

**Паспорт методической разработки
Учителя физической культуры Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения города Костромы «Лицей № 34»
Масловой Светланы Сергеевны.**

Программа	Комплексная программа в соответствии с ФГОС под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича, 2013 года
Авторы	В.И. Лях, А.А. Зданевич
Урок	Гимнастика Урок № 4
Класс	4 «А»
Учебник	А.П. Матвеев «Физическая культура», Просвещение 2013 год
Раздел	Гимнастика
Количество часов в неделю	3 часа в неделю
Количество часов в год	102 часа в год
Тема урока	«Выполнение двух слитных кувырков вперед»
Цель урока	Закрепить навыки выполнения двух слитных кувырков вперед
Задачи урока	<i>Образовательные:</i> совершенствование техники выполнения двух слитных кувырков вперед, моста из положения лежа, стойки на лопатках, лазанию по канату, передвижению по гимнастической, стенке, лазанию по канату. <i>Развивающие:</i> развивать силу, гибкость, ловкость, чувство равновесия, вестибулярный аппарат, выносливость. <i>Оздоровительные:</i> профилактика нарушений осанки и плоскостопия, дыхательная гимнастика. <i>Воспитательные:</i> воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, взаимовыручки, коллективизма.
Тип урока	Урок совершенствования умений и навыков
Вид	Сюжетно-ролевой урок
Технология	Игровая (сюжетно-ролевая игра), технология творческого развивающего обучения.
Оборудование	Мультимедийный проектор, музыкальный центр, экран, 6 гимнастических матов, 4 барьера, наклонная доска, 2 гимнастические скамейки, 8 обручей, 4 больших мяча
Принципы	Сознательности, активности, доступности, индивидуальности, наглядности, систематичности, прочности и прогрессирувания
Формы обучения	Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная.
Методы	Информационно-рецептивный метод, метод упражнения, репродуктивный, творческий, наглядные методы
Приёмы	Беседа, работа по намеченному плану.

Методическое обоснование урока физической культуры по теме «Выполнение двух слитных кувыркков вперед»

(сюжетно-ролевая игра «Путешествие на остров Робинзона Крузо»)

Сведения о программно-методическом обеспечении преподавания курса «Физическая культура» в 4 классе лицея №34 города Костромы

Преподавание курса «Физическая культура» в 4 классе лицея осуществляется на основе комплексной программы в соответствии с ФГОС, с учётом образовательной программы по физической культуре под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича, утверждённой Министерством образования и науки РФ., 2013 года

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в школе и на его преподавание отводится три часа в неделю, 102 часов в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе я использую учебник В.И. Лях, А.А Зданевич. Физическая культура (М.: Просвещение, 2005).

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса.

Содержание программного материала 1-4 класса:

- основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Подвижные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры и лыжный спорт.

Общая характеристика класса

В классе обучается 29 человек: 17 девочек и 12 мальчиков. Одна девочка, Воронова Александра освобождена от выполнения физических упражнений по состоянию здоровья. Рыжова Елена имеет специальную группу здоровья. Корнилов Иван, Коломина Диана-подготовительную группу здоровья. Дети все успевают по программе физического воспитания. Наблюдения за учащимися, анкетирование детей и родителей позволяют сделать вывод о том, что большая часть детей класса имеет высокий и устойчивый интерес к занятиям физической культурой: Антонова Алена, Герасимчук Влад, Голубева Валерия, Кузьмина Дарья, Мышкина Анна, Фразинова Анна, Цуцик Виктория, Тихомиров Мирон, Кученков Василий. Эти же учащиеся показывают высокий уровень физической подготовленности и являются помощниками учителя на уроке, выполняя показ сложных элементов. Многие учащиеся занимаются в спортивных секциях, показывая высокие результаты, выступают на городских и региональных соревнованиях, занимая призовые места.

Голубева Валерия, Фразинова Анна, Антонова Алена, Кученков Василий неоднократно участвовали в городских соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике за честь лицея. Большинство учащихся активно работают на уроках, проявляя живой интерес.

Выросла познавательная активность и самостоятельность у Гаппова Дмитрия, Мацапуры Владимира, Корнилова Ивана.

В классе есть как гиперактивные ребята, так и флегматичные. Темпераменты этих учащихся иногда создают трудности в работе класса. Оценку отлично за первую четверть имеют 18 учащихся, хорошо – 9 учащихся, удовлетворительно – 1 ученик.

