезание и прыжки. Бревно и конь устанавливаются так же, как на прошлом уроке.

Упражнения. 1. Перелезть через бревно четвертым способом: первый раз опираясь правой ногой, второй раз — левой. 2. То же выполнить на оценку.

Опорные прыжки (см. 26-й урок).

Игра «Вызов номеров» (см. II класс, 13-й урок). Вызванный игрок берет скакалку и, прыгая через нее, обегает флажок и возвращается в круг.

Игра «Товарищи командиры» (см. 18-й урок).

29-й урок.

Задачи. 1. Разучить ползание по-пластунски. 2. Повторить метание.

Место проведения: зал.

Пособия: мешочки и малые мячи (по числу детей), 4 круглые мишени, 2 волейбольных мяча, 2 набивных мяча, 3 гимнастические палки, 6 стульев.

Ходьба. Бег с прыжками в чередовании с ходьбой. Перестроение в колонну по два дроблением (см. 11-й урок).

Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку с мешочками. Повторить комплекс утренней гимнастики № 4 (см. 28-й урок).

Метание мяча в вертикальную цель. Мешочки на полу. Прodelать упражнение, имитирующее метание мяча из положения стоя левым боком в направлении броска (см. 6-й урок, упр. 3).

Перестроение в колонну по одному, положить мешочки и взять малые мячи.

По команде «Разойдись!» ученики расходятся по залу и метают мячи в круглые мишени, развешенные на баскетбольных щитах и стенах в 3 м от пола. Мишеней должно быть не меньше восьми. Мальчики метают с расстояния до 10 м, девочки — до 8 м. Для повторных бросков можно брать с пола или ловить любой летящий мяч. По команде и счету до трех дети подбирают мячи и встают в колонну по одному.

Ползание по-пластунски. Обучение проводится в двух разомкнутых шеренгах фронтально. И. п. — лежа на животе, согнутыми руками опираться на предплечья. В. Вытягивая правую руку вперед с опорой на предплечье и сгибая левую ногу в колене и тазобедренном суставе в сторону, передвигаться вперед (рис. 351); то же левой рукой и правой ногой. Во время ползания туловище должно быть максимально приближено к полу. Ползание по гимнастическим матам под 2—3 воротами — гимнастическими палками, положенными на стульях. Проводить потоком.

Игра «Гонка мячей» (см. II класс, 30-й урок). Передавать в каждой шеренге один за другим два мяча — волейбольный и набивной. Игроки, стоящие в шеренгах последними, бегут сзади своих шеренг и встают первыми только тогда, когда получат от соседа оба мяча.

Ходьба с замедлением и ускорением.

30-й урок.

Задачи. Повторить метание и ползание.

Место проведения: зал.

Пособия: короткие скакалки и малые мячи (по числу детей), волейбольный мяч, 4 круглые мишени, 2 мата, 4 гимнастические палки, 8 стульев.

Ходьба. Перестроение в круг.

Общеразвивающие упражнения с короткими скакалками (см. II класс, 54-й урок).

Метание мяча в вертикальную цель (см. 29-й урок).

Ползание по-пластунски (см. 29-й урок).

Эстафета с ползанием по-пластунски (см. 15-й урок).

Игра «Угадай, кто бросил». Играющие встают так же, как в игре «Угадай, кто сказал» (см. 23-й урок), но один из них, стоя в полукруге и поймав брошенный учителем мяч, должен попасть им в ногу водящему, тот, открыв глаза, угадывает, кто бросил.



Рис. 351

Задачи. 1. Разучить преодоление полосы препятствий.
2. Подвести итоги второй четверти.

Место проведения: зал.

Пособия: гимнастическая скамейка, 5 матов, бревно, конь, козел, стул, канат, 10 кирпичиков.

Перестроение в колонну по четыре по отделениям в движении (см. II класс, 13-й урок).

Общеразвивающие упражнения. Игра «Так и так» (см. I класс, 68-й урок).

Преодоление полосы препятствий. Препятствия ставятся, как показано на рис. 352.

Первый круг. По скамейке — ходьба руки вверх. По бревну — ходьба руки в стороны, полуприседавая на каждый шаг; соскок с хлопком о колени. По кирпичикам — ходьба руки в стороны. Через коня — перелезание третьим способом. Затем встать на стул, влезть на козла, захватить канат руками и, зажав его ногами, спуститься на пол (соскальзывание запрещается). На матах — ползание по-пластунски.

Второй круг. По скамейке — ходьба выпадами. По бревну — ходьба с двумя поворотами кругом; соскок с хлопком в ладоши над головой. По кирпичикам — ходьба руки на пояс. Через коня — перелезание четвертым способом. Далее встать на стул и затем на козла; спуститься по канату на пол. На матах — четыре кувырка вперед.

Беседа. Итоги второй четверти. Отметить учеников, хорошо успевающих по предмету, и тех, кто мог бы учиться лучше. Отметить лучшее отделение.

Игры по выбору детей.

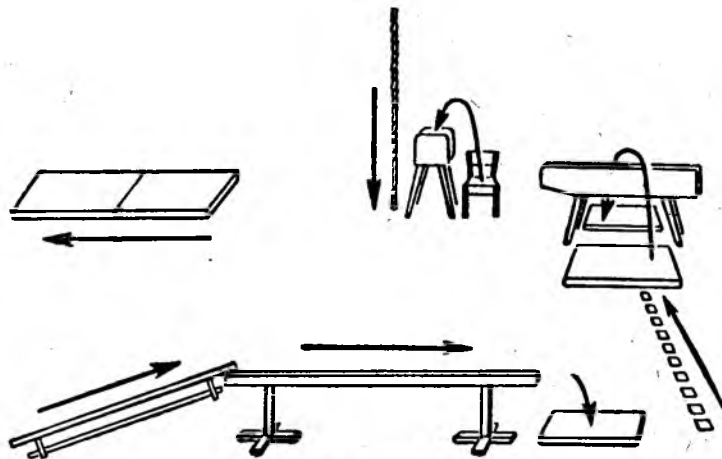


Рис. 352

Задачи. 1. Напомнить ученикам о значении лыжной подготовки, требованиях к одежде, обуви и лыжному инвентарю.
2. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке. 3. Дать задания на каникулы.

Место проведения: зал.

Пособия: две пары лыж (одна просмоленная, с черной скользящей поверхностью, с нормальным весовым прогибом, другая пара несмоленная, со стертой скользящей поверхностью, без прогиба), распорка, шнур.

Беседа. О значении лыжной подготовки, о требованиях к одежде, обуви и лыжному инвентарю (см. II класс, 32-й урок).

Познакомить детей с правилами ухода за лыжами. Лыжи хорошо скользят и долго служат, если их скользящая поверхность гладкая (показать лыжи с гладкой и исцарапанной скользящей поверхностью). Дерево, из которого сделаны лыжи, состоит из волокон. Если между волокнами попадет вода и там замерзнет, то она раздерет древесные волокна (при замерзании вода расширяется) и дерево на лыжах размочалится, скользящая поверхность будет неровной. Для того, чтобы влага не проникла в древесину, лыжи надо сразу после катания очищать от снега, а перед прогулкой смазывать лыжной мазью. Так как для этого надо прогреть лыжи на огне или над паяльной лампой, то делать это следует только в присутствии взрослых, под их руководством и с их помощью.

Натирать лыжи мазью должны уметь все ученики. Для этого скользящую поверхность лыж надо очистить от грязи и старой смазки, затем, натерев мазью (она должна соответствовать температуре воздуха), тщательно растереть пробкой. Слой мази должен быть ровным и очень тонким (показать, как мазь наносится на лыжи и растирается пробкой).

Если на лыжах есть весовой прогиб, то вес лыжника распределяется по лыже равномерно, что улучшает скольжение; если же нет прогиба, то вес лыжника приходится только на среднюю часть лыж. Такие лыжи скользят плохо (показать лыжи с весовым прогибом и плоские — без прогиба).

Для того чтобы прогиб не пропадал, лыжи надо хранить с распоркой. Для этого лыжи нужно сложить скользящими поверхностями, связать их у носкового изгиба и пяток веревочками, а между грузовыми площадками, ближе к пятке, поставить распорку — чурку высотой 4—6 см (показать лыжи с распоркой).

Сообщить зачетные требования: передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; спуск с горы в основной стойке; подъем в гору лесенкой, прохождение дистанции 500 м с учетом времени.

Построить класс в шеренгу. Показать имитацию попеременного двухшажного хода. Обратит внимание на скольжение на

одной опорной ногой, на подседание перед отталкиванием. Прodelать вначале в шеренге, затем, повернув детей направо, в колонне по одному.

Задание на каникулы: подготовить лыжный инвентарь; ежедневно кататься на лыжах; учиться скользить поочередно то на одной, то на другой ноге.

На первый урок палки не приносить.

Провести игру по выбору детей.

III ЧЕТВЕРТЬ

33-й урок.

Задачи. 1. Напомнить о требованиях к организации учеников на уроках лыжной подготовки. 2. Повторить передвижение скольльзящим шагом.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 15—20 флажков.

Урок проводится без палок.

В помещении. Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Осмотр креплений и одежды. Сообщить детям, какое отделение подготовилось к уроку быстрее и лучше. Выход на площадку. Передвижение с лыжами на плече.

Познакомиться с умением учеников передвигаться на лыжах скольльзящим шагом (сгибать ногу перед отталкиванием, широко размахивать руками, поднимать левую руку вперед тогда, когда впереди правая нога, и наоборот). Обратить внимание на длину шага.

Упражнение (провести в форме игры) «Кто на дистанции 15—20 м сделает меньшее количество шагов?».

Игра «Салки давай руку». Все дети свободно катаются по площадке. Водящий, подняв руку вверх, говорит: «Я салка». Он пытается догнать какого-нибудь из игроков и коснуться его рукой. Игрок, которого водящий коснется рукой, становится водящим. Если убегающему от водящего подадут руку, его салить нельзя.

Прохождение дистанции 500—600 м в среднем темпе за учителем. Первым идет отделение, которое быстрее и лучше подготовилось к уроку.

Заканчивая урок, напомнить, как очищают лыжи от снега. Отметить отделение, которое на протяжении всего урока было лучшим.

34-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить с попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить спуск на лыжах в основной стойке.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 15—20 флажков, 2 пары лыжных палок.

Урок проводится без палок.

На лыжах. Построение в шеренгу. Передвижение приставными шагами влево и вправо.

Передвижение скольльзящим шагом: кто на отрезке в 15—20 м сделает меньшее количество шагов (см. 33-й урок)? За передвижение скольльзящим шагом 8—10 ученикам поставить оценки.

Обучение подседанию при передвижении попеременным двухшажным ходом (сравнить подседание со сжатой пружиной). Показать сгибание ноги при отталкивании.

Упражнения. И. п.—стоя на правой, левая сзади. Присесть, вес тела — на правой; выставляя левую ногу вперед, оттолкнуться правой; выпрямляясь, перенести вес тела на левую ногу, правая сзади, скользить на левой ноге. Затем, приседая и отталкиваясь левой, скользить на правой ноге. Следить за тем, чтобы отталкивание впереди стоящей ногой начиналось прежде, чем другая нога будет вынесена вперед. Вначале положение рук произвольное. Затем ученики осваивают попеременное размахивание руками (одну руку вперед до уровня плеча, другую назад до предела; вперед выносится рука, разноименная с ногой). Туловище слегка наклонено вперед.

