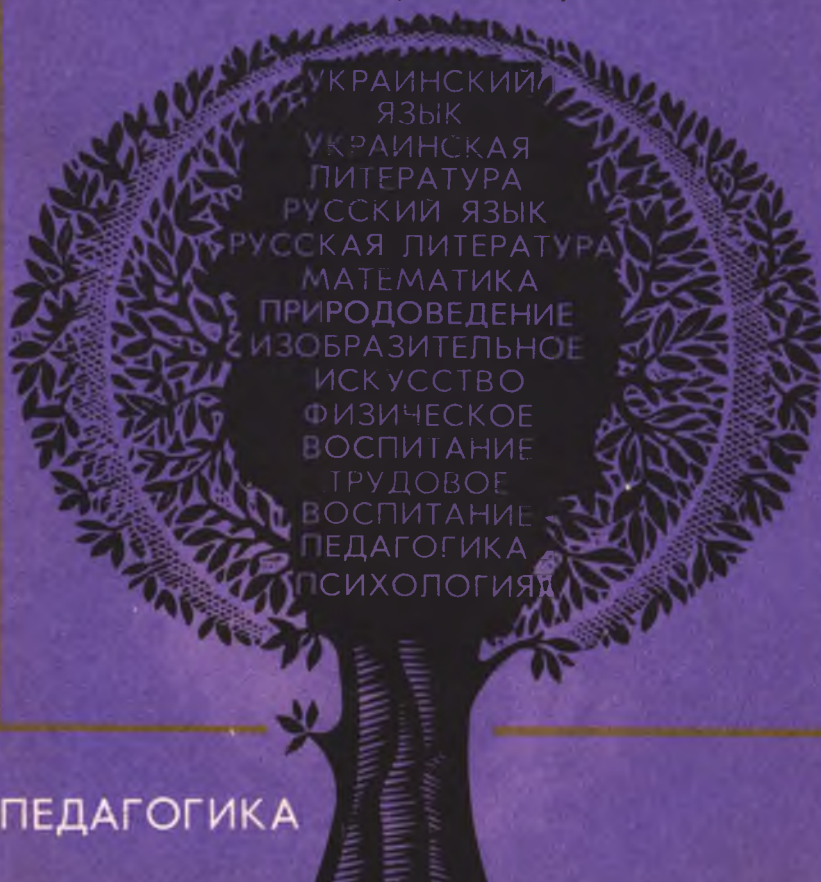


74.267.7А
С-59

БИБЛИОТЕКА УЧИТЕЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ КЛАССАХ

Н.А. КОЗЛЕНКО, В.П. МАЦУЛЕВИЧ



УКРАИНСКИЙ
ЯЗЫК
УКРАИНСКАЯ
ЛИТЕРАТУРА
РУССКИЙ ЯЗЫК
РУССКАЯ ЛИТЕРАТУРА
МАТЕМАТИКА
ПРИРОДОВЕДЕНИЕ
ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ
ИСКУССТВО
ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ
ТРУДОВОЕ
ВОСПИТАНИЕ
ПЕДАГОГИКА
ПСИХОЛОГИЯ

ПЕДАГОГИКА

БИБЛИОТЕКА УЧИТЕЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Н.А. КОЗЛЕНКО, В.П. МАЦУЛЕВИЧ

**ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ
КЛАССАХ**

ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

КИЕВ «РАДЯНСЬКА ШКОЛА» 1983

ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ КЛАССАХ

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Рекомендовано Управлением воспитательной работы
Министерства просвещения УССР*

КОЗЛЕНКО Н. А., МАЦУЛЕВИЧ В. П. Физическое воспитание в подготовительных классах.— К.: Рад. школа, 1983.— 152 с.— 25 к. 60 000 экз.

В пособии освещаются вопросы методики физического воспитания учащихся подготовительных классов общеобразовательных школ, даются рекомендации по проведению уроков физкультуры, физкультминут, игр и развлечений на больших переменах и в группах продленного дня; предлагаются поурочные планы, составленные в соответствии со школьной программой по физической культуре.

Рассчитано на учителей подготовительных классов и воспитателей групп продленного дня.

Рукопись рецензировала канд. пед. наук В. К. Шурухина.

В системе средств всестороннего и гармонического развития детей, укрепления их здоровья важную роль играет физическая культура. В Отчете ЦК КПСС XXVI съезду Коммунистической партии Советского Союза подчеркивается: «Физическая культура должна входить в повседневную жизнь широких слоев населения и особенно детей»¹.

В подготовке детей шестилетнего возраста к школе физическое воспитание занимает особое место. Учебным планом предусмотрены 2 урока физкультуры и 2 урока (а в классах с русским языком обучения 3 урока) подвижных игр в неделю.

Задачи физического воспитания следующие: а) укрепление здоровья детей и содействие их правильному физическому развитию; б) обучение детей подготовительных классов двигательным действиям, совершенствование у них навыков основных движений; в) развитие двигательных качеств у детей; г) воспитание у детей интереса к занятиям физкультурой и привитие им привычки систематически заниматься физическими упражнениями; д) формирование у учащихся подготовительных классов морально-волевых качеств.

Правильное физическое воспитание является необходимым условием для нормального развития организма ребенка. Двигательная активность ребенка в процессе занятий по физическому воспитанию стимулирует развитие центральной нервной системы, совершенствует работу анализаторов и способствует их взаимодействию.

Целенаправленные двигательные действия в процессе учебы, игры, труда крайне необходимы учащимся подготовительных классов и являются значительным фактором в развитии их организма, источником положительных эмо-

¹ Материалы XXVI съезда КПСС. М.: Подитиздат, 1981, с. 61.

К 4306010000—326 221—83
М210(04)

© Издательство «Радянська школа», 1983.

БІБЛІОТЕКА
Івано-Франківського
педагогічного інституту
ІНВ. №

ций. И. П. Павлов называл удовольствие, которое испытывает ребенок от двигательной деятельности, «мышечной радостью».

Обучение шестилеток двигательным действиям и совершенствование у них навыков основных движений. Основным средством физического воспитания школьников являются физические упражнения, то есть специально подобранные двигательные действия. Большое значение для ребенка имеет овладение правильной техникой выполнения упражнений. Физические упражнения положительно влияют на организм лишь тогда, когда их правильно выполняют. Кроме того, овладение техникой выполнения упражнений способствует формированию навыков основных движений — таких, как ходьба, бег, прыжки и т. д.

Очень важно сформировать у детей навык красивой ходьбы. Это достигается систематическими строевыми упражнениями, а также осуществлением контроля за правильностью ходьбы на переменах, прогулках.

В подготовительном классе у детей формируется навык свободного, прямолинейного бега с соблюдением правильной осанки. Бег способствует развитию опорно-двигательного аппарата, положительно влияет на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Известный отечественный педагог П. Ф. Лесгафт подчеркивал, что в беге точно и верно отражается степень физического развития лица и умение управлять своими движениями¹.

Выполнение прыжков требует кратковременного скоростно-силового напряжения. Они положительно влияют на укрепление опорно-двигательного аппарата, развивают координацию движений. Учащихся подготовительных классов следует учить основным элементам прыжка: разбегу, отталкиванию, правильному положению тела в полете и мягкому приземлению.

Упражнения в равновесии формируют умение сохранять устойчивость тела на ограниченной опоре и на определенной высоте. Наряду с этим они развивают координацию движений, ориентацию в пространстве, смелость, а также вырабатывают правильную осанку.

Развитие у детей движений руки играет важную роль в выработке умения быстро и точно выполнять движения кистью и пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками. Этому, в частности, способствуют упражнения с

¹ См.: Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста.— Избр. пед. соч. М.: Изд-во АПН РСФСР, 1952, т. 2, с. 87.

предметами — с большими и малыми мячами, флажками, скакалками, упражнения в метании и др.

Развитие двигательных качеств у детей. Основными двигательными качествами являются сила, быстрота, ловкость и выносливость. У учащихся подготовительных классов ловкость и быстрота движений развиваются интенсивнее, чем сила и выносливость.

Развитие ловкости движений имеет первоочередное значение в подготовке детей к осуществлению точных движений, встречающихся в учебной деятельности. Развитию ловкости способствуют упражнения и методические приемы, которые совершенствуют восприятие детьми своих движений, дают им знания о рациональных способах выполнения двигательных действий.

Для развития быстроты движений применяются различные упражнения, выполняемые в быстром темпе — старты, бег с ускорением, бег на короткие (до 30 м) дистанции, а также подвижные игры.

Воспитание у младших школьников интереса к занятиям физкультурой и привитие им привычки систематически заниматься физическими упражнениями достигается прежде всего правильной организацией учебно-воспитательного процесса на уроках физических упражнений и подвижных игр. Большое значение для детей имеет эмоциональность уроков, посильность упражнений и физических нагрузок, применение действенных средств поощрения.

Для воспитания у детей привычки систематически выполнять физические упражнения нужно так организовать режим, чтобы физическая культура была органическим компонентом их повседневной жизни. Привычка вырабатывается в процессе многократного повторения определенного действия. Те физические упражнения, которые систематически проводятся в форме гимнастики до уроков, физкультминут, уроков физкультуры, игр и развлечений на переменах и в группах продленного дня, способствуют выработке привычки.

Немаловажное значение в воспитании у детей привычки заниматься физкультурой имеет правильная организация физического воспитания и в группах продленного дня, совместная деятельность семьи и школы.

Формирование у учащихся подготовительных классов морально-волевых качеств является одной из основных задач, осуществляемых в процессе занятий физическими упражнениями и играми.

Специфика влияния педагогически направленных занятий физкультурой на воспитание морально-волевых качеств шестилеток состоит в том, что дети на занятиях проявляют свои физические и волевые усилия и что эти занятия проходят в условиях коллективной деятельности. Чтобы достичь успеха в выполнении упражнений, требуется проявление воли, целеустремленности, умения мобилизовать свои физические и душевные силы.

Особенности физического воспитания учащихся подготовительных классов обусловлены тем, что дети попадают в новые, непривычные условия, в которых их двигательная активность значительно ограничивается. Поэтому так важно правильно распределить в режиме дня виды деятельности детей — учебную, трудовую, игровую, а также отдых и самостоятельную активность.

Правильно организованное выполнение упражнений, командные игры, участие в соревнованиях способствуют вхождению ребенка в коллектив и воспитанию у него нравственной привычки жить интересами коллектива. Собственный успех становится частью успеха всего коллектива, приносит моральное удовлетворение каждому его члену.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Систему форм организации физического воспитания учащихся подготовительных классов составляют: уроки физической культуры и подвижных игр, утренняя гимнастика до уроков, физкультминуты во время уроков, игры и развлечения на больших переменах, физкультурно-оздоровительные мероприятия в группе продленного дня.

Уроки физкультуры и подвижных игр. В подготовительных классах школ с русским языком обучения для занятий физкультурой и подвижными играми отводится 5 уроков в неделю, с украинским — 4.

Содержание уроков определяется учебной программой, состоящей из следующих разделов: теоретические сведения, основные движения, подвижные игры, элементы спортивных игр.

Сообщение теоретических сведений при обучении физическим упражнениям приобрело особую актуальность в связи с проведенными в последние годы исследованиями советских и зарубежных психологов, установивших, что у детей этого возраста интенсивно перестраивается сам способ усвоения двигательных действий, а именно: переход от подражания и копирования к овладению движениями с активным участием речи и мышления.

Теоретические сведения даются ученикам в виде кратковременных (3—5-минутных) бесед на уроках физической культуры.

Программа предусматривает ознакомление с требованиями правильного двигательного режима учащихся подготовительных классов. В двигательный режим входят: утренняя гигиеническая гимнастика с воздушными и водными процедурами — 20 мин; прогулка по дороге в школу — 10—30 мин; физкультминуты во время уроков, игры и развлечения на переменах — 20—30 мин; занятия физическими упражнениями, играми на воздухе и прогулки в режиме продленного дня — 2—2,5 часа; прогулка по дороге домой из школы — 10—30 мин; вечерняя прогулка — 1 час. Двигательный режим дополняется пятью или четырьмя уроками физкультуры в неделю, играми, прогулками в выходные и каникулярные дни.

Дети должны ежедневно пребывать на воздухе не менее 4 часов, спать — не менее 11 часов в сутки, в том числе дневной сон — 1—1,5 часа.

Учащихся подготовительных классов знакомят также с гигиеническими правилами занятий физическими упражнениями, правилами проведения водных процедур.

Раздел программы «Основные движения» включает разные виды физических упражнений, обеспечивающих всестороннее воздействие на организм ребенка, формирование у него жизненно важных умений и навыков, развитие координации и согласованности движений. Построения и перестроения, в частности, способствуют воспитанию у них внимания, организованности, дисциплинированности, формированию правильной осанки. В процессе их выполнения дети получают первые навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами являются для учащихся так называемой школой движений. Для того чтобы дети могли в дальнейшем выполнять упражнения по команде учителя, следует добиваться последовательного, осмысленного усвоения учащимися названий положений рук, ног, туловища, головы, названий элементарных движений (согнуть — разогнуть, поднять — опустить, наклониться — выпрямиться, присесть — встать), а также характеристик движений (медленно, быстро, плавно, резко).

Все упражнения в основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании, перелезании, равновесии) нужно проводить так, чтобы они способствовали обогащению

нию двигательного опыта детей, развитию быстроты, силы, ловкости, выносливости.

Большое значение в решении задач физического воспитания учащихся подготовительных классов имеют подвижные игры, которые дают возможность детям применять свои знания и двигательные умения в более сложной игровой обстановке.

В программу включены игры с элементами построения и общеразвивающих упражнений («Чье звено скорее соберется», «Запрещенное движение», «Фигуристы»), с бегом («Мы — веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Два мороза»), с прыжками («Удочка», «Волк во рву»), с передачей, перебрасыванием и метанием мяча («Передача мяча в шеренге», «Мяч — соседу», «Кто дальше бросит»).

Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости, силы; помогают воспитывать у детей самостоятельность, инициативу, дисциплинированность, умение выполнять установленные правила, действовать в коллективе.

Уроки подвижных игр и физкультуры структурно состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Деление это, конечно, условно, между частями нет четких границ. Частные задачи, распределение учебного материала, дозировка упражнений обусловлены закономерностями работоспособности и утомления организма и служат последовательному выполнению общих задач урока в целом.

В первой, подготовительной, части урока детей нужно организовать, активизировать их внимание, подготовить организм к физическим нагрузкам. Решению этих задач способствуют построения и перестроения, разнообразные упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

В основной части уроков физкультуры (см. уроки 1 и 3) проводится обучение по новым упражнениям, повторение и закрепление пройденного материала. На таких уроках сначала выполняются общеразвивающие упражнения, а затем — один или два вида основных движений, включающих подводящие и подготовительные упражнения: лазанье, метание, прыжки, равновесие. В конце основной части урока проводят игру, ранее разученную с детьми. Упражнения основной части урока в сочетании с подвижной игрой должны обеспечить разностороннее воздействие

на организм учащихся; а игра — усилить физическую и эмоциональную нагрузку на них.

В основной части уроков подвижных игр (уроки 2, 4, 5) разучивают одну новую игру, затем играют в знакомые детям игры. Последняя игра — преимущественно для развития внимания, ловкости.

В заключительной части проводят упражнения, которые способствуют постепенному снижению физической нагрузки, переходу от возбужденного состояния к более спокойному и уравновешенному. Для этого используют ритмическую ходьбу, фигурное марширование, несложные перестроения, танцевальные движения под музыку, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Заканчивая урок, учитель подводит итоги работы (отмечает старание детей, хвалит за достижения в отдельных упражнениях, ободряет в случае неуспеха) и организованно уводит детей с места занятия.

Нужно учитывать, что дети в этом возрасте, увлекшись двигательной деятельностью, плохо контролируют свои силы, возможности и потому могут играть и бегать до полного изнеможения. Поэтому педагог должен чередовать интенсивные, эмоциональные упражнения и игры с более спокойными и менее утомительными занятиями.

Дозировка упражнений зависит от подготовленности детей и характера упражнений: упражнения для рук можно выполнить 8—10 раз, а упражнения, в которых есть нагрузка на более крупные группы мышц, — 4—6.

После бега, прыжков, подвижных игр не следует усаживать детей отдыхать, а надо предложить им ходьбу в колонне по одному или в кругу, взявшись за руки; ходьбу с замедлением темпа, с глубоким дыханием, с расслаблением мышц.

Должное внимание следует уделить страховке, особенно при выполнении сложных упражнений. Суставы и связки у шестилетнего ребенка еще не окрепли, не закончился процесс окостенения стопы. Сильные напряжения при спрыгивании на пол или твердый грунт могут способствовать развитию плоскостопия. Поэтому прыжки и спрыгивания нужно выполнять только на маты или в специальные ямы с мягким грунтом.

На уроках физкультуры проводятся игровые упражнения, игровые задания и соревнования. Игровой и соревновательный методы обучения, как правило, вызывают повышенную эмоциональность учащихся. Дети радуются своему успеху в игре, переживают затруднения товарищей, про-

являют необычную двигательную активность. Однако, если у них нет достаточного запаса двигательных навыков, то они могут и не проявлять заинтересованности в игре или соревновании, движения их ограничены, однообразны. Поэтому необходима предварительная двигательная подготовка к играм и соревнованиям.

Хорошо, если учитель не только руководит игрой, но и сам участвует в ней: он может незаметно направлять действия играющих, показывать им, как выполнять двигательные задания и правила игры. Дети с удовольствием подражают учителю.

В теплую, солнечную погоду все занятия по физкультуре нужно проводить на воздухе: на спортивной площадке или во дворе школы. Обязательно нужно соблюдать гигиенические требования к местам занятий, к одежде, к обуви детей. Сам педагог должен проводить занятия в спортивной форме. Инвентарь и оборудование на уроках физкультуры должны соответствовать возрасту детей.

Утренняя гимнастика занимает важное место в режиме дня ученика подготовительного класса. Правильно организованные ежедневные занятия утренней гимнастикой (дома — под руководством родителей или в школе — перед уроками) способствуют оздоровлению и воспитанию детей. Выполнение физических упражнений после сна повышает работоспособность детей, создает у них хорошее бодрое настроение.

Гимнастику проводят в чистом, проветренном помещении, дома — в легкой одежде (трусах и майке), в школе — в облегченной одежде. Выполнение утренней гимнастики на свежем воздухе, водные процедуры после упражнений еще более усиливают ее гигиеническое и закаляющее влияние на организм.

Упражнения выполняют в такой последовательности: ходьба на месте или по площадке; упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища и ног; бег, прыжки на месте или в движении; ходьба и дыхательные упражнения.

Такая же последовательность должна быть и в комплексе упражнений с предметами (палками, мячами, скалками). Каждое упражнение повторяют 6—10 раз, продолжительность бега — 30—40 с, а общая продолжительность гимнастики 10—12 мин.

Комплексы упражнений для утренней гимнастики разучивают на уроках физкультуры и меняют (полностью или частично) через одну—две недели. В комплексе должны

быть не только упражнения для групп мышц, но и специальные упражнения для предупреждения плоскостопия и профилактики нарушений осанки.

Во время выполнения упражнений также необходимо обращать внимание на осанку детей и напоминать о правильном режиме дыхания: выдох делать во время наклонов, приседаний, а вдох — выпрямляясь, разводя руки в стороны и поднимая голову.

Физкультминуты во время уроков проводят для того, чтобы предупредить или снизить утомление, связанное с сосредоточенностью внимания и длительным неподвижным сидением за партами.

Учитель или дежурный ученик открывает форточки или фрамуги, дети закрывают книги, расстегивают воротнички и выходят в проходы между партами или на свободную часть классной комнаты. Упражнения для физкультминут разучивают заранее, на уроках физкультуры.

Во время физкультминут выполняют упражнения типа потягивания (активно разгибая позвоночник, разворачивая грудную клетку, делая глубокий вдох); далее следуют упражнения для мышц рук, пальцев (особенно после выполнения письменных работ); и, наконец, упражнения для ног (полуприседания или приседания, ходьба на месте или по классу).

Комплекс включает 3—4 упражнения, повторяют их по 4—6 раз. Продолжительность физкультминут зависит от степени утомления детей (2—3 мин или несколько более).

Игры и развлечения на больших переменах — одна из форм организованного физического воспитания в подготовительных классах. От содержания и организации отдыха во время перемен в значительной степени зависит работоспособность учащихся. Она повышается, если дети проводят перемену на свежем воздухе и их отдых включает в себя активные, эмоциональные действия и игры.

Опасения некоторых учителей, что проведение физкультурных мероприятий на переменах возбуждает учеников, безосновательны. Наоборот, организация детей в играх и развлечениях устраняет неорганизованность и суету. Следует только подбирать такие игры и развлечения, которые не возбуждали бы детей чрезмерно, были бы массовыми и простыми.

Во время перемен дети обязательно должны выходить из класса. Весной и осенью лучше находиться на воздухе: на площадке, в саду, во дворе. В неблагоприятную погоду дети во время перемен находятся в рекреациях, коридорах.

Желательно, чтобы большие перемены учащиеся проводили на воздухе в любое время года. А для этого нужно продумать и четко организовать одевание и раздевание детей.

На переменах проводятся игры, разученные детьми на уроках физкультуры. Желательно, чтобы дети сами выбрали игры и развлечения, участвовали в них без принуждения.

К проведению подвижных игр во время перемен привлекаются ученики старших классов. Все физкультурные мероприятия заканчивают за 3—5 мин до звонка, чтобы дети успокоились и своевременно подготовились к уроку.

Физкультурные мероприятия в группе продленного дня являются необходимым компонентом рационального режима школьника так же, как калорийное и своевременное питание, дневной сон и прогулки.

В теплую погоду дети могут играть на открытых площадках в подвижные игры, бадминтон, городки, а зимой — кататься на санках, лыжах, коньках. Нужно только следить за тем, чтобы дети не переутомлялись.

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Важное значение для успешного осуществления физического воспитания имеют способы организации учащихся на уроке и приемы их обучения. Планируя занятие, учитель должен учитывать требования программы, возможности детей и особенности коллектива класса, состояние мест занятий, наличие оборудования.

Основными способами организации деятельности учащихся подготовительных классов на занятиях физкультурой являются: фронтальный, поточный, сменный, индивидуальный.

Фронтальный способ состоит в том, что все дети одновременно выполняют упражнения. Большинство физических упражнений в подготовительных классах (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них, ходьба, бег) целесообразно выполнять фронтально. Этот способ обеспечивает наибольшую моторную плотность занятия и физическую нагрузку на учеников.

При **поточном** способе учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, то есть непрерывным потоком. Этот способ следует применять при выполнении прыжков в длину и высоту, лазаньи по гимнастическим скамейкам и стенкам и др. Иногда класс целесообразно поделить на две группы и организовать два отдельных по-

тока, например, для выполнения упражнений в равновесии на двух гимнастических скамейках.

Сменный способ — это разделение учащихся класса на смены (группы). Каждая группа по очереди выполняет одно и то же упражнение, а учащиеся других групп в это время отдыхают, ожидая своей очереди. Например, если в классе 24 человека, то можно организовать три смены, по 8 учеников для выполнения упражнений на гимнастической стенке. Этот способ обычно применяют, когда выполняется бег на скорость, лазанье, метание на дальность.

Индивидуальный способ состоит в том, что упражнение выполняет один учащийся под непосредственным контролем учителя. Применяют его на первом этапе обучения детей новому упражнению, например, метанию на дальность. Это позволяет учителю исправлять ошибки каждого ученика.

Обучение на уроках физкультуры строится на основе общих дидактических принципов советской педагогики и имеет воспитывающий характер. Методы обучения соответствуют задачам обучения, возрастным и индивидуальным особенностям детей, их физической подготовленности.

На уроках физкультуры применяют словесные методы (объяснение, рассказ, распоряжение, команда), наглядные (показ упражнения учителем или учеником) и практические (выполнение упражнений учащимися). Обучение новому упражнению начинают с ознакомления с ним (объяснение и показ упражнения в целом). Затем разучивают основу техники упражнения и детали. И, наконец, выполняют разученное упражнение в новых, разнообразных условиях.

Объяснение — это словесное описание упражнения, содержания и правил игры. Оно должно быть кратким и понятным. После объяснения обычно следует показ. Такая последовательность мобилизует внимание детей, вызывает у них готовность к действию.

Рассказ используется для ознакомления учащихся с требованиями по соблюдению дисциплины на занятиях, с правилами переодевания перед занятиями и после них. Это основной метод сообщения учащимся сведений о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека.

Беседа проводится в виде вопросов и ответов, где учитель выясняет степень овладения учащимися изучаемым материалом, их отношение и отношение родителей к занятиям физическими упражнениями.

Распоряжение — это приказ, высказанный в произвольной форме. Выполнить распоряжение легче, чем команду. На первых этапах обучения вместо команды «Равняйся!» учитель дает распоряжение: «Равняйтесь по линии на полу». Когда дети научатся выполнять распоряжения, можно перейти к обучению выполнять команду.

Команда — это приказ, требующий выполнять действия по строго установленной форме, или приказ прекратить действия. Команду можно подавать голосом, сигналом, личным примером. Команда голосом интонационно делится на две части: предварительную (произносится протяжно, громко, четко и показывает, что нужно выполнять) и исполнительную (дается после паузы, произносится громко, энергично, отрывисто и указывает на момент действия). Например, в команде «Напра-во!» предварительная «Напра-» и исполнительная «-во!», в команде «Шагом марш!» предварительная «Шагом — », исполнительная « — марш!» Есть команды только исполнительные — «Стой!», «Равняйся!», «Смирно!», «Разойдись!»

В обучении учащихся подготовительных классов наряду с наглядными методами должна возрастать роль словесных объяснений, заданий, указаний. Правильное сочетание этих методов способствует созданию у детей более полного представления о движении. Последовательно и планомерно приучая детей к гимнастической и спортивной терминологии, избегая приблизительных описаний и имитационных названий («калачик», «цепочка», «качалочка» — вместо *группировка, колонна, перекат*), педагог обогащает словарный запас учащихся и создает предпосылки для более точного понимания дальнейших усложненных заданий.

Двигательная деятельность детей шестилетнего возраста имеет особое значение для формирования у них познавательных процессов. Это обусловлено возрастными особенностями их психики: восприимчивостью ко всему конкретному, что можно непосредственно увидеть, услышать, потрогать. Уроки физкультуры способствуют активной, содержательной мыслительной деятельности учащихся на других уроках.

Например, в программе обучения детей родному языку ставятся, в частности, и такие задачи, как научить детей общаться друг с другом, говорить не спеша, выразительно, с интонациями, обогащать и уточнять активный словарь школьников. Решению этих задач могут способствовать игры с сюжетом, со стихами, игры-задания, сопровождаемые яркими, образными, терминологически выдержанными

объяснениями учителя, а также привлечение детей на уроках физкультуры к взаимному контролю за выполнением упражнений в доступных для них формах.

Знания, полученные на уроках математики, целесообразно использовать и контролировать на уроках физического воспитания для того, чтобы у детей установились прочные связи между чувственным восприятием и словесными обозначениями пространственных и количественных признаков. Так, на уроках физкультуры есть возможность обратить внимание детей на количество инвентаря, оборудования, упражнений, относительную длительность выполнения различных двигательных заданий; взаимное расположение предметов в пространстве (сверху, снизу, слева, один за другим, рядом, в середине и т. д.); определять направление (слева, справа, впереди, вверху и т. д.); выполнять целенаправленные практические действия со множеством предметов. В результате таких специально организованных практических действий у детей развивается умение анализировать, сравнивать, делать элементарные обобщения и выводы.

Ознакомливая детей с окружающим миром, мы формируем у них правильное поведение, воспитываем навыки личной гигиены, умения работать в коллективе. Теоретический раздел программы и практическая деятельность учащихся на уроках физкультуры предоставляют большие возможности для закрепления и дальнейшего развития этих жизненно важных навыков. Здесь детей учат быстро и аккуратно переодеваться в спортивную форму, приучают убирать за собой спортивные принадлежности и игровой инвентарь, выполнять по утрам гимнастику, заниматься закаливанием и т. п.

Выполнение трудных, но посильных двигательных заданий, участие в общих подвижных играх создает условия для воспитания таких моральных качеств, как самостоятельность, ответственность, общественная активность, коллективизм.

Обучение детей музыке, пению, ритмике имеет много общих задач с физическим воспитанием. Это общее должно находить свое отражение в организации учебных занятий. В частности, для того, чтобы развивать навыки музыкально-ритмического движения, научить отражать в движениях темп, ритм, характер и выразительные особенности музыкального сопровождения, нужно вначале создать у детей практическую, разнообразную двигательную основу.

Прежде всего детей следует ознакомить с различными видами ходьбы: ритмической, с коллективным счетом или с хлопками, с песней, со сменой направления и темпа, с остановками по сигналу.

В сюжетных и имитационных подвижных играх есть возможность учить детей выразительной передаче игровых образов. Решению общих для физического и музыкально-ритмического воспитания задач способствуют музыкальное сопровождение, магнитофонные записи.

Серьезное внимание необходимо уделять пропаганде физической культуры среди родителей учащихся. Для них целесообразно проводить беседы на такие темы: «Режим дня и здоровье детей», «Двигательный режим шестилетнего ребенка», «Значение утренней гимнастики», «Правила закаливания организма», «Правильная осанка» и др.

Совместными усилиями учителей, родителей, воспитателей обеспечиваются наиболее благоприятные условия для полноценного физического и психического развития детей шестилетнего возраста.

Все формы работы по физическому воспитанию учащихся подготовительных классов должны быть согласованы между собой и составлять единую систему. При этом основной организационной формой работы являются уроки физических упражнений и уроки подвижных игр, на основе содержания которых строятся и другие формы работы.

В настоящем пособии поданы методические разработки уроков физических упражнений и уроков подвижных игр на учебный год. Разработки эти составлены так, что на первых четырех уроках недели изучается новый материал и повторяется уже изученный, на пятом уроке повторяются усвоенные детьми упражнения и игры. Пособием можно пользоваться в школах с русским и украинским языками обучения. В последних повторение и закрепление материала, спланированного на пятый урок, можно проводить на занятиях в группе продленного дня.

ПОУРОЧНЫЕ ПЛАНЫ

1-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить учащихся с задачами, содержанием и организацией уроков физкультуры и подвижных игр в подготовительных классах. 2. Ознакомить с построением в колонну по одному по росту и равнением в затылок. 3. Ознакомить с несложными исходными положениями¹ и общеразвивающими упражнениями. 4. Разучить игру «Кот и мышка».

1 часть — 20 мин.

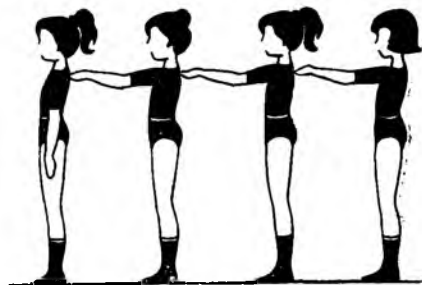
Беседа с учащимися о физической культуре, о роли физических упражнений для здоровья, физического и умственного развития, для будущего труда и воинской службы.

Объяснение гигиенических правил занятий физическими упражнениями и играми: требования к одежде и обуви, порядок переодевания, соблюдение чистоты.

Переодевание в спортивную форму, построение парами в том порядке, как дети сидят за партами, и организованный переход на площадку или в зал.

Построение в колонну по одному по росту. Это построение, как и все другие строевые упражнения, в начале обучения выполняют не по команде, а по распоряжению учителя. Учащиеся становятся в затылок друг за другом на расстоянии вытянутой руки (рис. 1).

Объяснение детям, ка-



¹ Дальше исходное положение будет обозначаться и. п.

Рис. 1



Рис. 2

кой строй называется колонной, как надо равняться. Учащиеся запоминают свое место в строю, расходятся, ходят по площадке и снова строятся.

II часть — 20 мин.

1. Разучивание исходных положений для рук: руки в стороны (рис. 2); руки вверх (рис. 3); руки вперед (рис. 4); руки на пояс (рис. 5). Разучивание исходных положений для ног: ноги вместе; ноги врозь (на ширине плеч). Повторить каждое положение 2—3 раза.

2. Общеразвивающие упражнения.

И. п.— основная стойка¹. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз. Повторить 3—4 раза.

И. п.— ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопнуть в ладони за левым коленом (рис. 7); 2 — и. п.; 3 — 4 — то же с хлопком за правым коленом. Повторить 4—5 раз.

И. п.— о. с. 1 — приседание, руки вперед (рис. 6); 2 — встать. Повторить 5—6 раз.

И. п.— ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот направо, руки в стороны; 2 — и. п.; 3—4 — то же налево. Повторить 3—4 раза.

И. п.— о. с., руки на пояс. Прыжки на месте на обеих ногах. Повторить 10—12 раз; после прыжков ходьба на месте.