Учащиеся активно участвуют в жизни класса, особенно это проявляется в спортивных и внеклассных мероприятиях. Чаще всего на параллели 4 «А» класс занимает первые места. Есть учащиеся, которые являются лидерами в классе (на основании социометрического исследования). Эмоциональными лидерами среди девочек являются Фразинова Анна, Цуцик Виктория; среди мальчиков Разулевич Иван и Герасимчук Влад. Деловые лидеры: Антонова Алена и Кученков Василий. Обособленных группировок в классе нет, ребята готовы прийти

на помощь друг другу, выполнить страховку, подсказать правильность выполнения упражнений. Продолжается работа по созданию формированию коллектива. Ребята учатся организовывать жизнь класса через работу в микрогруппах, где у каждого учащегося есть поручение. Родители класса являются активными помощниками учителя в организации жизни класса, с большим удовольствием принимают участие в спортивных соревнованиях и праздниках, таких, как «Папа, мама, я – спортивная семья»; «Зимние забавы»; «Малые Олимпийские игры».

Цели, задачи урока

Тема урока – «Выполнение двух слитных кувырков вперед».

Цель урока – закрепить навыки выполнения двух слитных кувырков вперед.

Основные задачи урока

Образовательные: совершенствование техники выполнения двух слитных кувырков вперед, моста из положения лежа, стойки на лопатках, лазания по канату, передвижения по гимнастической, стенке, лазания по канату.

Развивающие: развивать силу, гибкость, ловкость, чувство равновесия, вестибулярный аппарат, выносливость.

Оздоровительные: профилактика нарушений осанки и плоскостопия, дыхательная гимнастика.

Воспитательные: воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, взаимовыручки, коллективизма.

По окончании урока ученик должен

знать:

- технику безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- правила выполнения техники элементов гимнастики;

уметь:

- выполнять два слитных кувырка вперед;
- стойку на лопатках;
- мост из положения стоя;
- опорный прыжок, вскок в упор присев, соскок прогнувшись».

Методы, используемые на уроке: словесный, наглядный, игровой, метод упражнения, соревновательный.

Формы работы: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная.

Технология: игровая (сюжетно-ролевая игра), технология творческого развивающего обучения.

Подвижная игра – естественный спутник в жизни ребенка.

Подвижной называется игра, построенная на движении. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие и двигательные действия с предметами и без них, выполняемые в рамках правил.

В педагогической практике игровой метод широко используется при решении задач общефизической подготовки. Одновременно игровой метод может служить действенным фактором воспитания у занимающихся положительных моральных и волевых качеств.

Подвижные игры на уроках физической культуры являются важным условием комплексного совершенствования двигательных навыков, нормального физического развития, укрепления и сохранения здоровья учеников. Играя, школьник познает окружающий мир, учится понимать отношения, возникающие между ним и элементами окружающей действительности, воспроизводить в действиях полученные впечатления и

мысли, удовлетворять потребность организма в физических движениях, приобретать новый опыт.

П.Ф.Лесгафт писал: «В играх и развлечениях применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все произвольные движения и действия должны соответствовать силе и умению занимающегося и производиться с возможно большей точностью».

Подвижная игра в жизни ребенка – это и работа, и развлечение.

Впечатления детства, школьные годы остаются в памяти на всю жизнь. Их яркость и богатство могут согреть и украсить души человека на долгие годы. В общую цепь радостных настроений, незабываемых эмоций детства, свои особые чувства и переживания вносят праздники и развлечения. Это подтверждается живыми реакциями детей, отражением праздничных впечатлений в рассказах и играх.

Для повышения интереса к урокам физической культуры планируются сюжетно-ролевые уроки, в которых есть возможность оптимального включения нескольких элементарных игр с возможностью постоянного усложнения, с нарастанием физической нагрузки путем увеличения частоты и количества повторений. Урок строится как обычно: физиологическая кривая урока постепенно нарастает к середине и спадает к концу занятия. Уроки носят обучающий характер. В играх становление техники происходит в подвижной, разнообразной, эмоциональной обстановке.