Игра «Пустое место» (см. II класс, 40-й урок).

На склоне. Спуск в основной стойке; в основной стойке с переходом в низкую (для прохождения ворот, поставленных на склоне).

Прохождение дистанции 500—600 м в среднем темпе за учителем. Первым идет отделение, которое на уроке было лучшим.

35-й урок.

Задачи. 1. Разучить одноопорное скольжение. 2. Повторить поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 15—20 флажков.

Урок проводится без палок.

На лыжах. Построение в шеренгу. Перестроение в три шеренги по отделениям. Размыкание: первое отделение — влево, второе — от середины, третье — вправо.

Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж налево и направо кругом (см. I класс, 35-й урок), но на 6 счетов.

Разучить подседание при отталкивании (см. 34-й урок). Скольжение на одной лыже (другую снять), вначале на правой, затем на левой (по команде сменить лыжу). Лыжня для этого упражнения должна быть хорошо укатана. Игра-упражнение «Кто за 5 отталкиваний одной ногой проскользит дальше?».

Игра «Пустое место» (см. 34-й урок).

Прохождение дистанции 600—700 м за учителем по изви-

листой лыжне. Одновременно игра «По местам» (см. I класс, 33-й урок). И. п.— построение в одну шеренгу по отделениям.

Задание на дом: учиться отталкиванию, катаясь на одной лыжне.

Предупредить, чтобы на следующий урок дети принесли лыжные палки.

36-й урок.

З а д а ч и. 1. Повторить одноопорное скольжение. 2. Разучить попеременный двухшажный ход.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 4 флажка.

Этот и все следующие уроки проводятся с палками.

На учебном круге, без палок. Повторить шаги с подседанием и одноопорным скольжением. Требовать, чтобы после отталкивания ученики скользили на одной лыже—одноопорное скольжение. Игра-упражнение «Кто за 10 шагов проскользит дальше?». За подседание перед отталкиванием 10—12 учащимся поставить оценки.

С палками. Проверить умение правильно захватывать петли на палках. Показать отталкивание палками. Напомнить основные требования при отталкивании. Нижний конец палки выносятся вперед и ставится на снег не дальше носка выдвигаемой вперед разноименной ноги; при этом рука в локте слегка согнута, палка наклонена вперед. Во время толчка рука не заканчивает движение у бедра, а проходит назад до предела, составляя с палкой почти прямую линию. В конце толчка палка удерживается только большим и указательным пальцами, упор делается ладонью на петлю.

Упражнение: на пологом склоне, полуприсев, не переставляя ноги, скользить, отталкиваясь попеременно левой и правой палкой.

Показ и обучение передвижению попеременным двухшажным ходом (рис. 353).

Игра «Маршевые салки» (см. II класс, 35-й урок), но догоняющие салят не рукой, а лыжной палкой, дотрагиваясь до палки или пятки лыжи убегающего. За выполнение поворотов в игре 5—7 ученикам объявить оценки.

Прохождение дистанции 400—500 м в среднем темпе за учителем.



Рис. 353

37-й урок.

З а д а ч и. 1. Повторить попеременный двухшажный ход. 2. Разучить подъем лесенкой. 3. Повторить спуск в основной стойке.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 8 флажков.

На учебном круге. Повторить попеременный двухшажный ход без палок и с палками (см. 36-й урок).

Подъем лесенкой. Вначале у подножия склона, стоя в шеренге, передвижение вправо и влево приставными шагами (см. I класс, 36-й урок). Обратит внимание на то, чтобы поднимался не только носок, но и пятка лыжи. На склоне. При подъеме стоять боком к склону, верхнюю лыжу ставить на снег наружным ребром, а нижнюю внутренним. Спуск в основной стойке с приседанием для прохождения ворот из палок, поставленных на склоне.

Игра «За мной». Все дети передвигаются по замкнутому кругу, а водящий находится за кругом. Передвигаясь в противоположную сторону, он дотрагивается палкой до палки любого игрока и говорит: «За мной!» Приглашенный игрок, воткнув одну палку в снег, выходит из круга и следует за водящим. Таким же образом водящий приглашает следующих игроков. Собрав за собой всех играющих, водящий уводит их в сторону от палок. По сигналу учителя «К палкам!» все устремляются к своим палкам. Игрок, прибывший на свое место последним, становится водящим.

Прохождение дистанции 700—800 м в среднем темпе за учителем.

38-й урок.

З а д а ч и. Повторить попеременный двухшажный ход, подъем лесенкой и спуск в основной стойке.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 8 флажков.

На учебном круге. Повторить попеременный двухшажный ход (см. 37-й урок).

На склоне. Обучение подъему лесенкой и спуску в основной стойке.

Игра «Кто быстрее?» (см. II класс, 33-й урок). Варианты: от старта до флажков бежать с палками, от флажков к финишу—без палок (или наоборот); бег парами, взявшись за руки (см. II класс, 33-й урок).

Прохождение дистанции 800—900 м в среднем темпе за учителем.

Задачи. 1. Повторить попеременный двухшажный ход, подъем лесенкой и спуск в основной стойке. 2. Ознакомить с поворотом переступанием при спуске.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 8 флажков.

На учебном круге. Повторить попеременный двухшажный ход (см. 38-й урок). Предупредить, что на следующем уроке будут поставлены оценки за умение передвигаться попеременным двухшажным ходом.

Обучение повороту в движении переступанием. Построить класс в три разомкнутые шеренги по отделениям (см. 35-й урок). Повторить повороты переступанием вокруг пятки на месте налево и направо. Затем на учебном круге учить поворотам в движении.

Упражнения. 1. После разбега скольжение в полуприседе, попеременно поднимая то одну, то другую лыжу. 2. После разбега скольжение в полуприседе; затем перенести вес тела на правую лыжу, поднять левую лыжу и, развернув носок влево, поставить на полшага влево, перенести вес тела на левую ногу, приставить правую ногу к левой. То же, но шаг вправо.

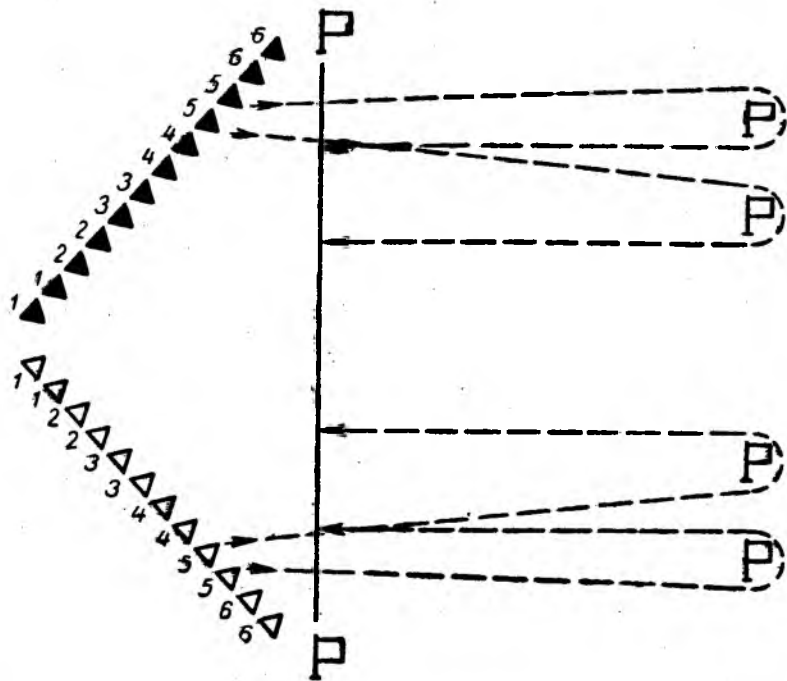


Рис. 354

Упражнения в скольжении с переносом веса тела с одной ноги на другую помогают не только освоить поворот переступанием в движении, но способствуют и овладению одноопорным скольжением при передвижении попеременным двухшажным ходом.

На склоне. Учить подъемам и спускам. В конце склона менять направление движения переступанием влево и вправо на один шаг.

Игра «Вызов номеров» (см. II класс, 13-й урок). Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров так, чтобы под каждым номером в команде было два человека (два первых, два вторых и т. д.). Фланги команд соединяет линия финиша, на концах которой 2 флажка. В 15—20 м от линии финиша ставятся 4 флажка (рис. 354). Учитель называет какой-либо номер, например пять; четыре ученика (по два от команды) бегут к флажкам, оббегают их и возвращаются назад. За первое место команда получает 2 очка, за второе — очко. Затем называется другой номер, и так до тех пор, пока все играющие не будут вызваны. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Прохождение дистанции 900—1000 м в среднем темпе за учителем.

Задание на дом: упражняться в попеременном двухшажном ходе.

40-й урок.

Задачи. 1. Проверить умение передвигаться попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить подъем и спуск на склоне. 3. Разучить поворот переступанием при спуске.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 6 флажков.

На учебном круге. Показать передвижение попеременным двухшажным ходом. Дети идут по кругу. Учитель указывает типичные ошибки: нет подседания перед отталкиванием ногой; отталкивание ногой делается поздно, когда другая нога уже вынесена вперед; скольжение выполняется на двух ногах (нет одноопорного скольжения); при выносе палки вперед локоть не поднимается вперед, а при отталкивании не отводится назад, рука заканчивает движение у бедра, и толчок получается коротким; палки ставятся широко.

Затем оценивается умение передвигаться двухшажным ходом. Ученики по очереди проходят отрезок 15—20 м, а учитель громко объявляет отметки.

На склоне. Предупредить, что на следующем уроке будут поставлены оценки за умение спускаться в основной стойке и подниматься лесенкой. Продолжить обучение повороту переступанием в движении. При спуске в конце склона менять направление, делая два приставных шага вправо (влево).

Игра «Вызов номеров» (см. 39-й урок), но вызванные игроки должны подняться по склону лесенкой, обежать флажки, вернуться кругом, спуститься и пересечь линию финиша.

Прохождение дистанции 1000—1500 м в среднем темпе. За учителем идет команда, победившая в игре.

Задание на дом: спуск в основной стойке и подъем лесенкой.

41-й урок.

З а д а ч и. 1. Проверить умение спускаться в основной стойке и подниматься лесенкой. 2. Повторить поворот переступанием в движении.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 6 флажков.

На склоне. Еще раз показать подъем лесенкой и спуск в основной стойке. Ученики делают пробные подъемы и спуски. Учитель указывает на типичные ошибки: при подъеме лесенкой пятка лыжи ставится ниже носка; лыжа не ставится на ребро; палки не используются для опоры; при спуске ноги недостаточно согнуты в коленях или согнуты, но колени, если на них смотреть сверху, не закрывают носки; нет нужного наклона туловища вперед, ученик держится излишне напряженно, нет пружинящего приседания. При оценке умений учитель ставит две отметки — за спуск и подъем.

Игра «Вызов номеров» (см. 40-й урок), но играющие стоят на вершине склона. Вызванные должны спуститься со склона, сделать поворот кругом (в любом месте) и подняться по склону.

Прохождение дистанции 1000—1500 м в среднем темпе. За учителем первой идет команда, победившая в игре.

42-й урок.

З а д а ч а. Повторить попеременный двухшажный ход.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 4 флажка.

На учебном круге. Повторить попеременный двухшажный ход. То же на склоне. В конце спуска скольжение поочередно на правой и левой лыже.