3. Игра «Кот и мышка». Дети, взявшись за руки, образуют круг. Один из играющих — «кот», другой — «мышка». Мышка убегает от кота. Дети пропускают мышку под руками, а коту стараются помешать. Если кот поймал мышку или, наоборот, долго не может ее поймать, назначается другая пара водящих.

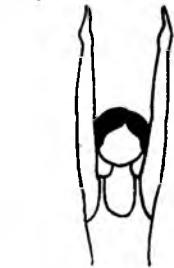


Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

¹ Дальше основная стойка будет обозначаться о. с.

III часть — 5 мин.

Построение в колонну по одному по росту. Подведение итогов урока. Организованный уход и переодевание. (Эти организационные моменты, а также сообщение задач урока обязательны для всех занятий, в последующих планах они не указываются).



Рис. 7

Урок 2.

Задачи: 1. Научить детей строиться в колонну по одному по росту и выполнять несложные исходные положения для рук. 2. Разучить игру «Совушка». 3. Развивать ловкость в игре «Кот и мышка».

I часть — 10 мин.

Построение по росту в колонну по одному. Предложить детям запомнить свое место в строю, затем разойтись, походить по площадке и вновь построиться (по распоряжению). Повторить 1—2 раза.

Разомкнуться в колонне назад (на вытянутые вперед руки). Повторить исходные положения для рук (в стороны, вверх, вперед, на пояс); хором назвать их.

II часть — 29 мин.

1. Игра «Совушка». В стороне от площадки отметить кружком «гнездо», в котором станет назначенная учителем «совушка». По сигналу учителя «день наступает — все оживает» дети бегают по площадке, подражая полету бабочек, птичек и т. п. По сигналу «ночь наступает — все замирает» дети останавливаются в неподвижной позе, а совушка вылетает из гнезда на охоту. Если кто-то из игроков пошевелится, совушка забирает его в гнездо.

Дети, которые попались, пропускают одну игру. Между сигналами «День» и «Ночь» — не более 15—20 с. После сигнала «День» можно назначать новую совушку.

2. Игра «Кот и мышка».

Помогать детям правильно реагировать на действия кота и мышки: для мышки открывать ворота пошире, а для кота их закрывать.

III часть — 6 мин.

Бег враспынную; по распоряжению учителя — построение в колонну по одному. Ходьба по площадке свободным,

непринужденным шагом. Поднять руки через стороны вверх, сделать глубокий вдох и, опуская руки, полный выдох. Повторить 4—5 раз.

Урок 3.

Задачи: 1. Научить школьников строиться в колонну по одному по росту и перестраиваться в звенья. 2. Обучать общеразвивающим упражнениям без предметов. 3. Научить подбрасывать мешочки с песком и ловить их двумя руками. 4. Развивать внимание и ловкость в игре «Совушка».

Инвентарь: мешочки с песком (200 г) — по количеству детей.

I часть — 15 мин.

Организованный выход на площадку (в зал). Построение в колонну по одному по росту; равнение в затылок. Имитационная ходьба врассыпную: «как ходит медведь» (пригнувшись); «как ходит лиса» (на носках, крадучись). Повторение построения в колонну по одному.

Ходьба, бег в колонне по одному (дыхание не задерживать), ходьба.

Перестроение в звенья (по заранее поставленным направляющим); размыкание на вытянутые вперед руки.

Общеразвивающие упражнения (1—1)¹. Обратить внимание на четкость положений рук, увеличить дозировку упражнений до 5—6 повторений. Раздать мешочки.

II часть — 25 мин.

1. Упражнения с мешочками.

а) Перекладывание мешочка из руки в руку, «взвешивание» мешочка на одной, на другой руке для того, чтобы ознакомиться со снарядом. Выполнять фронтально 2—3 раза.

б) Подбрасывание мешочка двумя руками вверх (на высоту 50—60 см); ловить мешочек двумя руками. Повторить 8—10 раз. Собрать мешочки.

2. Игра «Совушка». Объяснить играющим, что за спиной у «совушки» можно менять позу, но так, чтобы она не заметила. Менять водящих 5—7 раз.

¹ Здесь и далее первая цифра обозначает неделю, вторая — урок, на котором разучивалось данное упражнение.

III часть — 5 мин.

Построение в колонну по одному. Ходьба и бег врассыпную. Повторить построение в колонну по одному (по распоряжению учителя). Организованный уход с площадки (из зала).

Урок 4.

Задачи: 1. Ознакомить детей с ходьбой с различными положениями рук. 2. Разучить игру «Хитрая лиса». 3. Совершенствовать действия в игре «Кот и мышка».

I часть — 10 мин.

Построение в колонну по одному; равнение в затылок. Ходьба и бег врассыпную. Повторение построения (по сигналу — 3 хлопка в ладоши).

Ходьба с различными несложными положениями рук: в стороны, вперед, на пояс. Повторить 2—3 раза (по 10—15 шагов).

II часть — 30 мин.

1. Игра «Хитрая лиса». Играющие становятся в круг и по сигналу учителя закрывают глаза. Учитель обходит круг за спиной у детей и незаметно дотрагивается до одного из них. По сигналу учителя дети открывают глаза, внимательно смотрят друг на друга, стараясь угадать, кто же «хитрая лиса». Хором говорят: «Хитрая лиса, где ты?» (три раза). «Хитрая лиса» выбегает в круг: «Я здесь!» Все разбегаются, а лиса старается осалить играющих, то есть коснуться рукой. Те, кого лиса осалит, отходят в сторону, а учитель громко говорит: «Раз, два, три! В круг скорей беги!» Игра возобновляется. Если лиса себя чем-то выдала, назначают новую. Повторить игру 4—5 раз.

2. Игра «Кот и мышка». Научить детей, чтобы кот быстрее ловил мышку; сделать в кругу несколько ворот, через которые кот может свободно вбегать и выбегать из круга.

III часть — 5 мин.

Ходьба и бег врассыпную. Построение в колонну по одному по сигналу (хлопки, свисток). Организованный уход с площадки.

Урок 5.

Задачи: 1. Обучить школьников ходьбе с различными положениями рук. 2. Развивать наблюдательность и бы-

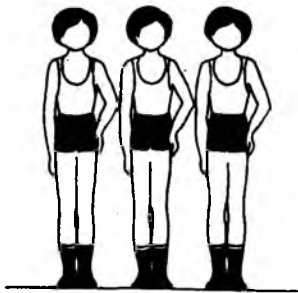


Рис. 8

строту в игре «Хитрая лиса».
3. Развивать внимание, ловкость в игре «Совушка».

I часть — 10 мин.

Построение в колонну по одному; размыкание на вытянутые руки. Ходьба со сменой положений рук, бег врассыпную. Построение в круг.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Хитрая лиса». Предложить детям внимательнее смотреть друг на друга в то время, когда они хором спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?» Игру повторить 5—6 раз.

2. Игра «Совушка». Отметить самых внимательных «совушек» и самые интересные и выразительные позы играющих.

III часть — 5 мин.

Ходьба и бег врассыпную. По сигналу учителя построение в колонну по одному. Ходьба; дыхательные упражнения в движении.

2-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить детей с построением в шеренгу, равнением по носкам, основной и вольной стойками. 2. Ознакомить с общеразвивающими упражнениями с флажками. 3. Развивать быстроту и ловкость в игре «Хитрая лиса».

Инвентарь: флажки (по 2 на каждого ученика) нескольких цветов.

I часть — 15 мин.

Построение в колонну по одному. Перестроение в шеренгу по распоряжению: «Повернитесь ко мне лицом» (поворот дети выполняют произвольным способом). Интервал — расстояние полусогнутой руки (рис. 8). Объяснить, какой строй называют шеренгой, как следует равнять носки по начерченной линии.

Объяснить и показать, как стоять в строю в основной (рис. 9) и вольной стойке (рис. 10).

Расставить или разложить вдоль шеренги флажки разных цветов (цвет через некоторые промежутки может повторяться). Предложить детям запомнить свой флажок и флажки своих соседей, затем разойтись по площадке и снова построиться (по сигналу). Ходьба и бег врассыпную. Построение в колонну по одному (по распоряжению).

Ходьба в колонне по одному. Ходьба с различными положениями рук: в стороны, вверх, вперед, на пояс, за голову. Бег (до 30 м), ходьба. Следить, чтобы дети сохраняли свое место в строю.

Перестроение в звенья по заранее поставленным направляющим; размыкание назад (на вытянутые вперед руки). Раздать флажки.

II часть — 25 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с флажками.

И. п. — о. с., руки с флажками внизу. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.

И. п. — ноги врозь, руки с флажками вперед. 1 — поворот направо, правую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—6 раз.

И. п. — ноги врозь, руки с флажками вверх. 1 — наклон вперед, руки с флажками вниз и назад (повыше); 2 — и. п. Повторить 6—8 раз.

И. п. — о. с., руки с флажками вниз. 1 — присесть, руки вверх; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.

И. п. — о. с., руки с флажками в стороны. 1 — согнуть правую ногу вперед и поставить флажки на колено; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. Повторить 4—6 раз.

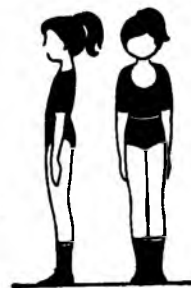


Рис. 9

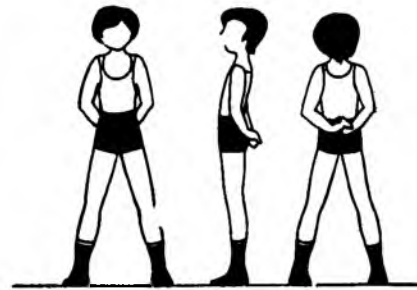


Рис. 10

И. п.— о. с., правая рука с флажком вверх. 4 прыжка на правой ноге; 4 на левой, левая рука вверх. Повторить 3—4 раза. Ходьба на месте (10—15 с).

Флажки передать в шеренгах вправо и положить на место.

2. Игра «Хитрая лиса». Напомнить правило игры: не открывать глаз до сигнала учителя. Повторить игру 3—4 раза.

III часть — 5 мин.

Построение в шеренгу. Ходьба врассыпную. Повторение построения в шеренгу. Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.

Урок 2.

Задачи: 1. Научить школьников строиться в шеренгу, равняться по носкам (по линии). 2. Разучить игру «У медведя во бору». 3. Развивать ловкость, внимание в игре «Кот и мышка».

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу. Повторить, какой строй называется шеренгой. Равнение по носкам. Выполнение основной и вольной стоек (2 раза). Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу по сигналу.

II часть — 30 мин.

1. Игра «У медведя во бору». На одном конце площадки обозначается место для «берлоги» «медведя», на другом — «домик» детей. Дети идут к берлоге и нараспев говорят:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь сидит
И на нас рычит.

После этих слов медведь ловит детей, а они убегают в домик. Те, кого медведь поймал, пропускают одну игру. Медведя сменяют через 1—2 игры. Повторить игру 5—6 раз.

2. Игра «Кот и мышка». Можно назначить не одну, а несколько «мышек», которые с помощью детей убегают от «кота».

III часть — 5 мин.

Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу; построение в колонну по одному (все — по распоряжению). Ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 3.

Задачи: 1. Ознакомить детей с ходьбой на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп. 2. Обучать общеразвивающим упражнениям с флажками. 3. Научить прыгать на обеих ногах с продвижением вперед и назад, вправо и влево. 4. Совершенствовать коллективные действия детей в игре «У медведя во бору».

Инвентарь: флажки (по 2 на каждого ученика).

I часть — 12 мин.

Построение в шеренгу; равнение по носкам; выполнение основной и вольной стоек (по распоряжению). Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп (руки на поясе). Выполнять каждое упражнение по 15—20 шагов, повторить 2 раза. Обратит внимание на правильную осанку.

Бег в умеренном темпе (20—25 м); ходьба.

Построение в звенья по заранее поставленным направляющим; размыкание в колоннах. Раздать флажки.

II часть — 28 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с флажками (2—1). Обратит внимание на точность положений рук в стороны, вперед, вверх (флажки должны продолжать линию руки).

Собрать флажки.

2. Прыжки.

а) Прыжки с продвижением вперед и назад, руки на поясе. Выполнять фронтально по 8—10 прыжков.

б) Прыжки с продвижением вправо (влево), по 8—10 прыжков. Ходьба на месте и перестроение в колонну по одному.

3. Игра «У медведя во бору». Повторить слова игры, напомнить ее условия. Повторить игру 3—4 раза.

III часть — 5 мин.

Бег врассыпную. Построение в колонну по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп (руки на поясе).

Урок 4.

Задачи: 1. Обучать школьников ходьбе на носках, на пятках, с различным положением рук. 2. Разучить игру «Удочка». 3. Развивать быстроту и ловкость в игре «Хитрая лиса».

Инвентарь: «удочка» (веревочка с привязанным к ней набивным мешочком).

I часть — 10 мин.

Построение в колонну по одному. Ходьба на носках, руки на поясе (15—20 шагов); на пятках, руки за голову (15—20 шагов); на наружной и внутренней сторонах стоп, руки произвольно (по 10—15 шагов).

Бег в умеренном темпе (20—25 м); ходьба.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Удочка». Дети становятся в круг; учитель в центре круга вращает по земле шнур с привязанным к нему набивным мешочком. Чтобы мешочек не коснулся ног играющих, им приходится прыгать на месте. Тот, кого задел мешочек, делает шаг назад из круга и пропускает один кон игры. Повторить игру 3—4 раза.

2. Игра «Хитрая лиса». Водящий подает сигнал закрыть глаза и выбирает «лису». Повторить игру 5—6 раз.

III часть — 5 мин.

Построение в колонну. Ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба с выполнением дыхательных упражнений; обычная ходьба.

Урок 5.

Задачи: 1. Развивать силу ног, ловкость в игре «Удочка». 2. Развивать быстроту бега, ловкость в игре «У медведя во бору».

Инвентарь: см. урок 4.

I часть — 10 мин.

Построение в колонну; размыкание на вытянутые руки в глубину колонны; перестроение в шеренгу. Ходьба; бег (до 20—30 м) в умеренном темпе; ходьба на носках с разными положениями рук; ходьба в полуприседе; обычная ходьба.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Удочка». Повторить игру 3—4 раза. 2. Игра «У медведя во бору». Обратит внимание на выполнение правил игры: медведь не должен выходить из берлоги, пока дети не скажут все стихотворенне; ловить детей можно только до границ домика. Повторить игру 6—7 раз.

III часть — 5 мин.

Ходьба враспынную. Построение (по сигналу) в колонну по одному (2 раза). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; обычная ходьба.

3-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Научить детей перестроению из шеренги в круг, взявшись за руки. 2. Ознакомить с новыми общеразвивающими упражнениями без предмета. 3. Научить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. 4. Развивать быстроту и ловкость в игре «Хитрая лиса».

Инвентарь: мячи (по количеству детей).

I часть — 12 мин.

Построение в шеренгу; равнение по носкам; выполнение основной и вольной стоек.

Перестроение из шеренги в круг. Учитель предлагает всем детям в шеренге взяться за руки, сам берет за руку правогофлангового, и, двигаясь по кругу, соединяет руки направляющего и замыкающего.

Ходьба по кругу на носках, руки за голову; ходьба на пятках, руки за спину; бег (20—25 м); ходьба.

Остановка лицом в круг; размыкание на вытянутые руки.

II часть — 28 мин.

1. Общеразвивающие упражнения.

И. п.— о. с., руки согнуты перед грудью (рис. 11). 1 — руки в стороны, прогнуться; 2 — и. п. Повторить 6—8 раз.

И. п.— ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо (рис. 12); 2 — и. п.; 3—4 — то же влево. Повторить 4—6 раз.

И. п.— о. с., руки в стороны. 1 — согнуть вперед правую ногу, сделать хлопок под ней (рис. 13); 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. Повторить 4—6 раз.

И. п.— о. с., руки на поясе. 1 — присесть, руки вперед; 2 — и. п. Повторить 4 раза.

И. п.— ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, коснуться руками правого носка; 2 — и. п.; 3—4 — то же к левой ноге. Повторить 3—4 раза.

И. п.— о. с., руки на пояс. Прыжки на месте: ноги врозь — ноги вместе. Дыхание не задерживать. Прыгать 25—30 с и перейти на ходьбу на месте (10—15 с).

И. п.— ноги врозь. 1—2 — руки через стороны вверх (глубокий вдох); 3—4 — руки вниз и скрестно (встряхнуть расслабленными кистями, сделать полный выдох). Повторить 3—4 раза.

Раздать мячи.

2. Упражнения с мячами.

а) Подбрасывать мяч перед собой (на 20—30 см вверх) и ловить двумя руками (ладшки соединить «ковшиком», мяч принимать в руки мягко, слегка опуская руки вниз). Выполнить упражнение 5—6 раз фронтально.

б) Подбрасывать мяч повыше (на 50—60 см) и ловить двумя руками. Повторить 8—10 раз.

3. Игра «Хитрая лиса». Напомнить условия игры, назначить водящего, который выбирает лису. Повторить игру 6—7 раз (водящего менять через 1—2 игры).

III часть — 5 мин.

Ходьба по кругу с выполнением дыхательных упражнений; ходьба врассыпную. Построение в шеренгу. Организованный уход.

Урок 2.

Задачи: 1. Совершенствовать выполнение различных положений рук во время ходьбы. 2. Разучить игру «Гу-

си-лебеди». 3. Развивать внимание, двигательное творчество детей в игре «Совушка».

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу, перестроение в круг, размыкание. Выполнение исходных положений: руки в стороны, руки вверх, руки вперед, руки на пояс.

Ходьба по кругу; ходьба с различными положениями рук (по 15—20 шагов); бег до 20—30 м; ходьба.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Гуси-лебеди». На одной стороне площадки — «дом гусей», на другой — «волчье логово». Один из играющих — «волк», остальные — «гуси». Учитель говорит: «Гуси-лебеди, в поле», и дети выбегают на площадку. Учитель: «Гуси-лебеди, домой, серый волк под горой!» Дети: «Что он там делает?» — «Гусей щиплет» — «Каких?» — «Сереньких да беленьких, бегите скорей домой!»

Гуси бегут в дом, волк ловит их. Пойманные гуси пропускают одну игру. Волка меняют через 2—3 охоты. Повторить игру 5—6 раз.

2. Игра «Совушка». Играющие, которых совушка уведет в свое гнездо, становятся ее помощниками. Повторить игру 5—6 раз.

III часть — 5 мин.

Бег врассыпную. Построение в шеренгу по сигналу (хлопки, свисток); перестроение в колонну. Ходьба с сохранением правильной осанки. Предварительно дети должны стать у стенки так, чтобы пятки, ягодицы, лопатки и затылок касались стенки; затем постараться сохранить такое же положение тела, отойдя от стенки и во время ходьбы.

Урок 3.

Задачи: 1. Ознакомить школьников с ходьбой с изменением направления по ориентирам. 2. Научить прыгать через длинную качающуюся скакалку. 3. Совершенствовать коллективные действия детей в игре «Гуси-лебеди».

Инвентарь: флажки (2—3); длинные скакалки (2—3).

I часть — 13 мин.

Построение в шеренгу.

Ходьба в колонне по одному. Изменение направления

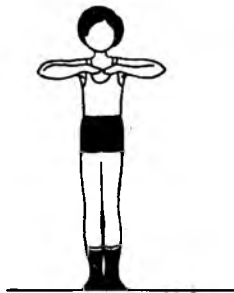


Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13

движения по распоряжению учителя: «Ко мне — марш!», «К двери — марш!», «На флажок — марш!» Перестроение в звеня; размыкание.

II часть — 27 мин.

1. Общеразвивающие упражнения (3—1). Напомнить детям названия исходных положений и основных движений, показать примеры правильного выполнения, обратить внимание школьников на последовательность упражнений в комплексе.

Раздать каждому звену по скакалке.

2. Прыжки.

а) Прыжки через длинную, неподвижно висящую скакалку на двух ногах вперед—назад. Два ученика держат скакалку. Повторить 2 раза по 4—6 прыжков (поточное выполнение).

б) То же вправо—влево (стоять боком к скакалке). Повторить 2 раза по 6—8 прыжков.

в) Прыжки через качающуюся скакалку на двух ногах вправо—влево. Повторить 3 раза по 6—8 прыжков.

3. Игра «Гуси-лебеди». Напомнить условия, повторить слова игры, назначить водящего. Волк может ловить гусей только до границ их дома. Повторить игру 3—4 раза.

III часть — 5 мин.

Ходьба врассыпную. Построение в колонну. Ходьба в колонне, руки на пояс; руки в стороны; руки вверх; обычная ходьба.

Урок 4.

Задачи: 1. Обучать детей общеразвивающим упражнениям без предметов. 2. Разучить игру «Попрыгунчики-воробушки». 3. Развивать внимание и ловкость в игре «Хитрая лиса».

I часть — 8 мин.

Построение в шеренгу; перестроение в круг. Ходьба по кругу на носках и на пятках с различными положениями рук. Остановка лицом в круг; размыкание на вытянутые руки в стороны.

II часть — 32 мин.

1. Общеразвивающие упражнения (3—1). Обратит внимание детей на последовательность упражнений в комплексе. Дозировку упражнений уменьшить (упражнения повторять по 2—3 раза).

2. Игра «Попрыгунчики-воробушки». На земле начертить круг (диаметр — 3—3,5 м), в нем стоит водящий — «ворона». Остальные играющие («воробушки») становятся вне круга у черты. Воробушки впрыгивают в круг, а ворона старается коснуться их рукой. Спасаясь от вороны, воробушки выпрыгивают из круга. Тот, кого ворона «осалит», заменяет ее. Повторить игру 5—6 раз.

3. Игра «Хитрая лиса». Напомнить правила игры: не открывать глаз раньше, чем выберут лису. Повторить игру 5—6 раз.

III часть — 5 мин.

Бег и ходьба врассыпную. Построение по сигналу (хлопки) в шеренгу. Повторить 2 раза. Ходьба с сохранением осанки.

Урок 5.

Задачи: 1. Развивать силу ног и ловкость в игре «Попрыгунчики-воробушки». 2. Развивать быстроту и ловкость в игре «Гуси-лебеди».

I часть — 7 мин.

Построение в колонну; перестроение в шеренгу. Выполнение основной и вольной стоек. Перестроение в круг; размыкание.

II часть — 33 мин.

1. Общеразвивающие упражнения (3—1), дозировка — 3—4 раза повторить каждое упражнение.

2. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Повторить 5—7 раз.

3. Игра «Гуси-лебеди». Повторить 5—7 раз.

III часть — 5 мин.

Ходьба врассыпную. Построение в шеренгу. Ходьба по кругу с выполнением дыхательных упражнений; обычная ходьба.

4-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить школьников с построением по команде «В шеренгу — становись!» и поворотами переступанием. 2. Ознакомить с общеразвивающими упражнениями со скакалкой. 3. Научить перекатывать мяч друг другу



Рис. 14



Рис. 15

в парах. 4. Развивать ловкость, быстроту в игре «Гуси-лебеди».

Инвентарь: скакалки (по количеству детей); флажки (2—3).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу. Объяснить правила построения по команде «В шеренгу — становись!» Первым по команде становится правофланговый, затем, с положенным интервалом, — остальные учащиеся. Повторить построение 2—3 раза.

Повороты направо и налево переступанием. Показать технику поворота: несколько маленьких шагов на месте с поворотом в указанном направлении. Выполнять по распоряжению учителя: «Повернитесь, переступая направо (налево)». Повторить 2—3 раза в разные стороны. Жестом, флажками, предметными ориентирами помогать детям правильно определить направление поворота.

Ходьба и бег (до 20—30 м) в колонне по одному. Перестроение в звенья, размыкание. Раздать скакалки.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения со скакалками.

И. п. — ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка в обеих руках внизу. 1 — подняться на носки, скакалка вверх, посмотреть на нее; 2 — скакалку за голову (рис. 14); 3 — скакалку вверх; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.

И. п. — ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, сзади на плечах. 1 — поворот направо, руками натянуть скакалку, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—6 раз.

И. п. — ноги врозь пошире, скакалка, сложенная вчетверо, в обеих руках внизу. 1 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола; 2 — и. п. Повторить 6—8 раз.

И. п. — держа скакалку за ручки, наступить на нее правой ногой. 1 — поднять руки вверх и скакалкой поднять согнутую ногу вперед (рис. 15); 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. Повторить 4—6 раз.

И. п. — о. с., скакалку держать за ручки сзади. Перебросить скакалку через голову вперед и перешагнуть через нее поочередно правой и левой ногой. Повторить 8—10 раз, темп произвольный.

И. п. — о. с., скакалку держать за ручки впереди. Качая скакалку назад и вперед, перепрыгивать через нее вперед (одной ногой) и назад (другой ногой). Выполнять 25—30 с в произвольном темпе.

Ходьба на месте. Скакалку сложить вдвое и взять в правую руку; собрать скакалки.

Перестроение в 2 шеренги лицом друг к другу (расстояние между шеренгами 2—3 м). Раздать мячи одной шеренге занимающихся.

2. Упражнение с мячами.

а) И. п. — ноги врозь, мяч в обеих руках; присесть и двумя руками покаты мяч своему партнеру в шеренге напротив. Выполнять упражнение по распоряжению учителя (то одна, то другая шеренга) 3—4 раза.

б) И. п. — левая нога впереди, мяч в правой руке; присесть и правой рукой покаты мяч; повторить 3—4 раза.

в) То же левой рукой, 3—4 раза. Собрать мячи.

3. Игра «Гуси-лебеди». Назначить водящего («волка»). Повторить игру 4—5 раз.

III часть — 5 мин.

Построение в шеренгу по команде «В шеренгу — становись!» Ходьба врассыпную. Повторить построение. Ходьба по кругу в медленном темпе с выполнением дыхательных упражнений.

Урок 2.

Задачи: 1. Обучать детей построению в шеренгу по команде «В шеренгу — становись!» 2. Разучить игру «Прокати мяч в ворота». 3. Развивать силу ног и ловкость в игре «Попрыгунчики-воробушки».

Инвентарь: мячи (3—4); кегли или городки (6—8).

I часть — 8 мин.

Построение в шеренгу по команде «В шеренгу — становись!» Ходьба и бег врассыпную. Повторение построения. Ходьба по кругу с различными положениями рук; ходьба на носках и на пятках.

Перестроение в 3—4 звена (по направляющим).

II часть — 32 мин.

1. Игра «Прокати мяч в ворота». Перед каждым звеном поставить «ворота» из кеглей или городков (ширина ворот 1 м). С расстояния 2—2,5 м нужно прокатить мяч в ворота. Тот, кто справится с заданием, приносит своему звену очко. Выполнять сменами по распоряжению учителя. Выполнив задание, принести свой мяч и передать его следующему играющему. Чтобы мячи не раскатывались по площадке, за линией ворот (в 1,5—2 м) нужно поставить скамейку или другое ограждение. Повторить игру 2—3 раза.

2. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Усложнить условия игры: прыгать в круг и из круга на одной (любой) ноге. Повторить игру 6—8 раз.

III часть — 5 мин.

Построение в шеренгу по команде «В шеренгу — становись!» Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба с сохранением осанки.

Урок 3.

Задачи: 1. Ознакомить детей с ритмической ходьбой (с хлопками). 2. Обучать общеразвивающим упражнениям со скакалкой. 3. Ознакомить с прыжками через короткую скакалку. 4. Совершенствовать умение перекатывать мяч в игре «Прокати мяч в ворота».

Инвентарь: скакалки (по количеству детей); мячи (2—3); кегли или городки (4—6); бубен.

I часть — 12 мин.

Построение по команде «В шеренгу — становись!» Равнение по носкам. Повторить повороты переступанием направо и налево (2—3 раза).

Ходьба в колонне по одному. Ритмическая ходьба с хлопками на каждый шаг (сопровождать ударами в бубен).

Перестроение в звенья; размыкание. Раздать скакалки.

II часть — 28 мин.

1. Общеразвивающие упражнения со скакалками (4—1). В 5-м упражнении вместо перешагивания скакалки выполнять прыжки через качающуюся скакалку с одной ноги на другую (8—10 раз).

2. Прыжки.

а) Вращение скакалки (сложенной вдвое) поочередно правой и левой рукой вперед. Повторить 2 раза по 8—10 вращений.

б) Прыжки через скакалку на двух ногах (скакалку вращать вперед). Повторить 3 раза по 15—20 прыжков; в паузе между прыжками походить на месте.

3. Игра «Прокати мяч в ворота». Напомнить технику перекатывания мяча (4—1). Повторить игру 3—4 раза.

III часть — 5 мин.

Построение в колонну. Ходьба с хлопками под бубен. Бег в медленном темпе (до 20 м); ходьба.

Урок 4.

Задачи: 1. Разучить игру «Чье звено скорее соберется». 2. Развивать силу ног и выносливость в игре «Удочка». 3. Развивать быстроту и ловкость в игре «У медведя во бору».

Инвентарь: «удочка»; флажки или ленточки разных цветов (3—4).

I часть — 8 мин.

Построение в шеренгу по команде «В шеренгу — становись!» Выполнение основной и вольной стоек. Ходьба в колонне по одному с хлопками на каждый счет. Перестроение в звенья.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Чье звено скорее соберется». Раздать направляющим в звеньях флажки или ленточки разных цветов. По сигналу учителя дети расходятся по площадке, бегают, прыгают. По второму сигналу (хлопок, свисток) каждое звено должно собраться в кружок вокруг своего направляющего (он поднимает свой флажок вверх). Повторить игру 3—4 раза.

2. Игра «Удочка». Повторить игру 5—6 раз.

3. Игра «У медведя во бору». Повторить слова игры. Дети, которых поймает «медведь», могут стать его помощниками. Повторить игру 6—8 раз.

III часть — 5 мин.

Построение в колонну по одному. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ритмическая ходьба.

Урок 5.

Задачи: 1. Совершенствовать действия детей в игре «Чье звено скорее соберется». 2. Совершенствовать навыки перекачивания мячей в игре «Прокати мяч в ворота». 3. Воспитывать правдивость и дисциплинированность в игре «Гуси-лебеди».

Инвентарь: флажки разных цветов (3—4); мячи (2—3); кегли (4—6).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу. Повороты на месте переступанием направо и налево (2—3 раза). Ходьба по кругу с коллективным подсчетом. Бег в чередовании с ходьбой (10 и 20 м). Повторить 2 раза. Перестроение в звенья.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Прокати мяч в ворота». Условия игры усложнить: разрешается прокатывать мяч сначала только правой рукой, а затем — только левой (повторить по 2—3 раза).

2. Игра «Гуси-лебеди». Обратит внимание детей: «волк», «осаливая» играющих, должен только прикоснуться к ним рукой, ни в коем случае не толкая их; «осаленные» должны честно признаваться в этом и без возражений пропускать один кон игры. Повторить игру 6—7 раз.

3. Игра «Чье звено скорее соберется». Построиться в звенья, раздать флажки. Повторить игру 2—3 раза.

III часть — 5 мин.

Ходьба врассыпную. Построение в одну шеренгу по команде. Ходьба в колонне по одному с сохранением осанки.

5-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Научить учащихся строиться в колонну по команде «В колонну — становись!» 2. Ознакомить с новыми общеразвивающими упражнениями без предмета. 3. Ознакомить с передачей мяча вправо и влево в шеренге. 4. Развивать внимание и ловкость в игре «Хитрая лиса».

Инвентарь: мячи (3—4); флажки (3—4).

I часть — 15 мин.

Построение в одну шеренгу. Объяснить правила построения по команде «В колонну — становись!»: первым

становится направляющий, а за ним в затылок, с соблюдением положенной дистанции — остальные учащиеся. Предложить детям разойтись из строя, походить по залу, затем по команде построиться. Повторить 2—3 раза.

Ходьба с изменением направления по ориентирам (флажки, кегли); «На флажок — марш!»; ходьба.

Перестроение в звенья; размыкание на вытянутые руки назад и в стороны.

II часть — 25 мин.

1. Общеразвивающие упражнения.

И. п. — о. с. 1 — отвести правую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться, посмотреть на руки; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. Повторить 4—6 раз.

И. п. — ноги врозь, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки. Энергично выпрямляя то правую, то левую руку вперед, имитировать «боксерский удар». Повторить 12—16 раз.

И. п. — о. с., руки согнуты перед грудью. 1 — поворот направо, руки в стороны; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

И. п. — о. с., руки на пояс. 1 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—6 раз.

И. п. — ноги врозь, руки за голову. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола; 2 — и. п. Повторить 6—8 раз.

И. п. — о. с., руки на пояс. Попеременно по 4 прыжка на правой и на левой ноге, 16—20 прыжков; ходьба на месте с замедлением темпа.

Сомкнуться в шеренгах. Раздать мячи (по одному мячу каждой шеренге).

2. Упражнения с мячами.

а) Передача мяча в шеренге влево. Показать технику упражнения: мяч передавать двумя руками снизу, слегка поворачиваясь при этом друг к другу (рис. 16).

б) То же вправо; темп умеренный. Повторить передачу мяча в шеренге влево и вправо 3—4 раза.

3. Игра «Хитрая лиса». Повторить игру 3—4 раза.