Дети, проявляя в сюжетно-ролевых играх ловкость, быстроту, силу, выносливость, развиваются физически. При этом переживают позитивные эмоции радость, наслаждение и соответственно оздоравливаются. Результат игры – радость, эмоциональный подъем. Положительная эмоция творчества – важнейшие факторы оздоровления. Особо следует учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста. Детский организм подвержен различным влияниям окружающей среды, а так же быстрой утомляемостью. Внимание детей в этом возрасте не устойчиво. Ребенок часто отвлекается на то, что ему кажется в данный момент более интересным. Воля развита слабо, поэтому игры следует использовать с небольшим количеством правил, так как мышление в этом возрасте является образным и предметным, сюжетные игры, как нельзя лучше способствуют развитию творческого воображения детей и воспитанию личностных качеств. Сюжетно-ролевые игры важны и ценны в педагогическом отношении, поскольку они оказывают большое влияние на развитие мышления, формирование характера, развитие воли, нравственных качеств, физически укрепляют здоровье ребенка, создают духовный настрой на позитивную учебную деятельность.

Сюжетно-ролевые дают детям радость движения и на этой основе развивают и закрепляют интерес к физкультурным и спортивным занятиям.

В игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития внимания, памяти, ориентации. Такие уроки позволяют раскрывать потенциальные возможности и творческую инициативу ребенка, поскольку:

- создают условия для активности детей;
- предоставляют возможность выбора;
- создают проблемные ситуации, из которых дети ищут выход сами;
- развивают учебно-познавательные мотивы.

В физическом воспитании школьников основная форма организации – урок, содержание которого определяется программой. Однако в начальных классах игры могут являться основным содержанием урока.

К образовательным задачам, решаемым на уроке, относятся совершенствование естественных движений (ходьба, бег, лазание, преодоление препятствий, прыжки) в изменяющихся условиях, а также совершенствование двигательных навыков, полученных по различным разделам программы (акробатические элементы, ходьба в равновесии).

Игра оказывает значительное воздействие на формирование личности: это та же сознательная деятельность, в которой проявляется умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы.

Игровые уроки развивают у детей способности к действиям, которые имеют значение в повседневной, практической деятельности, а также в гимнастике, спорте, туризме.

Правила и двигательные действия подвижной игры закрепляют в сознании играющих существование в обществе, отношений между людьми, о поведении в реальной жизни.

Оздоровительное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучают во время гимнастики и другим видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретенные в играх, легко перестраиваются при следующем, глубоком изучении техники двигательных действий и облегчает овладение ими. Игровой метод особенно рекомендую использовать на этапе начального освоения движений. Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся навыки экономно выполнять их и использовать в нестандартных условиях.

Основой формирования личности школьника является его деятельность, которая осуществляется вместе с учителем и под его руководством. Формирование у школьников волевых качеств, черт характера, привычек, навыков поведения предполагает использование подвижных игр и самобытных физических упражнений в школьной программе. Игровая деятельность дает максимальный эффект, так как всегда связана с возникновением и развитием между играющими определенных отношений. Она способствует активному общению детей, установлению контакта с одноклассниками. Воспитательное значение игры заключается в ее содержании. Необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся, уровень подготовленности, характер отношений в коллективе.

Мною была использована следующая **технологическая схема** организации и проведения сюжетно-ролевой игры:

Этап подготовки	Разработка игры	- Разработка сценария; - план игры; - общее описание игры; - содержание инструктажа; - подготовка материального обеспечения
	Ввод в игру	- Постановка проблемы, целей; - условия, инструктаж; - регламент, правила; - распределение ролей; - консультация
Этап проведения	Игра	- Физические упражнения; - задания
Этап анализа и обобщения		- Вывод из игры; - анализ, рефлексия; - оценка и самооценка работы; - выводы и обобщения

Структура урока

В подготовительную часть урока вошли организационные моменты, сообщение темы, целей и задач урока, упражнения на внимание, осанку, развивающие упражнения с гимнастической палкой.

Для привлечения внимания учащихся использовался наглядный метод, метод упражнения, герои (Робинзон Крузо и Пятница), которые пришли в гости к ребятам, помогали учителю организовать и привлечь внимание учеников на уроке, настроить их на рабочий лад.

Упражнения с речитативом вызывают интерес и выполняются ребятами с большим удовольствием.

В подготовительной части урока учащиеся выполняли упражнения друг за другом (фронтальный метод).

Продолжительность подготовительной части – 12 минут.