Игра «Быстрый лыжник» (см. I класс, 40-й урок), но дистанция 50—60 м, а в финальных забегах 100—120 м с поворотом на 180°.

Прохождение дистанции 1000—1500 м в темпе, указанном учителем. Первую половину дистанции направляющей идет победительница игры девочка, вторую половину — победитель мальчик.

Предупредить, что следующий урок будет проводиться в помещении, поэтому надо принести соответствующий костюм.

43-й урок.

Если на улице ветреная погода и температура воздуха ниже -12° , то урок проводится в помещении.

З а д а ч и. 1. Ознакомить детей со смазкой лыж. 2. Повторить имитацию попеременного двухшажного хода.

Место проведения: зал.

Пособия: 15—20 коробочек лыжной мази, 15—20 пробок для растирки мази, лыжи (по числу детей).

Беседа. Лыжный инвентарь и уход за ним. Продемонстрировать лыжи в плохом и хорошем состоянии. Обучение смазыванию лыж (см. 32-й урок).

Имитация передвижения на лыжах; обратить особое внимание на одноопорное скольжение (см. 38-й урок).

Игра «Вызов номеров» (см. 39-й урок).

44-й урок.

Если на улице температура воздуха выше 0° , то урок проводится без лыж.

З а д а ч а. Познакомить с зимними играми на воздухе.

Место проведения: участок около школы.

Пособия: 2 санок, 2 флажка, 3 волейбольных мяча.

Построение в шеренгу, в колонну. Ходьба в обход. Упражнения в движении. 1. Руки в стороны; круги руками назад и вперед (по 4 раза). 2. Руки за спиной; повороты туловища в стороны выставляемой вперед ноги. 3. Выпады вперед, поднимая разноименную руку вверх и одноименную назад. 4. Руки в стороны; на каждый шаг прямую ногу вперед, руки вперед, ногу назад, руки в стороны. 5. Бег, ходьба, бег, ходьба (по 20—25 шагов).

Игра «Катающаяся мишень». Класс делится на две команды, которые встают друг против друга на расстоянии 20 м. Посередине, поперек площадки, обозначается коридор шириной 3 м; посередине коридора — линия, на которую кладут 4 волейбольных мяча. По первому сигналу учителя дети делают снежки, по второму начинается игра. Задача каждой команды: бросая снежками в мячи, выкатить их из коридора на сторону противника. Метают снежки одновременно обе команды, не соблюдая очереди. Команда, сумевшая первой выкатить из коридора хотя бы один мяч, получает очко. Игра останавливается, мячи кладут на место. По следующему сигналу игра начинается вновь.

Игра «Эстафета на санках». Команды стоят лицом друг к другу. Флажками отмечают линию старта, в 15—20 м от нее устанавливают 2 флажка. Первая



Рис. 355

пара каждой команды получает санки и выходит на старт. Один игрок ложится животом на санки и сгибает ноги в коленях, другой берется за носки ног лежащего на санках (рис. 355). По сигналу обе пары, толкая перед собой санки (как тачку), добегают до флажков; там играющие меняются местами, возвращаются к линии старта и передают санки следующей паре, которая стоит уже на старте. Игра продолжается.

Ходьба, имитирующая попеременный двухшажный ход.

45-й урок.

З а д а ч и. 1. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 4. 2. Повторить прыжок в длину с места, акробатические упражнения, бросок и ловлю большого мяча.

Место проведения: зал.

Пособия: мешочки (по числу детей), 4 гимнастических мата, 4 волейбольных мяча.

Расчет по четыре и перестроение в четыре шеренги (см. I класс, 30-й и 31-й уроки).

Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку с мешочками. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 4 (см. 28-й урок).

Акробатические упражнения и прыжки в длину с места. Упражнения выполняются на четырех матах сменами по 8 человек.

Упражнения. 1. Из упора присев перекаат назад, перекаат вперед, перекаат назад, скрестить ноги, перекаат вперед в упор присев; поворот кругом, два шага назад, прыжок в длину с места. 2. Из упора присев кувырок вперед в упор присев, два шага вперед, поворот кругом, прыжок в длину с места. 3. Три кувырка вперед (выполняются потоком продольно по матам).

Упражнения с большими мячами (см. 15-й урок).

Игры «Охотники и утки» (см. 4-й урок), «Угадай, кто ходил» (см. 26-й урок).

46-й урок.

З а д а ч и. 1. Разучить комплекс утренней гимнастики № 5. 2. Повторить прыжок в длину с места, акробатические упражнения, бросок и ловлю большого мяча.

Место проведения: зал.

Пособия: 4 гимнастических мата, волейбольная сетка, 4 волейбольных мяча.

Ходьба. Для укрепления свода стопы: ходьба по канату (см. II класс, 24-й урок). Бег в медленном темпе до 1 минуты.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс утренней гимнастики № 5 (см. 23-й урок).

Акробатические упражнения и прыжки в длину с места выполняются на четырех матах сменами по 8 человек. 1. Из упо-

ра присев кувырок вперед в упор присев; перекаат назад в упор на лопатках согнувшись; сгибая ноги в коленях, перекаат вперед в упор присев; два шага вперед, поворот кругом, прыжок в длину с места. 2. Из упора присев перекаат назад; перекаат вперед, перекаат назад в упор на лопатках согнувшись; согнуть ноги в коленях, разогнуть; сгибая ноги в коленях и скрещивая их, перекаат вперед в упор присев; поворот кругом, два шага назад, прыжок в длину с места. 3. Четыре кувырка вперед (выполняются вдоль матов потоком).

Упражнения с большими мячами (см. 15-й урок). Бросать мяч одной рукой через волейбольную сетку.

Игра «День и ночь» (см. 12-й урок). Ожидая вызова, команды стоят лицом друг к другу и повторяют за учителем различные движения.

Ходьба с замедлением и ускорением: четыре шага вперед, четыре на месте; восемь на носках, восемь обычных шагов.

47-й урок.

З а д а ч и. 1. Повторить метание мяча способом из-за спины через плечо. 2. Ознакомить с простыми висами.

Место проведения: зал.

Пособия: 18—20 малых мячей, гимнастическая стенка (4 пролета), тесьма для разметки.

Ходьба. Бег в медленном темпе до 1 минуты. Перестроение в три шеренги по отделениям (см. I класс, 12-й урок).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс утренней гимнастики № 5 (см. 23-й урок).

Метание в горизонтальную цель. Упражнения, имитирующие метание, выполняются без мяча. 1 (см. 6-й урок, упр. 3); 2. И. п.— стоя левым боком в направлении метания, правая нога согнута, левая отставлена в сторону, правая рука с мячом отведена вправо, левая согнута перед грудью (рис. 356). В. Энергично разгибая правую ногу и одновременно поворачивая туловище влево, перенести вес тела на левую ногу, руку с мячом слегка согнуть в локте, а кисть повернуть ладонью влево. Далее следует то же движение, что и в предыдущем упражнении.

Перестроение в колонну по одному, затем в колонну по два, далее — в две шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии 6—8 м. Между шеренгами на полу обозначается щель — коридор шириной 1—1,5 м. Ученикам одной из шеренг дается по мячу. По сигналу учителя они метают мячи в пол, стараясь попасть в коридор. Отскочившие мячи ловят дети, стоящие в другой шеренге. Вначале метают по 4—6 человек одновременно, затем — шеренгами.

Упражнение. Метание мяча из положения стоя левым боком в направлении метания, правая нога согнута, левая отставлена в сторону, правая рука с мячом отведена вправо.

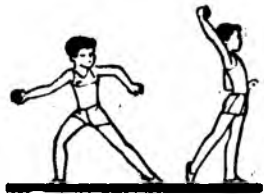


Рис. 356

Висы. Упражнения выполняются на верхней рейке гимнастической стенки сменами по 8 человек (по два человека на одном пролете). Упражнения. 1. В висе спиной к стенке поднять левую согнутую ногу, опустить; повторить. 2. Поднять левую согнутую ногу, поднять правую согнутую ногу, обе опустить; повторить. 3. Ноги врозь, вместе, поднять согнутые, опустить; повторить.

Игры «Караси и щука» (см. 20-й урок), «Товарищ командир» (см. 8-й урок).

48-й урок.

Задачи. Повторить метание мяча, прыжки через короткую скакалку и висы.

Место проведения: зал.

Пособия: малые мячи и короткие скакалки (по числу детей), 2 волейбольных мяча, тесьма для разметки, гимнастическая стенка (4 пролета).

Ходьба на наружных сторонах стоп; на носках, руки вверх; в полуприседе с опорой руками о колени. Бег: вдоль длинных сторон зала — по коридорчику шириной 20—30 см, вдоль коротких — без коридорчика. Перестроение в круг.

Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку (см. II класс, 12-й и 48-й уроки).

Метание мяча в пол с отскоком в стену. Прделав упражнение без мяча (см. 47-й урок, упр. 2), ученики берут мячи, расходятся по залу и становятся в 2—3 м от стены, там, где нет окон и гимнастических снарядов. Упражнение: стоя левым боком к стене, правая нога согнута, левая отставлена в сторону, бросить мяч вперед-вниз в пол так, чтобы после отскока он ударился в стену и отлетел в сторону мечущего. Ученик ловит мяч двумя руками и бросает снова (см. II класс, 49-й урок). Метание проводится по сигналу учителя.

Висы (см. 47-й урок).

Прыжки через короткую скакалку. Разместиться враспыну. Прыжки под счет учителя. 1. На обеих ногах с промежуточным прыжком. 2. То же, без промежуточного прыжка. 3. Прыжки на месте с вращением скакалки на каждый шаг. 4. Прыжки произвольным способом, вращая скакалку в обратную сторону.

Игра «Передача мячей в колоннах» (см. 7-й урок). Мяч передавать над головой; мяч катить между ногами, стоя ноги врозь.

Ходьба: восемь шагов вперед, четыре на месте.

49-й урок.

Задачи. 1. Повторить лазанье по канату и метание. 2. Разучить игру «Разведчики».

Место проведения: зал.

Пособия: малые мячи (по числу детей), 2 каната для лазанья, 2 короткие скакалки, 2 стула, 2 флажка на подставках, ключ.

Бег (см. 48-й урок). Ходьба с малым мячом: три шага вперед, приставить ногу; ударить мячом слева об пол, поймать мяч; ударить мячом справа об пол, поймать мяч; три шага вперед и т. д.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом (см. 26-й урок).

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами (см. 25-й урок).

Класс делится на две группы (по два отделения). Одна группа на двух канатах учится лазать, другая соревнуется в метании мяча в пол с отскоком в стену. Затем группы меняются местами.

Лазанье по канату. 1. И. п. — сидя на стуле перед канатом, взяться за него прямыми руками над головой, согнутыми ногами зажать канат. В. Сжимая канат коленями и стопами, выпрямить ноги и согнуть руки; отпустить одну руку, затем опять захватить ею канат; вернуться в и. п. 2. То же, но из положения стоя. 3. Из положения стоя лазанье произвольным способом до касания рукой отметки на канате (высота 2,5 м). Не разрешать лазанье выше отметки. Спускаться, поочередно перехватывая канат руками и ногами.