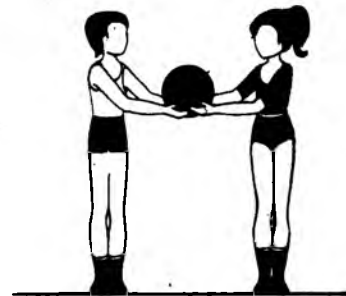


Рис. 16

III часть — 5 мин.

Ходьба врассыпную. Построение по команде в колонну по одному. Ходьба на носках, руки за голову; ходьба, встряхивая расслабленными кистями рук над головой и внизу.

Урок 2.

Задачи: 1. Обучать детей построению в колонну по команде «В колонну — становись!» 2. Ознакомить с игрой «Передача мяча в шеренге». 3. Развивать силу и ловкость в игре «Попрыгунчики-воробушки».

Инвентарь: мячи (2—3).

I часть — 8 мин.

Построение в шеренгу. Напомнить правила построения в колонну по команде. Дать распоряжение детям разойтись по площадке, побегать врассыпную. Построение в колонну по команде (1—2 раза). Ходьба по кругу на носках; на пятках. Перестроение в звеня; размыкание.

II часть — 32 мин.

1. Общеразвивающие упражнения предыдущего урока. Напомнить детям последовательность упражнений в комплексе. Выполнить упражнение, уменьшив дозировку до 2—3 повторений.

2. Игра «Передача мяча в шеренге». Играющие делятся на 2—3 звена. Каждое звено (команда) строится в одну шеренгу. У первых игроков в шеренгах по мячу.

По сигналу учителя мяч быстро передают из рук в руки в шеренге в одном направлении. Последний в шеренге, получив мяч, поднимает его вверх, а звено, которое закончило передачу первым, получает очко. Повторить игру, передавая мяч то в одном, то в другом направлении, 3—4 раза.

3. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Повторить, меняя водящих, 6—7 раз.

III часть — 5 мин.

Бег врассыпную. Построение в колонну по команде «В колонну — становись!» Ходьба в колонне по одному; медленный бег (до 30 м); ходьба.

Урок 3.

Задачи: 1. Ознакомить школьников с перестроением в колонну по 2 (взявшись за руки). 2. Совершенствовать

выполнение общеразвивающих упражнений без предмета. 3. Ознакомить с прыжками с высоты (20 см) с мягким приземлением. 4. Развивать быстроту и ловкость в игре «У медведя во бору».

Инвентарь: маты (1—3) или яма с песком.

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по 2: рассчитать всех учащихся по два, предложить каждой паре взяться за руки и построиться в затылок за первой парой (за направляющими).

Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу; повторить перестроение в колонну по 2. Размыкание назад и в стороны на вытянутые руки.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения (5—1).

Обратить внимание детей: при выполнении наклонов не сгибать ноги; дыхание не задерживать; наклоняясь, делать выдох, а выпрямляясь — вдох.

2. Прыжки. Объяснить и показать, как надо прыгать с мягким приземлением: на полусогнутые ноги, руки вперед — в стороны.

а) И. п. — о. с. Пружинящие полуприседания на полной ступне, руки вперед — в стороны. Выполнить фронтально 3—4 раза.

б) И. п. — то же. Прыжки на месте на обеих ногах с мягким приземлением. Выполнить фронтально 2—3 раза.

в) Прыжки с небольшим продвижением вперед и мягким приземлением 2—3 раза.

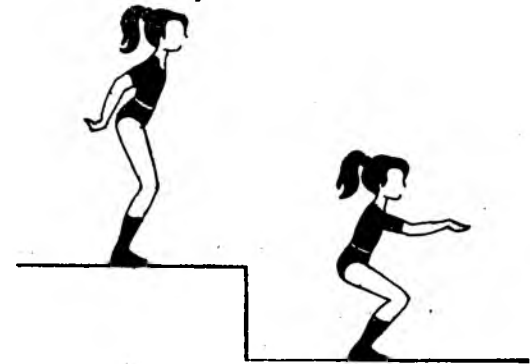


Рис. 17

г) Прыжки с мягким приземлением с высоты (со сложенного вдвое мата или бруска на краю ямы с песком). Выполнить вначале сменами по 2—3 человека, а затем потоком 3—5 раз (рис. 17).

3. Игра «У медведя во бору». Отметить в игре тех детей, которые смело подходят поближе к «берлоге», не боясь «медведя». Повторить игру 4—6 раз.

III часть — 5 мин.

Ходьба на носках, руки в стороны; ходьба на пятках, руки за голову; ходьба с выполнением дыхательных упражнений; обычная ходьба в умеренном темпе.

Урок 4.

Задачи: 1. Обучать детей перестроению в колонну по 2 (взявшись за руки). 2. Ознакомить с игрой «Догони свою пару». 3. Совершенствовать действия детей в игре «Совушка».

I часть — 7 мин.

Построение в шеренгу; расчет на первый-второй (с помощью учителя); перестроение в колонну по 2, взявшись за руки парами. Ходьба парами; бег в умеренном темпе (до 30 м); ходьба.

II часть — 33 мин.

1. Игра «Догони свою пару». Дети стоят парами, один за другим на расстоянии 3—4 шагов. По сигналу учителя стоящие впереди перебегают на другую сторону площадки, а стоящие сзади их ловят (каждый свою пару). При повторении игры роли меняются. После окончания перебежек подсчитывают, сколько раз удалось поймать свою пару. Расстояние для перебежек (не более 8—10 м) ограничить линиями, за которыми ловить товарищам не разрешается. Повторить игру 4—5 раз с перерывами, во время которых нужно походить врассыпную, восстановить дыхание.

2. Игра «Совушка». Отметить тех играющих, которые наиболее выразительно имитировали движения «совушки», «жуков», «бабочек», «мышек», «лягушек» и т. д. Повторить игру 6—7 раз.

III часть — 5 мин.

Построение в колонну по сигналу. Медленный бег; ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 5.

Задачи: 1. Развивать у школьников скорость бега, внимание в игре «Догони свою пару». 2. Развивать ловкость в игре «Прокати мяч в ворота».

Инвентарь: мячи (3—4); кегли или городки (6—8).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу; выполнение основной стойки; повороты на месте направо и налево переступанием (2—3 раза). Ходьба в колонне по одному с различными положениями рук; ходьба на носках и на пятках; бег (15—20 м); ходьба. Перестроение в колонну по 2 (взявшись за руки).

II часть — 30 мин.

1. Игра «Догони свою пару». Напомнить условия игры и правило: догонять пару можно только до границы перебежек. Повторить игру 5—6 раз.

III часть — 5 мин.

Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу. Ходьба по кругу с хлопками на каждый счет; ходьба со встряхиванием расслабленными кистями рук над головой и внизу.

6-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить учащихся с приставными шагами вправо и влево. 2. Ознакомить с общеразвивающими упражнениями с мешочками. 3. Научить передавать мяч в колонне над головой. 4. Развивать быстроту и выносливость в игре «Гуси-лебеди».

Инвентарь: мешочки (по количеству детей); мячи (2—3).

I часть — 15 мин.

Построение в шеренгу; равнение по носкам; перестроение в круг; размыкание.

Приставные шаги. Объяснить и показать технику упражнения (рис. 18). И. п. — о. с., руки на поясе. Сделать шаг вправо и приставить левую ногу (пятки вместе, носки врозь). Повторить по 6—8 шагов вправо и влево.

Ходьба по кругу. Перестроение в звенья; размыкание. Раздать мешочки.



Рис. 18

II часть — 25 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с мешочками.

И. п. — руки в стороны, мешочек в правой руке. 1 — подняться на носки, руки вверх, передать мешочек в левую руку; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой рукой. Повторить 4—6 раз.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки с мешочком вперед. 1 — поворот направо, правую руку с мешочком в сторону, левую — на пояс;

2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

И. п. — ноги врозь, руки на пояс, мешочек положить на голову. 1 — присесть, сохраняя равновесие; 2 — и. п. Повторить 6—8 раз.

И. п. — ноги врозь, руки в стороны, мешочек в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мешочек на пол; 2 — выпрямиться; 3 — наклон вперед, взять мешочек левой рукой; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.

И. п. — о. с., мешочек зажать коленями, руки на пояс. Прыжки на месте (15—20 с) в произвольном темпе; затем мешочек взять в руки и походить на месте (8—10 с). Повторить 2 раза. Собрать мешочки. Раздать мячи (по 1 в шеренгу).

2. Упражнения с мячами.

а) Передача мяча в шеренге вправо и влево. Темп умеренный, обратить внимание детей на технику передачи: двумя руками снизу. Повторить 2 раза.

б) Передача мяча в колонне над головой. Показать технику упражнения: передавать мяч прямыми руками вверх—назад; принимать мяч двумя руками сбоку мяча (рис. 19). Повторить 3—4 раза в умеренном темпе.

3. Игра «Гуси-лебеди». Повторить 3—4 раза.

III часть — 5 мин.

Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных



Рис. 19

упражнений; ходьба с хлопками на каждый счет; ходьба врассыпную. Построение в шеренгу по команде «В шеренгу — становись!»

Урок 2.

Задачи: 1. Научить школьников приставным шагам вправо и влево. 2. Разучить игру «Мы — веселые ребята». 3. Развивать силу ног и ловкость детей в игре «Попрыгунчики-воробушки».

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу; перестроение в круг. Ходьба и бег в чередовании (по 15—20 м). Ходьба приставными шагами вправо и влево (2 раза по 8—10 шагов). Ходьба «крадучись», «пригнувшись»; ритмическая ходьба (с хлопками).

II часть — 30 мин.

1. Игра «Мы — веселые ребята». Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне — проведена вторая линия (расстояние между линиями — 15—20 м). В середине площадки находится «ловишка». Дети хором произносят:

Мы — веселые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать!
Раз, два, три — лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а «ловишка» догоняет их. Тот, до кого «ловишка» дотронулся рукой, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек назначают нового «ловишку». Повторить игру 4—6 раз с паузами для отдыха.

2. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Повторить игру 6—8 раз с разными водящими.

III часть — 5 мин.

Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений; ходьба на носках, руки за голову; ходьба обычным шагом.

Урок 3.

Задачи: 1. Ознакомить школьников с поворотами направо и налево прыжком. 2. Обучать общеразвивающим

упражнениям с мешочком. 3. Развивать быстроту бега и ловкость в игре «Мы — веселые ребята».

Инвентарь: мешочки (по количеству детей); скамейка; маты (1—2).

I часть — 12 мин.

Построение в одну шеренгу по команде «В шеренгу — становись!» По распоряжению «Разойдитесь по площадке» можно выйти из строя, походить, побегать врассыпную. По команде «В колонну — становись!» — построиться за направляющим. Повторить построение 2 раза.

Повороты направо и налево прыжком. В определении направления помогать детям предметными ориентирами, жестами.

Ходьба; бег в чередовании с ходьбой (до 15—20 м, повторить дважды).

Перестроение в звенья; размыкание. Раздать мешочки.

II часть — 28 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с мешочками (6—1). Обратить внимание на сохранение правильной осанки при выполнении упражнений с мешочками.

2. Прыжки.

а) Прыжки на обеих ногах с небольшим продвижением вперед и с мягким приземлением. Выполнить фронтально 2—3 раза.

б) Прыжки с одной ноги на две с мягким приземлением (рис. 20). Выполнять прыжки с небольшого шага вперед, с предварительным движением рук назад. Повторить фронтально 2—3 раза.

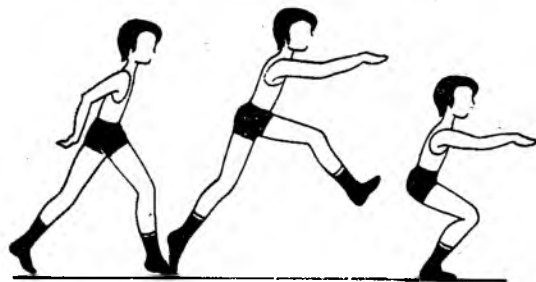


Рис. 20

в) То же — на мягкое препятствие (сложенный мат или брусок возле ямы с песком). Выполнять сменами по 2—3 человека 3—4 раза.

г) То же, но на более высокое препятствие (до 30 см). Выполнять поточно 3—4 раза.

3. Игра «Мы — веселые ребята». Напомнить условия игры, повторить хором слова игры. Повторить игру 3—4 раза.

III часть — 5 мин.

Построение по команде «В шеренгу — становись!» Ходьба и бег врассыпную. Построение по команде «В колонну — становись!» Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; обычная ходьба.

Урок 4.

Задачи: 1. Совершенствовать умение учащихся строиться по команде. 2. Совершенствовать действия детей в игре «Передача мяча в шеренге». 3. Развивать быстроту и ловкость в игре «У медведя во бору».

Инвентарь: мячи (2—3).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу по команде. Повороты направо и налево прыжком (2—3 раза). Ходьба и бег врассыпную. Построение в колонну по команде. Ходьба с различными положениями рук; ходьба на носках; на пятках; на наружной и внутренней стороне стоп.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Передача мяча в шеренге». Усложнить условия игры: последний в шеренге, получив мяч, ударяет им об землю и передает его в обратном направлении. Первый в шеренге, получив мяч обратно, поднимает его вверх — сигнал, что звено закончило передачу мяча. Повторить игру 4—5 раз.

2. Игра «У медведя во бору». Отметить играющих, которые выразительно имитируют действия детей в лесу: собирают ягоды, грибы и т. п. Повторить игру 5—6 раз с паузами для отдыха.

III часть — 5 мин.

Построение в колонну по команде. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба врассыпную. Построение в шеренгу по команде.

Урок 5.

Задачи: 1. Развивать быстроту и ловкость детей в игре «Мы — веселые ребята». 2. Развивать силу ног и выносливость в игре «Удочка». 3. Воспитывать организованность, дисциплинированность детей в игре «Чье звено скорее соберется».

Инвентарь: удочка, цветные флажки или ленточки.

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу; повороты направо, налево переступанием и прыжком. Ходьба в колонне по одному на носках; на пятках; с различными положениями рук; бег в умеренном темпе (до 30 м); ходьба.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Мы — веселые ребята». Повторить слова, выбрать водящего (с помощью считалки), повторить игру 5—6 раз.

2. Игра «Удочка». Вращать удочку то в одном, то в другом направлении. Если дети хорошо справляются с заданием, мешочек с песком можно поднять немного выше.

3. Игра «Чье звено скорее соберется». Напомнить условия игры: по сигналу «Разойдись!» можно ходить, бегать, прыгать по площадке; по сигналу «На места!» ведущие останавливаются, подняв флажок или ленточку вверх, а звенья быстро собираются вокруг своих ведущих в кружок. Повторить игру 2—3 раза.

III часть — 5 мин.

Ходьба, бег и прыжки в рассыпную по площадке. Построение в шеренгу по команде. Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.

7-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Обучать детей ритмической ходьбе (с акцентом на первом и третьем счете). 2. Обучать новым обще развивающим упражнениям без предмета. 3. Ознакомить с перебрасыванием мяча снизу (в парах). 4. Развивать быстроту бега в игре «Догони свою пару».

Инвентарь: мячи (количество — на половину учащихся).

I часть — 15 мин.

Построение в шеренгу по команде; выполнение основной и вольной стоек; повороты направо и налево прыжком и переступанием.

Ритмическая ходьба с хлопками на каждый счет; ходьба с хлопками на счет «раз» и «три»; одновременно с хлопком можно сильнее топнуть ногой.

Бег в чередовании с ходьбой (до 15—20 м, 2—3 раза). Перестроение в круг; размыкание.

II часть — 25 мин.

1. Обще развивающие упражнения.

И. п. — о. с. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.

И. п. — о. с., руки вверх. «Мельница» — попеременно круги руками вперед. Повторить 10—12 раз.

И. п. — ноги врозь, руки на пояс. «Насос»: 1 — наклон вправо, правая рука скользит вниз к правому бедру; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—6 раз.

И. п. — ноги врозь, руки вверх, пальцы соединить «в замок». «Дровосек»: 1 — энергичный наклон вперед, при выдохе сказать «хоп»; 2 — и. п. Повторить 6—8 раз.

И. п. — о. с., руки на пояс. Прыжки на месте: ноги врозь — ноги вместе (20—30 с); ходьба на месте.

И. п. — о. с. 1—2 — подняться на носки, руки через стороны вверх (глубокий вдох); 3—4 — опуститься на полную ступню, руки через стороны вниз (полный выдох). Повторить 3—4 раза.

Перестроение в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 3—3,5 м. Раздать мячи учащимся в одной шеренге.

2. Упражнения с мячами.

а) Подбрасывание мяча двумя руками снизу вверх и ловля мяча после отскока. Сначала упражнение выполняют дети в одной шеренге; затем по распоряжению учителя они перекатывают мячи детям во вторую шеренгу, и те выполняют то же упражнение (3—4 раза).

б) Перебрасывание мяча снизу (в парах). Показать технику упражнения: и. п. — ноги врозь, одна нога немного впереди, ноги полусогнуты, мяч в обеих руках внизу. Выпрямляя ноги, бросить мяч обеими руками вперед-вверх. Выполнять перебрасывание по сигналу или распоряжению учителя; ловить мяч после его отскока от пола. Повторить 5—6 раз и собрать мячи.

3. Игра «Догони свою пару». Повторить игру 3—4 раза.

III часть — 5 мин.

Построение в колонну по одному. Ритмическая ходьба с хлопками на каждый счет; ходьба с акцентом на счет «раз» и «три». Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; обычная ходьба.

Урок 2.

Задачи: 1. Ознакомить школьников с игрой «Запрещенное движение». 2. Воспитывать чувство товарищества у детей в игре «Передача мяча в шеренге». 3. Развивать внимание и быстроту в игре «Хитрая лиса».

Инвентарь: мячи (2—3).

I часть — 8 мин.

Построение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием. Ходьба с хлопками на каждый счет; ходьба с различными положениями рук: на пояс, в стороны, вверх, за голову, вперед.

Перестроение в круг; размыкание.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Запрещенное движение». Учитель объявляет «запрещенным» какое-либо одно движение, например, «руки на пояс». Затем он делает разные движения, а играющие должны повторять все его движения, кроме «запрещенного». Кто ошибется, делает шаг вперед, а в конце игры его «штрафуют» (отгадывает загадки, говорит скороговорки и т. п.). Игра продолжается 3—4 мин.

2. Игра «Передача мяча в шеренге». Обратить внимание детей на аккуратную передачу мяча из рук в руки. Повторить игру 5—6 раз.

3. Игра «Хитрая лиса». Повторить игру 6—7 раз.

III часть — 5 мин.

Ходьба врассыпную. Построение в колонну по команде. Ходьба с хлопками на счет «раз» и «три»; ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 3.

Задачи: 1. Научить школьников перестроению из шеренги в круг, взявшись за руки (новым способом). 2. Ознакомить с ходьбой по скамейке с различными положениями

рук. 3. Ознакомить с прыжками в высоту с доставанием рукой подвешенного предмета. 4. Развивать внимание детей в игре «Запрещенное движение».

Инвентарь: палка; ленточка; гимнастические скамейки (2—3); маты или яма с песком.

I часть — 8 мин.

Построение в шеренгу. Перестроение в круг: учитель предлагает всем детям взяться за руки, сам становится в нескольких шагах от середины шеренги и дает распоряжение: «Держась за руки, сделайте круг!» Учитель поднимает руки в стороны, дети справа и слева подходят к нему, образуя круг.

Ходьба и бег по кругу; ходьба с различными положениями рук; обычная ходьба. Остановка лицом в круг; размыкание.

II часть — 25 мин.

1. Общеразвивающие упражнения (7—1). Обратить внимание детей на правильное дыхание во время упражнений.

2. Равновесие.

а) Ходьба по гимнастической скамейке (а на площадке — по «коридорчику» шириной 25 см) произвольно. Выполнить поточно 2 раза.

б) Ходьба, руки в стороны. Обратить внимание на сохранение прямой осанки. Повторить 2—3 раза.

в) Ходьба, руки за спину (голову поднять, смотреть вперед). Повторить 2—3 раза.

3. Прыжки.

а) Прыжки на месте с одной ноги на две с мягким приземлением. Прыжки с одного шага со взмахом руками. Повторить 4—5 раз фронтально.

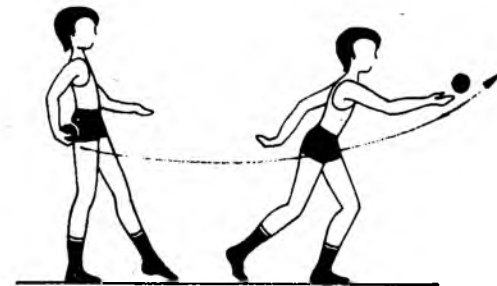


Рис. 21

б) То же с 2—3 шагов разбега с мягким приземлением на мат или в яму с песком. Выполнять сменами по 2—3 человека 3—4 раза.

в) То же с доставанием рукой подвешенного предмета (на высоте 20 см над натянутой вверх рукой ребенка держать ленточку, привязанную к палке). Выполнять поточно 3—4 раза.

III часть — 12 мин.

Ходьба в рассыпную. Построение в шеренгу; перестроение в круг новым способом; размыкание.

Игра «Запрещенное движение» (5—6 мин). Ходьба с сохранением осанки.

Урок 4.

Задачи: 1. Совершенствовать выполнение учащимися общеразвивающих упражнений без предмета. 2. Ознакомить с игрой «Передача мяча в колонне». 3. Развивать быстроту и выносливость в игре «Гуси-лебеди».

Инвентарь: мячи (2—3).

I часть — 5 мин.

Построение в колонну. Ходьба и бег в чередовании (до 15—20 м, 2—3 раза). Перестроение в звеня; размыкание.

II часть — 35 мин.

1. Общеразвивающие упражнения (7—1). Дозировку уменьшить до 2—3 повторений каждого упражнения. Обратить внимание детей на последовательность упражнений в комплексе.

2. Игра «Передача мяча в колонне». В руках у направляющих мячи, их надо быстро передавать назад над головой (напомнить технику передачи). Последний в колонне, получив мяч, делает шаг назад и, ударив мяч об пол, поднимает его вверх. Звено, которое быстрее закончило передачу мяча, получает очко. Повторить игру 3—4 раза.

3. Игра «Гуси-лебеди». Повторить игру 5—6 раз.

III часть — 5 мин.

Построение в колонну; бег в медленном темпе; ходьба; ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

Урок 5.

Задачи: 1. Совершенствовать действия детей, развивать меткость в игре «Прокати мяч в ворота». 2. Развивать

быстроту и ловкость в игре «Мы — веселые ребята». 3. Воспитывать организованность детей в игре «Запрещенное движение».

Инвентарь: мячи (2—3); кегли или городки (4—6).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу; выполнение основной и вольной стоек. Ходьба в колонне по одному с различными движениями рук; вверх и в стороны; в стороны и за голову; вперед и в стороны; вверх и на пояс. Бег в умеренном темпе (до 30 м); ходьба. Перестроение в звеня.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Прокати мяч в ворота». Усложнить условия: мяч прокатывать с расстояния 2,5—3 м правой и левой рукой. Повторить игру 4—5 раз.

2. Игра «Мы — веселые ребята». Повторить 6—8 раз.

3. Игра «Запрещенное движение». Движения, которые показывает учитель, выполнять в ходьбе по кругу. Тот, кто ошибается, переходит в конец колонны. Играть 4—5 мин.

III часть — 5 мин.

Ходьба; медленный бег; ходьба с расслаблением рук и встряхиванием кистями рук над головой и внизу; обычная ходьба.

8-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить детей с ходьбой спиной вперед. 2. Ознакомить с новыми общеразвивающими упражнениями с флажками. 3. Ознакомить с бросками мешочка снизу вдаль. 4. Развивать силу ног и ловкость в игре «Удочка».

Инвентарь: флажки (по количеству детей); мешочки (6—8); «удочка».

I часть — 15 мин.

Построение в шеренгу; равнение по носкам; повороты направо, налево переступанием. Ходьба в колонне по одному. По распоряжению учителя — остановка и движение в обратном направлении спиной вперед. Бег попеременно с ходьбой (до 15—20 м, 2 раза); повторить ходьбу спиной вперед. Ходьба обычным шагом, на ходу взять флажки и нести их внизу, пригнув к рукам. Перестроение в звеня; размыкание на вытянутые в стороны руки с флажками.

II часть — 25 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с флажками.

И. п. — о. с. 1 — правую руку в сторону; 2 — левую руку в сторону; 3 — правую руку вниз; 4 — левую руку вниз. Повторить 4—6 раз.

И. п. — о. с. 1 — шаг правой вперед, руки вперед—вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой.

И. п. — ноги врозь, руки с флажками вперед. 1 — поворот направо, руки в стороны; 2 — и. п.; 3—4 — то же налево. Повторить 4—6 раз.

И. п. — ноги врозь, руки с флажками вверх. 1 — присесть, положить флажки на пол возле ступней; 2 — встать, руки вверх, прогнуться; 3 — присесть, взять флажки; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.

И. п. — о. с., руки с флажками в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах, руки вверх — руки в стороны. Повторить 10—12 раз; затем ходьба на месте (8—10 с).

Собрать флажки.

2. Метание. Объяснить и показать технику упражнения. И. п. — лицом по направлению метания, левая нога впереди на носке, мешочек в правой руке внизу. Перенести тяжесть тела вперед, на левую ногу и бросить мешочек снизу вперед—вверх (рис. 21).

а) Имитация броска снизу. Обратит внимание на правильное исходное положение и перенос тяжести тела вперед во время броска. Выполнить фронтально 4—5 раз.

б) Броски мешочка снизу. Выполнять сменами по 3—4 человека: сделать подряд 2 броска, подобрать мешочки, передать их следующему ученику в звене и стать в конец своей колонны. Повторить 3—4 раза.

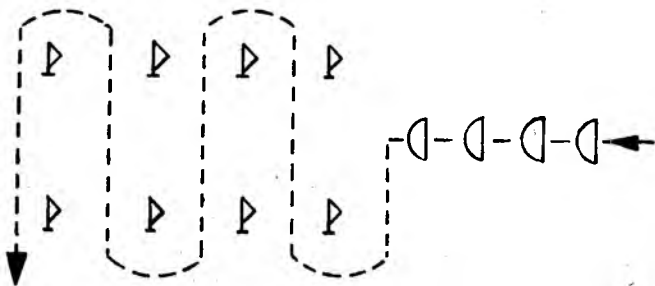


Рис. 22

3. Игра «Удочка». Усложнить задание: стараться перепрыгивать через удочку на одной ноге.

Повторить игру 3—4 раза с перерывами для отдыха.

III часть — 5 мин.

Бег врасыпную. Построение в колонну. Ходьба с дыхательными упражнениями; ходьба на носках с разными положениями рук; обычная ходьба.

Урок 2.

Задачи: 1. Разучить игру «Пробеги и не сбей». 2. Воспитывать чувство товарищества у детей в играх «Передача мяча в шеренге» и «Передача мяча в колонне».

Инвентарь: кегли (8—10); мячи (2—3).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу; выполнение основной и вольной стоек. Ходьба; бег в умеренном темпе (до 30 м); ходьба. По распоряжению учителя — остановка и ходьба в обратном направлении спиной вперед. Ходьба с различными движениями рук.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Пробеги и не сбей». На дистанции 5—6 м поставить кегли в два ряда (ширина «коридора» 35—40 см). Вначале по этому «коридору» нужно пройти шагом так, чтобы ни одна кегля не упала, а затем — пробежать (3—4 раза). За каждую сбитую кеглю играющие получают штрафное очко. В конце игры «платят штраф» — прыгают на одной ноге по кругу, отгадывают загадки и т. д.

2. Игра «Передача мяча в шеренге». Повторить 2—3 раза.

3. Игра «Передача мяча в колонне». Повторить 2—3 раза.

III часть — 5 мин.

Бег врасыпную. Построение в колонну по одному. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 3.

Задачи: 1. Ознакомить детей с ходьбой «змейкой» (огИБая препятствия). 2. Ознакомить с прыжками в высоту через веревочку (15—20 см). 3. Обучать ходьбе по скамейке на носках с различными положениями рук. 4. Развивать быстроту в игре «У медведя во бору».



Рис. 23

Инвентарь: флажки (по количеству детей); стойки и веревочки для прыжков в высоту; гимнастические скамейки (2—3); маты.

I часть — 12 мин.

Построение в шеренгу; повороты на месте переступанием. Ходьба и бег в колонне по одному.

Разложить на пути движения колонны флажки в два ряда (расстояние между ними 1,5—2 м). Взять направляющего за руку и повести колонну, огибая флажки таким образом, чтобы получалась змейка (рис. 22).

Ходьба; на ходу взять флажки. Перестроение в звенья; размыкание на вытянутые руки с флажками.

II часть — 28 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с флажками (8—1). Обратить внимание детей на четкость положений рук с флажками. Собрать флажки.

2. Прыжки.

а) Прыжки с одной ноги на две с небольшим продвижением вперед и мягким приземлением. Выполнить фронтально 2—3 раза.

б) Прыжки с 3—4 шагов разбега с одной ноги на две с мягким приземлением на мат. Выполнить сменами по 2—3 человека, 2—3 раза.

в) То же через веревочку на высоте 15 см. Выполнить поточно 1—2 раза.

г) То же через веревочку на высоте 20 см, 2—3 раза.

3. Равновесие.

а) Ходьба по гимнастической скамейке произвольно; сойти со скамейки. Выполнить поточно 1—2 раза.

б) Ходьба по скамейке на носках, руки в стороны; спрыгнуть с мягким приземлением. Выполнить 1—2 раза.

в) Ходьба по скамейке с другими положениями рук, 3—4 раза.

4. Игра «У медведя во бору». Повторить 2—3 раза.

III часть — 5 мин.

Бег в медленном темпе (до 40 м); ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ритмическая ходьба; обычная ходьба.

Урок 4.

Задачи: 1. Совершенствовать действия детей в игре «Пробеги и не сбей». 2. Развивать силу ног, прыгучесть в игре «Попрыгунчики-воробушки». 3. Развивать быстроту, воспитывать выносливость в игре «Мы — веселые ребята».

Инвентарь: кегли (8—10).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу; выполнение основной и вольной стоек (по распоряжению, 2—3 раза). Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба с различными движениями рук (2—3 знакомых движения).

II часть — 30 мин.

1. Игра «Пробеги и не сбей». Повторить пробежки 3—4 раза.

2. Игра «Мы — веселые ребята». Повторить 4—6 раз.

3. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Повторить 3—4 раза.

III часть — 5 мин.

Бег в медленном темпе (до 40 м); ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба, встряхивая расслабленными кистями рук вверх над головой и вниз.

Урок 5.

Задачи: 1. Совершенствовать действия детей в игре «Прокати мяч в ворота». 2. Развивать быстроту и ловкость в игре «Гуси-лебеди». 3. Совершенствовать выполнение общеразвивающих упражнений в игре «Запрещенное движение».

Инвентарь: мячи (2—3); кегли (4—6).

I часть — 8 мин.

Построение в шеренгу. Ходьба, прыжки и бег враспынную. Построение в колонну по команде. Ходьба с различными движениями рук; ходьба на носках; на пятках; на наружной и внутренней сторонах стоп.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Прокати мяч в ворота». Повторить 3—4 раза, прокатывая мяч то правой, то левой рукой.

2. Игра «Гуси-лебеди». Повторить 5—6 раз, меняя водящих после каждой перебежки.



Рис. 24



Рис. 25

3. Игра «Запрещенное движение». Выполнять задания учителя в движении шагом по кругу.

III часть — 5 мин.

Бег враспынную. Построение в шеренгу по команде. Ритмическая ходьба; ходьба с сохранением правильной осанки.

9-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить учащихся с новым комплексом общеразвивающих упражнений без предмета. 2. Ознакомить с метанием мешочков в горизонтальную цель. 3. Развивать внимание, ловкость в игре «Кот и мышка».

Инвентарь: мешочки (6—8).

I часть — 7 мин.

Построение в шеренгу по команде. Ритмическая ходьба с хлопком и притопом на счет «раз» и «три»; ходьба на носках; на пятках. Перестроение в звенья; размыкание.

II часть — 33 мин.

1. Общеразвивающие упражнения.

И. п.—руки согнуты к плечам (рис. 23). 14 — круговые движения руками вперед; 5—8 — назад. Повторить 2—3 раза.

И. п.—ноги врозь, руки согнуты за голову (рис. 24). 1 — поворот направо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—6 раз.

И. п.—ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок за коленом правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же с хлопком за коленом левой ноги. Повторить 6—8 раз.

И. п.—стоя на коленях, руки на поясе (рис. 25). 1 — сесть на пятки; 2 — и. п. Повторить 6—8 раз.

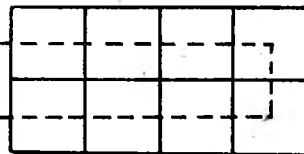


Рис. 26

И. п.—о. с., руки в стороны. 1 — согнуть правую ногу вперед, сделать хлопок под ней; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. Повторить 4—6 раз.