Основная часть урока. В основной части урока ученики вместе с героями совершенствовали акробатические элементы, выполняли упражнения по преодолению полосы препятствий, совершенствовали опорный прыжок («вскок в упор присев, соскок прогнувшись»).

Методы выполнения упражнений и заданий в подготовительной части урока:

- групповой,
- индивидуальный (при выполнении акробатических элементов),
- поточный,
- фронтальный (при преодолении полосы препятствий).

Показ акробатической связки выполняли Голубева Валерия, Фрозинова Анна, Дружинин Александр. Они же были ответственными в своих группах, следили за правильностью выполнения упражнений, исправляли ошибки, помогали одноклассникам.

Полоса препятствий вызвала у ребят особый интерес. Перед началом выполнения задания требовалось провести параллель выполнение упражнений животными и человеком. С этим заданием все справились хорошо, учащиеся показали знания и умения по этому материалу необходимые для самостоятельной работы. Показ выполняли Мышкина Анна и Воронов Максим, герои необитаемого острова, что вызвало еще больший интерес.

При выполнении упражнений требовалась необходимость соблюдать дистанцию, помогать и подсказывать друг другу правильность и целесообразность выполнения того или иного упражнения, этим решались воспитательные задачи урока (взаимопомощь, взаимовыручка, коллективизм).

Подвижная игра – это то, без чего не должен проходить ни один урок физической культуры. Игры с речитативом, персонажами, героями, бегом, прыжками очень нравятся детям.

В игру «Мы к лесной поляне вышли...» учащиеся играли с большим удовольствием. Методы и формы – словесный, наглядный, игровой, метод упражнения, технология творческого развивающего обучения.

Мультимедийный проектор, слайды, музыкальное сопровождение помогают учащимся быстрее ориентироваться при выполнении упражнений, правильность выполнения акробатических элементов, порядок выполнения полосы препятствий.

Основная часть – 25 минут

Заключительная часть – подведение итогов, выставление оценок за показ, выполнение упражнений на восстановление дыхания, игра «Олени».

Учащиеся вернулись после путешествия, на остров Робинзона Крузо и Пятницы, с накопленным багажом знаний, умений и навыков. Эти знания пригодятся в повседневной жизни, при выполнении упражнений на уроках физической культуры.

Дети получили заряд бодрости, хорошего настроения.

Заключительная часть – 5 минут.

Инвентарь: 6 гимнастических матов, 4 барьера, наклонная доска, 2 гимнастические скамейки, 8 обручей, 4 больших мяча.

Технические средства: экран, компьютер, проектор, музыкальный центр.

Моторная плотность урока- 85%

Общая плотность урока-100%.

Анализ работы детей на уроке

Начиная с первых минут урока, учащиеся попали в атмосферу праздника. Спортивный зал был готов к путешествию детей на необитаемый остров. Учащиеся с удовольствием отвечали на вопросы героев необитаемого острова, учили короткие стихи, показывали упражнения.

Музыкальное сопровождение урока помогало детям точно выполнять упражнения, подражая животным.

Показ учащимися акробатических элементов был выполнен точно, правильно и красиво, что и требует техника упражнения.

Учащиеся были организованны, внимательны, четко выполняли команды учителя, соблюдали технику безопасности, своевременно начинали и заканчивали выполнение упражнений.

Во время проведения подвижной игры были аккуратны, дружелюбны по отношению друг к другу, выполняли задания в соответствии с правилами.

Результаты урока

Добились правильного выполнения акробатических элементов, запомнили порядок выполнения акробатической связки элементов, совершенствовали опорный прыжок «вскок в упор присев, соскок прогнувшись».

Дети, которые боялись выполнять прыжок, на этом уроке в игровой обстановке выполнили его. Радость от выполнения упражнения была большой.

Упражнения были направлены на развитие силы, гибкости, ловкости, координации движений, быстроты.

Во время подвижной игры ребята совершенствовали бег в различных направлениях, бег с ускорением. Решались познавательные задачи, осуществлялся дифференцированный подход к каждому ученику.

Конспект урока в 4 «А» классе

Тема урока – «Выполнение двух слитных кувырков вперед».

Цель урока – закрепить навыки выполнения двух слитных кувырков вперед.

Основные задачи урока

Образовательные: совершенствование техники выполнения двух слитных кувырков вперед, моста из положения лежа, стойки на лопатках, лазания по канату, передвижения по гимнастической, стенке, лазания по канату.