Метание мяча в пол с отскоком в стену (см. 48-й урок). Провести соревнование, у кого мяч, ударившись об пол, отскочит дальше от стены. Для этого вдоль стены, в 50 см от нее, обозначается коридор шириной 50—70 см. В 2 м от стены отмечается третья линия. Став за дальнюю от стены линию левым боком к ней, сильно бросить мяч в пол, но после отскока от пола и стены мяч не ловить, а посмотреть, где он упадет. Ученики, разбившись на пары, метают по очереди.

Игра-эстафета (см. 9-й урок). Игрокам, стоящим на старте, дают по короткой скакалке. По команде «Марш!» они прыгают с продвижением вперед до флажков, оббегают их, возвращаются к старту и передают скакалку следующему игроку.

Игра «Разведчики». Дети встают посередине зала в сомкнутый круг. Учитель показывает какой-либо предмет (ключ, ручку, карандаш), который следует найти, и указывает две скамейки для победителей. Ученики закрывают глаза, а учитель, обойдя зал вдоль стен, на видное место кладет предмет. По сигналу учителя играющие расходятся по залу и ищут. Тот, кто первым заметит предмет (не говоря другим, что он его нашел), идет на

скамейку для победителей и садится первым. Игрок, заметивший предмет вторым, садится рядом, и т. д. Когда обе скамейки будут заняты играющими, игра заканчивается. Игрок, заметивший предмет первым, получает право показывать его тем, кто еще не нашел.

50-й урок.

Задачи. Повторить лазанье по канату и прыжок в высоту.
Место проведения: зал.

Пособия: короткие скакалки и малые мячи (по числу учеников), 2 каната, конь, козел, 8 набивных мячей, 4 стойки для прыжков, планка для прыжков, маты, 8 кружков.

Шаг галопа в сторону (см. II класс, 29-й урок). **Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом** (см. 26-й урок).

Общеразвивающие упражнения с короткими скакалками.

- И. п.— основная стойка, руки со сложенной вдвое скакалкой вниз (рис. 357). В. Правую ногу назад на носок, руки вверх — в сторону (скакалку растянуть); вернуться в и. п.; то же, но левую ногу назад. Темп медленный.
- И. п.— основная стойка, согнутые руки со сложенной вчетверо скакалкой за головой (рис. 358). В. Левую ногу в сторону на носок, наклон влево, руки вверх; вернуться в и. п.; то же в другую сторону.
- И. п.— стойка ноги врозь широко на скакалке, держать ее за концы (рис. 359). В. Наклон вперед; растягивая скакалку, левым кулаком коснуться носка правой ноги, правую руку назад; вернуться в и. п.; то же, но к другой ноге.
- И. п.— ноги врозь, руки со сложенной вчетверо скакалкой за спиной внизу (рис. 360). В. Поворот туловища вправо, слегка прогнуться; вернуться в и. п.; то же в другую сторону.
- И. п.— сидя на полу, ноги прямые, руки со сложенной вчетверо скакалкой вверх (рис. 361). В. Наклон вперед; поднимая правую ногу, коснуться носком скакалки; вернуться в и. п.; то же другой ногой.
- И. п.— основная стойка, руки со сложенной вдвое скакалкой вниз (рис. 362). В. Присесть на носках, руки вперед; вернуться в и. п.
- Скакалкой обозначить круг (диаметр 40—50 см). И. п.— стоя в круге, руки на пояс (рис. 363). В. Прыжки на

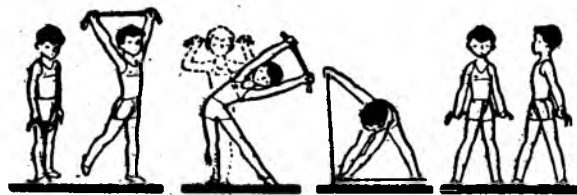


Рис. 357

Рис. 358

Рис. 359

Рис. 360

обеих ногах из круга и в круг (назад, вперед, влево и вправо).
Ходьба на месте.

Класс делится на две группы (по два отделения). Одна группа на двух канатах учится лазать, другая выполняет прыжки в высоту. Затем группы меняются местами.

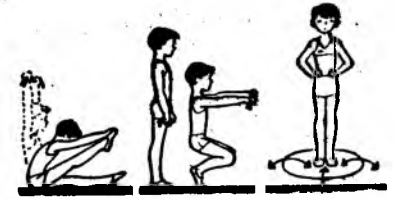


Рис. 361

Рис. 362

Рис. 363

Лазанье по канату. 1. Конь (козел) в 1,5—2 м от каната. Сидя на коне, захватить канат прямыми руками и зажать согнутыми ногами; выпрямить ноги и согнуть руки. Раскачивание на канате (один раз) вперед и назад, сесть на коня (см. 20-й урок). Прodelать дважды. 2. Из положения стоя лазанье произвольным способом до касания рукой отметки на канате (высота 2,5 м). Не разрешать лазанье выше отметки. Спускаться поочередно, перехватывая канат руками и зажимая его ногами.

Прыжки в высоту с семи шагов разбега по разметке, постепенно увеличивая высоту (от 45 до 70 см).

Игра «Кто дальше бросит?» (см. I класс, 62-й урок). Метать набивные мячи весом до 1 кг, стоя ноги врозь, двумя руками снизу и из-за головы. **Игра «Разведчики»** (см. 49-й урок).

51-й урок.

Задачи. Повторить лазанье и прыжки в высоту.

Место проведения: зал.

Пособия: 2 каната для лазанья, конь, козел, мат, 2 стойки для прыжков, планка для прыжков, кружок.

Переменный шаг (см. 25-й урок).

Общеразвивающие упражнения в колонне по одному в движении (см. 25-й урок).

Класс делится на две группы (по два отделения). Одна группа на двух канатах учится лазать, другая выполняет прыжки в высоту. Затем группы меняются местами.

Лазанье по канату. Перед канатом — конь (высота 120—130 см), перед конем — стул. 1. Встать на стул, затем на коня, захватить канат руками (над головой) и ногами, спуститься на пол, перехватывая канат руками и ногами (соскальзывание запретить). 2. Стоя на полу, лазанье произвольным способом до касания рукой отметки на канате (высота 2,5 м). Не разрешать лазанье выше отметки. Спускаться, поочередно перехватывая канат руками и зажимая его ногами.

Прыжки в высоту с семи шагов разбега без разметки (отметить начало разбега), постепенно увеличивая высоту (от 45 до 75 см).

Игра «Охотники и утки» (см. 4-й урок).

Ходьба. По команде «В другую сторону марш!» все поворачиваются кругом и, подняв руки вверх, на носках идут в противоположную сторону; при повторении команды ученики, повернувшись кругом, идут обычным шагом.

52-й урок.

Задачи. 1. Подвести итоги III четверти. 2. Провести беседу об активном отдыхе. 3. Разучить преодоление полосы препятствий.

Место проведения: зал.

Пособия: гимнастическая скамейка, козел, канат, обруч, короткие скакалки (по числу учеников), стойка для прыжков, набивной мяч, 3 малых мяча, 2 мата, 3 стула.

Беседа. I. Итоги III четверти. Отметить хорошо успевающих учащихся и лучшее отделение.

II. Что такое активный отдых, его значение: «Когда человек долгое время выполняет какую-то работу, он устает, и для восстановления сил ему нужен отдых. Но работа бывает разная: во время одной человек делает много движений, другая выполняется сидя, почти без движений. Ученые установили, что отдых должен быть тоже разным, в зависимости от характера работы. Тот, кто во время работы мало двигается, должен, отдыхая, больше заниматься физической культурой. Такой отдых называется активным.

На фабриках, заводах, в учреждениях во время работы для отдыха и повышения работоспособности делают перерыв и занимаются гимнастикой. Такую гимнастику называют производственной.

Вы можете судить по себе: когда на уроке долго сидите без движений, пишете, читаете, внимательно слушаете учителя, вам хочется встать, потянуться. После физкультминутки — вашей производственной гимнастики — продолжать занятия становится легче.

После трудового дня нужен длительный отдых. Сначала надо отдыхать без затраты мышечной энергии — пассивно, а затем занимаясь физической культурой.

Ваш труд — учеба. Поэтому, придя из школы домой, прежде чем сесть за приготовление уроков, вы должны тоже отдохнуть. После обеда нельзя сразу заниматься упражнениями и играми. Здесь нужен пассивный отдых, сочетаемый с рисованием, слушанием музыки, рукоделием и т. п. После этого надо идти на свежий воздух: зимой кататься на лыжах, коньках, санках, играть в снежки, осенью и весной — бегать, прыгать, метать, повторять упражнения, разученные на уроках физической культуры и, конечно, играть.

Во время выполнения домашних заданий, так же как и в школе на уроках, надо устраивать перерывы и делать несколько упражнений. Первым упражнением всегда должно быть по-

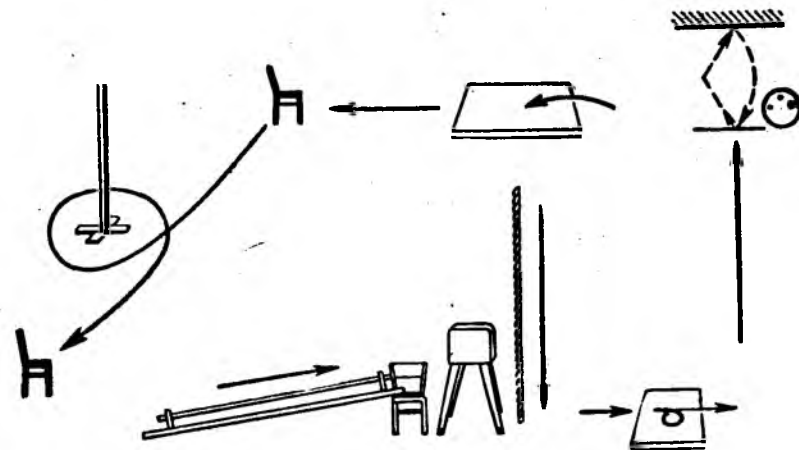


Рис. 364

тягивание с движениями рук, вторым — упражнение для туловища. Это могут быть наклоны в стороны, вперед, назад или повороты. Третье упражнение для ног: приседание или поднимание ног вперед, назад, в стороны».

Проделать с учащимися примерные упражнения.

Преодоление полосы препятствий. Препятствия ставятся, как показано на рис. 364.

Первый круг. По гимнастической скамейке подняться на стул, стать на козла. По канату — спуститься (соскальзывание запретить). На первом мате — кувырок вперед. Взять из обруча мяч, бросить его вниз-вперед в пол, после отскока от пола и стены поймать двумя руками; проделав дважды, положить мяч в обруч, подойти к линии перед вторым матом и прыгнуть в длину с места. Взять скакалку — прыжки с продвижением вперед и поворотом на 90° около стойки; повесить скакалку на спинку второго стула.

Второй круг. По гимнастической скамейке — ходьба руки на пояс. По канату — спуститься на пол. Принять упор присев спиной к мату, перекач назад; скрещивая ноги, перекач вперед в упор присев; поворот кругом, кувырок вперед. Взять из обруча мяч, бросить его вниз-вперед в пол, повернуться на 360° и после отскока от пола и стены поймать двумя руками; проделав дважды, положить мяч в обруч. На втором мате — прыгнуть в длину с места через набивной мяч, положенный между линией для отталкивания и матом. Взять скакалку — прыжки с продвижением вперед до стойки; обежав ее кругом, продолжать движение ко второму стулу; повесить скакалку на спинку второго стула.

В оставшееся время провести одну-две игры по выбору детей.

53-й урок.