И. п.—о. с. Прыжки на месте на двух ногах, хлопки над головой и за спиной. Прыгать 10—15 с, затем ходьба на месте (8—10 с) с выполнением дыхательных упражнений и расслаблением мышц рук. Повторить 2 раза.

2. Метание.

а) Имитация бросков мешочка снизу правой рукой. Обратить внимание детей на правильное исходное положение, мах рукой вниз—назад, перенос тяжести тела вперед на левую ногу во время броска. Выполнить фронтально 3—4 раза.

б) Броски мешочка снизу правой рукой. Выполнить сменами по 2—3 человека (по 2 броска подряд), 2—3 раза.

в) То же, но в горизонтальную цель — «ров» шириной 2 м, с расстояния 2—2,5 м. Выполнить сменами 3—4 раза.

3. Игра «Кот и мышка». Повторить 3—4 раза.

III часть — 5 мин.

Ходьба и бег враспынную. Построение в колонну. Ходьба по команде «Шагом — марш!»; ходьба с выполнением дыхательных упражнений; обычная ходьба.

Урок 2.

Задачи: 1. Разучить игру «Перемени предмет». 2. Развивать двигательное творчество детей, их внимание в игре «Совушка».

Инвентарь: кегли, кубики или мешочки с песком (6—8).

I часть — 8 мин.

Построение в колонну. Ходьба с акцентом на счет «раз» и «три»; ходьба с хлопками на каждый счет; ходьба с различными движениями рук. Перестроение в звенья; размыкание.

II часть — 32 мин.

1. Общеразвивающие упражнения (9—1). Обратить внимание детей на последовательность упражнений в комплексе, на правильное дыхание. Дозировка: каждое упражнение повторить 2—3 раза.

2. Игра «Перемени предмет». На расстоянии 6—8 м от играющих нарисовать по одному кругу для каждого звена (диаметром 50—60 см). В эти круги положить по одному

предмету — кеглю, кубик или мешочек. У игроков, стоящих первыми в колонне, в руках такой же предмет. По сигналу играющие бегут к кругам, кладут свой предмет и берут тот предмет, который лежит в кругу, бегом возвращаются на место и поднимают принесенный предмет над головой.

Тот, кто это сделал первым, выиграл. Дети передают предметы следующим играющим, а сами переходят в конец колонны. Когда все выполнят задание, подсчитывают, у кого больше выигрышей. Повторить игру 2—3 раза.

3. Игра «Совушка». Игру можно проводить под музыку. Характер музыки должен меняться в соответствии с сигналами: «День» или «Ночь». Повторить игру 6—7 раз, меняя водящих.

III часть — 5 мин.

Ходьба, прыжки и бег в рассыпную. Построение в колонну по команде. Ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 3.

Задачи: 1. Совершенствовать выполнение учащимися общеразвивающих упражнений без предмета. 2. Ознакомить с прыжками на одной ноге по клеткам (или через шнур). 3. Научить лазать на четвереньках по канату, лежащему на полу. 4. Развивать быстроту и ловкость в игре «Перемени предмет».

Инвентарь: канат, кегли (6—8); шнур.

I часть — 8 мин.

Построение в шеренгу; повороты на месте переступанием и прыжком; выполнение основной и вольной стоек. Ходьба на носках и на пятках, руки на поясе; ходьба на наружной и внутренней сторонах стоп, руки за спиной; бег в умеренном темпе (до 50 м); ходьба. Перестроение в звенья; размыкание.

II часть — 32 мин.

1. Общеразвивающие упражнения (9—1). Обратит внимание детей на правильное дыхание во время упражнений. Дозировку упражнений увеличить. Шестым упражнением выполнить прыжки на месте попеременно на правой и левой ноге (10—12 прыжков).

2. Прыжки.
а) Прыжки на одной ноге по клеткам (30 и 50 см). Выполнить поточно 1—2 раза (рис. 26).

б) То же в другом направлении (рис. 27) попеременно на левой и правой ноге. Выполнять поточно по 1—2 раза, в паузе между прыжками походить в рассыпную или в колонне.

3. Лазание.

а) Лазание на четвереньках по полу (5—6 м). Выполнить поточно 2—3 раза.

б) То же, опираясь руками о канат, лежащий на полу. Повторить 3—4 раза.

4. Игра «Перемени предмет». Расстояние до кружков можно увеличить (8—10 м). Повторить игру 2—3 раза.

III часть — 5 мин.

Построение в шеренгу. Дыхательные упражнения; встряхивание расслабленными кистями рук над головой и внизу. Ходьба в медленном темпе, сохраняя осанку.

Урок 4.

Задачи: 1. Совершенствовать коллективные действия детей в игре «Передача мяча в колонне». 2. Развивать быстроту и внимание в игре «Догони свою пару». 3. Развивать внимание в игре «Кот и мышка».

Инвентарь: мячи (2—3).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу; повороты на месте направо и налево переступанием и прыжком. Ходьба; ходьба спиной вперед (после остановки по распоряжению учителя); ходьба «змейкой», огибая препятствия (мячи); ходьба с различными движениями рук. Перестроение в колонну по два, взявшись за руки парами.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Передача мяча в колонне». Усложнить условия игры: последний в колонне, получив мяч, должен перебежать

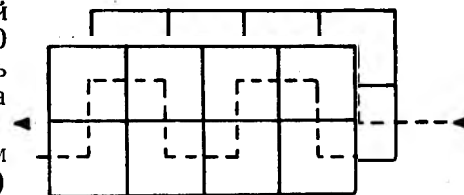


Рис. 28

вперед, встать спиной к колонне и поднять мяч вверх. Повторить игру 3—4 раза.

2. Игра «Догони свою пару». Линия, до которой можно догонять товарища, должна быть не ближе 2—3 м от стенки или других препятствий (чтобы избежать травмы во время игры). Повторить игру 5—6 раз.

3. Игра «Кот и мышка». Повторить игру с несколькими водящими (6—7 мин).

III часть — 5 мин.

Ходьба и бег враспынную. По сигналу — построение в колонну по одному. Ходьба с различными положениями рук; ходьба со встряхиванием расслабленными кистями рук; обычная ходьба.

Урок 5.

Задачи: 1. Совершенствовать коллективные действия учащихся в игре «Чье звено скорее соберется». 2. Развивать силу ног в игре «Попрыгунчики-воробушки». 3. Развивать быстроту и выносливость в игре «Мы — веселые ребята».

Инвентарь: флажки или кегли (6—8); ленты разных цветов (3—4).

I часть — 10 мин.

Построение в колонну; выполнение строевых стоек. Ходьба и бег «змейкой», огибая препятствия (флажки, кегли); ходьба с движениями рук; ходьба на носках, на пятках, на наружной и внутренней сторонах стоп; ходьба приставными шагами вправо и влево. Построение в звенья.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Чье звено скорее соберется». Усложнить задание: звено должно собраться к своему ведущему и построиться за ним в затылок в колонну по одному (обязательно по росту). Повторить игру 3—4 раза.

2. Игра «Попрыгунчики-воробушки». В кругу может быть одновременно 2 водящих. Повторить игру несколько раз (6—7 мин).

3. Игра «Мы — веселые ребята». Повторить игру 5—6 раз, меняя водящих после каждой перебежки.

III часть — 5 мин.

Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений; ходьба приставными шагами; обычная ходьба.

Урок 1.

Задачи: 1. Обучать учащихся роли ведущего (направляющего) в построении и ходьбе. 2. Ознакомить с общеразвивающими упражнениями с обручами и перекатыванием обруча по полу. 3. Ознакомить с лазанием по гимнастической стенке вверх и вниз. 4. Развивать ловкость и внимание в игре «Кот и мышка».

Инвентарь: обручи (по количеству детей); гимнастическая стенка; маты.

I часть — 8 мин.

Построение в колонну по одному по команде «В колонну — становись!» Повторить 2—3 раза, меняя направляющих. Ходьба в колонне по одному. Повторить 2—3 раза с новыми направляющими. Ходьба «змейкой», огибая препятствия (разложить 3—4 обруча), поменять направляющих 2—3 раза. Перестроение в звенья; размыкание. Раздаты обручи.

II часть — 32 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с обручем.

И. п. — о. с., обруч держать внизу. 1 — поднять обруч вперед, посмотреть в него (рис. 28); 2 — и. п.; повторить 3—4 раза.

И. п. — о. с., обруч держать внизу (хватом изнутри). 1 — поднять обруч вверх (рис. 29); 2 — опустить обруч за спину; 3 — снова поднять обруч вверх; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.

И. п. — ноги на ширине ступни, обруч держать у груди согнутыми руками. 1 — поворот направо, выпрямить руки, отвести обруч вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—6 раз.

И. п. — ноги врозь, обруч поставить перед собой. 1 — наклон вперед, положить обруч на пол (ноги не сгибать); 2 — выпрямиться; 3 — наклон вперед, взять обруч; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.



Рис. 29



Рис. 30

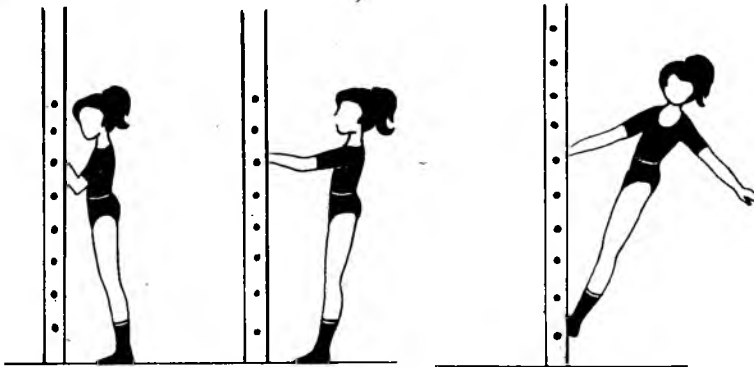


Рис. 31

Рис. 32

И. п.— о. с., обруч поставить рядом, придерживая его одной рукой. Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси (как юлу), затем выпустить и снова взять не допуская падения. Повторить одной и другой рукой по 2—3 раза.

И. п.— о. с., обруч держать впереди. Опуская обруч вниз—назад, перешагнуть вначале одной, а затем другой ногой внутрь обруча. Опуская обруч вниз—вперед, перешагнуть из обруча назад. Темп произвольный. Повторить 3—4 раза.

Положить обруч на пол, сбоку. И. п.— руки на поясе. Прыжки с продвижением вперед вокруг обруча — сначала в одну сторону, а затем в обратную. После прыжков — ходьба на месте (внутри обруча).

Перестроение в шеренги лицом друг к другу (парами). Собрать половину обручей, оставив по одному обручу на каждую пару занимающихся. Расстояние между шеренгами 3—4 м.

2. Перекачивание обруча. Показать технику упражнения: стоя лицом к партнеру (левая нога впереди), обруч держать справа от себя двумя руками (левой — изнутри обруча, правой — сверху). Передавая вес тела вперед на левую ногу, правой рукой покатыть обруч своему партнеру (рис. 30). Выполняют упражнение по распоряжению учителя сначала одна, а затем другая шеренга. Повторить перекачивание 5—6 раз. Собрать обручи.

3. Лазание.

а) И. п.— стоя вплотную у гимнастической стенки, дер-

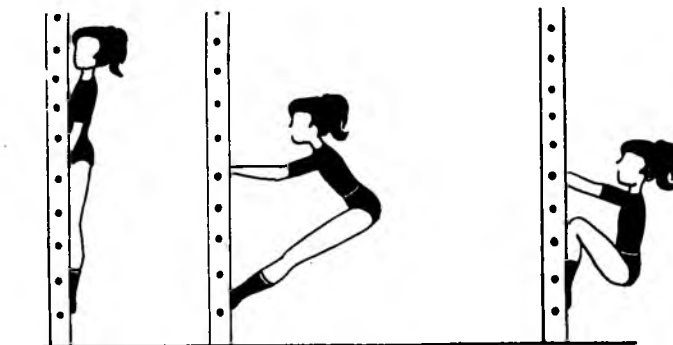


Рис. 33

жаться за рейку согнутыми руками (на уровне груди, хватом сверху). Выпрямить руки и оттянуться от стенки на руках назад; вернуться в и. п. (рис. 31). Выполнять сменами (по количеству пролетов стенки). Повторить 3—4 раза.

б) То же, стоя на первой рейке. Повторить 2—3 раза.

в) То же, но с поворотом направо (налево); при этом одну руку опустить и отвести в сторону (рис. 32). Повторить 2—3 раза.

г) Произвольно влезть по стенке вверх (до 4—5 рейки) и опуститься вниз, наступая на каждую рейку обеими ногами и поочередно перехватывая рейки руками. Сохранять хорошую осанку, не смотреть вниз на ноги. Повторить 2—3 раза.

4. Игра «Кот и мышка». Играть 5—6 мин. Подводя итоги игры, отметить самых ловких водящих, которые были внимательными, ловко и согласованно помогали мышкам.

III часть — 5 мин.

Бег враспыльную. Построение в шеренгу; поворот направо прыжком. Ходьба в колонне по одному на носках, руки за голову; на пятках, руки за спину; ходьба в медленном темпе.

Урок 2.

Задачи: 1. Обучать учащихся роли ведущего (направляющего) в ходьбе и беге. 2. Ознакомить с игрой «Прокати обруч до черты». 3. Развивать быстроту и ловкость в игре «Гуси-лебеди».

Инвентарь: обручи (3—4).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу; выполнение основной и вольной стоек; повороты на месте. Ходьба и бег в колонне с хлопками (в различном ритме); ходьба с различными движениями рук. Перестроение в 2 звена.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Прокати обруч до черты». Звенья выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу вдоль линий, расстояние между которыми 3,5—4 м. Начиная с одного края шеренги, дети по очереди перекатывают обруч от одного звена к другому. Если при этом обруч пересечет обе линии, звено получает одно очко. Когда все играющие выполнят перекатывание обруча, подсчитывают, чье звено получило больше очков. Игру повторить 2—3 раза.

2. Игра «Гуси-лебеди». Повторить 5—6 раз.

III часть — 5 мин.

Ходьба врассыпную. Построение по команде «В шеренгу — становись!» (повторить 2—3 раза, меняя ведущих — правофланговых). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

Урок 3.

Задачи: 1. Ознакомить детей с остановками в движении по сигналу. 2. Обучать общеразвивающим упражнениям с обручами и прыжкам из обруча в обруч. 3. Обучать лазанию по гимнастической стенке вверх и вниз. 4. Совершенствовать коллективные действия детей в игре «Чье звено скорее соберется?»

Инвентарь: обручи (по количеству детей); гимнастическая стенка; маты; флажки или ленты разных цветов (3—4).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу. Объяснить, что по сигналу (свисток или хлопок), который учитель подаст во время выполнения ходьбы, нужно будет остановиться неподвижно в той позе, в которой застанет сигнал. По следующему сигналу можно продолжать движение.

Ходьба. Выполнить 4—5 остановок по сигналу, оставаясь в одной позе не более 1—2 с.

3. Лазание.

а) И. п. — стоя с ходьбой; ходьба на носках и на наружной и внутренней сторонах стоп;

бег в умеренном темпе (до 40 м); ходьба. На ходу взять обручи, нести их на правом плече, придерживая правой рукой. Перестроение в звенья; размыкание.

II часть — 32 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с обручами (10—1). Дополнить комплекс новым упражнением.

И. п. — ноги врозь, обруч держать вверх. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.

Дозировку всех упражнений увеличить до 6—8 повторений. Обратит внимание детей на четкость положений обруча. Для этого предложить им во время упражнений выравнивать обручи в колонне или в шеренге.

Положить перед каждым звеном на полу в ряд 5—6 обручей (без интервалов), остальные обручи собрать.

2. Прыжки.

а) Прыжки из обруча в обруч на обеих ногах с мягким приземлением и остановкой в каждом обруче. Повторить сменами (по количеству звеньев) 2—3 раза.

б) То же, но обручи разложить зигзагом и перед каждым прыжком поворачиваться в нужном направлении. Выполнить сменами 2—3 раза.

3. Лазание.

а) И. п. — стоя на первой рейке и держась согнутыми руками на уровне груди. Выпрямить руки и оттянуться от стенки на руках назад. Повторить 2—3 раза.

б) И. п. — стоя на второй рейке и держась руками на уровне пояса. Оттянуться от стенки на прямых руках и ногах; согнуть ноги в коленях (присесть на рейке); вернуться в и. п. (рис. 33). Повторить 2—3 раза.

в) Произвольно влезть по стенке вверх (до 4—5-й рейки) и спуститься вниз. Повторить 2—3 раза.

4. Игра «Чье звено скорее соберется?» Повторить игру 4—5 раз с разными заданиями: собраться в кружок вокруг своего ведущего; собраться в шеренгу, взявшись за руки.

III часть — 3 мин.

Построение в шеренгу. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба с расслаблением кистей рук и потряхиванием кистями над головой, впереди, внизу; ходьба с сохранением осанки.

Урок 4.

Задачи: 1. Обучать школьников остановкам в движении по сигналу. 2. Разучить игру «Не намочи ног». 3. Развивать быстроту и ловкость в игре «Мы — веселые ребята».

Инвентарь: дощечки (6—8); флажки (3—4).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу; повороты на месте переступанием и прыжком (2—3 раза). Ходьба и бег в колонне по одному с остановками по сигналу; ходьба с различными движениями рук. Перестроение в звенья.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Не намочи ног». Играющие строятся за линией на одной стороне площадки. На другой линии, напротив каждого звена, ставят по флажку. Между линиями — «болото» (3—4 м), через которое надо перебраться, не замочив ног.

Первые в звеньях играющие получают по две дощечки и по команде учителя «Начинай!» кладут одну дощечку на пол, становятся на нее, потом кладут вторую дощечку впереди и переходят на нее, перекладывая вперед первую дощечку и т. д. Перейдя болото по дощечкам, дети поднимают флажки над головой, а учитель отмечает, кто поднял флажок первым. Затем флажки кладут на место, а дощечки передают следующим играющим. Повторить игру 2 раза.

2. Игра «Мы — веселые ребята». Повторить 4—5 раз.

III часть — 5 мин.

Ходьба враспынную с выполнением дыхательных упражнений. Остановки по сигналу учителя в неподвижных позах (на 2—3 с). Повторить 3—4 раза.

Построение в колонну. Ходьба в медленном темпе.

Урок 5.

Задачи: 1. Совершенствовать действия детей в игре «Не намочи ног». 2. Развивать быстроту и ловкость в игре «У медведя во бору». 3. Развивать внимание детей в игре «Запрещенное движение».

Инвентарь: дощечки (6—8); флажки (3—4).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; бег «змейкой», огибая препятствия; ходьба с различными движениями рук. Перестроение в звенья.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Не намочи ног». Увеличить расстояние между линиями до 5 м. Повторить игру 3 раза.

2. Игра «У медведя во бору». Повторить 5—6 раз.

3. Игра «Запрещенное движение». Играть 4—5 мин, а затем выполнить штрафные задания: поскакать на одной ноге по кругу, влезть на гимнастическую рейку (до 5-й рейки) и т. п.

III часть — 5 мин.

Построение в шеренгу; ходьба и бег в медленном темпе (до 40 м); ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

11-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить детей с движением в новом направлении после остановки по сигналу. 2. Обучать новым общеразвивающим упражнениям без предмета. 3. Научить перебрасывать мяч снизу (по кругу). 4. Развивать быстроту и выносливость в игре «У медведя во бору».

Инвентарь: мячи (2—3).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу; равнение по носкам. Ходьба в колонне по одному. Объяснить, что по первому сигналу (свисток, удар в бубен) нужно остановиться в неподвижной позе, а по второму — повернуться кругом (переступанием) и начать движение в обратном направлении.

Ходьба с остановкой по сигналу и движением в обратном направлении. Повторить 2—3 раза.

Бег в умеренном темпе (до 50 м); ходьба на носках и на пятках. Перестроение в круг; размыкание.

II часть — 32 мин.

1. Общеразвивающие упражнения.

И. п. — о. с., руки согнуты перед грудью. 1 — руки в стороны, прогнуться; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.

И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, правая рука скользит по бедру вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—6 раз.

И. п. — сидя на полу. 1 — поворот направо, согнуть руки за голову; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево. Повторить 6—8 раз.

И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять правую ногу вперед; 2 — опустить ногу; 3—4 — то же другой ногой. Повторить 4 раза, затем поднимать одновременно обе ноги (3—4 раза).

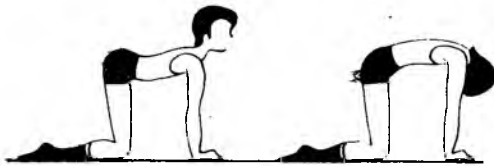


Рис. 34

И. п. — стоя в упоре на коленях. 1 — прогнуть спину, поднять голову, посмотреть вверх; 2 — согнуть спину, опустить голову (рис. 34). Повторить 6—8 раз.

И. п. — о. с. Прыжки попеременно на правой и на левой ноге (по 4) с хлопками впереди и за спиной. Выполнить 16—20 прыжков и походить на месте (10—15 с), встряхивая расслабленными кистями.

2. Упражнения с мячами.

Напомнить технику перебрасывания мяча снизу двумя руками: и. п. — ноги врозь, одна нога немного впереди, ноги полусогнуты, мяч в обеих руках внизу. Выпрямляя ноги и передавая вес тела вперед, бросить мяч обеими руками вперед—вверх.

Перестроиться в 2—3 меньших круга, разомкнуться в кругах на 1,5—2 м друг от друга.

а) Перебрасывание мяча по кругу вправо (ловить мяч после отскока). Выполнить 2—3 раза.

б) То же влево, 2—3 раза.

3. Игра «У медведя во бору». Повторить 4—5 раз.

III часть — 3 мин.

Ходьба врассыпную. Построение в шеренгу. Ходьба по кругу с выполнением дыхательных упражнений; ходьба на носках; ходьба в медленном темпе.

Урок 2.

Задачи: 1. Разучить игру «Прокати обруч в ворота». 2. Совершенствовать действия детей в игре «Не намочи ног». 3. Развивать быстроту и выносливость в игре «Мы — веселые ребята».

Инвентарь: обручи (1—2); кегли или городки (2—4); дощечки (4—6); флажки (2—3).

I часть — 10 мин.

Построение в колонну по команде «В колонну — станювись!» Ходьба с остановками по сигналу (3—4 раза) и движением в обратном направлении после остановки; бег в умеренном темпе (до 40 м); ходьба с различными движениями рук; ходьба на носках и на пятках. Перестроение в шеренгу.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Прокати обруч в ворота». На расстоянии 2—2,5 м от играющих поставить пару кеглей или городков («ворота» шириной 1—1,5 м). Играющие по очереди прокатывают обруч, стараясь попасть в ворота и не сбить кеглей.

После одного пробного выполнения задания всеми детьми надо разделить играющих на два звена и подсчитывать, в каком звене будет больше метких попаданий обруча в ворота. Повторить игру 2—3 раза.

2. Игра «Не намочи ноги». Повторить 3—4 раза.

3. Игра «Мы — веселые ребята». Повторить 4—5 раз, меняя водящих.

III часть — 5 мин.

Построение в шеренгу; ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба со встряхиванием кистями расслабленных рук; ходьба с остановками по сигналу (2—3 остановки); обычная ходьба.

Урок 3.

Задачи: 1. Обучить учащихся ходьбе и бегу парами, взявшись за руки. 2. Обучать ходьбе приставными шагами по канату, лежащему на полу. 3. Обучать прыжкам в глубину с мягким приземлением (с высоты до 30 см). 4. Развивать быстроту и внимание в игре «Догони свою пару».

Инвентарь: канат; гимнастические скамейки (1—2); маты (1—2).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 2 (по предварительному расчету с помощью учителя), взявшись за руки. Ходьба парами по кругу. Остановки по сигналу (2—4 раза) и продолжение движения в том же направлении, не размыкая рук в парах. Бег парами, держась за руки (темп умеренный); ходьба. Размыкание в колонне по два назад и в стороны на вытянутые руки.

II часть — 32 мин.

1. Общеразвивающие упражнения (11—1). Напомнить детям названия новых исходных положений: лежа на спине, упор стоя на коленях. Обратит внимание детей на правильное дыхание во время упражнений.

2. Равновесие.

а) Ходьба приставными шагами вправо и влево (по 8 шагов), руки на поясе. Выполнить фронтально 2—3 раза.

б) Ходьба приставными шагами по канату вправо, захватывая канат пальцами ног, руки на поясе. Выполнить поточно 2—3 раза.

в) То же влево, 2—3 раза.

3. Прыжки.

а) Прыжки на месте на обеих ногах с мягким приземлением. Выполнить фронтально 2—3 раза.

б) И. п.—стоя на скамейке. Полуприсесть, отвести руки назад и спрыгнуть на мат с мягким приземлением на обе ноги. Выполнить сменами (по 3—4 человека) 3—4 раза.

4. Игра «Догони свою пару». Повторить 5—6 раз.

III часть — 3 мин.

Построение в шеренгу. Медленный бег; ходьба с глубоким дыханием; ходьба с остановками по сигналу (2—3 раза); ходьба с сохранением хорошей осанки.

Урок 4.

Задачи: 1. Развивать ловкость движений и меткость в игре «Прокати обруч в ворота». 2. Совершенствовать действия детей в игре «Не намочи ног». 3. Развивать быстроту и выносливость в игре «Гуси-лебеди».

Инвентарь: обручи (2); кегли или городки (4); дощечки (4—6); флажки (2—3).

I часть — 8 мин.

Построение в шеренгу; перестроение в колонну по два, взявшись за руки. Ходьба и бег парами. Остановки по сигналу (рук не размыкать). Ходьба парам.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Прокати обруч в ворота». Если дети хорошо справляются с заданием, расстояние до ворот можно увеличить (3—3,5 м). Повторить 2—3 раза.

2. Игра «Не намочи ног». Повторить 2—3 раза.

3. Игра «Гуси-лебеди». Повторить 5—6 раз.

III часть — 5 мин.

Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений; ходьба с остановками по сигналу; ритмическая ходьба с хлопками; ходьба широким свободным шагом.

Урок 5.

Задачи: 1. Совершенствовать коллективные действия детей в играх «Передача мяча в шеренге» и «Передача мяча в колонне». 2. Развивать силу ног в игре «Попрыгунчики-воробушки».

Инвентарь: мячи (2—3).

I часть — 8 мин.

Построение в шеренгу по команде «В шеренгу — становись!» Ходьба и бег со сменой ведущего (3—4 раза); ходьба и бег змейкой, огибая препятствия (мячи); ходьба с различными движениями рук; ходьба на носках; на пятках; ходьба, руки на поясе. Перестроение в звенья.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Передача мяча в шеренге». Напомнить технику передачи мяча: двумя руками снизу направо (налево). Один раз выполнить задание не спеша, а затем в темпе соревнования. Повторить игру 2—3 раза.

2. Игра «Передача мяча в колонне». Напомнить технику передачи мяча двумя руками над головой; один раз выполнить задание не спеша, а затем — в темпе соревнования. Повторить игру 2—3 раза.

3. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Круг увеличить (до 3,5—4 м в диаметре) и назначить двух водящих одновременно. Играть 7—8 мин.

III часть — 5 мин.

Ходьба и бег в рассыпную. Построение в колонну по команде.

Медленный бег (до 40 м); ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба со встряхиванием расслабленными кистями рук.

12-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить детей с ускорением и замедлением темпа ходьбы. 2. Ознакомить с общеразвивающими упражнениями с кубиками. 3. Научить прыгать, наступая на скамейку. 4. Развивать быстроту и ловкость в игре «Перемени предмет».

Инвентарь: кубики (по количеству детей); гимнастические скамейки (1—2); бубен.

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу; выполнение основной и вольной стоек (по распоряжению учителя); повороты на месте переступанием (2—3 раза). Ходьба в колонне по одному. Ходьба с ускорением темпа (темп регулировать хлопками или ударами в бубен). Бег в умеренном темпе (25—30 м); ходьба в быстром темпе; ходьба с замедлением темпа (регулировать темп хлопками или ударами в бубен). Повторить ходьбу с ускорением и ходьбу с замедлением темпа 2 раза. Перестроение в звенья; размыкание. Раздать кубики.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с кубиками.

И. п.—ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1 — руки вверх, передать кубик в левую руку; 2 — и. п., кубик в левой руке; 3—4 — то же другой рукой. Повторить 4—6 раз.

И. п.—о. с., руки с кубиком вперед. 1 — поворот направо, правую руку с кубиком отвести в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—6 раз.

И. п.—ноги врозь, руки с кубиком вверх. 1 — наклон вперед, положить кубик на пол; 2 — и. п.; 3 — наклон вперед, взять кубик; 4 — и. п.

И. п.—о. с., руки в стороны, кубик в правой руке. 1 — присесть, передать кубик в левую руку; 2 — и. п.; 3—4 — то же с передачей кубика в другую руку. Повторить 4—6 раз.

Положить кубик на пол. И. п.—о. с., руки на пояс. Прыжки вокруг кубика на обеих ногах. Повторить 2—3 раза. Ходьба на месте с замедлением темпа. Собрать кубики.

2. Прыжки.

а) Прыжки на месте на обеих ногах с мягким приземлением. Выполнить фронтально 2—3 раза.

б) И. п.—стоя на гимнастической скамейке, спрыгнуть на мат с мягким приземлением на обе ноги. Выполнить сменами по 3—4 человека 2—3 раза.

в) И. п.—стоя за скамейкой. Наступить одной ногой на скамейку и спрыгнуть на мат на обе ноги с мягким приземлением. Выполнить сменами по 3—4 человека 2—4 раза.

г) То же с 2—3 шагов разбега. Выполнить потоком 2—3 раза.

3. Игра «Перемени предмет». Усложнить условия: в круги разложить по два кубика, столько же предметов в руках у играющих. Повторить игру 4—5 раз.

III часть — 5 мин.

Бег в медленном темпе (до 40 м); ходьба с замедленным темпом; ходьба с глубоким дыханием. Расслабление кистей рук, потряхивание кистями над головой, перед собой и внизу; ходьба.

Урок 2.

Задачи: 1. Разучить игру «Слушай сигнал». 2. Развивать меткость и точность движений в игре «Прокати мяч в ворота». 3. Развивать быстроту в игре «У медведя во бору».

Инвентарь: мячи (2—3); кегли или городки (4—6).

I часть — 8 мин.

Построение в шеренгу; повороты на месте направо и налево прыжком. Ходьба с ускорением темпа; бег (до 40 м); ходьба с замедлением темпа; ходьба с различными движениями рук; ходьба на носках и на пятках.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Слушай сигнал». Объяснить детям, как надо будет менять свои действия в соответствии с разными сигналами, например: 3 хлопка (или свистка) — ускорение движения (ходьбы или бега); 2 — замедление; 1 хлопок — остановка на месте. Выполнить эти действия несколько раз и убедиться, что все дети поняли задание. Затем провести игру: кто ошибется при выполнении сигнала, должен стать в конец колонны. Отметить наиболее внимательных детей.

2. Игра «Прокати мяч в ворота». Напомнить технику перекачивания мяча снизу правой и левой рукой. Повторить игру 3—4 раза.

3. Игра «У медведя во бору». Повторить 4—5 раз.

III часть — 5 мин.

Построение в колонну по команде. Ходьба враспынную. Повторение построения в колонну с новым ведущим. Ходьба с глубоким дыханием; ходьба широким свободным шагом.

Урок 3.

Задачи: 1. Обучать детей общеразвивающим упражнениям с кубиками. 2. Ознакомить с метанием мешочков

из-за головы. 3. Ознакомить с лазанием в упоре на коленях по гимнастической скамейке. 4. Совершенствовать действия школьников в игре «Слушай сигнал».

Инвентарь: кубики (по количеству детей); гимнастические скамейки (2—3); мешочки (6—8).

I часть — 8 мин.

Построение в шеренгу; равнение по носкам. Ходьба с ускорением (темп регулировать хлопками); бег в умеренном темпе (до 40 м); ходьба с замедлением темпа; ходьба на носках и на пятках. На ходу взять кубики. Перестроение в звенья; размыкание.

II часть — 32 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с кубиками (12—1). Обратить внимание детей на сохранение хорошей осанки во всех упражнениях; дозировку упражнений увеличить. Собрать кубики.

2. Метание. Объяснить и показать технику метания правой рукой из-за головы. И. п. — стоя лицом по направлению метания, левая нога впереди на носке, рука с мешочком за головой. Переносить тяжесть тела на левую ногу и резко выпрямляя правую руку, бросить мешочек вперед — вверх (под углом около 45°).

а) Имитация метания: обратить внимание на правильное исходное положение, перенос веса тела вперед, на полное выпрямление руки вперед. Выполнить фронтально 4—5 раз.

б) Метание мешочка из-за головы. Выполнять сменами по 3—4 человека: бросить подряд 2 мешочка, затем подобрать их, передать следующим ученикам, а самим стать в конец колонны. Повторить 3—4 раза.