Развивающие: развивать силу, гибкость, ловкость, чувство равновесия, вестибулярный аппарат, выносливость.

Оздоровительные: профилактика нарушений осанки и плоскостопия, дыхательная гимнастика.

Воспитательные: воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, взаимовыручки, коллективизма.

По окончании урока ученик должен

знать:

- технику безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- правила выполнения техники элементов гимнастики;

уметь:

- выполнять два слитных кувырка вперед;
- стойку на лопатках;
- мост из положения стоя;
- опорный прыжок 2вскок в упор присев, соскок прогнувшись».

Методы, используемые на уроке: словесный, наглядный, игровой, метод упражнения, соревновательный.

Формы работы: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная.

Инвентарь: 6 гимнастических матов, 4 барьера, наклонная доска, 2 гимнастические скамейки, 8 обручей, 4 больших мяча.

Технические средства: экран, компьютер, проектор, музыкальный центр.

№ п\п	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I 1.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Построение, рапорт, сообщение темы урока. Звучит музыка, появляется Робинзон Крузо и Пятница. Пятница прячется от Робинзона за детей, пугается, останавливается и спрашивает у Робинзона: «Куда мы с тобой попали, это что новое племя?» <i>Робинзон:</i> «Давай не будем гадать, а спросим!»	10-12м 1мин 1мин	Класс, равняйтесь, смирно! По порядку рассчитайтесь!

2.	<p><i>Пятница:</i> - О, великие бледнолицые, вы откуда прибыли на наш остров, что вам здесь надо? Ученики: - Мы ученики 4 «А» класса, у нас урок физической культуры, но случайно мы заблудились во времени и попали к вам на остров. СЛАЙД №1</p> <p><i>Пятница:</i> - Просто так вам не выбраться! Вы должны пройти испытания, найти клад, и духи этого острова отправят вас назад. <i>Учитель:</i> - Ребята, вы согласны? Дети: «да!» СЛАЙД № 2 Учитель: «Чтобы быть внимательными, мы выполним игру на внимание». <i>Игра на внимание «Светофор!»</i> <u>Условия игры.</u> Красный цвет – хлопаем в ладоши. Желтый – стоим по команде смирно (приготовились). Зеленый – маршем продвигаемся вперед.</p>	1 мин	Чтобы на дороге быть внимательными, надо соблюдать правила дорожного движения
3.	<p><i>Пятница:</i> - Вас сегодня встретят джунгли, Где хищники и травоядные живут, И всех детей, друзей и взрослых Приключения и испытания зовут! <i>Робинзон:</i> - Законы джунглей суровы. В лесах опасных, болотах жутких, обязаны мы соблюдать законы. Закон первый – гостеприимство. Ты встретишь в джунглях друзей немало. Мы с Пятницей вместе с вами будем проходить все испытания, но учтите, если вы ошибетесь, то попадете в плен к племени Тумба-юмба. <i>Упражнение на осанку. СЛАЙД № 3</i> Узнать жирафа просто, узнать его легко, Высокого он роста и видит далеко. Гордый, важный, словно граф, По саванне шел жираф. А) Ходьба на носках, руки вверх СЛАЙД №4 Мишка косолапый, по джунглям он идет, кокосы собирает и в мешок кладет. Б) Ходьба на пятках, руки в стороны. В) Ходьба на внешней стороне стопы. Г) Ходьба на внутренней стороне стопы.</p>	2 мин	<p>Выше подняться на носки, спина прямая, вперед не наклоняться, точно идем на носках.</p> <p>Точно на пятках, спина прямая, руки точно в стороны.</p>
4.	<p>Чтоб не затягивать поход, надо всем прибавить ход, и далее всем скопом двигаться галопом. Бег СЛАЙД №5 А) Обычный, без задания.</p>	2 мин	Бег на носках, соблюдать дистанцию, Выше бедро, медленно продвигаемся вперед, часто выполняя упражнения
5.	<p>Б) Бег с высоким подниманием бедра.</p>		