Задачи. 1. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 5. 2. Повторить лазанье по канату и упражнения в равновесии.

Место проведения: зал.

Пособия: 2 каната для лазанья, конь (козел), 2 стула, гимнастическая скамейка, бревно, мат, 10—15 коротких скакалок, 10—15 малых мячей, тесьма для разметки.

Бег в медленном темпе до 1 минуты. Ходьба с хлопками в ладоши на третий счет.

Размыкание по расчету «шесть, три, на месте» (см. 24-й урок).

Общеразвивающие упражнения. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 5 (см. 2-й урок).

Класс делится на две группы (по два отделения). Одна группа на двух канатах учится лазать, другая выполняет упражнения в равновесии. Затем группы меняются местами.

Лазанье по канату (см. 51-й урок).

Упражнения в равновесии. К одному концу бревна (высота 80—90 см) приставляется наклонно гимнастическая скамейка, около другого кладется мат.

Упражнения. 1. По скамейке — ходьба с малым мячом в правой руке. Бревно — поднять правую ногу вперед и переложить под ней мяч в левую руку, шаг правой вперед; то же с левой ноги. Дойти до середины бревна, опуститься на правое колено, ударить мячом о бревно у носка левой ноги, отскочивший мяч поймать двумя руками, встать. Дойти до конца бревна, подбросить мяч и поймать его двумя руками. Соскок вперед.

2. По скамейке — ходьба с короткой скакалкой, сложенной вдвое. Бревно — наклоняясь вперед и опуская руки, перешагнуть через скакалку сначала левой, потом правой ногой. Взять за спиной скакалку за концы, перебросить через голову вперед и, перешагивая через нее, сделать два шага вперед; поднять руки в стороны. Дойти до конца бревна переменным шагом. Соскок с поворотом налево. 3. То же, но соскок с поворотом направо.

Игра «День и ночь» (см. 1-й урок).

Ходьба: восемь шагов вперед, четыре на месте.

54-й урок.

Задачи. 1. Разучить комплекс утренней гимнастики № 6. 2. Повторить лазанье по канату и упражнения в равновесии.

Место проведения: зал.
Пособия: короткие скакалки (по числу детей), 2 каната для лазанья, бревно, скамейка, мат, 5 набивных мячей, 10—15 гимнастических палок, тесьма для разметки.

Бег по коридорчику (см. 48-й урок). Ходьба: на каждые четыре шага руки вперед, вверх, в стороны, вниз. Размыкание уступками в четыре шеренги по расчету «девять, шесть, три, на месте» (см. 24-й урок); назвавшие число девять выходят вперед на 9 шагов.

Общеразвивающие упражнения с короткими скакалками. Комплекс утренней гимнастики № 6 (см. 50-й урок).

Класс делится на две группы (по два отделения). Одна группа на двух канатах учится лазать, другая выполняет упражнения в равновесии.

Лазанье по канату. 1. Стоя на полу, захватить канат прямыми руками над головой; согнуть ноги, зажать ими канат: сжимая канат коленями и стопами, разогнуть ноги и согнуть руки; опустить одну руку, удержаться в виси, захватить рукой канат, спуститься на пол. 2. Стать у каната и захватить его руками на высоте груди, отойти в сторону на вытянутые руки; подпрыгнуть и, согнув ноги, зажать ими канат. Раскачивание на канате вперед и назад; сойти на пол (рис. 365). Проредать дважды. 3. Из положения стоя лазанье произвольным способом до касания рукой отметки на канате (высота 2,5 м). Не разрешать лазанье выше отметки. Спускаться, перехватывая канат руками и ногами. Предупредить, что на следующем уроке за умение лазать по канату будут поставлены оценки.

Упражнения в равновесии (см. 53-й урок). 1. По скамейке — ходьба, удерживая набивной мяч двумя руками впереди. Бревно — три шага вперед, мяч вверх; наклон вперед, положить мяч на бревно; выпрямиться, руки в стороны, перешагнуть через мяч; поворот кругом, наклон вперед, взять мяч; поворот кругом, дойти до конца бревна, подбросить мяч, хлопнуть в ладоши за спиной, поймать мяч. Соскок вперед. Перекатить мяч по полу к месту начала упражнения. 2. По скамейке — ходьба, гимнастическая палка за спиной в сгибах локтей. Бревно — взять палку на ширине плеч, приседая и наклоняясь вперед, перешагнуть через нее назад одной и другой ногой, выпрямиться. Переменным шагом дойти до конца бревна. Палку вперед, соскок вперед.

Игры «Караси и щука» (см. 20-й урок) и «Угадай, кто подходил» (см. 26-й урок).

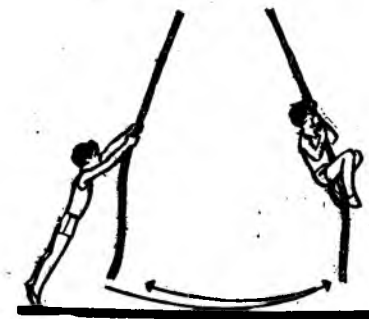


Рис. 365

55-й урок.

Задачи. 1. Проверить умение лазать по канату. 2. Повторить упражнения в равновесии и прыжок в высоту.

Место проведения: зал.

Пособия: короткие скакалки (по числу учеников), 2 каната, бревно, 3 мата, 2 волейбольных мяча, 2 флажка на подставках, 8 кружков, 2 квадрата, 2 набивных мяча.

Ходьба на носках, на наружных сторонах стоп, в полуприседе с опорой руками о колени. Размыкание по расчету «девять, шесть, три, на месте» (см. 54-й урок).

Общеразвивающие упражнения с короткими скакалками (см. 50-й урок).

Класс делится на две группы (по два отделения). Одна группа лазает по канату, другая упражняется в равновесии. Затем группы меняются местами.

Лазанье по канату. После одного пробного упражнения (лазанье произвольными способами до отметки) ученики лазают на оценку. Учитывать умение зажимать канат коленями и стопами.

Упражнения в равновесии (см. 20-й урок).

Прыжки в высоту: с трех шагов разбега по четырем кружкам через набивной мяч с приземлением в квадрат на обе ноги. Выполнив один прыжок, сделать второй по другой разметке с большей длиной шагов. При первом шаге ногу ставить на носок, при втором и третьем — перекатом с пятки на носок. Добиваться, чтобы после мягкого приземления дети, сохраняя равновесие, оставались в квадрате.

Игра. Эстафета (см. 9-й урок). На старте игроки получают по волейбольному мячу. По команде «Марш!» они ведут мячи до флажков, обводят их и возвращаются назад. Не добегаая 2 м до старта (сделать отметку), ученики бросают мячи очередным игрокам, те, поймав мячи, повторяют задание, и т. д.

Ходьба с замедлением и ускорением.

56-й урок.

Задачи. 1. Разучить новый способ перелезания. 2. Повторить прыжок в высоту.

Место проведения: зал.

Пособия: 10 ленточек, бревно, конь, 4 мата, 2 волейбольных мяча, 2 флажка на подставках, 8 кружков, 4 квадрата, 4 стойки для прыжков, 2 планки для прыжков.

Ходьба с прыжками, доставая рукой подвешенные над головой ленточки (см. II класс, 21 урок). Концы ленточек в 190—210 см от пола.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении с поворотом (см. 26-й урок). Перестроение делать без квадратов.

Общеразвивающие упражнения (см. 13-й урок).

Перелезание. Для перелезания устанавливаются бревно и конь, на которых каждое упражнение выполняется трижды, потоком (см. 27-й урок).

1. Перелезание третьим способом (см. II класс, 23-й урок).

2. Перелезание четвертым способом (см. 27-й урок).

3. Перелезание пятым способом: из упора лежа согнувшись поперек обхватить бревно обеими руками; разгибаясь, перемах двумя влево через бревно, соскок с поворотом направо (рис. 366).

Прыжки в высоту проводятся потоком. Два места для прыжков готовятся так, чтобы, выполнив первый прыжок, ученик здесь же, разбегаясь в обратном направлении, повторил прыжок через вторую планку. Перед тем как сделать второй прыжок, надо обойти два набивных мяча (рис. 367).

Продолжая обучение последним шагом разбега, первые три шага по четырем кружкам делать на носках, последние два — по квадратам на всей ступне. Учитывать высоко выносить почти прямую маховую ногу, а толчковую, сгибая в колене, подтягивать к груди (рис. 368). Высота первой планки — 40—45 см, второй — 45—50 см. Каждый ученик выполняет 8—10 прыжков.

Игра «Разведчики» (см. 49-й урок).

57-й урок.

Задачи. 1. Ознакомить с прыжком в высоту способом перешагивание. 2. Повторить перелезание.

Место проведения: зал.

Пособия: 10 ленточек, гимнастические обручи (по числу детей), бревно, конь, 2 мата, 2 волейбольных мяча, 2 набивных мяча, 2 тесьмы по длине зала.

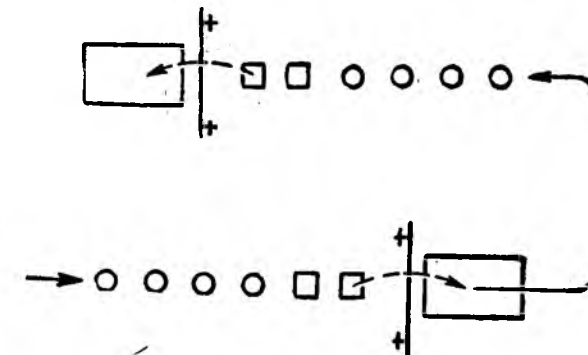


Рис. 367

Ходьба и бег с прыжками, доставая рукой развешенные над головой ленточки (см. 56-й урок). Перестроение в колонну по четыре по отделениям (см. II класс, 13-й урок).

Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. И. п.— основная стойка, обруч вертикально за спиной (рис. 369). В. Обруч назад, подняться на носки; вернуться в и. п. Темп медленный. 2. И. п.— упор сидя, ноги согнуты, обруч на полу перед носками (рис. 370). В. Ноги врозь на пол; вернуться в и. п. 3. И. п.— основная стойка, обруч впереди, держать хватом сверху (рис. 371). В. Левую ногу в сторону; вернуться в и. п.; то же правой ногой. 4. И. п.— основная стойка в центре обруча (рис. 372). В. Присесть, взять обруч, встать, обруч горизонтально вверх; вернуться в и. п. 5. И. п.— лежа на спине, обруч горизонтально на груди (рис. 373). В. Приподнимая обруч и сгибая ноги вперед, продеть их в обруч; вернуться в и. п. 6. И. п.— основная стойка, обруч вертикально впереди, держать прямыми руками хватом снизу (рис. 374). В. Обруч вверх, левую ногу назад; вернуться в и. п.; то же правой ногой. 7. И. п.— обруч перед собой, держать за верх хватом снизу (рис. 375). В. Вращая обруч вверх и назад, прыжки на обеих ногах. Ходьба на месте.

Перелезание через бревно пятым способом (см. 56-й урок). Ученик, выполнивший упражнение на правой половине бревна, переходит к другой и перелезает через бревно в обратном направлении.