3. Лазание.

а) Лазание на полу в упоре на коленях (3—4 м). Выполнить потоком в звеньях 1—2 раза.

б) То же по гимнастической скамейке. Обратить внимание детей: руками надо захватывать края скамейки, голову не опускать, смотреть вперед. Выполнить поточно 3—4 раза.

4. Игра «Слушай сигнал». Напомнить условия игры: сигналы и соответствующие им действия. Сигналы подавать в такой последовательности, чтобы была возможность то ускорять ходьбу до медленного бега, то замедлять бег до быстрой, а затем и до медленной ходьбы. Играть 3—5 мин.

III часть — 5 мин.

Ходьба врассыпную; имитационная ходьба («крадучись», «пригнувшись»). Построение в колонну по команде. Ходьба с глубоким дыханием; медленная ходьба широким свободным шагом.

Урок 4.

Задачи: 1. Разучить игру «Жмурки». 2. Совершенствовать действия детей в игре «Не намочи ног». 3. Воспитывать у детей дисциплинированность в игре «Чье звено скорее соберется».

Инвентарь: повязка на глаза; дощечки (4—6); флажки (4—6).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу; выполнение основной и вольной стоек; повороты на месте переступанием и прыжком. Ходьба на носках, на пятках; бег в чередовании с ходьбой (15 и 20 м, 2—3 раза); ходьба с различными движениями рук; ходьба в полуприседе; обычная ходьба.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Жмурки». Дети располагаются на ограниченном месте зала. Одному из них завязывают глаза — это «жмурка». По сигналу учителя дети разбегаются по площадке и слегка похлопывают в ладоши. Жмурка ловит их. Когда жмурка поймает кого-либо, игра приостанавливается и назначается новый жмурка. Если жмурка долго не может никого поймать, надо его сменить. Играть 8—10 мин.

2. Игра «Не намочи ног». Расстояние, которое надо преодолеть в игре, увеличить до 5—5,5 м. Повторить игру 3—4 раза.

3. Игра «Чье звено скорее соберется». После сигнала «Стоп» все дети должны закрыть глаза, а ведущие переменить свое место на площадке. Затем по сигналу «По местам!» все быстро собираются вокруг своих ведущих в кружок. Повторить игру 4—5 раз.

III часть — 5 мин.

Построение в шеренгу; повороты на месте. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба на носках, руки за голову; ходьба на пятках, руки за спину; ходьба с сохранением хорошей осанки.

Урок 5.

Задачи: 1. Развивать внимание и ловкость в игре «Жмурки». 2. Развивать силу ног и выносливость в игре «Удочка». 3. Совершенствовать умение ускорять и замедлять движение в игре «Слушай сигнал».

Инвентарь: повязка на глаза; удочка.

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу по команде «В шеренгу — становись!» Расчет на первый — второй (с помощью учителя) и перестроение в колонну по 2, взявшись за руки парами. Ходьба и бег парами; ходьба с различными движениями рук.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Жмурки». Играть 8—10 мин.

2. Игра «Удочка». Вращать удочку то по часовой, то против часовой стрелки; делать перерывы в игре, во время которых можно походить и побегать врассыпную.

3. Игра «Слушай сигнал». Дать новые варианты действий на разные сигналы, например: 1 хлопок — быстрый бег; 2 хлопка — медленная ходьба; 3 — продолжение движения в прежнем темпе. Убедиться, что дети поняли задание, и только после этого провести игру.

III часть — 5 мин.

Построение в колонну по команде. Бег в медленном темпе; ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба врассыпную. Построение в шеренгу по команде «В шеренгу — становись!»

13-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Обучить детей новым общеразвивающим упражнениям без предмета. 2. Ознакомить с перебрасыванием мяча в шеренге (вправо и влево). 3. Воспитывать организованность детей в игре «Чье звено скорее соберется».

Инвентарь: мячи (на половину количества детей).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу; выполнение основной и вольной стойки; повороты направо и налево переступанием; пере-

строение в колонну по два, взявшись за руки парами. Ходьба и бег в чередовании (10 и 20 м, 3 раза); ходьба с замедлением темпа. Размыкание в колонне по два назад и в стороны на вытянутые руки.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения.

И. п. — о. с. 1 — правую руку через сторону вверх; 2 — то же левой; 3 — правую руку через сторону вниз; 4 — то же левой. Повторить 3—4 раза.

И. п. — ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1 — поворот направо, правую руку в сторону, посмотреть на нее; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—6 раз.

И. п. — ноги врозь, руки за головой. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево. Повторить 4—6 раз.

И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, руками коснуться правого носка; 2 — и. п.; 3—4 — то же к другой ноге. Повторить 4—6 раз.

И. п. — сидя на полу, руки в стороны. 1 — согнуть ноги, обхватить колени руками и подтянуть их к груди. 2 — и. п. Повторить 6—8 раз.

И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. 1 — сесть на правое бедро (справа от ног на пол); 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

И. п. — о. с., руки на поясе. Прыжком ноги врозь — прыжком ноги скрестно. Дыхание не задерживать, прыгать на носках, повторить 8—10 раз и перейти на ходьбу на месте. Замедляя темп движений, сделать 4—5 дыхательных упражнений.

2. Упражнения с мячами. Напомнить технику перебрасывания мяча друг другу снизу двумя руками. Построиться в две шеренги лицом друг к другу (расстояние между шеренгами 3—3,5 м).

а) Перебрасывание мяча в парах (ловить мяч после его отскока от пола). Выполняют по распоряжению учителя то одна, то другая шеренга. Повторить 4—5 раз.

Расстояние между шеренгами уменьшить до 2—3 м. б) Перебрасывание мяча в парах из рук в руки. Выполняют по распоряжению учителя 4—5 раз.

Оставить по одному мячу для каждой шеренги, остальные собрать.

в) Перебрасывание мяча в шеренге направо (налево) из рук в руки. Во время броска и ловли мяча пово-

рачиваться вполоборота друг к другу. Повторить 4—5 раз.

3. Игра «Чье звено скорее соберется». Менять задание: собираться то в кружок вокруг ведущего, то в шеренгу, взявшись за руки, то стать друг за другом в затылок.

III часть — 5 мин.

Построение в колонну. Медленный бег (до 40 м); ходьба; ходьба на носках, на пятках; ритмическая ходьба с хлопками; ходьба свободным, широким шагом.

Урок 2.

Задачи: 1. Разучить игру «Мяч соседу». 2. Развивать быстроту и ловкость в игре «Мы — веселые ребята».

Инвентарь: мячи (1—2).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу по команде; равнение по носкам; выполнение основной и вольной стоек; перестроение в колонну по 2. Ходьба и бег (до 30 м) парами, держась за руки; ходьба с различными движениями рук; ходьба приставными шагами вправо и влево, держась за руки парами. Перестроение в круг.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Мяч соседу». Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за игроком с мячом. По сигналу играющие начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается догнать мяч и коснуться его рукой. Если водящий догнал мяч на лету, то новым водящим становится тот, кто бросал мяч; если водящий осалил мяч в руках у играющего, то последний сменяет водящего. Мяч можно бросать только ближайшему соседу (справа или слева). Играть 8—10 мин (можно сделать 2 круга).

2. Игра «Мы — веселые ребята». Повторить игру 6—8 раз.

III часть — 5 мин.

Ходьба враспынную с выполнением дыхательных упражнений. Построение в шеренгу по команде. Бег в колонне по одному в медленном темпе; ходьба с глубоким дыханием; ритмическая ходьба.

Урок 3.

Задачи: 1. Обучать школьников общеразвивающим упражнениям. 2. Ознакомить с прыжками в длину с одной на две ноги. 3. Ознакомить с лазанием по гимнастической стенке по горизонтали (вправо и влево). 4. Совершенствовать умение перебрасывать мячи в игре «Мяч соседу».

Инвентарь: мячи (2—3); гимнастическая стенка; маты.

I часть — 8 мин.

Построение в колонну по одному по команде. Ходьба на носках, на пятках, на наружной и внутренней сторонах стоп; ходьба змейкой, огибая препятствия (мячи); бег в умеренном темпе (до 40 м); ходьба; бег змейкой, огибая препятствия; ходьба приставными шагами вправо, руки на поясе; то же влево (по 10—12 шагов). Перестроение в круг; размыкание в стороны на вытянутые руки.

II часть — 32 мин.

1. Общеразвивающие упражнения (13—1). Увеличить дозировку упражнений 1 и 6 до 6—8 повторений.

2. Прыжки.

а) Прыжки на месте с мягким приземлением. Выполнить фронтально 2—3 раза.

б) То же с одного шага, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на две. Выполнить 2—3 раза.

в) Прыжки с 2—3 шагов разбега с одной ноги на две с мягким приземлением (на мат). Выполнить потоком 3—4 раза.

3. Лазание.

а) И. п. — стоя на второй рейке, держаться согнутыми руками на уровне груди; выпрямить руки и с поворотом направо отвести руку и ногу в сторону; вернуться в и. п. Повторить вправо и влево 2—3 раза, выполнять сменами.

б) Влезть по стенке вверх до 4-й рейки и слезть вниз. Выполнить сменами 1—2 раза.

в) И. п. — стоя на 2-й рейке и держась согнутыми руками на уровне груди. Сделать приставной шаг вправо и перехватить рейку руками вправо (не оттягиваясь от стенки). Выполнить потоком (с переходом на соседние пролеты стенки вправо) 2 раза.

г) То же влево, 2 раза.

4. Игра «Мяч соседу»: тот, кто уронит мяч, заменяет водящего. Играть 5—6 мин.

III часть — 5 мин.

Ходьба и бег врассыпную. Построение в колонну. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба с расслаблением рук и встряхиванием кистями рук над головой; ходьба с остановками по сигналу; обычная ходьба.

Урок 4.

Задачи: 1. Развивать в игре «Жмурки» внимание учащихся, их ловкость, умение ориентироваться в пространстве. 2. Развивать силу ног, прыгучесть в игре «Попрыгунчики-воробушки». 3. Совершенствовать выполнение общеразвивающих упражнений, развивать внимание в игре «Запрещенное движение».

Инвентарь: повязка на глаза.

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу; равнение по носкам; повороты на месте переступанием и прыжком. Ходьба на носках, на пятках; ходьба с ускорением темпа; бег в медленном темпе (до 30 м); бег с ускорением и замедлением темпа (темп регулировать хлопками); ходьба.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Жмурки». Играть 7—8 мин.
2. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Играть с двумя водящими 6—7 мин.
3. Игра «Запрещенное движение». Выполнять задание: вначале стоя в кругу, а затем в движении шагом по кругу. Играть 4—5 мин. Выполнить штрафные задания.

III часть — 5 мин.

Бег врассыпную. Построение в шеренгу и в колонну по команде в разных местах зала (2—3 раза). Ходьба с глубоким дыханием и сохранением хорошей осанки.

Урок 5.

Задачи: 1. Разучить игру «Фигуры». 2. Совершенствовать действия детей в игре «Прокати мяч в ворота». 3. Развивать быстроту и выносливость в игре «Гуси-лебеди».

Инвентарь: мячи (2—3); кегли или городки (4—6).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу; выполнение основной и вольной «стоек. Ходьба с изменением направления по ориентирам; ходьба с изменением темпа и остановками по сигналу; бег в умеренном темпе (до 40 м); ходьба с движениями рук.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Фигуры». Все играющие, взявшись за руки, двигаются по кругу, водящий в центре. По сигналу учителя (хлопок, свисток) играющие останавливаются и принимают различные позы: спортсмена, работающего человека, птицы, зверя и т. п. Водящий выбирает ученика, поза которого («фигура») ему более всего понравилась, и меняется с ним местами. Игру продолжают, но двигаются в другую сторону. Игруют 7—8 мин.

2. Игра «Прокати мяч в ворота». Повторить 3—4 раза.

3. Игра «Гуси-лебеди». Повторить 4—5 раз.

III часть — 5 мин.

Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу по команде. Бег в медленном темпе (до 30 м); ходьба с расслаблением рук и глубоким дыханием; обычная ходьба.

14-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Обучать детей ходьбе и бегу парами, не держась за руки. 2. Ознакомить с новыми общеразвивающими упражнениями с мячами. 3. Научить отбивать мяч об пол и ловить его после дополнительных движений. 4. Развивать двигательное творчество в игре «Фигуры».

Инвентарь: мячи (по количеству детей).

I часть — 9 мин.

Построение в шеренгу; равнение по носкам; выполнение основной и вольной стоек; перестроение в колонну по два по заранее поставленным направляющим. Ходьба и бег в колонне по два, не держась за руки; следить, чтобы дети не теряли своего места в колонне. Ходьба с изменением направления (по распоряжению учителя, с использованием предметных ориентиров в зале). На ходу взять мячи; разомкнуться.

II часть — 32 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с мячами.

И. п. — ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1— подняться на носки, руки через стороны вверх, передать мяч над головой в левую руку; 2— и. п., мяч в левой руке; 3—4— то же другой рукой. Повторить 4—6 раз.

И. п. — ноги врозь, руки с мячом вперед. 1— поворот направо, руку с мячом отвести в сторону; 2— и. п., передать мяч в левую руку; 3—4— поворот в другую сторону. Повторить 4—6 раз.

И. п. — ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1— присесть, руки вперед; 2— и. п. Повторить 6—8 раз.

И. п. — сидя на полу, мяч держать ступнями прямыми ног. Сгибая ноги, подкатить мяч к себе; выпрямляя — откатить от себя. Темп произвольный. Повторить 5—6 раз.

И. п. — о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. 1—2— передать мяч перед собой из правой в левую руку; 3—4— передать мяч сзади в правую руку. Повторить 4—6 раз.

И. п. — о. с., руки с мячом согнуть к груди. Прыжки на месте на обеих ногах (25—30 с) в произвольном темпе; ходьба на месте (10—15 с). Повторить 2 раза.

2. Упражнения с мячами. Показать технику упражнения: отбивать мяч об пол так, чтобы он отскакивал не выше уровня пояса — груди; ловить мяч после отскока снизу двумя руками, мягко.

а) Отбивать мяч об пол двумя руками и ловить после отскока. Выполнять фронтально 5—6 раз.

б) Ударить мяч об пол, хлопнуть в ладони перед собой, поймать двумя руками. Повторить 5—6 раз.

в) То же, но хлопнуть в ладоши перед собой и сзади. Повторить 3—4 раза. Собрать мячи.

3. Игра «Фигуры». Играть 6—7 мин.

III часть — 4 мин.

Бег врассыпную. Построение в шеренгу. Бег в колонне по одному в умеренном темпе (до 40 м); ходьба на носках; ритмическая ходьба; ходьба с сохранением осанки.

Урок 2.

Задачи: 1. Совершенствовать коллективные действия детей в игре «Передача мяча в шеренге». 2. Развивать силу ног и выносливость в игре «Попрыгунчики-воробушки». 3. Развивать быстроту и ловкость в игре «Догони свою пару».

Инвентарь: мячи (2—3).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по 2, взявшись за руки. Ходьба и бег с изменением направления по распоряжению учителя (за руки не держаться, но сохранять место в строю). Ходьба на носках и на пятках; ходьба с различными движениями рук.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Передача мяча в шеренге». Выполнять передачу от ведущего в одну сторону до конца шеренги и без остановки — обратно. Повторить 4—5 раз.

2. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Разрешается менять ногу только после трех прыжков на одной ноге. Играть 8—10 мин.

3. Игра «Догони свою пару». Расстояние для перебежек увеличить до 12—15 м. Повторить игру 3—5 раз с паузами, во время которых нужно походить, восстановить дыхание.

III часть — 5 мин.

Ходьба врассыпную; ходьба с выполнением дыхательных упражнений и расслаблением рук. Построение в шеренгу по команде в разных местах зала (3—4 раза).

Урок 3.

Задачи: 1. Обучать общеразвивающим упражнениям с мячами. 2. Научить прыгать с разбега на препятствие (высота до 30 см). 3. Научить лазить по гимнастической скамейке в упоре на коленях с набивным мешочком на спине. 4. Развивать внимание в игре «Слушай сигнал».

Инвентарь: мячи (по количеству детей); гимнастические скамейки (2—4); маты (2—4); мешочки с песком (6—8).

I часть — 12 мин.

Построение в шеренгу по команде, перестроение в колонну (поворотом направо). Ходьба и бег в колонне по одному со сменой ведущего (2—3 раза); ходьба и бег змейкой, огибая препятствия (мячи); ходьба с ускорением темпа; бег (до 50 м); ходьба с замедлением темпа (темп регулировать хлопками). Ритмическая ходьба с хлопками на счет «раз» и «три». На ходу взять мячи, перестроиться в звенья, разомкнуться.

II часть — 28 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с мячами (14—1). Упражнение 4 выполнить 6—8 раз. Собрать мячи.

2. Прыжки.

а) Прыжки на обеих ногах с небольшим продвижением вперед и с мягким приземлением. Выполнить фронтально 2—3 раза.

б) То же с шага одной ногой. Выполнить 2—3 раза.

в) Прыжки с 2—3 шагов разбега, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на две (на мат). Выполнять поочередно (по 2 человека на мат). Повторить 2—3 раза.

г) То же, но прыгать на препятствие (на гимнастическую скамейку положить 2 мата). Выполнить поточно 3—4 раза.

3. Лазание.

а) Лазание по гимнастической скамейке в упоре на коленях. Выполнить поточно 2—3 раза.

б) Лазание в упоре на коленях на матах (или на полу) с мешочком на спине, голову не опускать, прогнуть спину. Выполнить сменами (по количеству матов) 1—2 раза.

в) То же по гимнастической скамейке. Выполнить упражнение, ученик относит мешочек товарищу, ожидающему очереди, а сам становится в конец колонны. Выполнять упражнение поточно (на каждой скамейке — с несколькими мешочками). Повторить 3—4 раза.

4. Игра «Слушай сигнал». Включить в задания, выполняемые по сигналам, бег в умеренном темпе и быстрый бег (до 10 м). Выполнить 2—3 раза.

III часть — 5 мин.

Построение в шеренгу. Ходьба с глубоким дыханием; ритмическая ходьба с акцентом на счет «раз» и «три»; ходьба свободным, широким шагом; ходьба врассыпную. Построение в шеренгу по команде на новом месте.

Урок 4.

Задачи: 1. Воспитывать организованность детей в игре «Мяч соседу». 2. Развивать двигательное творчество в игре «Фигуры». 3. Развивать быстроту и выносливость в игре «Мы — веселые ребята».

Инвентарь: мячи (1—2).

I часть — 10 мин.

Построение в колонну по команде. Ходьба и бег со сменой ведущего (направляющего); ходьба на носках, на

пятках; бег в умеренном темпе (до 30 м); ходьба с различными движениями рук. Перестроение в один или два круга, размыкание на вытянутые руки.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Мяч — соседу». Играть 7—8 мин.

2. Игра «Фигуры». Чтобы позы детей были разнообразнее и выразительнее, можно предварительно рассказать им об олимпийских видах спорта и показать картинки с этими видами. Играть 7—8 мин.

3. Игра «Мы — веселые ребята». Повторить игру 6—8 раз.

III часть — 5 мин.

Ходьба врассыпную. Дыхательные упражнения; хлопки в ладоши и потряхивание кистями над головой. По команде построение в шеренгу; повороты на месте переступанием; выполнение основной и вольной стоек.

Урок 5.

Задачи: 1. Развивать ловкость детей в игре «Не намочи ног». 2. Развивать ориентирование в пространстве и внимание в игре «Жмурки». 3. Совершенствовать выполнение общеразвивающих упражнений в игре «Запрещенное движение».

Инвентарь: дощечки (4—6); флажки (2—3); звоночки (3—4).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу по команде. Ходьба и бег врассыпную, повторение построения по команде. Ходьба и бег змейкой, огибая препятствия (мячи, флажки); ходьба с различными движениями рук, на носках и на пятках.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Не намочи ног». Повторить игру 4—5 раз.

2. Игра «Жмурки». Играющим дают звоночки. Позволив в звоночек, нужно передать его другому игроку, а самому убежать от жмурки.

3. Игра «Запрещенное движение». Выполнять движения за учителем: попеременно ходьба по кругу и бег в умеренном темпе (до 10 м). Игра продолжается 5—6 мин, а затем выполняются штрафные задания.

III часть — 5 мин.

Ходьба и бег с изменением направления; ходьба с замедлением темпа (регулировать темп хлопками); ходьба с коллективным счетом; ходьба с сохранением правильной осанки.

15-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить учащихся с перестроением из одной шеренги в два круга. 2. Обучать новым общеразвивающим упражнениям. 3. Обучать метанию мешочков из-за головы правой или левой рукой. 4. Развивать быстроту и ловкость в игре «Перемени предмет».

Инвентарь: мешочки (6—8).

I часть — 12 мин.

Построение в шеренгу; выполнение основной и вольной стоек. Перестроение в 2 шеренги, а затем в 2 круга (одна шеренга, взявшись за руки, образует внутренний круг, а другая — внешний).

Ходьба в кругах, взявшись за руки, в одну и в другую сторону. Бег врассыпную. Построение в звенья по направляющим; размыкание.

II часть — 28 мин.

И. п. — о. с., руки в стороны. 1 — с силой согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2 — и. п. Повторить 6—8 раз.

И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — и. п., 3 — то же левой ногой. 4 — и. п. Повторить 3—4 раза.

И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола; 2 — и. п. Повторить 3—4 раза.

И. п. — лежа на спине. «Велосипед»: попеременно сгибать и разгибать ноги вперед (8—10 раз); отдыхать лежа (5—6 с). Повторить упражнение еще раз.

И. п. — лежа на спине. 1 — согнуть колени, обхватить их руками, прижаться головой к коленям; 2 — и. п. Повторить 3—4 раза.

И. п. — сидя. Не помогая себе руками, лечь на спину, а затем снова сесть. Темп произвольный. Повторить 4—5 раз.

И. п. — о. с., руки за спиной. Прыжки с одной ноги на другую, свободную ногу поднять вперед, носок оттянуть.

Выполнить 8—10 прыжков, походить на месте, встряхивая кистями рук. Повторить прыжки и ходьбу еще раз.

2. Метание.

а) Имитация метания одной рукой из-за головы. Обратить внимание на правильное и. п.; замах рукой (за голову), перенос тяжести тела вперед, как во время броска. Выполнить упражнение фронтально 3—4 раза правой и левой руками.

б) Метание вдаль из-за головы правой рукой. Сделать подряд два броска, затем собрать мешочки и передать их следующим ученикам. Выполнять звеньями; повторить метание 3—4 раза.

в) То же левой рукой.

Для правильного метания детям предлагается ориентир в зале (с таким расчетом, чтобы угол вылета был около 45°).

3. Игра «Перемени предмет». Усложнить условия: в каждом кругу и в руках у играющих не по одному, а по два предмета (мешочка). Повторить игру 3—4 раза.

III часть — 5 мин.

Построение в колонну. Ходьба; упражнения для восстановления дыхания; ходьба с остановками по сигналу; ходьба свободным широким шагом.

Урок 2.

Задачи: 1. Разучить игру «Кто дальше бросит». 2. Развивать быстроту и ловкость детей в игре «Гуси-лебеди». 3. Развивать двигательное творчество в игре «Фигуры».

Инвентарь: набивные мешочки (по количеству звеньев).

I часть — 8 мин.

Построение в колонну по команде. Ходьба в чередовании с бегом (15—20 м); ходьба на носках и на пятках. Перестроение в звенья; размыкание.

II часть — 32 мин.

1. Общеразвивающие упражнения (15—1). Выполнять упражнения по 3—4 раза.

2. Игра «Кто дальше бросит». Дети с мешочками в руках выстраиваются звеньями перед линией. Еще 3 линии чертят на расстоянии 3, 4 и 5 м от первой. По сигналу учителя дети бросают мешочки одной рукой из-за головы. Выигрывает то звено, в котором было больше бросков за самую дальнюю линию. Игру повторить 3 раза.

3. Игра «Гуси-лебеди». Повторить 4—5 раз.

4. Игра «Фигуры». Предложить детям принимать позы работающих людей. Чтобы позы были разнообразные и выразительные, можно показать детям картинки с изображением людей разных профессий. Играть 6—8 раз.

III часть — 5 мин.

Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, руки за голову; ходьба с расслаблением рук; ходьба с глубоким дыханием; медленная ходьба.

Урок 3.

Задачи: 1. Обучать детей перестроению из шеренги в два круга. 2. Ознакомить с ходьбой по гимнастической скамейке приставными шагами. 3. Обучать прыжкам в длину с 3—4 шагов разбега. 4. Совершенствовать действия детей в игре «Кто дальше бросит».

Инвентарь: гимнастические скамейки (2—3); мешочки (по количеству звеньев).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу. Перестроение в два круга. Ходьба приставными шагами в кругах, взявшись за руки. Бег враспынную. Построение в шеренгу на новом месте. Ходьба в колонне по одному; на ходу взять мешочки. Перестроение в звенья; размыкание.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения (урок 15—1). Увеличить дозировку упражнений и обратить внимание на равномерное дыхание во время их выполнения.

2. Равновесие.

а) Ходьба приставными шагами вдоль гимнастической скамейки, руки на поясе. Выполнить поточно 1—2 раза.

б) Ходьба по гимнастической скамейке обычным шагом; дойдя до конца скамейки, не спрыгивать, а сойти на пол. Выполнить поточно 1—2 раза.

в) Ходьба приставными шагами вправо по гимнастической скамейке и соскок с мягким приземлением (на мат). Повторить 1—2 раза.

г) То же влево. Повторить 1—2 раза.

3. Прыжки.

а) Прыжки с одной ноги на две с мягким приземлением. Выполнить фронтально 2—3 раза.

б) То же с 3—4 шагов разбега, с приземлением на мат. Выполнить потоком 2—3 раза.

4. Игра «Слушай сигнал». Включить дополнительные задания: бег в медленном, умеренном и быстром темпе (по 10 м), ходьба с замедлением. Играть 4—5 мин.

III часть — 5 мин.

Построение в шеренгу. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ритмическая ходьба; ходьба с сохранением осанки.

Урок 4.

Задачи: 1. Совершенствовать действия детей в игре «Кто дальше бросит». 2. Развивать силу ног, прыгучесть в игре «Попрыгунчики-воробушки». 3. Развивать быстроту и ловкость в игре «Догони свою пару».

Инвентарь: мешочки (6—8).

I часть — 8 мин.

Построение в шеренгу по команде; равнение по носкам; выполнение основной и вольной стоек; повороты на месте переступанием. Ходьба и бег в чередовании (20 и 15 м); ходьба с различным положением и движениями рук. Перестроение в звенья.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Кто дальше бросит». В каждом звене ученики по очереди выполняют 2 броска по сигналу учителя, а затем передают мешочки следующим ученикам. Повторить игру 3—4 раза.

2. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Играть 8—10 мин с паузами для отдыха.

3. Игра «Догони свою пару». Повторить 4—5 раз.

III часть — 5 мин.

Ходьба враспынную; упражнения для восстановления дыхания. Построение по команде. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ритмическая ходьба.

Урок 5.

Задачи: 1. Совершенствовать коллективные действия детей в игре «Мяч — соседу». 2. Развивать ловкость в игре «Пробеги и не сбей». 3. Развивать быстроту и выносливость в игре «У медведя во бору».

Инвентарь: мячи (1—2); кегли (8—10).

I часть — 10 мин.

Построение. Ходьба на носках, на пятках, на наружных и внутренних сторонах стоп; ходьба и бег змейкой. Перестроение в круг (или в 2 круга).

II часть — 28 мин.

1. Игра «Мяч — соседу». Обращать внимание на технику перебрасывания мяча: двумя руками снизу, не пропуская ближайшего соседа справа или слева. Играть 8—10 мин.

2. Игра «Пробеги и не сбей». Усложнить задание: кегли расставить не по прямой, а зигзагом. Повторить перебежки (по 10—12 м) 3—4 раза с паузами для отдыха; во время пауз походить.

3. Игра «У медведя во бору». Повторить 4—5 раз.

III часть — 7 мин.

Ходьба враспынную. Построение по команде в шеренгу. Ходьба в колонне с выполнением дыхательных упражнений; упражнения для расслабления мышц рук и туловища; ходьба с сохранением правильной осанки.

16-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить учащихся с ходьбой с высоким подниманием бедра. 2. Обучать общеразвивающим упражнениям с предметами по усмотрению педагога. 3. Ознакомить с ведением набивного мяча ногами. 4. Развивать внимание детей в игре «Слушай сигнал».

Инвентарь: предметы (по усмотрению педагога); набивные мячи (весом 1 кг, 3—4 мяча); кегли (6—8).

I часть — 12 мин.

Построение в шеренгу; равнение по носкам; повороты на месте переступанием и прыжком. Ходьба на носках, руки за голову; ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе.

Бег в чередовании с ходьбой (20 и 20 м, 3 раза); ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Перестроение в звенья; размыкание. Раздать предметы для упражнений.

II часть — 28 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с предметами.

2. Упражнения с набивным мячом. Каждое звено пере-

строить в 2 колонны лицом друг к другу (расстояние между ними 2,3—3 м).

а) Ведение мяча ногами. Объяснить и показать технику упражнения: двигаться шагом, мяч катить попеременно носком или подъемом правой (левой) ноги, короткими легкими движениями.

Первые в звеньях катят мяч по направлению к ученикам, стоящим напротив в колоннах, те ведут мяч в обратном направлении, а первые становятся в конец колонны и т. д. Повторить упражнение 2—3 раза.

б) То же, но огибая препятствия — 2 кегли на расстоянии 1—1,5 м. Повторить 1—2-раза.

3. Игра «Слушай сигнал». Разнообразить условия игры: по сигналу менять темп, направление, вид движения (на носках, на пятках, в полуприседе, с высоким подниманием бедра и т. п.). Играть 4—5 мин.

III часть — 5 мин.

Бег враспынную. Построение по команде в новом месте зала. Ходьба с выполнением упражнений для восстановления дыхания; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 2.

Задачи: 1. Разучить игру «Два мороза». 2. Совершенствовать действия детей в игре «Чье звено скорее соберется». 3. Развивать внимание в игре «Запрещенное движение».

I часть — 8 мин.

Построение. Ходьба на носках и на пятках, руки на поясе; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе; ходьба с различными движениями рук; бег в умеренном темпе (до 30 м); ходьба.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Два мороза». Ознакомить детей с условиями игры. На противоположных сторонах зала линиями обозначают два дома. В одном из них располагаются играющие. Два водящих «Мороз-Красный нос» и «Мороз-Синий нос» становятся посередине площадки и говорят детям:

Мы два брата молодые,
Два мороза удалые:
Я — Мороз-Красный нос,

Я — Мороз-Синий нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?

Все играющие отвечают хором:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.

После этого дети перебегают в другой дом, а морозы стараются их заморозить (прикоснуться рукой). «Замороженные» остаются на месте, а после перебежки подсчитывают, сколько играющих заморозено. После 1—2 перебежек морозов меняют. В конце игры подводят итог: кому удалось заморозить больше играющих, кого ни разу не заморозили.

Разучить слова игры со всеми учениками; назначить водящих (морозов); повторить игру, меняя водящих 3—4 раза.

2. Игра «Чье звено скорее соберется». Повторить 3—4 раза.

3. Игра «Запрещенное движение». Выполнять задания в движении шагом по кругу, стоя в кругу. Играть 4—5 мин, затем выполнить штрафные задания.

III часть — 5 мин.

Ходьба и бег врассыпную. Построение в колонну по команде. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба широким свободным шагом.

Урок 3.

Задачи: 1. Обучать детей упражнениям с предметами (по усмотрению педагога). 2. Обучать прыжкам через короткую скакалку. 3. Обучать лазанию по гимнастической стенке, наступая на каждую рейку. 4. Совершенствовать действия детей в игре «Два мороза».

Инвентарь: предметы (по усмотрению педагога); скакалки (по количеству учащихся); гимнастическая стенка.

I часть — 10 мин.

Построение. Ходьба в чередовании с бегом; ходьба с изменением направления по ориентирам; бег с изменением темпа (медленно, в умеренном темпе, быстро); ходьба. Перестроение в звенья; размыкание. Раздать предметы для упражнений.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с предметами. Собрать предметы; раздать скакалки.

2. Прыжки со скакалками.

а) Вращение скакалки, сложенной вдвое: поочередно правой и левой рукой справа и слева от себя (вперед и назад). Выполнять по 8—10 вращений.

б) Прыжки через скакалку с одной ноги на другую. Повторить 10—15 раз.

в) Прыжки через скакалку на обеих ногах (с междускоком¹). Повторить по 8—10 прыжков 2—3 раза.

3. Лазание.

а) Лазание по гимнастической стенке произвольным способом вверх до 5-й рейки и вниз. Выполнить сменами (по количеству пролетов стенки) 2—3 раза.

б) Лазание вверх и вниз, наступая на каждую рейку обеими ногами и хватаясь обеими руками за каждую рейку. Выполнить 3—4 раза.