<p>В) Бег с захлестыванием голени. <i>О.Р.У с гимнастической палкой СЛАЙД № 6</i> Пятница, а зачем тебе копьё? <i>Пятница:</i> -Для охоты и защиты, я умею делать много упражнений с копьём (выполняет ритуальный танец). - Ребята, а на что похоже копьё? Правильно на гимнастическую палку! Давайте покажем Пятнице, какие упражнения мы научились выполнять! И вы присоединяйтесь к нам!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- о.с. палка внизу 1-руки вверх, правая назад на носок 2- и.п. 3-4-то же с левой ноги. 2. И.п.-о.с. палка вперед 1- подняться на носки, палка вверх 2-и.п. палка за головой 3-4 вернуться в и.п. 3. И.п.- о.с. палка вперед 1-поворот вправо, палка вертикально 2- и.п. 3-4 то же влево. 4. И.п.- ноги на ширине плеч палка вперед 1-3 – наклон вправо, руки вверх 4-и.п. 5. И.п. - ноги на ширине плеч, палка вперед 1-наклон назад, палка вверх 2-3 наклон согнувшись 4- и.п. 6.И.п.- широкая стойка, палка у пяток 1-3 наклон согнувшись 4-и.п. 7. И.п.- о.с. палка вперед 1-3- выпад вправо палка вверх 4.и.п. 8. И.п.- о.с. палка вверх 1- мах правой, палка вперед 2- и.п. 3-4 то же с левой 9.И.п.- о.с. палка сзади 1- присесть, палка под колени руки вперед 2- и.п. 10.И.п.- сед, палка вверх 1- мах правой, палка вперед 2- и.п. 3-4 то же с левой 11.И.п.- сед, ноги врозь, палка вверх 1- наклон к правой, палка вперед 2- наклон согнувшись 3- наклон к левой 4- и.п. 	<p>бмин</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p>	<p>Спина прямая, руки прямые, прогнуться в спине.</p> <p>Выше на носки, спина прямая, голову не наклонять.</p> <p>Пятки от пола не отрывать, руки прямые, спина прямая.</p> <p>Ноги прямые, ниже наклон, Спина прямая, вперед не наклоняться. Ноги прямые, ниже наклон, Руки прямые.</p> <p>Ноги не сгибать, касаемся руками пол за гимнастической палкой. Глубже выпад, спина прямая, вперед не наклоняться. Выше мах, прямой ногой, опорная нога прямая.</p> <p>Глубже присед, спина прямая, вперед не наклоняться. Руки точно вверх, спина прямая, мах прямой ногой.</p> <p>Спина прямая, ниже наклон, ноги прямые.</p> <p>Корпус прямо, руки на ширине плеч, ладони под плечами. Прыжок на носках, руки</p>
---	---	--

	<p>12. И.п.- упор лежа, палка перед собой 1-2 переходим руками через палку 3-4 возвращаемся в и.п. 13. И.п.- о.с. палка внизу 1- прыжок ноги врозь, палка вверх 2- и.п.</p> <p><i>Робинзон:</i> -Чтобы никто не отставал, нужен маленький привал, где расскажу вам, как идти и что еще вас ждет в пути. СЛАЙД № 7</p> <p><i>Пятница:</i></p>	10-12 раз	прямые, слушать счет
II. 1.	<p>-Вы прошли первое испытание. Чтобы вернуться назад, этого мало. Выжить в джунглях нам помогают животные. Мы учимся у них лазать по лианам, быстро бегать, далеко и высоко прыгать. А что вы умеете делать? ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. СЛАЙД № 9 Совершенствование акробатических элементов. СЛАЙД № 10</p> <p>- Два слитных кувырка вперед. - Кувырок назад. - Стойка на лопатках. - Мост из положения лежа.</p> <p>А) Кувырок вперед: и.п.- упор присев, толчком ног переворот через голову, перекаат на спину в группировке, вернуться в и.п. упор присев. Б) кувырок назад: и.п.- упор присев, перекаат на спину в группировке, постановка рук к плечам, переворот через голову, вернуться в и.п. упор присев. В) Стойка на лопатках: и.п.- перекаатом назад, постановка рук к лопаткам, стойка согнув ноги, выпрямить ноги вверх, вернуться в и.п. Г) Мост из положения лежа: и.п.- лежа на спине, руки вверх, постановка согнутых рук к плечам, ноги согнуты на ширине плеч, выпрямляя руки и ноги встать на мостик, перенести вес тела на руки, вернуться в и.п. Выполнение комбинации слитно. <i>См. схему №1</i></p>	25 мин 10 мин	<p>Ошибки: - на голову не вставать; - перекаат выполнять в группировке; -руками не помогать.</p> <p>Ошибки: - голову в сторону не наклонять (подбородок на грудь); -на голову не вставать.</p> <p>Ошибки: -на спине не лежать, - ноги не сгибать.</p> <p>Ошибки: -на голове не стоять; -руки далеко не ставить.</p> <p>Не торопиться, выполнить элементы четко.</p>
3.	<p><i>Робинзон:</i> -Молодцы, ребята, мы с Пятницей тоже хорошо потренировались.</p> <p><i>Пятница:</i> Дружно руки вверх подняли, по три раза пальцы сжали, сильно все назад прогнулись и направо повернулись. Начиная с левой ход, продолжаем мы поход!</p> <p>Полоса препятствий. СЛАЙД № 11- 18 Шимпанзе на двух ногах в жарких селится лесах, то подпрыгнет, то замрет, то кувыркается вперед.</p>	8мин	<p>Правильное выполнение и прохождение полосы препятствий требует, внимания, организованности и собранности Преодоление препятствий не задевая барьеры.</p> <p>И.п. лежа на животе, разноименное и одноименное передвижение по скамейке.</p>