Прыжки в высоту способом перешагивание. Перестроение в две шеренги. 1. Имитация прыжка. И. п.— стоя на левой, правая сзади на носке, руки назад. В. Махом поднять правую вперед, руки вперед, правую вправо вниз; махом поднять левую вперед; левую вниз к правой; руки вниз. 2. То же, но прыжком, делая в полете ножницы. 3. То же, но прыгать через тесьму, натянутую вдоль зала на высоте 30—35 см от пола. Прыгать двумя сменами. 4. Прыжок с одного шага. И. п.— стоя правым боком к тесьме на расстоянии 20—30 см от нее. В. Шаг с левой, махом правой прыжок вправо через тесьму, руки вперед и

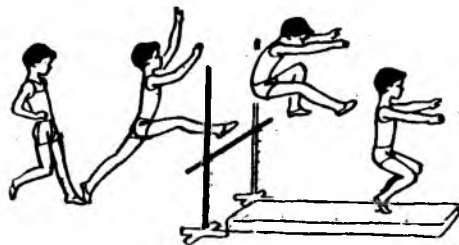


Рис. 368

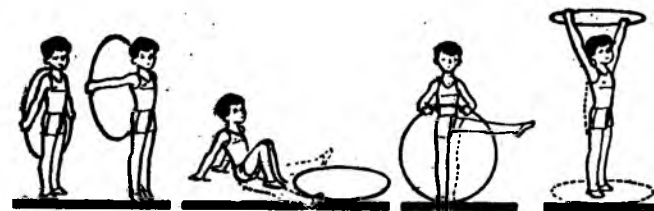


Рис. 369

Рис. 370

Рис. 371

Рис. 372

вниз. Повернуться кругом, отойти на шаг назад, повторить прыжок в обратном направлении.

Игры «Гонка мячей» (см. 29-й урок), «Угадай, кто бросил» (см. 30-й урок).

58-й урок.

Задачи. 1. Разучить движение перешагивания в прыжке в высоту. 2. Разучить эстафету с перелезанием и лазаньем.

Место проведения: зал.

Пособия: обручи (по числу детей), 2 мата, 4 стойки для прыжков, 2 планки для прыжков, 4 кружка, 4 квадрата, 2 пролета гимнастической стенки, 2 мешочка, 2 ленточки, 2 набивных мяча, бревно, тесьма для прыжков в высоту.

Ходьба в чередовании с бегом по коридорчику (см. 48-й урок). Перестроение в колонну по четыре по отделениям (см. II класс, 13-й урок).

Общеразвивающие упражнения с обручами (см. 57-й урок).

Прыжки в высоту способом перешагивание. С одного шага прыгают двумя сменами через тесьму (см. 57-й урок), с двух и трех шагов — через планку по одному. Для этих прыжков готовятся два места так, чтобы ученик, выполнив прыжок с косога разбега через первую планку, сразу же, разбегаясь, делал прыжок через вторую планку. Высота первой планки — 40—45 см, второй — 45—50 см.

Упражнения. 1. Прыжок с одного шага перешагиванием (см. 57-й урок). 2. Прыжок с двух шагов разбега по разметке (1 кружок и два квадрата). И. п.— основная стойка на кружке.

В. Шаг с правой на первый квадрат, второй шаг с левой на второй квадрат и толчком левой прыжок перешагиванием.

3. Прыжок с трех шагов разбега по разметке (два кружка и два квадрата). И. п.— основная стойка на первом кружке.

В. Шаг с левой на второй кружок (первый шаг), с правой—



Рис. 373

Рис. 374

Рис. 375

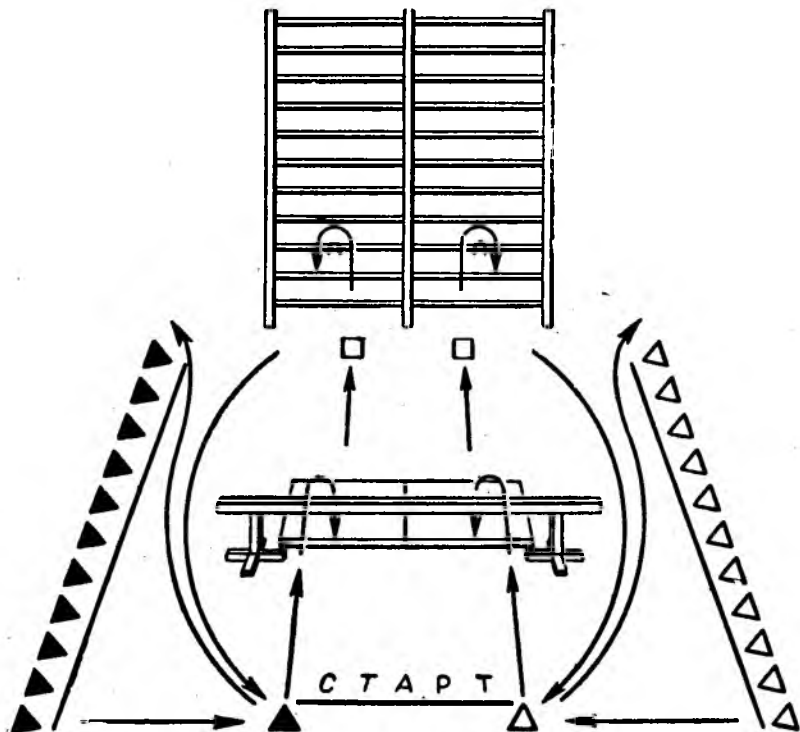


Рис. 376

на первый квадрат (второй шаг), с левой на второй квадрат (третий шаг) и толчком левой прыжок перешагиванием.

Игра. Эстафета с перелезанием и лазаньем. В 8—10 м от гимнастической стенки обозначается линия старта. Между стартом и стенкой устанавливается бревно для перелезания. У стенки на полу два мешочка (для упражнений на осанку). На третьей от пола рейке, на двух пролетах, вешается по ленточке (рис. 376). Со старта игроки бегут к бревну, перелезают через него (четвертым или пятым способом), добегают до стенки, берут по мешочку, кладут их себе на голову и лезут по стенке до третьей рейки, там перешагивают через ленточку и спускаются на пол. Положив мешочек на место, дети обегают бревно и возвращаются к старту. Бегут очередные игроки. Игра «Товарищи командиры» (см. 18-й урок).

59-й урок.

1. Ознакомить с метанием мяча с одного шага.
2. Повторить прыжок в высоту способом перешагивание.

Место проведения: зал.

Пособия: мешочки и малые мячи (по числу учеников), 2 мата, 4 стойки для прыжков, 2 планки для прыжков, бревно, гимнастическая стенка, 2 ленточки, 8 кружков, 4 квадрата, тесьма.

Бег в медленном темпе до 1 минуты.

Общеразвивающие и специальные упражнения на осанку с мешочками (см. II класс, 59-й урок).

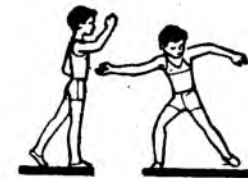


Рис. 377

Метание мяча в стенку. Стоя без мяча в разомкнутой шеренге, имитация метания с одного шага. И. п.—стоя лицом по направлению метания на правой ноге, левая отставлена назад на носок, правая рука согнута в локте и поднята вперед так, чтобы кисть с воображаемым мячом находилась на уровне лица (рис. 377). В. Делая шаг вперед с левой ноги, повернуться направо, руку с мячом опустить вниз и отвести вправо, принять исходное положение для метания. Далее выполняются те же движения, что и при метании с места (см. 47-й урок). Дети выполняют упражнения отдельно и медленно, затем слитно и, наконец, быстро.

После имитационного упражнения ученики метают мячи в стену выше тесьмы, которая растянута по стене в 2,5—3 м от пола. Отскочивший от стены мяч ловят двумя руками. На линию метания (6—8 м от стены) выходит одно отделение. Дети один за другим выполняют по броску. Учитель делает соответствующие замечания, затем выходит следующее отделение. При повторении метает все отделение одновременно. В дальнейшем метать одновременно может полкласса.

Прыжки в высоту способом перешагивание: с трех шагов (см. 58-й урок), с пяти шагов по разметке (4 кружка и два квадрата). Разбег начинать с левой ноги. Учить последним шагам разбега; первые три шага по четырем кружкам делать на носках, последние два — по квадратам на всей ступне; переносить ноги через планку перед собой, почти прямые. Высота первой планки — 60—70 см, второй — 70—80 см.

Предупредить, что на следующем уроке за выполнение прыжка перешагиванием и за сдачу учебного норматива будут поставлены оценки.

Игра. Эстафета с перелезанием и лазаньем (см. 58-й урок).

Ходьба: восемь шагов на носках, восемь обычным шагом.

60-й урок.

Задачи. 1. Проверить умение выполнять прыжок в высоту перешагиванием, принять учебный норматив. 2. Разучить метание мяча с одного шага.

Место проведения: зал.

Пособия: малые мячи (по числу учеников), тесьма, 2 мата, 4 стойки для прыжков, 2 планки для прыжков, 12 кружков, 4 квадрата.

Общеразвивающие упражнения в колонне по одному в движении (см. 21-й урок).

Прыжки в высоту (см. 59-й урок). После четырех пробных прыжков проверить умение выполнять прыжок в высоту перешагиванием через планку, установленную для девочек на высоте 70 см и для мальчиков — 80 см. При выставлении оценок учитывать технику выполнения прыжка.

Метание мяча в стену (см. 59-й урок).

Игра «Кто первый?». В 6—8 м от линии старта обозначается финиш. На линию старта выходят 4 игрока, по одному от отделения. Каждый игрок получает по 3 кружка. По сигналу учителя играющие раскладывают кружки на полу так, чтобы, наступая на два и перекладывая третий, передвигаться вперед. Игрок, пришедший к линии финиша первым, получает два очка. За второе место присуждается одно очко. За третье и четвертое места очки не даются. Так же соревнуются следующие 4 игрока. Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков.

Игра «Угадай, чей голосок» (см. II класс, 58-й урок).

61-й урок.

Задача. Повторить метание и бег.

Место проведения: зал.

Пособия: гимнастические палки и малые мячи (по числу учеников), тесьма для разметки, 12 кружков, 4 обруча.

Ходьба с гимнастической палкой. Взяв палку за концы горизонтально, через каждые 4 шага менять положение палки (вверх, за голову, на лопатки, вверх, вниз). Удерживая палку за спиной в сгибах локтей горизонтально, чередовать ходьбу с бегом: вдоль одной длинной стороны зала — бег по коридорчику шириной 20—25 см; вдоль коротких сторон зала и другой длинной стороны — ходьба.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением (см. 11-й урок).

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками (см. II класс, 19-й урок).

Метание мяча в вертикальную цель. Палки на полу. Прodelать упражнение, имитирующее метание с одного шага (см. 59-й урок). Перестроившись в колонну по одному, сложить палки и взять мячи. По команде «Разойдись!» ученики расходятся по залу и метают мячи в круглые мишени, развешенные на высоте 3 м на баскетбольных щитах и стенах. Мишеней должно быть не меньше восьми. Мальчики метают с расстояния до 10 м, девочки — до 8 м. Для повторных бросков можно брать с пола

или ловить любой летящий мяч. По команде учителя дети подбирают мячи и встают в одну шеренгу.

Бег. Напомнить детям о технике бега. При отталкивании ногу выпрямлять полностью, бедро другой ноги выносить вперед, ступни ставить параллельно с носка и не широко, туловище держать прямо.

Вдоль зала посередине отмечается коридорчик шириной 30 см. Выполняя указанные выше требования, пробежать по коридорчику, а в обратном направлении — без коридорчика. Упражнение проводить потоком. Ученики бегут в 4—5 м. один от другого.