4. Игра «Два мороза». Повторить слова игры со всеми играющими, добиваясь четкой и выразительной декламации. Выполнить игру 6—7 раз, меняя водящих через 1—2 перебежки.

III часть — 5 мин.

Построение в колонну. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ритмическая ходьба; ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 4.

Задачи: 1. Совершенствовать коллективные действия детей в играх «Передача мяча в шеренге» и «Передача мяча в колонне». 2. Развивать быстроту и ловкость учащихся в игре «Два мороза».

Инвентарь: мячи (2—3).

I часть — 12 мин.

Построение; выполнение основной и вольной стоек; повороты на месте переступанием и прыжком. Ходьба; бег в умеренном темпе (до 30 м); ходьба с различными движениями рук. Перестроение в звенья.

¹ Промежуточный прыжок между двумя перепрыгиваниями скакалки.

II часть — 28 мин.

1. Игра «Передача мяча в шеренге». Повторить игру передавая мяч в одном и другом направлении 3—4 раза

2. Игра «Передача мяча в колонне». Усложнить условия: последний в колонне ученик с мячом должен перебежать вперед колонны и снова передавать мяч в колонне назад. Повторить игру 3—4 раза.

3. Игра «Два мороза». Повторить перебежки 6—7 раз

III часть — 5 мин.

Построение. Ходьба; бег в умеренном темпе; ходьба; упражнения для расслабления кистей рук; ходьба свободным широким шагом.

Урок 5.

Задачи: 1. Совершенствовать действия детей в игре «Кто дальше бросит». 2. Развивать силу ног и ловкость в игре «Удочка». 3. Развивать быстроту и внимание в игре «Жмурки».

Инвентарь: мешочки (6—8); удочка; повязка для глаз.

I часть — 8 мин.

Построение: равнение по носкам; перестроение в 2 шеренги, а затем в 2 круга. Ходьба в чередовании с бегом; бег врассыпную. Построение в колонну. Ходьба с различными движениями рук. Перестроение в звенья.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Кто дальше бросит». Обратить внимание на технику бросков: одной рукой (правой или левой) из-за головы. Повторить игру 3—4 раза.

2. Игра «Удочка». Играть 7—8 мин с паузами, во время которых можно походить и побегать врассыпную.

3. Игра «Жмурки». Играть 8—10 мин, меняя водящих.

III часть — 5 мин.

Построение в колонну. Бег в умеренном темпе; ходьба; ритмическая ходьба; ходьба с сохранением правильной осанки.

17-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Обучать школьников общеразвивающим упражнениям. 2. Обучать метанию мешочков через вер-

евку. 3. Обучать прыжкам по гимнастической скамейке на двух ногах. 4. Развивать быстроту и ловкость в игре «Перемени предмет».

Инвентарь: мешочки (6—8); веревочка; гимнастические скамейки (2—3).

I часть — 8 мин.

Построение в колонну; перестроение в колонну по два (взявшись за руки парами). Ходьба и бег парами; ходьба и бег врассыпную. Построение в колонну по два (парами). Ходьба и бег змейкой, огибая препятствия (скамейки); ходьба с различными положениями рук. Размыкание.

II часть — 32 мин.

1. Общеразвивающие упражнения.

И. п. — о. с. 1 — шаг вправо; руки через стороны вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево. Повторить 3—4 раза.

И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левую руку за голову; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—6 раз.

И. п. — о. с. 1 — присесть, руки вперед; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.

И. п. — сидя. 1 — поднять правую ногу, хлопок в ладоши под коленом; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой; 4 — и. п. Ногу не сгибать. Повторить 4—6 раз.

И. п. — лежа на спине, руки вверх. 1—2 — не помогая себе руками, перевернуться на живот; 3—4 — перевернуться на спину. Повторить 3—4 раза.

И. п. — сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот направо, правую руку в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево. Повторить 4—6 раз, дыхание не задерживать.

И. п. — о. с., руки на поясе. Прыжки на месте на двух ногах (25—30 с); ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений (10—15 с).

2. Метание.

а) Имитация броска одной рукой из-за головы. Выполнить фронтально 3—4 раза.

б) Метание мешочка правой (левой) рукой из-за головы. Выполнить сменами 1—2 раза (по 2 броска подряд).

в) Метание мешочка правой (левой) рукой через веревочку на высоте 1,5—2 м с расстояния 1,5—2 м. Выполнить 3—4 раза.

3. Прыжки.

а) Прыжки на обеих ногах вдоль гимнастической скамейки, руки на поясе. Выполнить поточно 1 раз.

б) То же по гимнастической скамейке; со скамейки можно сойти на пол или спрыгнуть на мат. Повторить 2—3 раза.

4. Игра «Перемени предмет». Можно увеличить расстояние до предметов (8—10 м). Повторить игру 2—3 раза

III часть — 5 мин.

Ходьба враспынную; бег в медленном темпе (до 30 м). Построение по сигналу. Ходьба и медленный бег; ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба без напряжения с широкими свободными движениями рук.

Урок 2.

Задачи: 1. Развивать быстроту и ловкость в игре «Не намочи ног». 2. Воспитывать товарищество и взаимопомощь в игре «Два мороза». 3. Развивать внимание в игре «Слушай сигнал».

Инвентарь: дощечки (4—6).

I часть — 8 мин.

Построение в шеренгу; равнение по носкам; выполнение основной и вольной стоек; повороты на месте. Ходьба с различными движениями рук; ходьба на носках; на пятках; ходьба с высоким подниманием бедра. Перестроение в звенья.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Не намочи ног». Повторить 3—4 раза.

2. Игра «Два мороза». Усложнить условия: дети, которых заморозили, остаются на площадке, и в следующей перебежке товарищи размораживают их, прикоснувшись на бегу рукой. Повторить игру 5—6 раз.

3. Игра «Слушай сигнал». Включить в условия игры остановки, приседания, повороты и т. п. Играть 5—6 мин.

III часть — 5 мин.

Ходьба и бег враспынную. Построение в звенья по сигналу. Ходьба по кругу; ритмическая ходьба с хлопками; ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 3.

Задачи: 1. Обучать метанию мешочков через веревочку. 2. Ознакомить с лазанием по наклонной гимнастической скамейке. 3. Развивать быстроту и ловкость в игре «Догони свою пару».

Инвентарь: мешочки (6—8); веревочка; гимнастические скамейки (2—3).

I часть — 10 мин.

Построение по команде в разных местах зала в колонну по одному и в одну шеренгу (2—3 раза); повороты на месте переступанием и прыжком направо и налево; ходьба и бег змейкой, огибая препятствия; ритмическая ходьба с коллективным подсчетом. Перестроение в звенья и размыкание.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения (17—1). Обратит внимание детей на правильное, равномерное дыхание во время упражнений, сохранение правильной осанки.

2. Метание.

а) Имитация бросков попеременно правой и левой рукой. Повторить 2—3 раза.

б) Метание правой (левой) рукой через веревочку на высоте 1,5 м с расстояния 1,5—2 м. Выполнить 1—2 раза (по 2 броска).

3. Лазание.

а) Лазание по гимнастической скамейке произвольным способом. Выполнить поточно на 2—3 скамейках 1—2 раза.

б) Лазание по скамейке в упоре на коленях, захватывая края скамейки руками. Выполнить 2—3 раза.

в) То же по наклонной скамейке (угол наклона 15—20°). Со скамейки слезть на пол, держась за скамейку руками. Выполнить 3—4 раза.

4. Игра «Догони свою пару». Повторить перебежки (дистанция 12 м) 4—5 раз, во время отдыха походить, дышать глубоко.

III часть — 5 мин.

Построение; медленный бег (30 м); ходьба с замедленным темпом; ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба с расслаблением кистей рук; ходьба широким свободным шагом.

Урок 4.

Задачи: 1. Развивать силу ног и ловкость учащихся в игре «Попрыгунчики-воробушки». 2. Развивать быстроту и ловкость в игре «Гуси-лебеди». 3. Разучить игру «Найди предмет».

Инвентарь: какой-либо предмет для игры «Найди предмет» (ключ, каштан, игрушка и т. п.).

I часть — 8 мин.

Построение; равнение по носкам; перестроение в колонну по два (взявшись за руки парами). Ходьба и бег парами; ходьба с различными движениями рук; ходьба на носках, на пятках, на наружной и внутренней стороне стоп. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах прыжки на одной ноге (по 4—5 прыжков). Повторить 2—3 раза. Ходьба.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Воробьям разрешается прыгать только на одной ноге, но через 4—5 прыжков можно поменять ногу. Играть 7—8 мин с паузами для отдыха.

2. Игра «Гуси-лебеди». Повторить 5—6 раз.

3. Игра «Найди предмет». Условия игры: один из играющих выходит из зала, в это время в определенном месте прячут небольшой предмет. По сигналу ученик возвращается и ищет спрятанный предмет. Дети тихо хлопают в ладоши. Если ученик приближается к спрятанному предмету, хлопки становятся громче. Игру повторить 3—4 раза.

III часть — 5 мин.

Бег врассыпную. Построение по команде в разных местах зала с разными направляющими (2—3 раза). Ритмическая ходьба с коллективным подсчетом и хлопками; ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 5.

Задачи: 1. Совершенствовать технику перебрасывания мяча в игре «Мяч — соседу». 2. Развивать быстроту, ловкость и выносливость в игре «Два мороза». 3. Развивать внимание в игре «Найди предмет».

Инвентарь: мячи (1—2); предмет (игрушка, ключ, книга и т. п.).

I часть — 8 мин.

Построение; выполнение основной и вольной стоек; перестроение в два круга. Ходьба и бег в кругах; ходьба с различными движениями рук.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Мяч — соседу». Напомнить детям технику перебрасывания мяча (двумя руками снизу) и выполнить перебрасывание по кругу 2—3 раза в умеренном темпе. Назначить водящих и играть 7—8 мин.

2. Игра «Два мороза». Повторить со всеми играющими слова игры. Играть 5—6 раз, меняя водящих.

3. Игра «Найди предмет». Назначать водящими учеников, которые еще не искали предмета (на предыдущем занятии). Играть 3—4 раза.

III часть — 5 мин.

Бег врассыпную; прыжки на двух ногах и на одной ноге. Построение по сигналу. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба с расслаблением кистей рук; обычная ходьба.

18-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить учеников со встречным движением (в двух кругах). 2. Ознакомить с новыми общеразвивающими упражнениями с обручами и пролезанием в обруч. 3. Развивать внимание и ловкость в игре «Жмурки».

Инвентарь: обручи (по количеству детей); повязка для глаз.

I часть — 12 мин.

Построение в шеренгу по команде; равнение по носкам; перестроение в 2 круга. Ходьба в кругах во встречном направлении: в одном кругу — по часовой стрелке, в другом — против. Ходьба с ускорением темпа; бег в умеренном темпе (до 40 м); ходьба.

Перестроение в звенья по направляющим; размыкание. Раздать обручи.

II часть — 28 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с обручами.

И. п. — о. с., обруч держать перед собой (по диаметру). 1 — поднять обруч вверх; 2 — повернуть и опустить обруч за спину; 3 — поднять обруч вверх; 4 — и. п. Повторить 4—5 раз.

И. п. — ноги врозь, обруч вверх. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево. Повторить 4—6 раз.



Рис. 35

И. п.—ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. 1 — наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 — и. п. Повторить 6—8 раз.

И. п.—о. с., обруч держать перед собой. Перебирая пальцами, поворачивать обруч вправо, затем влево. Выполнить 2—3 раза.

И. п.—стать в обруч, лежащий на полу. 1 — присесть, взять обруч двумя руками; 2 — встать, поднять обруч вверх (рис. 35); 3 — присесть, положить обруч; 4 — встать. Выполнить 4—6 раз.

И. п.—то же, руки на поясе. Прыжки внутри обруча на обеих ногах (16—20 раз); ходьба на месте (15—20 с).

2. Пролезание в обруч. Объяснить и показать технику упражнения: обруч поставить перед собой, держа обеими руками снаружи. Присесть, шагнуть в обруч одной ногой, затем отпустить одну руку и шагнуть второй ногой (рис. 36). Выполнить 5—6 раз фронтально.

3. Игра «Жмурки». Играть 7—8 мин.

III часть — 5 мин.

Бег врассыпную. Построение по команде в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба на носках; ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 2.

Задачи: 1. Совершенствовать действия детей в играх «Прокати обруч до черты» и «Прокати обруч в ворота». 2. Развивать быстроту и выносливость в игре «Мы — веселые ребята».

Инвентарь: обручи (3—4); кегли (6—8).

I часть — 8 мин.

Построение в шеренгу по команде; равнение по носкам; повороты на месте переступанием и прыжком (2—3 раза). Ходьба на носках и на пятках, руки на поясе. Обратить внимание на сохранение правильной осанки, особенно во время перехода с ходьбы на носках на ходьбу на пятках. Ходьба с различными движениями рук и туловища. Перестроение в звенья. Направляющий каждого звена берет обруч и готовит свое звено (команду) к игре.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Прокати обруч до черты». Черту провести на расстоянии 2—2,5 м от играющих, а если все играющие успешно выполняют задание, то расстояние увеличить до 3—3,5 м. Повторить 4—5 раз.

2. Игра «Прокати обруч в ворота». Расстояние до ворот вначале 1,5—2 м и ширина ворот 1,5 м. Если дети успешно выполняют задание, то можно увеличить расстояние до ворот или уменьшить ширину ворот. Игру повторить 4—5 раз.

3. Игра «Мы — веселые ребята». Повторить со всеми играющими слова игры, добываясь четкой, выразительной декламации. Повторить игру 6—7 раз.

III часть — 5 мин.

Построение. Бег в умеренном темпе (до 30 м); ходьба с постепенным замедлением темпа; ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба широким свободным шагом.

Урок 3.

Задачи: 1. Обучать школьников общеразвивающим упражнениям с обручами. 2. Обучать прыжкам на двух ногах (зажав мешочек ногами). 3. Обучать лазанию по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 4. Воспитывать чувство товарищества у детей в игре «Чье звено скорее соберется».

Инвентарь: обручи (по количеству детей); мешочки (на половину учащихся); гимнастические скамейки (2—3); ленточки (3—4).

I часть — 10 мин.

Построение в шеренгу; перестроение в 2 круга. Ходьба и бег в двух кругах во встречном направлении. Остановка по сигналу и движение в обратном направлении. Ходьба и бег врассыпную. Построение в звенья по направляющим; размыкание. Раздать обручи.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с обручами (18—1). Обращать внимание детей на положение обруча относительно туловища при выполнении упражнения.

Собрать обручи.

2. Прыжки.

а) Прыжки на обеих ногах, руки на поясе. По сигналу или распоряжению учителя дети прыгают с продвижением вперед (6—8 прыжков), затем останавливаются, поворачиваются кругом и прыгают на исходную позицию. Выполнить 1—2 раза. Раздать мешочки половине учащихся.

б) Прыжки на месте на обеих ногах, зажав ногами мешочек (над голеностопами). Выполнить 6—8 прыжков, передать мешочки следующим товарищам, и пока те прыгают, сделать упражнения на расслабление. Повторить прыжки 2 раза.

в) Прыжки с мешочком, зажатом в ногах, продвигаясь вперед (8—10 прыжков). Остановиться и шагом вернуться назад, передать мешочки следующим ученикам. Повторить 2—3 раза. Собрать мешочки, построиться в звенья.

3. Лазание.

а) Лазание по гимнастической скамейке произвольным способом. Выполнить поточно 1—2 раза.

б) Лазание по скамейке в упоре на коленях. Выполнить 1—2 раза.

в) То же с мешочком на спине (спину прогнуть, головы не опускать, смотреть вперед). Выполнять сменами по распоряжению учителя. Ребята второй смены (с мешочками) ожидают своей очереди; пока они выполняют упражнение, первая смена передает мешочки третьей смене и т. д. Повторить лазание 2—3 раза.

4. Игра «Чье звено скорее соберется». Условия усложняются: по сигналу учителя все играющие закрывают глаза, а ведущие звеньев, поменявшись ленточками, занимают места в разных местах зала. По следующему сигналу дети открывают глаза, и, определив по ленточке нового ведущего, бегут строиться. Играть 4—6 мин.

III часть — 5 мин.

Бег и ходьба врассыпную. Построение. Бег в медленном темпе (30 м). Ходьба с выполнением упражнений на расслабление мышц. Ритмическая ходьба с остановками.

Урок 4.

Задачи: 1. Разучить игру «Волк во рву». 2. Развивать двигательное творчество учеников, их фантазию в игре «Фигуры». 3. Развивать внимание детей в игре «Найди предмет».

Инвентарь: предмет для прятания.

I часть — 8 мин.

Ходьба врассыпную. Построение по сигналу или по команде в необычном месте зала; равнение по носкам; повороты на месте. Ходьба и бег в чередовании (30 и 20 м); ходьба с движениями руками.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Волк во рву». Объяснить условия игры. По середине площадки две параллельные линии на расстоянии 60—80 см одна от другой («ров»). Учитель назначает одного игрока «волком», остальные «козы». Козы размещаются на одной стороне площадки, волк становится в ров.

По сигналу учителя «Волк во рву!» козы бегут на другую сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк в это время старается их поймать (коснуться). Пойманных коз он отводит в угол рва. Через 2—3 перебежки пойманные козы возвращаются в игру и назначается новый волк. Правило игры: волк может ловить коз только во рву. Повторить игру 4—5 раз.

2. Игра «Фигуры». Играть 9—10 мин. Лучшие позы отметить.

3. Игра «Найди предмет». Поиски предмета можно сопровождать не хлопками, а песней (громче—тише). Играть 8—9 мин.

III часть — 5 мин.

Ходьба; бег врассыпную. Построение в колонну по команде. Ходьба с сохранением правильной осанки. Упражнения для расслабления мышц («деревянные и мягкие игрушки»).

Урок 5.

Задачи: 1. Развивать внимание детей, координацию их движений в игре «Слушай сигнал». 2. Совершенствовать действия в игре «Прокати обруч в ворота». 3. Совершенствовать действия в игре «Волк во рву».

Инвентарь: обручи (2); кегли (8).

I часть — 5 мин.

Построение в шеренгу; равнение по носкам; повороты направо и налево переступанием. Ходьба.

II часть — 35 мин.

1. Игра «Слушай сигнал». Один сигнал (хлопок, свисток) — остановка, два — продолжать ходьбу, три — бег. Играть 4—5 мин, затем выполнить штрафные задания.

2. Игра «Прокати обруч в ворота». Вначале поставить ворота из одной пары кеглей (для каждой команды), а затем усложнить условия: ворота обозначить двумя парами кеглей. Повторить игру 3—4 раза.

3. Игра «Волк во рву». Повторить 5—6 раз.

III часть — 5 мин.

Ходьба враспынную. Упражнения для восстановления дыхания; упражнения для расслабления мышц. Построение в колонну. Ходьба широким свободным шагом.

19-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить учеников с новыми общеразвивающими упражнениями с мячами. 2. Обучать прыжкам на одной ноге по гимнастической скамейке. 3. Обучать перелезанию через наклонную гимнастическую скамейку. 4. Развивать ловкость и внимание в игре «Кот и мышка».

Инвентарь: мячи (по количеству детей); гимнастические скамейки (1—2); гимнастическая стенка.

I часть — 8 мин.

Построение в шеренгу по команде; повороты направо, налево переступанием и прыжком. Ходьба; ходьба на носках, на внешней стороне стопы; бег в умеренном темпе (до 40 м); ходьба. На ходу взять мячи. Перестроение в звенья за направляющими; размыкание.

II часть — 32 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с мячами.

И. п.— о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — передать мяч перед собой из правой руки в левую; 2 — и. п., мяч в левой руке; 3 — передать мяч за спиной из левой руки в правую; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.

И. п.— ноги врозь, руки с мячом вперед. 1 — наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но вокруг левой ноги. Повторить 4—6 раз.

И. п.— сидя на полу, ноги скрестно, мяч держать двумя руками. С поворотом направо (налево) прокатить мяч по полу вокруг себя. Повторить по 3—4 раза в одну и другую сторону.

И. п.— сидя, руки в стороны, мяч в правой руке. Под-

нять прямую правую ногу и передать мяч под ногой из правой руки в левую; 2 — и. п., мяч в левой руке; 3—4 — то же другой ногой, передать мяч в правую руку. Повторить 4—6 раз.

И. п.— о. с., мяч в правой руке. Подбрасывать мяч поочередно одной и другой рукой; ловить обеими руками. Повторить 8—10 раз.

И. п.— о. с., мяч держать обеими руками у пояса. Прыжки на обеих ногах («как мячики») — 15—20 с; затем ходьба на месте, руки опустить, держаться свободно. Повторить 2 раза.

И. п.— лежа на животе, руки вверх, мяч в обеих руках. 1 — прогнуться и приподнять мяч прямыми руками над полом (смотреть на мяч; сделать вдох); 2 — и. п. (выдох).

Выполнить упражнение 2—3 раза, сделать паузу для отдыха и исправления ошибок; повторить еще 3—4 раза.

Ходьба в обход в колонне по одному, на ходу положить мячи на место (в ящик, коробку).

2. Прыжки.

а) Прыжки с продвижением вперед на одной ноге, руки на поясе. Выполнить в колонне по одному (фронтально) по 8—10 прыжков на правой (левой) ноге.

б) Прыжки на правой ноге, руки на поясе, с продвижением вперед по гимнастической скамейке. Выполнить поточно 1—2 раза.

в) То же на левой ноге.

3. Перелезание.

а) Перелезание через гимнастическую скамейку, стоящую на полу (рис. 37). Выполнить сменами (по 2 ученика на скамейке) 1—2 раза.

б) То же через наклонную гимнастическую скамейку (угол наклона до 30°). Выполнить поточно по 3—4 раза в одну и другую сторону.



Рис. 36



Рис. 37

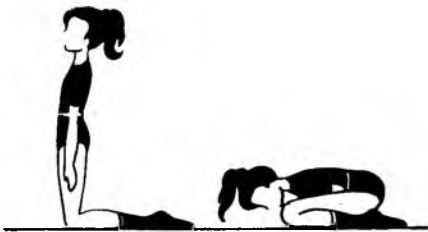


Рис. 38

4. Игра «Кот и мышка». Напомнить условия игры. Играть 7—8 мин.

III часть — 5 мин.

Бег врассыпную. Построение по сигналу в новом месте зала. Ходьба с хлопками и коллективным подсчетом; ходьба с сохранением хоройшей осанки.

Урок 2.

Задачи: 1. Совершенствовать коллективные действия детей в играх «Передача мяча в шеренге» и «Передача мяча в колонне». 2. Развивать силу ног и быстроту в игре «Волк во рву».

Инвентарь: мячи (2—3).

I часть — 10 мин.

Построение; выполнение основной и вольной стоек. Ходьба с изменением направления; ходьба с изменением темпа движения; ходьба с остановками по сигналу; ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Перестроение в звенья.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Передача мяча в шеренге». Напомнить детям технику передачи мяча: двумя руками снизу. Повторить игру 2—3 раза.

2. Игра «Передача мяча в колонне». Напомнить технику передачи мяча: двумя руками над головой. Повторить игру 2—3 раза.

3. Игра «Волк во рву». Условия усложняются: коза считается пойманной в том случае, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров или если она попала в ров (хотя бы одной ногой). Повторить игру 5—6 раз, меняя водящих.

III часть — 5 мин.

Ходьба врассыпную. Построение в колонну по команде. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба с расслаблением мышц рук; обычная ходьба.

Урок 3.

Задачи: 1. Обучать школьников общеразвивающим упражнениям с мячами. 2. Ознакомить с метанием мешочков в вертикальную цель. 3. Обучать перелезанию через наклонную гимнастическую скамейку. 4. Развивать быстроту и ловкость в игре «Жмурки».

Инвентарь: мячи (по количеству детей); гимнастические скамейки (1—2); гимнастическая стенка; щиты для метания (1—2); мешочки (4—6).

I часть — 8 мин.

Построение; равнение по носкам; повороты на месте налево и направо переступанием. Ходьба на носках, на пятках; ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе. Бег в умеренном темпе в чередовании с ходьбой (до 10—20 м). На ходу взять мячи. Перестроение в звенья; размыкание.

II часть — 32 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с мячами (19—1). Обращается внимание на точность положений рук с мячом, на правильную передачу мяча из руки в руку в упражнениях. Собрать мячи.

2. Метание.

а) Имитация метания одной рукой из-за головы, лицом по направлению метания. Напомнить детям технику упражнения. Обращается внимание на перенос тяжести тела во время броска. Выполнить фронтально 2—3 раза.

б) Метание одной рукой из-за головы в стенку с расстояния 2—3 м или вдаль. Выполнить сменами, 2—3 раза (по 2 броска подряд).

в) Метание тем же способом в щит (1×1 м) с расстояния 1,5—2 м. Выполнить сменами 3—4 раза.

3. Перелезание.

а) Перелезание через гимнастическую скамейку, стоящую на полу. Выполнить поточно 1—2 раза.

б) То же через наклонную скамейку (угол наклона до 30°). Выполнить 1—2 раза в одну и в другую сторону.

в) То же, но угол наклона до 50—60°. Выполнить 2—3 раза в каждую сторону.

4. Игра «Жмурки». Играть 7—8 мин, меняя водящих несколько раз.

III часть — 5 мин.

Построение по сигналу. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба широким свободным шагом.

Урок 4.

Задачи: 1. Развивать внимание и двигательное творчество детей в игре «Совушка». 2. Развивать быстроту и выносливость в игре «Два мороза». 3. Воспитывать дисциплинированность в игре «Запрещенное движение».

I часть — 5 мин.

Построение, выполнение основной и вольной стоек. Имитационная ходьба («крадучись», «косопалый мишка», «зайчик» и т. п.); ходьба с различными движениями рук.

II часть — 35 мин.

1. Игра «Совушка». Совушкой назначать тех учеников, которые хорошо изображают движения лесных зверей, птиц, насекомых, а также своевременно останавливаются по сигналу «Ночь наступает — все замирает». Играть 10—12 мин.

2. Игра «Два мороза». Через 2—3 перебежки менять водящих. Играть 12—13 мин.

3. Игра «Запрещенное движение». Учащиеся выполняют задания не по показу, а по распоряжению, команде: учитель называет исходные положения и движения, а дети выполняют их (за исключением «запрещенного движения»). Играть 5—6 мин.

III часть — 5 мин.

Ходьба и бег враспынную. Построение по сигналу. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений и упражнений для расслабления мышц рук и туловища; ходьба широким свободным шагом.

Урок 5.

Задачи: 1. Совершенствовать технику метания мячей в игре «Кто дальше бросит». 2. Развивать быстроту и ловкость в игре «Волк во рву». 3. Развивать внимание в игре «Чье звено скорее соберется».

Инвентарь: мешочки (4—6); цветные ленточки (3—4).

I часть — 7 мин.

Построение; равнение по носкам; повороты на месте направо и налево переступанием и прыжком. Ходьба в чередовании с бегом в умеренном темпе; ходьба с движениями рук. Перестроение в звенья.

II часть — 33 мин.

1. Игра «Кто дальше бросит». Вместе с детьми разметить площадку для метания несколькими линиями (2, 3, 4 м и т. д.). Каждый играющий выполняет подряд 2 броска (одной рукой из-за головы); лучший из бросков на

дальность оценивается в очках. В конце игры подсчитывают сумму очков каждой команды. Повторить игру 2 раза.

2. Игра «Волк во рву». Играть 12—13 мин.

3. Игра «Чье звено скорее соберется». Когда дети бегут по площадке враспынную, дается команда «Стойте!» Играющие останавливаются, закрыв глаза, а ведущие обмениваются цветными ленточками и разбегаются. По второму сигналу дети должны собраться в звенья возле своих новых ведущих. Повторить игру 4—5 раз.

III часть — 5 мин.

Ходьба и бег враспынную. Построение по команде. Ходьба с сохранением правильной осанки; ходьба обычным шагом.

20-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Разучить со школьниками новый комплекс общеразвивающих упражнений. 2. Ознакомить с перелезанием с наклонной гимнастической скамейки на гимнастическую стенку. 3. Научить отбивать мяч об стенку и ловить его с одновременным выполнением дополнительных движений. 4. Развивать быстроту и выносливость в игре «Два мороза».

Инвентарь: гимнастические скамейки (2—3); гимнастическая стенка; мячи (3—4).

I часть — 8 мин.

Построение в шеренгу; повороты на месте переступанием и прыжком; равнение по носкам. Перестроение в колонну по два, взявшись за руки парами. Ходьба и бег змейкой, огибая скамейки. Размыкание.

II часть — 32 мин.

1. Общеразвивающие упражнения.

И. п. — о. с., руки вниз, пальцы «в замке», голова опущена. 1 — руки вверх, не размыкая пальцев, повернуть ладони вверх, потянуться; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.

И. п. — о. с., руки согнуты к плечам. 4 круговых движения руками вперед, 4 назад. Повторить 2—3 раза.

И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево. Повторить 4—6 раз.

И. п.—стоя на коленях. 1 — сесть на пятки, наклониться вперед, руками коснуться пяток (рис. 38); 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.

И. п.—упор сидя. 1 — согнуть правую ногу; 2 — поднять ее вперед; 3 — согнуть; 4 — и. п.; 5—8 — то же другой ногой. Повторить 4—6 раз.

И. п.—о. с., руки в стороны. 1 — прыжок с хлопком над головой; 2 — прыжок, руки в стороны. Повторить 10—12 раз. Ходьба на месте с замедлением темпа (8—10 с).

2. Лазание.

а) Лазание в упоре на коленях по гимнастической скамейке. Руками захватывать края скамейки, головы не опускать, смотреть вперед. Выполнить поточно 1—2 раза.

б) То же на наклонной гимнастической скамейке (угол наклона около 30°). Со скамейки слезть на пол, держась руками за гимнастическую стенку. Повторить 1—2 раза.

в) То же, но со скамейки перелезть на гимнастическую стенку, пройти вправо (влево) 2—3 приставных шага и слезть по стенке вниз. Выполнить поточно 2—3 раза.

3. Упражнения с малым мячом — «школа мяча».

а) Удары мячом об пол и ловля его после отскока двумя руками. Ударять мяч с такой силой, чтобы он отскакивал не выше уровня пояса — груди. Выполнить сменами 1—2 раза.

б) Удары мяча об стенку (бросать двумя руками снизу) и ловля мяча после того, как он упадет и отскочит от пола. Выполнить сменами: ученики 2—3 раза подряд ударяют мячом об стенку и ловят его, а затем передают мячи следующим товарищам.

в) То же, но перед тем, как поймать мяч, хлопнуть в ладоши перед собой. Выполнить сменами 2—3 раза (по 2—3 броска подряд).

4. Игра «Два мороза». Напоминаются условия игры, повторяются ее слова. Игру повторить 5—6 раз.

III часть — 5 мин.

Ходьба враспынную; имитационная ходьба («как личка», «как гуси»). Построение в колонну. Ходьба широким свободным шагом.

Урок 2.

Задачи: 1. Развивать меткость детей в игре «Прокати мяч в ворота». 2. Развивать быстроту и координацию дви-

жений в игре «Перемени предмет». 3. Развивать быстроту и выносливость в игре «Гуси-лебеди».

Инвентарь: мячи (3—4); кегли (6—8); набивные мешочки (3—4).

I часть — 7 мин.

Построение; равнение по носкам; выполнение основной ивольной стойки. Ходьба и бег с изменением направления (использовать кегли как ориентиры для изменения направления). Ходьба с движениями рук. Перестроение в звенья.

II часть — 33 мин.

1. Игра «Прокати мяч в ворота». Вначале игры расстояние до ворот 2—2,5 м, при повторении игры расстояние до ворот увеличивать (привлечь детей к измерению расстояния). Повторить игру 3—4 раза.

2. Игра «Перемени предмет». В нарисованных кругах разложить набивные мешочки, а первые играющие держат мячи. Внимание детей обращается на то, что мяч нужно положить так аккуратно, чтобы он не выкатился из круга. При повторной игре дети, которые относили в круги набивные мешочки, теперь относят мячи. Повторить игру 3—4 раза.

3. Игра «Гуси-лебеди». Напомнить условия игры, повторить слова, выбрать водящего с помощью считалки-шутки или скороговорки. Например:

Белый снег,	А вот белка
Белый мел,	Не бела,
Белый заяц	Белой даже
Тоже бел.	Не была.

Повторить игру 4—5 раз.

III часть — 5 мин.

Ходьба враспынную. Построение по команде. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 3.

Задачи: 1. Обучать прыжкам со скакалкой, вращая скакалку вперед. 2. Научить перелезть с наклонной скамейки на гимнастическую стенку. 3. Развивать двигательное творчество, фантазию детей в игре «Фигуры».

Инвентарь: скакалки (по количеству детей); гимнастические скамейки (2—3); гимнастическая стенка.

I часть — 10 мин.

Построение по команде; повороты на месте; перестроение в колонну по два. Ходьба парами, не держась за руки. Бег в умеренном темпе по кругу. Остановка по сигналу и ходьба врассыпную; по второму сигналу — построение в звенья и размыкание.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения без предмета (20—1). Дозировку упражнений увеличить на 2—3 повторения.

Раздать детям скакалки.

2. Прыжки.

а) Перебрасывая скакалку через голову вперед, прыгать через нее с одной ноги на другую. Повторить 8—10 раз. Дети, умеющие прыгать через вращающуюся скакалку, могут раньше перейти к следующему упражнению.

б) Вращая скакалку вперед, прыгать с одной ноги на другую. Выполнить 10—15 раз.

в) То же, но прыгать на обеих ногах (можно с промежуточным прыжком или без него). Выполнить 10—15 раз.

Ходьба на месте, на ходу сложить и собрать скакалки.

3. Лазание.

а) Лазание в упоре на коленях по гимнастической скамейке, стоящей на полу (сохранять правильную осанку). Выполнить поточно 1—2 раза.

б) Лазание по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку вправо (влево); по стенке слезть вниз. Повторить 2—3 раза.

в) То же, но на стенке подняться на 2—3 рейки вверх, перейти приставными шагами вправо (влево) на соседний пролет стенки и спуститься вниз. Повторить 3—4 раза.

4. Игра «Фигуры». Напомнить детям, какие темы использовались при проведении этой игры на прошлых уроках (спорт, трудовые профессии) и предложить придумать новые позы. Отмечать и демонстрировать классу наиболее выразительные из них. Играть 5—6 мин.

III часть — 5 мин.

Бег врассыпную. Построение по сигналу. Ходьба с выполнением упражнений для расслабления мышц рук и туловища; ходьба обычным шагом.

Урок 4.

Задачи: 1. Разучить игру «Мяч об стенку». 2. Развивать силу ног, ловкость детей в игре «Попрыгунчики-

воробушки». 3. Развивать быстроту и выносливость в игре «Мы — веселые ребята».

Инвентарь: мячи (3—4).

I часть — 7 мин.

Построение. Ходьба и бег врассыпную. Построение по сигналу в новом месте зала. Ходьба с движениями рук; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Перестроение в звенья.

II часть — 33 мин.

1. Игра «Мяч об стенку». Звенья выстраиваются в колонны на расстоянии 2,5—3 м от стенки. Первые играющие ударяют мячом об стенку, ловят его после отскока, передают следующим игрокам, а сами становятся в конец своей колонны. Выигрывает то звено (команда), в котором играющие быстрее выполнят задание. Первый раз выполнить задание не торопясь. Повторить игру 2—3 раза.

2. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Играть 8—10 мин, во время пауз для отдыха походить врассыпную.

3. Игра «Мы — веселые ребята». Напомнить условия игры, четко повторить слова, с помощью знакомой считалки выбрать водящего. Повторить перебежки 5—6 раз.

III часть — 5 мин.

Ходьба врассыпную с дыхательными упражнениями. Построение по сигналу. Ходьба на носках, ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 5.

Задачи: 1. Совершенствовать действия детей в игре «Мяч — об стенку». 2. Развивать ловкость и координацию движений в игре «Не намочи ног». 3. Развивать быстроту и силу ног в игре «Волк во рву».

Инвентарь: мячи (3—4); дощечки (6—8).

I часть — 8 мин.

Построение. Ходьба и бег с остановками по сигналу; ходьба с изменением направления; ходьба с различными движениями рук. Перестроение в звенья.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Мяч — об стенку». Повторить игру 1—2 раза. Затем условия игры усложнить: перед ловлей мяча каждый играющий должен хлопнуть в ладоши перед собой. Повторить игру 2—3 раза.

2. Игра «Не намочи ног». Играть 2—3 раза.

3. Игра «Волк во рву». Условия усложняются: 2—3 козы, пойманные волком, становятся его помощниками и ловят остальных играющих (1—2 перебежки), затем назначается новый водящий и т. д. Повторить перебежки 5—6 раз.

III часть — 5 мин.

Ходьба враспынную. Построение по команде. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба широким свободным шагом.

21-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить учеников с общеразвивающими упражнениями на гимнастических скамейках. 2. Ознакомить с техникой прыжков в длину с места. 3. Научить перекатывать мячи по кругу. 4. Развивать быстроту и ловкость в игре «У медведя во бору».

Инвентарь: гимнастические скамейки; маты; мячи (все — по количеству звеньев).

I часть — 10 мин.

Построение; равнение по носкам; повороты на месте переступанием и прыжком. Ходьба в колонне по одному, меняя ведущих (направляющих); бег с изменением направления (между гимнастическими скамейками). Построение по звеньям возле гимнастических скамеек (в колонны по одному).

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения на скамейках.

И. п.— сидя на скамейке верхом, опираясь руками сзади. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.

И. п.— сидя верхом, руки на поясе. 1 — наклон вправо, правой рукой коснуться пола; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево. Повторить 4—6 раз.

И. п.— сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот на право; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево. Повторить 4—6 раз.

И. п.— стоя лицом к скамейке. 1 — стать правой ногой на скамейку; 2 — левой переступить скамейку, приставить правую ногу. Повернуться кругом и выполнить упражнение с другой ноги. Повторить 4—6 раз.

Каждое звено убирает свою скамейку.

2. Прыжки.

а) Прыжки на месте с мягким приземлением на полусогнутые ноги, руки вперед — в стороны. Выполнить фронтально 3—4 раза.

б) Прыжки в длину с места. И. п.— ноги врозь на ширине ступни, ступни параллельно, руки вверх. Выполнять фронтально 2—3 раза.

в) Прыжки в длину с места. Показать технику: на «раз» — полуприсесть, отвести руки вниз — назад; на «два» — взмахнуть руками вперед и прыгнуть вверх — вперед; на «три» — мягко приземлиться, с носков на всю ступню. Выполнить фронтально 2—3 раза с подсчетом учителя.

г) Прыжки в длину с места на мат. Выполнить сменами 3—4 раза.

3. «Школа мяча».

а) Перекатывание мяча по полу двумя руками. Выполнить в кругах (каждое звено образует круг), в произвольных направлениях (можно катать мяч через круг). Выполнить 2—3 мин.

б) Перекатывание мяча по кругу (расстояние между учениками 1,5—2 м). Выполнить 1—2 раза в одном и другом направлении.

в) То же, но мяч перекатывать не стоящему рядом ученику, а через одного. Выполнить в одном и другом направлении 1—2 раза.

4. Игра «У медведя во бору». Повторить с играющими слова игры. С помощью считалки выбрать первого водящего («медведя»). Повторить игру 6—7 раз, меняя водящих.

III часть — 5 мин.

Ходьба и бег враспынную. Построение по команде. Ходьба с упражнениями на расслабление рук и туловища; ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 2.

Задачи: 1. Совершенствовать действия детей в играх «Передача мяча в шеренге» и «Передача мяча в колонне». 2. Развивать быстроту и ловкость в игре «Два мороза». 3. Совершенствовать навыки построения в игре «Чье звено скорее соберется».

Инвентарь: волейбольные мячи (3—4); разноцветные ленточки или флажки.

I часть — 8 мин.

Построение; равнение по носкам; выполнение основной и вольной стоек. Ходьба с упражнениями для рук и туловища. Перестроение в звенья.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Передача мяча в шеренге». Первый раз выполнить задание игры, как на предыдущих занятиях. Затем усложнить задания: передав мяч до конца шеренги в одном направлении, играющие должны быстро повернуться кругом и передавать мяч в обратном направлении. Повторить игру 2—3 раза.

2. Игра «Передача мяча в колонне». Напомнить условия игры. Повторить игру 2—3 раза.

3. Игра «Два мороза». Играть 9—10 мин, меняя водящих через 2—3 перебежки.

4. Игра «Чье звено скорее соберется». Играть 4—5 мин.

III часть — 5 мин.

Ходьба и бег врассыпную. Построение по сигналу. Ходьба с изменением темпа; ходьба с выполнением дыхательных упражнений; обычная ходьба.

Урок 3.

Задачи: 1. Совершенствовать выполнение учащимися общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках. 2. Ознакомить с лазанием по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках. 3. Продолжить обучение технике прыжков в длину с места. 4. Развивать быстроту и выносливость в игре «Догони свою пару».

Инвентарь: гимнастические скамейки; маты (все — по количеству звеньев).

I часть — 10 мин.

Построение; повороты на месте. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра; ходьба и бег с изменением направления (между гимнастическими скамейками); ходьба с различным положением рук.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения на скамейках (21—1). Обратит внимание детей на согласованность действий (амплитуды, темпа, ритма упражнений).

2. Лазание.

а) Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках. Выполнять поточно 1—2 раза.

б) Лазание по гимнастической скамейке в упоре на коленях. Выполнять поточно 1—2 раза.

в) Лазание по скамейке, подтягиваясь на руках (и. п. — лежа на животе). Выполнить сменами 2—3 раза.

3. Прыжки.

а) Прыжки со скамейки на мат с мягким приземлением. Выполнить сменами 1—2 раза.

б) Прыжки в длину с места. Напомнить исходное положение и технику прыжка. Выполнить фронтально 2—3 раза.

в) Прыжки в длину с места (на мат). Выполнить поточно 3—4 раза.

4. Игра «Догони свою пару». Играть 4—5 мин.

III часть — 5 мин.

Ходьба и бег врассыпную. Построение по команде. Ходьба с замедлением темпа; ходьба широким свободным шагом.

Урок 4.

Задачи: 1. Совершенствовать технику метания в игре «Кто дальше бросит». 2. Развивать быстроту и выносливость ребят в игре «Гуси-лебеди». 3. Развивать внимание в игре «Найди предмет».

Инвентарь: набивные мешочки (6—8); предмет для прятанья.

I часть — 8 мин.

Построение; равнение; выполнение основной и вольной стоек; перестроение в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления после остановки по сигналу; ходьба с движениями рук. Перестроение в звенья.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Кто дальше бросит». Обращает внимание учеников на технику бросков: одной рукой (правой или левой) из-за головы. Повторить игру 3—4 раза.

2. Игра «Гуси-лебеди». Повторить перебежки 5—6 раз.

3. Игра «Найди предмет». Сопровождать поиски спрятанного предмета песней. Играть 3—4 мин.

III часть — 5 мин.

Бег врассыпную. Построение. Ходьба на носках и на пятках; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 5.

Задачи: 1. Развивать быстроту и ловкость детей в игре «Перемени предмет». 2. Совершенствовать действия школьников в игре «Мяч — об стенку». 3. Развивать быстроту, внимание и ориентацию в пространстве в игре «Жмурки».

Инвентарь: кегли (6—8); мячи (по количеству звеньев).

I часть — 10 мин.

Построение; повороты на месте. Ходьба и бег с остановками по сигналу; ходьба и бег змейкой. Упражнения для рук и туловища в движении. Перестроение в звенья.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Перемени предмет». Повторить 3—4 раза.

2. Игра «Мяч — об стенку». Выполнить по одному разу знакомые варианты этой игры, затем усложнить условия: первый играющий отбивает мяч об стенку, а второй ловит мяч после того, как он упадет и отскочит от пола. Первый игрок становится в конец колонны, а второй выполняет удар об стенку и т. д. Вначале выполнить новое задание игры не торопясь, а затем 2—3 раза в темпе соревнования между командами.

3. Игра «Жмурки». Играющим можно хлопать в ладоши, но только тогда, когда они находятся прямо перед водящим. Выполнять 7—8 мин.

III часть — 5 мин.

Построение по команде. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба широким свободным шагом.

22-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Научить школьников новым общеразвивающим упражнениям без предмета. 2. Научить отбивать мяч об пол с дополнительными движениями. 3. Научить прыгать с места в длину через канат. 4. Развивать быстроту и выносливость в игре «Мы — веселые ребята».

Инвентарь: мячи (по количеству детей); маты (3—4); канат.

I часть — 8 мин.

Построение; равнение; повороты на месте; перестроение в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением темпа; бег в умеренном темпе (до 40 м); ходьба с замедлением темпа. Размыкание в кругу на вытянутые руки.

II часть — 32 мин.

1. Общеразвивающие упражнения без предмета.

И. п. — ноги врозь, руки за голову. 1 — подняться на носки, руки вверх, посмотреть на руки; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.

И. п. — ноги врозь, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Движения — «боксеры». Повторить 12—16 раз.

И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево. Повторить 4—6 раз.

И. п. — упор сидя сзади. 1 — поднять прямую правую ногу вперед, носок оттянуть; 2 — и. п.; 3—4 — то же левой ногой. Повторить 4—6 раз.

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — сесть, не помогая себе руками; 2 — лечь. Повторить 3—4 раза, дыхание не задерживать.

И. п. — о. с. 4 прыжка на правой ноге, хлопая в ладоши справа; 4 — на левой, хлопая в ладоши слева. Повторить 3—4 раза. Ходьба на месте 10—12 с со встряхиванием расслабленными кистями рук.

Ходьба по кругу, на ходу взять мячи.

2. «Школа мяча».

а) Подбрасывание и ловля мяча обеими руками. Повторить 5—6 раз.

б) Удары мячом об пол и ловля мяча после отскока обеими руками. Повторить 5—6 раз.

в) То же, но перед ловлей мяча хлопнуть в ладоши перед собой. Повторить 5—6 раз.

Ходьба по кругу, на ходу положить мячи на место.

3. Прыжки.

а) Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед (по кругу), руки на поясе. Выполнить 10—12 прыжков.

б) Прыжки в длину с места. Обратит внимание на правильное исходное положение и технику прыжка. Выполнить фронтально 1—2 раза.

в) То же с приземлением на мат. Выполнить поточно 2—3 раза.

г) То же, но на расстоянии 50—60 см от места отталкивания положить канат и прыгать через него. Объяснить детям, что в этом упражнении нужно отталкиваться сильнее и прыгать не только вперед (в длину), но и вверх (в высоту). Выполнить сменами 3—4 раза.

4. Игра «Мы — веселые ребята». Слова игры использовать как считалку при выборе первого водящего. Затем из непойманных играющих назначать новых водящих. Играть 4—5 мин.

III часть — 5 мин.

Построение. Ходьба с выполнением упражнений; ходьба с замедлением темпа; обычная ходьба.

Урок 2.

Задачи: 1. Совершенствовать действия детей в игре «Мяч — об стенку». 2. Развивать ловкость и ориентацию в пространстве в игре «Пробеги и не сбей». 3. Развивать быстроту и выносливость в игре «Волк во рву».

Инвентарь: мячи (3—4); кегли или городки (16—20).

I часть — 8 мин.

Построение; выполнение основной и вольной стоек. Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием бедра; бег в умеренном темпе (до 60 м); ходьба с различными движениями рук. Перестроение в звенья.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Мяч — об стенку». Повторить игру 5—6 раз, меняя ее условия (знакомые по предыдущим урокам варианты занятий).

2. Игра «Пробеги и не сбей». Для каждой команды выстраивают из кеглей «коридорчики» шириной 35—40 см. Задача играющих: пробежать дистанцию (10—12 м) туда и обратно, не сбив кеглей (за сбитую кеглю команда получает штрафное очко). Выполнить задание 1—2 раза, затем изменить условия игры: обежать 4—5 кеглей змейкой. Повторить игру еще 1—2 раза.

3. Игра «Волк во рву». Выполнить 6—7 перебежек, меняя водящих после каждой перебежки.

III часть — 5 мин.

Ходьба врассыпную с выполнением дыхательных упражнений; имитационная ходьба («гуси», «лисишка», «медведь» и т. д.). Построение. Ходьба широким свободным шагом.

Урок 3.

Задачи: 1. Совершенствовать выполнение учащимися общеразвивающих упражнений. 2. Совершенствовать технику прыжков в длину с места через канат. 3. Научить ходить по гимнастической скамейке приставными шагами вправо и влево. 4. Развивать внимание и ловкость в игре «Кот и мышка».

Инвентарь: гимнастические скамейки (3—4); маты (3—4); канат.

I часть — 10 мин.

Построение; равнение; повороты на месте; перестроение в два круга. Ходьба и бег в кругах во встречных направлениях; ходьба с замедлением темпа. Размыкание в кругах.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения (22—1). Увеличить дозировку упражнений на 2—4 повторения. Обратить внимание детей на сохранение осанки во время упражнений.

2. Прыжки.

а) Выполнение прыжков на обеих ногах с продвижением вперед (по кругу), руки на поясе. Выполнить 8—10 прыжков.

б) Прыжки в длину с места (на мат). Обратить внимание на предварительный замах руками вниз-назад и согласованный с отталкиванием взмах руками вперед. Выполнить сменами 3—4 раза.

в) То же, но перепрыгивать через канат (расстояние до каната 50—60 см). Выполнить 3—4 раза.

3. Равновесие.

а) Ходьба по гимнастической скамейке обычным шагом, руки на поясе. Выполнить поточно 1—2 раза.

б) Ходьба приставными шагами на полу вдоль гимнастической скамейки, руки в стороны. Выполнить 1—2 раза.

в) То же на гимнастической скамейке. Обратить внимание детей на сохранение осанки. Дойдя до конца ска-

мейки, они прыгают на мат с мягким приземлением. Выполнить по 1—2 раза (вправо и влево).

4. Игра «Кот и мышка». Выбрать первого водящего с помощью считалки (стихотворение С. Я. Маршака):

Вышли мышки как-то раз
Поглядеть, который час.
Раз, два, три, четыре —
Мышки дернули за гири.
Вдруг раздался страшный звон —
убежали мышки вон.

Играть 4—5 мин.

III часть — 5 мин.

Бег врассыпную; имитационная ходьба. Построение. Бег в умеренном темпе; ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

Урок 4.

Задачи: 1. Совершенствовать технику перебрасывания мяча в игре «Мяч — соседу». 2. Развивать быстроту и выносливость детей в игре «Два мороза». 3. Развивать внимание и двигательное творчество в игре «Совушка».

Инвентарь: мячи (по количеству звеньев).

I часть — 8 мин.

Построение; выполнение основной и вольной стоек; перестроение в колонну по два. Ходьба и бег с изменением направления по ориентирам; ходьба с упражнениями для рук. Перестроение в звенья.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Мяч — соседу». Обратить внимание на технику передачи мяча играющим. Мяч передавать одним из выученных способов (двумя руками снизу, одной рукой снизу). Повторить игру 3—4 раза.

2. Игра «Два мороза». Выполнить 7—8 перебежек, меняя водящих после 1—2 перебежек.

3. Игра «Совушка». Напомнить детям о повадках совы, лесных зверюшек, грызунов и т. п. Отмечать похвалой наиболее выразительные движения и позы играющих. Играть 7—8 мин.

III часть — 5 мин.

Бег врассыпную. Построение по сигналу. Ходьба с сохранением осанки; ходьба с песней.

Урок 5.

Задачи: 1. Развивать ловкость детей в игре «Не намочи ног». 2. Развивать быстроту и выносливость в игре «Волк во рву». 3. Развивать внимание в игре «Найди предмет».

Инвентарь: дощечки (6—8); флажки (3—4); предмет для прятания.

I часть — 8 мин.

Построение; повороты на месте направо и налево (по 2—3 раза). Ходьба и бег в чередовании (до 20 м, 2—3 раза); ходьба с движениями рук.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Не намочи ног». Повторить игру 3—4 раза.

2. Игра «Волк во рву». Условия игры усложняются: поперек движения детей нарисовать не один, а два рва с волками. Играть 10—12 мин.

3. Игра «Найди предмет». Играть 4—6 мин.

III часть — 5 мин.

Построение. Ходьба; бег в умеренном темпе (до 50 м); ходьба с замедлением темпа; ходьба широким свободным шагом.

23-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить школьников с новыми общеразвивающими упражнениями с предметами (по усмотрению педагога). 2. Научить перебрасывать мяч через веревочку. 3. Ознакомить с пролезанием под веревочкой (высота «ворот» 60 см). 4. Развивать внимание и быстроту детей в игре «Догони свою пару».

Инвентарь: предметы (по количеству детей); мячи (на половину количества детей); гимнастические скамейки (2—3); веревочка.

I часть — 10 мин.

Построение. Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием бедра; ходьба с остановками по сигналу; ходьба спиной вперед (3—4 м). Бег в умеренном темпе (до 50—60 м); ходьба. Перестроение для общеразвивающих упражнений. Раздача предметов; размыкание.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с предметами.

2. «Школа мяча».

а) Перебрасывание мяча в парах; ловить мяч двумя руками после отскока от пола. Выполнять по команде или по сигналу учителя 4—5 раз.

б) То же, но через веревочку, натянутую на высоте 2—2,5 м. Повторить 5—6 раз.

в) То же, но ловить мяч до того, как он упадет на пол. Выполнить 3—4 раза.

3. Лазание.

а) Лазание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках. Выполнить поточно 2—3 раза.

б) Пролезание под веревочкой, натянутой на высоте 60 см (на полу постелены маты). Выполнить 3—4 раза.

4. Игра «Догони свою пару». Повторить перебежки 5—6 раз.

III часть — 5 мин.

Ходьба; бег в умеренном темпе (30—40 м); ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

Урок 2.

Задачи: 1. Развивать меткость, глазомер школьников в игре «Прокати мяч в ворота». 2. Развивать быстроту и ловкость в игре «Мы — веселые ребята». 3. Воспитывать организованность, дисциплинированность в игре «Слушай сигнал».

Инвентарь: мячи (3—4); кегли (6—8).

I часть — 8 мин.

Построение. Ходьба на внутренней и наружной сторонах стоп; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба в чередовании с бегом; ходьба с движениями рук. Перестроение в звенья.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Прокати мяч в ворота». Мяч прокатывать то двумя руками сразу, то правой и левой рукой поочередно. Повторить игру 4—5 раз.

2. Игра «Мы — веселые ребята». Выбрать первого ведущего с помощью знакомой детям считалки. Играть 10—12 мин.

3. Игра «Слушай сигнал». В задания включается: остановка, движение спиной вперед. Играть 5—6 мин, затем выполнить штрафные задания.

III часть — 5 мин.

Бег и прыжки врассыпную. Построение по сигналу. Ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 3.

Задачи: 1. Совершенствовать выполнение школьниками общеразвивающих упражнений с предметами (на усмотрение педагога). 2. Научить прыгать с места на мягкое препятствие (длина до 30 см). 3. Совершенствовать действия детей в пролезании под веревочкой (высота 60 см). 4. Развивать внимание и быстроту в игре «Чье звено скорее соберется».

Инвентарь: предметы (по количеству детей); скамейки (2—3); маты (2—3); цветные ленточки (3—4); веревочка.

I часть — 10 мин.

Построение: повороты на месте направо и налево переступанием и прыжком (по 2—3 раза). Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием бедра; бег в умеренном темпе (40—50 м) с изменением направления по ориентирам; ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Перестроение для общеразвивающих упражнений.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (23—1). Обратит внимание детей на последовательность упражнений в комплексе, сохранение осанки и правильное дыхание.

2. Прыжки.

а) Прыжки на обеих ногах с небольшим продвижением вперед, руки на поясе. Выполнить фронтально 8—10 прыжков.

б) Прыжки с места в длину. Обратит внимание на согласованную работу ног и рук во время отталкивания. Выполнить сменами (на маты) 2—3 раза.

в) Прыжки с места на мягкое препятствие высотой 30 см (скамейку застелить матами или сложить маты). Выполнить 4—5 раз.

3. Лазание.

а) Лазание по гимнастической скамейке в упоре на коленях (спину прогнуть, голову не опускать, смотреть вперед на конец скамейки). Выполнить поточно 1—2 раза.

б) Лазание с подтягиванием на руках (голову поднимать, прогнуться). Выполнить 2—3 раза.

в) Пролезание под веревочкой (стараться так прогибаться, чтобы телом не задевать веревочки).

4. Игра «Чье звено скорее соберется». Играть 4—5 мин.

III часть — 5 мин.

Построение. Бег в умеренном темпе (40 м); ходьба с выполнением дыхательных упражнений; обычная ходьба.

Урок 4.

Задачи: 1. Совершенствовать действия детей в игре «Мяч — об стенку». 2. Развивать быстроту и выносливость в игре «Гуси-лебеди». 3. Развивать двигательное творчество и фантазию в игре «Фигуры».

Инвентарь: мячи (3—4).

I часть — 7 мин.

Построение: равнение, выполнение строевых стоек. Ходьба в чередовании с бегом (до 30 м, 2 раза); ходьба с движениями рук. Перестроение в звенья.

II часть — 33 мин.

1. Игра «Мяч — об стенку». Повторить игру в знакомых уже вариантах 3—4 раза. Изменить условия игры: мяч бросать с большего расстояния.

2. Игра «Гуси-лебеди». Проверить знание детьми условий и правил игры. Повторить игру 5—6 раз.

3. Игра «Фигуры». В промежутках между остановками по сигналу дети могут ходить, бегать и прыгать в рассыпную по залу. Играть 6—7 мин.

III часть — 5 мин.

Ходьба с выполнением упражнений на расслабление мышц рук и туловища; ходьба с сохранением правильной осанки; ходьба с песней.

Урок 5.

Задачи: 1. Развивать силу рук ребят и координацию их движений в игре «Кто дальше бросит». 2. Развивать быстроту и выносливость детей в игре «У медведя во бору».

3. Развивать внимание и ловкость школьников в игре «Кот и мышка».

Инвентарь: набивные мешочки (6—8).

I часть — 8 мин.

Построение; повороты на месте; перестроение в круг. Ходьба и бег с остановками по сигналу и продолжением движения в обратном направлении. Упражнения для рук в движении. Перестроение в звенья.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Кто дальше бросит». Первую линию можно сделать на 1 м дальше обычного, соответственно изменить оценки за дальность метания (привлекать детей к измерению и разметке поля для метания). Игру повторить 2—3 раза, меняя способ метания.

2. Игра «У медведя во бору». Повторить слова игры. Играть 6—7 раз.

3. Игра «Кот и мышка». Назначить одного кота и 2—3 мышки. Играть 6—7 мин.

III часть — 5 мин.

Бег и прыжки в рассыпную; имитационная ходьба. Построение по сигналу. Ходьба широким свободным шагом.

24-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить учащихся с новым комплексом общеразвивающих упражнений без предмета. 2. Совершенствовать умение детей катать обручи и пролезать в них. 3. Оценить умение детей прыгать в длину с места. 4. Развивать внимание и двигательное творчество в игре «Совушка».

Инвентарь: обручи (на половину количества учащихся); маты (2—3).

I часть — 8 мин.

Построение; перестроение в колонну по 2, а затем в 2 круга. Ходьба и бег во встречных направлениях; ходьба с замедлением темпа. Перестроение в 2 шеренги; размыкание на вытянутые руки.

Урок 2.

Задачи: 1. Совершенствовать действия детей в игре «Мяч — об стенку». 2. Развивать быстроту и выносливость в игре «Волк во рву». 3. Развивать внимание в игре «Запрещенное движение».

Инвентарь: мячи (3—4).

I часть — 7 мин.

Построение; равнение; повороты на месте направо и налево. Ходьба; бег с изменением темпа (медленно, в умеренном темпе, быстро); ходьба с различными движениями рук. Перестроение в звенья.

II часть — 33 мин.

1. Игра «Мяч — об стенку». Предложить детям на выбор разные варианты этой игры, а также придумать свой вариант. Играть 8—10 мин.

2. Игра «Волк во рву». Играть 10—12 мин.

3. Игра «Запрещенное движение». Играть 7—8 мин, меняя условия игры.

III часть — 5 мин.

Бег враспынную. Построение. Ходьба с выполнением упражнений для расслабления мышц рук и туловища; обычная ходьба.

Урок 3.

Задачи: 1. Совершенствовать выполнение учащимися общеразвивающих упражнений без предмета. 2. Измерить результаты в прыжках в длину с места. 3. Научить ходить по скамейке, перешагивая через препятствия. 4. Развивать быстроту и выносливость в игре «Мы — веселые ребята».

Инвентарь: маты (2—3); резиновая дорожка с разметкой; гимнастические скамейки (2—3); набивные мячи (2—3).

I часть — 10 мин.

Построение. Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием бедра. Бег в чередовании с ходьбой (до 20 м, 2—3 раза); ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Перестроение в колонну по 2 по заранее поставленным направляющим; размыкание.

II часть — 32 мин.

1. Общеразвивающие упражнения.

И. п. — о. с. 1 — правую ногу назад на носок, руки вверх, посмотреть на руки; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. Повторить 4—6 раз.

И. п. — ноги врозь, руки за голову. 1 — поворот направо, руки в стороны; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево. Повторить 4—6 раз.

И. п. — руки в стороны. 1 — присесть, руки на пояс; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.

И. п. — сидя ноги врозь, руки вверх. 1 — наклон вперед, коснуться руками правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же к другой ноге. Повторить 4—6 раз.

И. п. — лежа на спине, руки за голову. Имитировать езду на велосипеде. Повторить 12—16 раз.

И. п. — лежа на животе, руки согнуты. 1—2 — опираясь руками, прогнуться; 3—4 — и. п. Повторить 4—6 раз.

И. п. — о. с., руки на пояс. Прыжки на месте на обеих ногах (25—30 с); ходьба на месте (10—12 с) с выполнением дыхательных упражнений.

Построить учащихся в шеренги лицом друг к другу (расстояние между шеренгами 3—3,5 м). Ученикам одной шеренги раздать обручи.

2. Упражнения с обручами.

а) Перекатывание обруча друг другу (в парах). Выполнить по сигналу или по команде учителя 3—4 раза.

б) Пролезание в обруч и перекатывание обруча друг другу. Выполнить 3—4 раза.

3. Прыжки.

а) Прыжки на месте на обеих ногах с мягким приземлением. Выполнить фронтально 2—3 раза.

б) Прыжки в длину с места (на мат). Отметить хорошую технику выполнения упражнения: правильное исходное положение, подготовку к прыжку (полуприседание с отведением рук), координацию, согласованность движения руками и ногами во время прыжка. Выполнить поточно по 2 прыжка подряд.

4. Игра «Совушка». Играть 5—6 мин.

III часть — 5 мин.

Построение. Бег в умеренном темпе; ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ритмическая ходьба.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения (24—1). Увеличить дозировку упражнений на 2—3 повторения, обратить внимание детей на правильное дыхание во время упражнений.

2. Прыжки.

а) Пробные прыжки в длину с места (на мат). Выполнить сменами 2—3 раза.

б) То же на дорожке с разметкой или на мате, замераю из двух попыток лучший прыжок. Результаты объявить детям.

3. Равновесие.

а) Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Выполнить поточно 1—2 раза.

б) То же с перешагиванием через набивной мяч. Выполнить 1—2 раза.

в) Ходьба по скамейке приставными шагами вправо. Выполнить 1—2 раза.

г) То же с перешагиванием через набивной мяч. Выполнить 1—2 раза.

д) То же, но приставными шагами влево. Выполнить 1—2 раза.

4. Игра «Мы — веселые ребята». Проверить знание детьми условий игры. Играть 6—7 мин.

III часть — 5 мин.

Построение. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба широким свободным шагом.

Урок 4.

Задачи: 1. Развивать силу ног, ловкость в игре «Удочка». 2. Развивать быстроту, внимание в игре «Жмурки». 3. Совершенствовать коллективные действия школьников в игре «Кот и мышка».

Инвентарь: «удочка».

I часть — 8 мин.

Построение. Ходьба на внутренней и наружной сторонах стоп; ходьба с различным положением рук. Бег в умеренном темпе (до 50 м); ходьба с различными движениями рук. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед, руки на поясе (15—20 прыжков). Перестроение в круг.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Удочка». Играть 8—10 мин с паузами для отдыха (можно походить врассыпную).

2. Игра «Жмурки». Первого водящего выбрать с помощью считалки:

Пчелы в поле полетели,
Зажужжали, загудели.
Сели пчелы на цветы.
Мы играем, водишь — ты!

Играть 10—12 мин.

3. Игра «Кот и мышка». Водящего выбрать с помощью новой считалки, выученной на этом уроке. Играть 7—8 мин.

III часть — 5 мин.

Построение. Имитационная ходьба; бег в медленном темпе (40 м); ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба с песней.

Урок 5.

Задачи: 1. Развивать быстроту и ловкость в игре «Перемени предмет». 2. Развивать быстроту и выносливость в игре «Гуси-лебеди». 3. Развивать двигательное творчество, наблюдательность ребят в игре «Фигуры».

Инвентарь: малые мячи (6—7); обручи (3—4).

I часть — 7 мин.

Построение; равнение; повороты на месте. Ходьба и бег змейкой; прыжки на правой и на левой ноге с продвижением вперед; ходьба с движениями рук. Перестроение в звенья.

II часть — 33 мин.

1. Игра «Перемени предмет». В руках у первых играющих и в обруче, лежащем на полу (расстояние до обруча 8—10 м), — мячи. Меняя предмет, мяч нужно положить так, чтобы он не выкатывался из обруча. Повторить игру 3—4 раза.