Игра «Вызов номеров» (см. 39-й урок). Вызванные берут в обруч по 3 кружка и передвигаются по ним (см. 60-й урок) до флажков, обратно к обручам возвращаются кругом.

Игра «Угадай, чей голосок» (см. II класс, 58-й урок).

62-й урок.

Задачи. 1. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 6. 2. Повторить преодоление препятствий.

Место проведения: зал.

Пособия: короткие скакалки и малые мячи (по числу детей), гимнастическая скамейка, козел, канат, обруч, 4 стойки для прыжков, 4 мата, стул, набивной мяч, 4 волейбольных мяча.

Бег в медленном темпе до 1 минуты.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением (см. 11-й урок).

Общеразвивающие упражнения с короткими скакалками. Проверить умение выполнять комплекс утренней гимнастики № 6 (см. 54-й урок).

Преодоление полосы препятствий (см. 52-й урок). Вместо прыжков со скакалкой с продвижением вперед выполнить два прыжка в высоту (первая планка — на высоте 50 см, вторая — 60 см). Разбег произвольный.

Игра «Попади в мяч» (см. 16-й урок).

Ходьба с хлопками в ладоши (на счет «раз» хлопок впереди, на счет «три» — за спиной).

63-й урок.

Задачи. 1. Разучить комплекс утренней гимнастики № 7. 2. Повторить метание на дальность и бег.

Место проведения: площадка.

Пособия: 8 малых мячей, тесьма для разметки, волейбольный мяч, волейбольная сетка.

Бег в медленном темпе. Во время бега вдоль длинных сторон площадки прыжки в шаге через полосу шириной 90—100 см.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс утренней гимнастики № 7. 1. И. п.— основная стойка, руки вниз, пальцы сцеплены, ладони вверх (рис. 378). В. Руки вверх, кисти ладонями вверх, смотреть на руки; вернуться в и. п. Темп медленный. 2. И. п.— стойка ноги (широко) врозь, согнутые в локтях руки за спину (рис. 379). В. Наклон туловища влево, правую руку вверх; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 3. И. п.— стойка ноги врозь, руки за голову (рис. 380). В. Поворот туловища вправо, правую руку вверх, левую вперед; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 4. И. п.— основная стойка, руки вперед-в стороны (рис. 381). В. Мах правой ногой вперед-влево, коснуться носком ладони левой руки; вернуться в и. п.; то же другой ногой. 5. И. п.— основная стойка, руки назад (рис. 382). В. Руки вперед, присев на всей ступне, перейти в присед на носках, снова в присед на всей ступне; вернуться в и. п. 6. И. п.— стойка ноги врозь, руки перед грудью (рис. 383). В. Наклон туловища вперед-влево, руки в сторону; вернуться в и. п.; то же в другую сторону. 7. И. п.— стоя на левой, правую вперед, руки на пояс (рис. 384). В. Прыжки, меняя положение ног. Ходьба на месте.

Метание мяча на дальность. Волейбольная площадка делится вдоль на 4 дорожки шириной 200—220 см каждая. Поперек площадки натянута волейбольная сетка. Дети встают вдоль боковых сторон площадки. Четверо учеников из одной шеренги выходят на лицевую сторону площадки для метания и четверо из другой шеренги — на противоположную сторону для сбора мячей. Собиравшие мячи метают их в обратном направлении, а

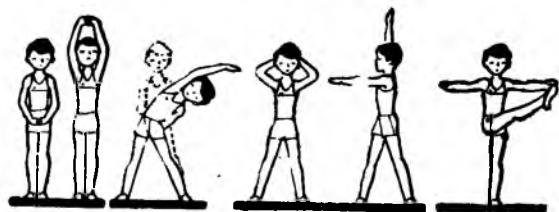


Рис. 378 Рис. 379 Рис. 380 Рис. 381

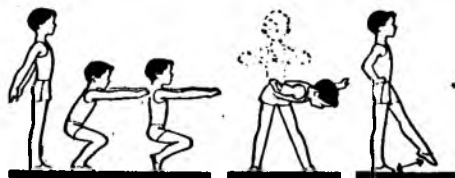


Рис. 382 Рис. 383 Рис. 384

для сбора выходит другая четверка. У каждого мечущего два мяча.

Упражнения. 1. Первый мяч метать с места, стоя боком в направлении метания; второй — с одного шага. 2. Оба мяча метать с одного шага. Метать мяч так, чтобы он летел в границах дорожки мечущего ученика.

Перед метанием все ученики имитируют без мячей броски с места (см. 47-й урок, упр. 2) и с одного шага (см. 59-й урок).

Бег от одной лицевой линии до другой по четырем дорожкам для метания (сетку снять), по 8 человек одновременно. Учить высокому старту и бегу по прямой.

Игра «Охотники и утки» (см. 4-й урок).

Ходьба с хлопками в ладоши на счет «три» (перед собой и за спиной).

64-й урок.

Задачи. Повторить метание мяча на дальность и бег.

Место проведения: площадка.

Пособия: тесьма для разметки, 8 малых мячей, волейбольная сетка, 2 волейбольных мяча.

Бег в медленном темпе с прыжками в шаге (см. 63-й урок).

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом (см. 26-й урок).

Общеразвивающие упражнения. Повторить комплекс утренней гимнастики № 7 (см. 63-й урок).

Метание мяча на дальность (см. 63-й урок). Предупредить, что на следующем уроке за умение метать мяч с одного шага и за сдачу учебного норматива будут поставлены оценки.

Бег (см. 5-й урок).

Игра «Передача мячей в колоннах» (см. 8-й урок). Мяч передавать над головой. Последний игрок, получив мяч, ведет его и встает в голове колонны.

Ходьба с замедлением и ускорением.

65-й урок.

Задачи. 1. Проверить умение метать мяч, принять учебный норматив. 2. Повторить прыжок в длину. 3. Дать задание на лето (упражнения с малым мячом).

Место проведения: площадка.

Пособия: малые мячи (по числу учеников), волейбольная сетка, тесьма для разметки, гимнастическая скамейка, 16 кружков, рулетка, 2 волейбольных мяча.

Медленный бег, делая один за другим 4 прыжка в шаге. Размещение в рассыпную.

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами (см. 10-й урок).



Рис. 385

Задания на лето. Научиться выполнять следующие упражнения с мячом: 1. Стоя подбросить мяч, сесть и поймать его; сидя подбросить мяч; вставая поймать его. 2. Стоя руки вперед-в стороны, мяч в правой руке; опустить мяч и после отскока от земли толчком левой ноги перепрыгнуть через мяч способом перешагивания (рис. 385). После отскока поймать мяч левой рукой; то же, выпуская мяч из левой руки, перепрыгнуть через него, отталкиваясь правой ногой.

3. Стоя у линии, бросить мяч вверх-вперед, выбежать за линию и, не давая мячу упасть на землю, поймать его.

Метание мяча на дальность. Сдача учебного норматива: мальчики должны бросить мяч на расстояние 25 м, девочки — 15 м. При выставлении оценки учитывается не только дальность броска, но и техника его выполнения.

Прыжки в длину с разбега. Продолжить обучение прыжку в шаге с приземлением на обе ноги (выносу бедра маховой ноги и подтягиванию толчковой к маховой).

Упражнения. С разбега по 8 кружкам, наступая на гимнастическую скамейку и отталкиваясь от нее, прыжок в длину с приземлением на обе ноги (см. 8-й урок). Прыжки выполняются в яму с песком одновременно двумя учениками. Для устойчивости скамейки на ее концы садятся двое школьников. Учитель сообщает детям результаты с точностью до 10 см.

Игра «Передвижение мячей в колоннах» (см. 8-й урок). Передавать мяч под ногами. Последний игрок, получив мяч, ведет его к баскетбольному щиту, бросает в щит; после отскока от щита ловит мяч и бежит с ним в голову колонны.

Ходьба с приставлением ноги на четвертый счет; начинать движение с левой и правой ноги.

66-й урок.

Задачи. 1. Разучить первую половину вольного упражнения с короткими скакалками. 2. Повторить прыжок в длину.

Место проведения: площадка.

Пособия: короткие скакалки (по числу детей), рулетка, 2 набивных мяча, 2 волейбольных мяча.

Бег в медленном темпе до 1 минуты.

Ходьба в чередовании с бегом (см. 65-й урок).

Перестроение в колонну по четыре по отделениям.

Упражнения с короткими скакалками. Предупредить, что ученики, которые хорошо выучат упражнения, будут допущены к выступлению на весеннем празднике. Вместо скакалок у выступающих будут разноцветные ленты или шарфы. Разучить первые пять тактов упражнения. И. п. — основная стойка, руки вниз-в стороны, скакалку держать за концы (рис. 386). I. 1—

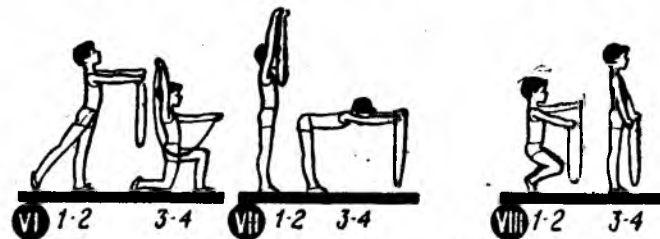
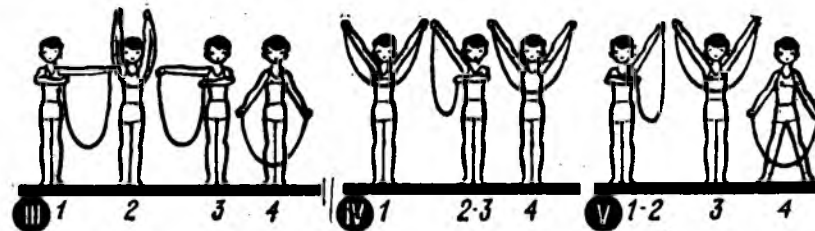
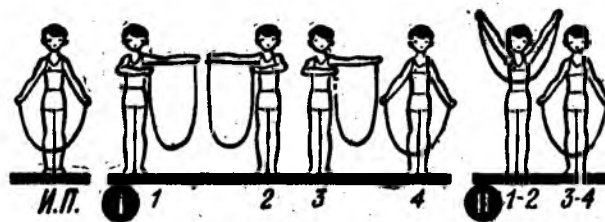


Рис. 386

левую руку в сторону, правую вперед перед грудью; 2 — опуская руки вниз, правую руку в сторону, левую перед грудью; 3 — то же, что и 2, но левую руку в сторону, правую перед грудью; 4 — и. п. II. 1—2 — руки вверх-в стороны; 3—4 — и. п. III. 1 — левую руку в сторону, правую перед грудью; 2 — руки вверх; 3 — правую руку в сторону, левую перед грудью; 4 — и. п. IV. 1 — руки вверх — в стороны; 2—3 — левую руку перед грудью; 4 — левую руку вверх-в сторону. V. 1—2 — правую руку перед грудью; 3 — правую руку вверх-в сторону; 4 — прыжком ноги врозь, руки вниз-в стороны.

Прыжки через вращающуюся скакалку с продвижением вперед, делая на один шаг одно вращение. Туловище и голову держать прямо. Упражнение выполняется по отделениям в шеренге, сохраняя равнение (дистанция — 15—20 м).