2. Игра «Гуси-лебеди». Играть 10—12 мин.

3. Игра «Фигуры». Предложить детям новую тему для игры, например: «На прогулке в лесу» или «Экскурсия на завод, ферму» и т. п. Играть 7—8 мин.

III часть — 5 мин.

Ходьба и бег врассыпную. Построение. Имитационная ходьба; ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить учеников с новыми общеразвивающими упражнениями со скакалкой. 2. Совершенствовать технику метания. 3. Развивать быстроту и ловкость в игре «Догони свою пару».

Инвентарь: скакалки (по количеству детей); набивные мешочки (на половину количества учеников).

I часть — 10 мин.

Построение; повороты на месте переступанием и прыжком (по 3—4 раза). Ритмическая ходьба с хлопками на счет «раз» и «три». Ходьба и бег с остановками по сигналу. На ходу взять скакалки и перестроиться в колонну по 2 (парами).

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения со скакалками.

И. п.— о. с., сложенную вчетверо скакалку держать обеими руками внизу. 1 — правую ногу назад на носок, скакалку вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. Повторить 4—6 раз.

И. п.— о. с., сложенную вчетверо скакалку держать обеими руками сверху. 1 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево. Повторить 4—6 раз.

И. п.— поги врозь, сложенную вчетверо скакалку держать сзади внизу. 1 — наклон вперед, прогибаясь, отвести руки со скакалкой назад повыше; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.

И. п.— о. с., сложенная вчетверо скакалка внизу. 1 — присесть, скакалку вперед; 2 — и. п. Повторить 6—8 раз.

И. п.— о. с., сложенную вдвое скакалку держать впереди внизу. Перешагнуть через скакалку вперед одной и другой ногой. Перевести скакалку над головой вперед. Темп произвольный. Повторить 6—8 раз.

И. п.— о. с., скакалку держать за ручки сзади внизу. Прыжки с одной ноги на другую, вращая скакалку вперед. Выполнить 25—30 прыжков; перейти на ходьбу на месте, скакалку сложить вдвое, держать в правой руке. Собрать скакалки, перестроиться в 2 шеренги лицом друг к другу (шеренги на расстоянии 15—20 м). Одной шеренге раздать набивные мешочки.

2. Метание.

а) Имитация бросков правой и левой рукой. Обратить внимание детей на правильное распределение веса тела во время замаха и на перенос веса тела вперед во время броска. Выполнить сменами 1—2 раза по 3—4 броска подряд одной, а затем другой рукой, соответственно изменив положение ног.

б) Метание правой рукой на дальность. Выполнять сменами: одна шеренга по команде или сигналу учителя делает броски, затем вторая шеренга подбирает мешочки, становится в исходное положение и выполняет упражнение (по команде учителя). Повторить 2—3 раза.

в) То же левой рукой. Повторить 2—3 раза.

3. Игра «Догони свою пару». Выполнить 4—5 перебежек (расстояние 10—12 м) с паузами для отдыха, во время которых дети могут походить, восстановить дыхание.

III часть — 5 мин.

Ходьба врассыпную с выполнением дыхательных упражнений; имитационная ходьба. Повторение. Ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 2.

Задачи: 1. Развивать меткость, глазомер детей в игре «Прокати мяч в ворота». 2. Разучить игру «Пятнашка, дай руки». 3. Развивать внимание школьников в игре «Совушка».

Инвентарь: мячи (3—4); кегли (6—8).

I часть — 8 мин.

Построение; ходьба и бег с изменением направления; ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Ходьба с различными движениями рук. Перестроение в звенья.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Прокати мяч в ворота». Повторить 3—4 раза.

2. Игра «Пятнашка, дай руки». Назначается один водящий — «пятнашка», который догоняет детей. Спасаясь от пятнашки, играющий должен подбежать к кому-либо из детей и взяться с ним за руки. Если игроки стоят, взявшись за руки, пятнашка не может их запятнать. Если пятнашка долго не может никого догнать, его надо заменить. Игру продолжать 10—12 мин.

3. Игра «Совушка». Повторить игру 4—5 раз, меняя водящих.

III часть — 5 мин.

Ходьба и бег врассыпную. Построение. Ходьба широким свободным шагом; ходьба с песней.

Урок 3.

Задачи: 1. Совершенствовать выполнение учащимися общеразвивающих упражнений со скакалками. 2. Научить прыгать на обеих ногах с междускоком, вращая скакалку вперед. 3. Совершенствовать действия детей в игре «Пятнашка, дай руки».

Инвентарь: скакалки (по количеству детей).

I часть — 10 мин.

Построение; повороты на месте; перестроение в колонну по 2. Ходьба и бег парами с остановками по сигналу. На ходу взять скакалки; разомкнуться.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения со скакалками (25—1). Обратит внимание детей на сохранение правильной осанки во время упражнений.

2. Прыжки.

а) Прыжки на обеих ногах (произвольно), вращая скакалку вперед. Выполнить 15—20 прыжков.

б) Прыжки на обеих ногах с междускоком. Выполнить 15—20 раз.

в) То же, но в более быстром темпе.

В паузах между прыжками и после прыжков походить на месте, восстановить дыхание.

3. Игра «Пятнашка, дай руки». Игра усложняется: дети выручают друг друга: подбегают на помощь играющему, за которым бежит пятнашка, подают ему руки. Играть 10—12 мин.

III часть — 5 мин.

Построение. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба с песней; ходьба широким свободным шагом.

Урок 4.

Задачи: 1. Развивать силу ног и ловкость школьников в игре «Удочка». 2. Развивать быстроту и выносливость в игре «Мы — веселые ребята». 3. Развивать внимание в игре «Слушай сигнал».

Инвентарь: «удочка».

I часть — 7 мин.

Построение; равнение; выполнение основной и вольной стоек. Ходьба и бег с изменением направления. Перестроение в круг.

II часть — 33 мин.

1. Игра «Удочка». Играть 8—10 мин с паузами для отдыха.

2. Игра «Мы — веселые ребята». Первого водящего выбрать с помощью знакомой уже детям считалки. Играть 10—12 мин.

3. Игра «Слушай сигнал». По сигналам выполнять такие задания: ходьба; остановка и поворот кругом; движение в обратном направлении (или спиной вперед) и т. п. Играть 5—6 мин.

III часть — 5 мин.

Ходьба и бег врассыпную; имитационная ходьба. Построение, ритмическая ходьба с хлопками на каждый счет и с остановками (паузами).

Урок 5.

Задачи: 1. Совершенствовать технику метания в игре «Кто дальше бросит». 2. Развивать быстроту и ловкость детей в игре «Пятнашка, дай руки». 3. Развивать ловкость в игре «Кот и мышка».

Инвентарь: набивные мешочки (на половину учеников).

I часть — 7 мин.

Построение, повороты на месте. Ходьба и бег змейкой; ходьба с различными движениями рук. Перестроение в колонну по два.

II часть — 33 мин.

1. Игра «Кто дальше бросит». Разметить площадку и играть двумя командами. Сначала броски выполняют игроки одной команды и подсчитывается количество попаданий за самую дальнюю линию (5 м), затем — второй. Повторить игру 3—4 раза.

2. Игра «Пятнашка, дай руки». Играть 9—10 мин.

3. Игра «Кот и мышка». Предложить одному из детей организовать игру. Играть 5—6 мин.

III часть — 5 мин.

Построение в колонну. Ходьба; бег в умеренном темпе (до 30 м); ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба широким свободным шагом.

26-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить учащихся с новым комплексом общеразвивающих упражнений без предмета. 2. Совершенствовать технику передачи мяча в шеренгах вправо и влево. 3. Развивать быстроту и выносливость школьников в игре «Волк во рву».

Инвентарь: мячи (2).

I часть — 10 мин.

Построение; равнение; выполнение основной и вольной стоек (по распоряжению учителя). Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием бедра; бег в умеренном темпе (до 50 м); ходьба с замедлением темпа. Перестроение в колонну по 2; размыкание.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения.

И. п. — о. с., руки в стороны. 1 — с силой согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.

И. п. — ноги врозь, руки на пояс. Выполнить упражнение, имитирующее насос. Повторить 6—8 раз.

И. п. — о. с. 1 — присесть, коснуться руками пяток; 2 — и. п. Повторить 6—8 раз.

И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. Повторить 4—6 раз.

И. п. — о. с. Прыжки на месте на обеих ногах с хлопками над головой и за спиной (25—30 с); ходьба на месте с замедлением темпа (10—15 с).

2. «Школа мяча».

а) Передача мяча в шеренгах вправо и влево. Выполнить 1—2 раза.

б) То же, но с отбиванием мяча об пол. Выполнить 2—3 раза.

в) То же, но с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. Выполнить 2—3 раза.

3. Игра «Волк во рву». Если урок проводится на площадке, ширину рва можно увеличить до 1,5 м, и тогда дети должны прыгать через ров, сильно разбежавшись. Играть 10—12 мин.

III часть — 5 мин.

Ходьба врассыпную. Построение по сигналу. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба парами.

Урок 2.

Задачи: 1. Воспитывать правдивость, честность у учащихся в игре «Попрыгунчики-воробушки». 2. Развивать меткость в игре «Прокати мяч в ворота». 3. Развивать быстроту и ловкость в игре «У медведя во бору».

Инвентарь: мячи (2—3); кегли (4—6).

I часть — 8 мин.

Построение; повороты на месте переступанием и прыжком. Ходьба по кругу на носках и на пятках; ходьба с различными движениями рук.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Следить за тем, чтобы дети честно выполняли правило: если водящий («ворона») коснулся играющего («воробья») рукой по плечу, воробей считается пойманным и выходит из круга. Игру продолжать 8—10 мин.

2. Игра «Прокати мяч в ворота». Повторить 4—5 раз.

3. Игра «У медведя во бору». Водящего выбирать с помощью считалки. Играть 10—12 мин.

III часть — 5 мин.

Построение. Ходьба в колонне по одному; ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 3.

Задачи: 1. Совершенствовать выполнение учащимися общеразвивающих упражнений без предмета. 2. Продолжить обучение прыжкам в высоту с доставанием предмета. 3. Совершенствовать навыки построений в игре «Чье звено скорее соберется».

Инвентарь: палка; ленточка; надувной шарик; маты или яма с песком.

I часть — 10 мин.

Построение; выполнение основной и вольной стоек. Ходьба; ходьба с изменением направления; ходьба в чередовании с бегом; ходьба с замедленным темпом. Перестроение в звенья и размыкание.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения без предмета (26—1); увеличить дозировку упражнений на 2—3 повторения.

2. Прыжки.

а) Прыжки на месте с одной ноги на две с мягким приземлением. Выполнять с одного шага с предварительным движением рук назад. Выполнить 3—4 раза фронтально.

б) То же, но с хлопком в ладоши над головой во время прыжка. Выполнить 2—3 раза.

в) То же с 2—3 шагов разбега с мягким приземлением в яму с песком или на мат. Выполнить сменами (по 2—3 человека) 3—4 раза.

г) То же с доставанием рукой подвешенного предмета (ленточку или шарик держать на высоте 20 см над вытянутой рукой ребенка). Выполнить поточно 4—5 раз.

3. Игра «Чье звено скорее соберется». Построить детей звеньями, назначить направляющих, а затем, после первого построения, менять в звеньях направляющих. Повторить игру 5—6 раз.

III часть — 5 мин.

Бег врассыпную. Построение по сигналу. Ходьба на носках; на пятках; на наружной и внутренней сторонах стоп; ходьба широким свободным шагом, со свободными движениями рук.

Урок 4.

Задачи: 1. Совершенствовать действия детей с мячом в игре «Передача мяча в шеренге». 2. Развивать быстроту и выносливость школьников в игре «Гуси-лебеди». 3. Развивать внимание в игре «Найди предмет».

Инвентарь: мячи (2—3); предмет для прятания.

I часть — 7 мин.

Построение; повороты на месте переступанием и прыжком; перестроение в колонну по 2. Ходьба и бег в колонне по 2 (не держась за руки); ходьба в умеренном темпе. Размыкание в шеренгах.

II часть — 33 мин.

1. Игра «Передача мяча в шеренге». В качестве игровых заданий используются упражнения, разученные на уроке 26—1 («Школа мяча»). Повторить каждое задание 2—3 раза.

2. Игра «Гуси-лебеди». Проверить знание детьми условий игры, ее слов, правил. Повторить 6—7 раз.

3. Игра «Найди предмет». Если занятие проводится на площадке, то нужно ограничить зону поисков спрятанного предмета. Повторить игру 2—3 раза.

III часть — 5 мин.

Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Упражнения на расслабление мышц ног.

Урок 5.

Задачи: 1. Совершенствовать действия детей в игре «Мяч — соседу». 2. Воспитывать стремление школьников к товарищеской взаимопомощи в игре «Пятнашка, дай руки». 3. Развивать двигательное творчество ребят в игре «Фигуры».

Инвентарь: мячи (2—3).

I часть — 8 мин.

Построение в шеренгу; перестроение в два круга. Ходьба и бег во встречных направлениях; бег врассыпную; ходьба с различными движениями рук. Построение в звенья.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Мяч — соседу». Проверить знание детьми правил игры: нельзя перебрасывать мяч, минуя ближайшего соседа справа или слева; если играющий потерял мяч, он сменяет водящего. Играть 7—8 мин.

2. Игра «Пятнашка, дай руки». Отмечать в игре детей, старающихся подбежать и выручить игрока, за которым гонится «пятнашка». Играть 10—12 мин.

3. Игра «Фигура». Игру можно проводить как инсценировку какого-либо литературного сюжета, знакомого детям. Играть 5—6 мин.

III часть — 5 мин.

Бег врассыпную. Построение по команде. Имитационная ходьба; ритмическая ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить учащихся с новыми общеразвивающими упражнениями с предметами (по усмотрению педагога). 2. Совершенствовать технику передачи мяча в колонне над головой. 3. Развивать внимание и ловкость в игре «Кот и мышка».

Инвентарь: предметы (по усмотрению педагога); мячи (3—4).

I часть — 10 мин.

Построение; повороты на месте направо и налево прыжком и переступанием. Ходьба в чередовании с бегом (до 20 м, 2—3 раза). Перестроение, раздача предметов.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с предметами.

2. «Школа мяча».

а) Передача мяча в колоннах над головой назад (двумя руками, повыше, не торопясь). Выполнить 2—3 раза.

б) То же, но вперед. Выполнить 2—3 раза.

3. Игра «Кот и мышка». Предложить детям самим организовать игру. Играть 6—7 мин.

III часть — 5 мин.

Построение. Ходьба в чередовании с бегом (до 40 м) в умеренном темпе; ходьба с выполнением дыхательных упражнений и расслаблением кистей рук; обычная ходьба.

Урок 2.

Задачи: 1. Развивать быстроту и ловкость учеников в игре «Перемени предмет». 2. Развивать внимание и ловкость ребят в игре «Жмурки». 3. Совершенствовать действия детей в игре «Слушай сигнал».

Инвентарь: мячи (2 теннисных; 2 набивных — по 1 кг); обручи (2).

I часть — 7 мин.

Построение; выполнение основной и вольной стоек; перестроение в колонну по 2 (взявшись за руки парами). Ходьба в чередовании с бегом (до 20 м, 2—3 раза); ходьба с замедлением темпа.

II часть — 33 мин.

1. Игра «Перемени предмет». Играющие попеременно меняют малый теннисный мячик на набивной мяч. Повторить 3—5 раз.

2. Игра «Жмурки». Дети сами организуют игру. Играть 10—12 мин.

3. Игра «Слушай сигнал». Дети сами выбирают задания, которые нужно выполнять по сигналам (2—3 задания). Играть 7—8 мин.

III часть — 5 мин.

Бег враспынную; подскоки; имитационная ходьба. Построение по сигналу. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба широким свободным шагом.

Урок 3.

Задачи: 1. Продолжить обучение школьников новым общеразвивающим упражнениям с предметами (по усмотрению педагога). 2. Научить пробегать под длинной вращающейся скакалкой. 3. Развивать внимание в игре «Запрещенное движение».

Инвентарь: предметы (по усмотрению педагога); длинная скакалка (или веревка).

I часть — 8 мин.

Построение; повороты на месте. Ходьба с изменением направления (менять направляющих 2—3 раза); бег (до 50 м) в умеренном темпе; ходьба. Перестроение, раздача предметов.

II часть — 32 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (27—1).

2. Прыжки.

а) Прыжки через длинную качающуюся скакалку вправо—влево. Выполнить 2—3 раза по 5—6 прыжков.

б) Прыжки через качающуюся скакалку вперед—назад (на обеих ногах или с одной на другую). Выполнить 2—3 раза по 5—6 прыжков.

в) Пробегание под вращающейся скакалкой. Сохранять осанку, не опускать головы. Выполнить 4—5 раз.

3. Игра «Запрещенное движение». Дети сами предлагают запрещенное движение. Играть 7—8 мин.

III часть — 5 мин.

Бег врассыпную. Построение по команде. Ходьба на носках; на пятках; на внутренней и наружной сторонах стоп; ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 4.

Задачи: 1. Совершенствовать действия детей в игре «Передача мяча в колонне». 2. Развивать быстроту и выносливость в игре «Мы — веселые ребята». 3. Развивать внимание и двигательное творчество в игре «Совушка».

Инвентарь: мячи (2—3).

I часть — 7 мин.

Построение; равнение по носкам; выполнение основной и вольной стоек. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра; ходьба с различными упражнениями для рук. Перестроение в звенья.

II часть — 33 мин.

1. Игра «Передача мяча в колонне». Игровые задания менять 3—4 раза.

2. Игра «Мы — веселые ребята». Проверить знание детьми условий и слов игры. Первого водящего выбрать с помощью считалки. Играть 10—12 мин.

3. Игра «Совушка». Дети сами организуют игру. Играть 5—7 мин.

III часть — 5 мин.

Построение. Имитационная ходьба; ритмическая ходьба; ходьба с песней.

Урок 5.

Задачи: 1. Развивать силу рук в игре «Кто дальше бросит». 2. Развивать быстроту и выносливость в игре «Волк во рву». 3. Развивать внимание ребят в игре «Найди предмет».

Инвентарь: набивные мешочки (4—6); предмет для прятания.

I часть — 10 мин.

Построение; повороты на месте. Ходьба и бег с изменением направления; бег (до 50 м) в умеренном темпе; ходьба с замедлением темпа; ходьба с различными упражнениями для рук. Перестроение в звенья.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Кто дальше бросит». Из играющих назначить судей для подсчета очков. Повторить игру, меняя судей, 3—5 раз.

2. Игра «Волк во рву». Выбрать волков с помощью считалки. Играть 10—12 мин.

3. Игра «Найди предмет». Помогать поискам предмета песней. Играть 4—6 мин.

III часть — 5 мин.

Бег врассыпную; подскоки; имитационная ходьба. Построение по сигналу. Ходьба широким свободным шагом.

28-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить учеников с новыми общеразвивающими упражнениями без предмета (по усмотрению педагога). 2. Развивать быстроту и ловкость в игре «Догони свою пару».

Инвентарь: набивные мешочки (8).

I часть — 10 мин.

Построение; равнение по носкам; перестроение в колонну по два. 2. Ходьба и бег с изменением направления; ходьба и бег с высоким подниманием бедра; ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения без предмета. Включить в новый комплекс те упражнения, которые раньше были трудными для детей (всего 6—8 упражнений). Повторить 5—6 раз.

2. Метание.

а) Имитация броска одной рукой снизу. Обратит внимание на правильное исходное положение (одна нога впереди) и перенос веса тела назад (при замахе) и вперед (во время броска). Выполнить фронтально 4—5 раз.

б) Броски мешочка снизу в горизонтальную цель: «ров» шириной 1,5 м с расстояния 2,5—3 м. Выполнить сменами 2—3 раза (по 2 броска подряд правой и левой рукой).

в) То же в кружки, нарисованные на площадке (диаметр 50—60 см, расстояние от ученика до кружков — 3 м). Повторить 2—3 раза.

3. Игра «Догони свою пару». Игроков можно распределить по парам с помощью считалки. Играть 5—6 мин.

III часть — 5 мин.

Ходьба врассыпную. Построение по сигналу. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 2.

Задачи: 1. Развивать силу ног в игре «Попрыгунчики-воробушки». 2. Совершенствовать действия учащихся в игре «Прокати мяч в ворота». 3. Развивать быстроту и ловкость в игре «Пятнашка, дай руки».

Инвентарь: мячи (3—4); кегли (6—8).

I часть — 8 мин.

Построение; выполнение основной и вольной стоек; перестроение в два круга. Ходьба и бег во встречных направлениях; бег врассыпную; ходьба с различными движениями рук. Построение в звеня.

II часть — 27 мин.

1. Игра «Прокати мяч в ворота». Судей назначают из играющих. Играть 3—4 раза, меняя судей.

2. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Дети сами организуют игру. Играть 6—8 мин с паузами для отдыха.

3. Игра «Пятнашка, дай руки». Первого водящего выбирают с помощью считалки. Играть 10—12 мин.

III часть — 10 мин.

Ходьба врассыпную. Построение. Бег (до 50 м) в медленном темпе; ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба широким свободным шагом.

Урок 3.

Задачи: 1. Продолжить обучение школьников общеразвивающим упражнениям без предмета. 2. Ознакомить с прыжками в высоту (30 см). 3. Совершенствовать действия детей в игре «Пробеги и не сбей».

Инвентарь: стойки и резинка; кегли (8—10); маты или яма с песком.

I часть — 10 мин.

Построение; повороты на месте; перестроение в колонну. Ходьба и бег змейкой, огибая препятствия (кегли).

Перестроение для проведения общеразвивающих упражнений; размыкание.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения (28—1). Обратить внимание детей на правильное дыхание во время упражнений.

2. Прыжки.

а) Прыжки с одной ноги на две. Сделать один предварительный шаг и прыжок, мягко приземлиться на маты или в яму с песком. Выполнить сменами 1—2 раза.

б) То же с хлопком над головой во время прыжка. Выполнить 1—2 раза.

в) То же с 5—6 шагов разбега. Выполнить 2—3 раза.

г) То же, но через резинку, натянутую на высоте 30 см. Выполнить поточно (со страховкой) 2—3 раза.

3. Игра «Пробеги и не сбей». Расположить кегли, учитывая пожелания играющих; через 2—3 перебежки расположить их по-новому.

III часть — 5 мин.

Построение. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 4.

Задачи: 1. Совершенствовать действия детей в игре «Мяч — соседу». 2. Развивать внимание в игре «Жмурки». 3. Совершенствовать коллективные действия детей в игре «Кот и мышка».

Инвентарь: мячи (2—3).

I часть — 8 мин.

Построение; повороты на месте; перестроение в колонну по два. Ходьба в чередовании с бегом (до 30 м, 2—3 раза); ходьба с различными движениями рук. Перестроение в звеня.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Мяч — соседу». Играть 10—12 мин.

2. Игра «Жмурки». Играть 8—10 мин.

3. Игра «Кот и мышка». Играть 7—8 мин.

III часть — 5 мин.

Бег и прыжки врассыпную; имитационная ходьба; ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Построение по сигналу. Ходьба с песней.

Урок 5.

Задачи: 1. Развивать меткость и ловкость учащихся в игре «Прокати обруч в ворота». 2. Развивать быстроту и выносливость в игре «Гуси-лебеди». 3. Развивать двигательное творчество ребят в игре «Фигуры».

Инвентарь: обручи (3—4); кегли (6—8).

I часть — 5 мин.

Построение; равнение по линии; выполнение основной и вольной стоек. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра; ходьба с различными движениями рук. Перестроение в звенья.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Прокати обруч в ворота». Привлечь детей к разметке расстояния до ворот. Повторить 5—6 раз.

2. Игра «Гуси-лебеди». Дети сами организуют игру. Играть 12—13 мин.

3. Игра «Фигуры». Дети сами определяют темы для игры. Играть 8—10 мин.

III часть — 10 мин.

Построение. Ходьба на носках; на пятках; ходьба с сохранением правильной осанки.

29-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить учеников с новыми общеразвивающими упражнениями с предметами (по усмотрению педагога). 2. Продолжить обучение перебрасыванию мяча в кругу вправо и влево. 3. Развивать быстроту и выносливость в игре «Волк во рву».

Инвентарь: предметы (по усмотрению педагога); мячи (3—4).

I часть — 10 мин.

Построение; повороты на месте переступанием и прыжком; перестроение в колонну. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Перестроение, раздача предметов.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с предметами.

2. «Школа мяча».

а) Перебрасывание мяча в кругу (двумя руками снизу) вправо. Выполнить 2—3 раза.

б) То же влево.

в) То же, но перед броском отбить 2—3 раза мяч об пол. Выполнить по 1—2 раза влево и вправо.

3. Игра «Волк во рву». Дети сами размечают ров и организуют игру. Играть 12—13 мин.

III часть — 5 мин.

Построение. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба широким свободным шагом.

Урок 2.

Задачи: 1. Совершенствовать коллективные действия детей в играх «Передача мяча в шеренге» и «Передача мяча в колонне». 2. Развивать быстроту и выносливость в игре «Мы — веселые ребята». 3. Развивать внимание в игре «Найди предмет».

Инвентарь: мячи (3—4); предмет для прятанья.

I часть — 7 мин.

Построение; равнение по линии; перестроение в два круга. Ходьба и бег в чередовании (до 20 м, 2—3 раза); ходьба с различными движениями рук. Перестроение в звенья.

II часть — 33 мин.

1. Игра «Передача мяча в шеренге». Играть 2—3 раза, меняя задания.

2. Игра «Передача мяча в колонне». Играть 2—3 раза, меняя задания.

3. Игра «Мы — веселые ребята». Дети сами организуют игру. Играть, меняя водящих, 8—10 мин.

4. Игра «Найди предмет». Играть 4—5 мин.

III часть — 5 мин.

Построение. Ходьба и бег (до 40 м) в умеренном темпе; ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 3.

Задачи: 1. Продолжить обучение детей общеразвивающим упражнениям с предметами (по усмотрению педагога). 2. Научить прыжкам через длинную скакалку (с вбе-

ганием и выбеганием). 3. Развивать двигательное творчество и внимание учащихся в игре «Совушка».

Инвентарь: предметы (по усмотрению педагога); длинная скакалка (веревка).

I часть — 10 мин.

Построение; повороты на месте переступанием и прыжком. Ходьба и бег с изменением направления. Перестроение, раздача предметов.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (29—1).

2. Прыжки.

а) Прыжки через качающуюся скакалку вправо—влево. Выполнить 1—2 раза по 5—6 прыжков.

б) Прыжки через качающуюся скакалку вперед—назад. Выполнить 1—2 раза по 5—6 прыжков.

в) Пробегание под вращающейся скакалкой, руки вверх. Выполнить 3—4 раза.

г) Прыжки через вращающуюся скакалку. Выполнить 2—3 раза по 4—5 прыжков.

III часть — 5 мин.

Ходьба враспынную; ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Построение в колонну по одному по команде. Ходьба с песней.

Урок 4.

Задачи: 1. Совершенствовать действия детей с мячом в игре «Прокати мяч в ворота». 2. Развивать быстроту и выносливость ребят в игре с бегом (по выбору детей). 3. Развивать внимание в игре «Слушай сигнал».

Инвентарь: мячи (3—4); кегли (6—8).

I часть — 5 мин.

Построение. Ходьба на носках; на пятках; ходьба с различными движениями рук. Перестроение в звенья.

II часть — 30 мин.

1. Игра «Прокати мяч в ворота». Повторить игру 5—6 раз.

2. Игра с бегом (по выбору детей). Играть 12—13 мин.

3. Игра «Слушай сигнал». Играть 5—6 мин.

III часть — 10 мин.

Бег враспынную. Построение по сигналу. Ходьба с движениями на расслабление мышц рук и туловища; обычная ходьба.

Урок 5.

Задачи: 1. Совершенствовать действия детей в игре «Перемени предмет». 2. Развивать быстроту и ловкость в игре с бегом (по выбору детей). 3. Развивать внимание в игре «Запрещенное движение».

Инвентарь: малые мячи (2—3); набивные мячи (2—3); обручи (2—3).

I часть — 8 мин.

Построение. Ходьба и бег попеременно (15 и 20 м, 2—3 раза); ходьба с различными движениями рук. Перестроение в звенья.

II часть — 32 мин.

1. Игра «Перемени предмет». Играть 3—4 раза.

2. Игра с бегом (по выбору детей). Играть 12—13 мин.

3. Игра «Запрещенное движение». Играть 4—5 мин, меняя условия игры, затем сообща придумать штрафные задания.

III часть — 5 мин.

Ходьба; бег и прыжки враспынную. Построение в колонну по команде. Ритмическая ходьба; ходьба с песней.

30-я неделя

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить ребят с новым комплексом общеразвивающих упражнений без предмета (по усмотрению педагога). 2. Продолжить обучение прыжкам в длину с разбега. 3. Развивать быстроту и ловкость в игре с бегом (по выбору детей).

Инвентарь: маты или яма с песком.

I часть — 10 мин.

Построение; равнение; выполнение основной и вольной стоек. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Перестроение в круг; размыкание.

II часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения без предмета (по усмотрению учителя). Составить комплекс упражнений для утренней зарядки и разучить его с ребятами.

2. Прыжки.

а) Прыжки с разбега (1 шаг) с одной ноги на две с приземлением на мат или в яму с песком. Выполнять сменами 2—3 раза.

б) То же с 5—6 шагов разбега. Выполнить 2—3 раза.

в) То же с определенной зоной отталкивания (шириной до 50 см). Выполнить 2—3 раза.

г) То же с 8—10 шагов разбега. Выполнить поточно, со страховкой 3—4 раза.

3. Игра с бегом (по выбору детей). Играть 5—8 мин.

III часть — 5 мин.

Построение. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений; ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 2.

Задачи: 1. Совершенствовать действия детей в игре с мячом (по усмотрению учителя). 2. Развивать быстроту и выносливость учащихся в игре с бегом (по выбору детей). 3. Развивать внимание детей в игре (по усмотрению учителя).

Построение урока аналогично предыдущим.

Урок 3.

Задачи: 1. Продолжить обучение школьников общеразвивающим упражнениям без предмета. 2. Научить детей играть в «Кольцесброс». 3. Развивать быстроту и ловкость в игре с бегом (по усмотрению педагога).

Инвентарь: «Кольцесброс» (2—3 комплекта).

I часть — 7 мин.

Построение; строевые упражнения; ходьба в чередовании с бегом. Перестроение в круг; размыкание.

II часть — 33 мин.

1. Общеразвивающие упражнения без предмета (30—1). Обратить внимание детей на последовательность, дозировку упражнений, правильное дыхание.

2. Игра «Кольцесброс». Кольца бросать снизу то правой, то левой рукой.

3. Игра с бегом (по выбору учителя).

III часть — 5 мин.

Построение. Ходьба с выполненным дыхательных упражнений; ходьба с расслабленным мышцами рук; ходьба с сохранением правильной осанки.

Урок 4.

Задачи: 1. Совершенствовать действия школьников с мячом в ранее изученной игре (по выбору учителя). 2. Развивать быстроту и ловкость детей, воспитывать их самостоятельность и инициативу в игре с бегом (по выбору детей). 3. Развивать внимание в игре (по выбору учителя).

Построение урока аналогично предыдущим.

Урок 5.

Задача: Воспитывать организаторские навыки у детей в проведении игр с мячом, бегом и прыжками (по выбору учителя и детей).

Построение урока аналогично предыдущим занятиям, но игры выбираются такие, которые дети любят и умеют проводить их самостоятельно (под наблюдением и с помощью учителя).

СОДЕРЖАНИЕ

Задачи, организация и методика физического воспитания в подготовительных классах	3
Задачи физического воспитания	3
Организация физического воспитания	6
Методика занятий физкультурой	12
Поурочные планы	17

БИБЛИОТЕКА УЧИТЕЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

*Николай Афанасьевич Козленко,
Валентина Петровна Мацулевич*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ КЛАССАХ

Пособие для учителей

Заведующий редакцией педагогики *М. И. Мухин*

Редактор *А. П. Шабалова*

Литредактор *Л. Ф. Фалинская*

Художеств. редактор *Г. Е. Полищук*

Обложка художника *В. С. Мохнатова*

Технич. редактор *В. Н. Зайцева*

Корректор *А. Б. Кирнос*

Информ. бланк № 3657

Сдано в набор 24.03.83. Подписано к печати 02.08.83. БФ 04218.
Формат 84x108¹/₂. Бумага тип. № 2. Гарнитура литературная.
Способ печати высокий. Условн. лист. 7,98. Условн. кр.-отт. 8,28.
Уч.-изд. лист. 8,14. Тираж 60 000 экз. Изд. № 28174. Зак. № 111.
Цена 25 к.

Издательство «Радянська школа». 252053, Киев, Ю. Коцюбин-
ского, 5.

Областная книжная типография. 320091, Днепропетровск, Горь-
кого, 20.