Прыжки в длину с разбега с отталкиванием у черты. Предупредить, что на следующем уроке за умение прыгать в длину с разбега и за сдачу учебного норматива будут поставлены оценки.

Игра «Гонка мячей по кругу» (см. 24-й урок).
Танцевальное упражнение. Ходьба переменным шагом (см. 25-й урок).

67-й урок.

Задачи. 1. Разучить вторую половину вольного упражнения с короткими скакалками. 2. Проверить умение прыгать в длину с разбега, принять учебный норматив.

Место проведения: площадка.

Пособия: короткие скакалки (по числу учеников), рулетка, волейбольный мяч.

Ходьба на носках, наружных сторонах стоп, в полуприседе с опорой руками о колени.

Размыкание по расчету «девять, шесть, три, на месте» (см. 24-й, 54-й уроки).

Упражнения с короткими скакалками. Повторить первые пять тактов (см. 66-й урок), разучить упражнения до конца (см. рис. 386). VI. 1—2 — поворот налево, правая нога сзади на носке, руки вперед; 3—4 — опуститься на правое колено, правую руку вверх. VII. 1—2 — руки вверх-в стороны; 3—4 — наклон вперед. VIII. 1—2 — приседая на носках, руки вперед-в стороны; 3—4 — и. п.

Прыжки в длину с разбега, отталкиваясь у черты. Сдача учебного норматива. Мальчики — 250 см, девочки — 200 см. При выставлении оценки учитывается не только длина прыжка, но и техника его выполнения.

Бег 30 м с высокого старта (см. 6-й урок).

Игра «Охотники и утки» (см. 4-й урок).

Бег в медленном темпе 400 м.

Спокойная ходьба.

68-й урок.

Задачи. 1. Дать задание на лето (упражнения с короткой скакалкой). 2. Разучить игру «Круговая эстафета».

Место проведения: площадка.

Пособия: короткие скакалки (по числу учеников), 2 эстафетные палочки, длинная скакалка.

Ходьба: на каждые 4 шага руки вперед, вверх, в стороны, вниз.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении с поворотом.

Вольные упражнения с короткими скакалками (см. 66-й и 67-й уроки), проделать дважды по 4 раза. Упражнение каждый раз начинать стоя лицом в ту сторону, в которую оно было закончено.

Прыжки через короткую скакалку (задание на лето).

1. Прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки через голову назад.

2. Прыжки произвольным способом (в течение 15 секунд делать 40 прыжков).

3. Прыжки через короткую скакалку, одновременно пробегая под длинной вращающейся скакалкой (рис. 387).

Бег 30 м с высокого старта (см. 67-й урок). Предупредить, что на следующем уроке за умение бегать на дистанцию 30 м и за сдачу учебного норматива будут поставлены оценки.

Игра «Круговая эстафета». Играющие делятся на две команды и встают в круг, левым боком к центру. В каждой команде у игроков, стоящих первыми, по эстафетной палочке. Сделав полшага вправо, по сигналу учителя они бегут вперед, оббегают круг и, подбежав сзади ко второму игроку своей команды, передают ему палочку. Игрок, получивший палочку, бежит по кругу, а игрок, оббежавший круг, встает на свое место. Выигрывает команда, закончившая бег первой.

Бег в медленном темпе до 500 м.

Игра «Товарищи командиры» (см. 18-й урок).

69-й урок.

Задачи. 1. Проверить умение бегать, принять учебный норматив. 2. Разучить метание стоя на колене.

Место проведения: площадка.

Пособия: 8 малых мячей, секундомер.

Общеразвивающие упражнения — игра «Так и так» (см. I класс, 68-й урок).

Бег 30 м. Сдача учебного норматива: мальчики — 6,8 сек, девочки — 7,0 сек. При выставлении оценки учитывается не только скорость бега, но и техника его выполнения.

Метание мяча на дальность (см. 63-й урок). Метать из положения стоя на правом колене (рис. 388).

Игра «Круговая эстафета» (см. 68-й урок).

Бег в медленном темпе до 500 м.

Спокойная ходьба.

70-й урок.

Задачи. 1. Подвести итоги учебного года. 2. Рассказать о закаливании. 3. Дать задание на лето.

Место проведения: класс, площадка.



Рис. 387



Рис. 388

Пособия: малые мячи и короткие скакалки (по числу учеников), длинная скакалка.

Беседа. 1. Итоги четверти и учебного года.
2. О закаливании: «Всем известно: чтобы сталь стала крепче и прочнее, ее закаливают. Так и организм человека: чтобы он был крепче, его надо закалить — приучить переносить холод, жару, резкие смены температуры. Закаленный человек редко болеет, он вынослив в труде, бодр. Солнечные и

воздушные ванны, водные процедуры надо принимать регулярно. Начинать следует с малого. Например, решив приучить себя к холоду, нельзя начинать сразу с душа или обливания холодной водой. Так можно простудиться и заболеть. Первые дни рекомендуется обтирание. Слегка смочив теплой водой конец полотенца или губки, надо быстро протереть руки, шею, грудь, живот, а затем быстро растереться сухим полотенцем так, чтобы кожа покраснела и появилось приятное ощущение тепла. После этого нужно растереть (сначала влажным, потом сухим полотенцем) спину и, наконец, ноги. Постепенно понижая температуру воды, можно приучить себя к холодной воде (из-под крана). Со временем обтирание можно заменить обливанием.

Кроме водных процедур, рекомендуются солнечные и воздушные ванны. Для этого надо проводить больше времени на свежем воздухе, играть и заниматься физической культурой в легкой и удобной одежде — летом в трусах и майке, зимой в лыжном костюме.

Закаливание принесет пользу лишь в том случае, если оно проводится регулярно. Лучше всего начинать закаливание летом и продолжать его круглый год.

И к солнечным ваннам надо приучать себя постепенно. Кожа после зимы особенно нежна, и если быть неосторожным, то легко получить солнечный ожог. Поэтому в первые теплые дни быть долго на солнце с непокрытыми спиной и плечами не рекомендуется. В жаркие солнечные дни голову надо покрывать белой панамой или косынкой.

Прежде чем приступить к любому виду закаливания, надо посоветоваться с родителями и врачом».

Задания на лето. Напомнить о необходимости соблюдать режим дня. Дать задания: выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; учиться плавать; упражняться в прыжках в длину и в высоту, в метании мяча на дальность и в беге на 30 м так, чтобы осенью превзойти результаты, показанные при сдаче учебных нормативов в III классе.

Упражнения с малыми мячами. Повторить летнее задание (см. 67-й урок).

Упражнения с короткими скакалками. Повторить летнее задание (см. 68-й урок).

Игры по выбору детей.

Приложение

В начальной школе начинается обучение детей тем видам упражнений, которые входят в комплекс ГТО первой ступени «Смелые и ловкие».

Подготовка к сдаче норм и требований первой ступени комплекса начинается в III классе, сдача проводится в IV.

Требования и нормы Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО)

I ступень — «Смелые и ловкие»

(для мальчиков и девочек 10—13 лет)

Требования

(сдача зачета)

1. Иметь знания по теме «Физическая культура и спорт в СССР».
2. Знать и применять основные гигиенические средства и правила закаливания.
3. Освоить программу по гражданской обороне 2 класса (для 10—11 лет); 5 класса (для 12—13 лет). Пробыть в противогазе 30 минут с физической нагрузкой. Выполнить два практических норматива (задания) по использованию индивидуальных и коллективных средств защиты.
4. Понимать значение утренней гигиенической гимнастики и уметь выполнять комплекс упражнений типа зарядки.

Упражнения и нормы

№ п/п	Виды упражнений	Мальчики				Девочки			
		10—11 лет		12—13 лет		10—11 лет		12—13 лет	
		на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
1	Бег 30 м (сек.)	5,8	5,2	—	—	6,0	5,4	—	—
	60 м (сек.)	—	—	10,0	9,2	—	—	10,2	9,6
2	Прыжок в длину (см)	310	340	340	380	260	300	300	350
3	Прыжок в высоту (см)	95	105	105	115	85	95	100	110
4	Метание теннисного мяча (м)	30	35	35	40	20	23	23	26
5	Плавание без учета времени (м)	25	—	50	—	25	—	50	—
	50 м (мин, сек)	—	1,20	—	1,05	—	1,30	—	1,15
6	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	8,00	7,30	—	—	8,30	8,00	—	—
	2 км (мин, сек)	—	—	14,00	13,00	—	—	16,30	15,30
	В бесснежных районах: Езда на велосипеде 5 км (мин)	16	15	15	14	19	18	18	17
	Кросс без учета времени (м)	500	1000	1000	1500	300	500	500	1000
	или принять участие в соревнованиях по ориентированию (км)			2	3			1	2
7	Подтягивание на перекладине (количество раз)	3	5	5	7	—	—	—	—
	Лазанье по канату с помощью ног (м, см)	—	—	—	—	2,50	2,80	2,80	3,50

Примечание. На золотой значок необходимо выполнить не менее 5 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка.

Упражнения по выбору для сдающих на золотой значок

(в возрасте 10—11 лет необходимо сдать 2 любых вида, в возрасте 12—13 лет — 3 вида)

№ п/п	Виды упражнений	Мальчики				Девочки			
		10—11 лет		12—13 лет		10—11 лет		12—13 лет	
		на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
1	Полоса препятствий 80 м	—	—	—	—	—	—	—	—
2	Гимнастическое многоборье	—	—	—	—	—	—	—	—
3	Туристский поход с проверкой туристских навыков	—	—	—	—	—	—	—	—
4	Стрельба	—	—	—	—	—	—	—	—
5	Бег на простых коньках 100 м (сек)	—	—	—	—	—	—	—	—
6	Участие в соревнованиях по спортивным играм (коллективно игр)	—	—	—	—	—	—	—	—
		4 препятствия	3 препятствия	5 препятствий	4 препятствия	3 препятствия	4 препятствия	3 препятствия	4 препятствия
		Троеборье	Двоеборье	Четырехборье	Троеборье	Двоеборье	Троеборье	Двоеборье	Троеборье
		5—6 км	5—6 км	Выполнить требования на значок «Юный турист»	5—6 км	5—6 км	Выполнить требования на значок «Юный турист»	5—6 км	Выполнить требования на значок «Юный турист»
		—	—	Выполнить требования на значок «Юный турист»	—	—	Выполнить требования на значок «Юный турист»	—	Выполнить требования на значок «Юный турист»
		—	—	Стрелок»	—	—	Стрелок»	—	Стрелок»
		—	—	18	—	—	20	—	20
		—	—	8	—	—	5	—	8
		—	—	—	—	—	22	—	—
		—	—	—	—	—	5	—	—

**Александр Александрович
ГУГИН**

**УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В I—III КЛАССАХ**

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава I. Уроки физической культуры в I классе	13
I четверть	—
II четверть	37
III четверть	57
IV четверть	74
Глава II. Уроки физической культуры во II классе	92
I четверть	—
II четверть	112
III четверть	132
IV четверть	148
Глава III. Уроки физической культуры в III классе	166
I четверть	—
II четверть	187
III четверть	202
IV четверть	218

Редакторы: *Г. Н. Сатиров* и *И. Д. Романова*

Художники: переплет *Е. Т. Яковлева*, рис. *Н. П. Лобанева*

Художественный редактор *В. М. Прокофьев*

Технические редакторы: *Г. Л. Татура*, *С. Н. Филатова*

Корректор *Г. Н. Нестерова*