	<p>- Кувырок вперед -«Как удав». Подлезание под препятствие. Лучшие качели – гибкие лианы. Это с колыбели знают обезьянки. Кто весь день качается да-да-да! Тот не огорчается никогда! - Лазание по канату (имитация по наклонной скамейке). Живет в джунглях паучок, паучок, как он сядет на сучок, как начнет плести, вести паутину на пути, не проехать, не пройти. - Передвижение по гимнастической стенке. Необычный зверь, хоть глазам своим не верь! Быстро скачет по саванне, а малыш сидит в кармане! По болоту, между кочками, как кенгуру передвигаемся прыжочками! - Прыжки по кочкам. - Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Толчком двух ног, вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Проходя через скамейку, нужно выполнить всем змейку! <i>Упражнение в равновесии. Ходьба по скамейке, руки на поя. Колени высоко подняты.</i> См. схему №2</p>		<p>Передвижение вверх, вниз, влево приставным шагом.</p> <p>Прыгать с кочки на кочку, если прыгнул мимо, попал в болото.</p> <p>Сильный толчок, встать на стопу, соскок выполнять вверх, ноги и руки выпрямить полностью. Спина прямая, выше ногу, вперед не наклоняться.</p>
4.	<p><i>Привал №2</i> Хоть вы все чуть-чуть устали, рано нам домой идти. По команде быстро встали! Ребята, давайте мы научим наших новых знакомых играть в подвижную игру. <i>Игра «Мы к лесной поляне вышли!»</i> СЛАЙД № 19-20 Водящими в нашей игре будут Робинзон и Пятница, которые находятся на гимнастической лестнице. Ребята идут с речитативом: «Мы к лесной поляне вышли, поднимаем ноги выше, кто высоко так шагал, не споткнулся не упал, вот дупло высокой елки-вылетают злые пчелки! Ж-Ж-Ж! хотим кусать!</p>	7 мин	<p>Правила: - раньше не убежать; - выполнять задания по речитативу; - соблюдать технику безопасности во время бега; - не толкать друг друга.</p>
III 1.	<p>Быстроногих не догнать. Нам не страшен пчелок рой, убежим скорей домой». После этих слов пчелки спускаются с лестницы и догоняют игроков, тот, кого осалили, садится на скамейку. Заключительная часть. СЛАЙД № 21 <i>Построение.</i> Пятница:</p>	5 мин 1 мин	
2.	<p>-Ребята, большое вам спасибо. Нам очень понравилась игра, мы с Робинзоном и друзьями будем обязательно в нее играть. Робинзон: - А кладом будут не только сладости,</p>	1 мин	

3.	<p>возвращение домой, но и хорошее настроение, отличное самочувствие и бодрость, мы остаемся на острове, до новых встреч!</p> <p>Рефлексия</p> <p>- Ребята, что мы сегодня выполняли на уроке?</p> <p>-Оценки за показ упражнений.</p> <p><i>Игра на внимание «Олени»</i></p> <p>Представим себе, что мы олени. Поднимаем над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами.</p> <p>Вот какие рога у оленя. Руки стали твердыми, напряглись. Трудно держать руки. Уроните на колени. Расслабились руки.</p> <p>Вдох – выдох (2 раза).</p> <p>Посмотрите: мы – олени, рвется ветер нам навстречу, ветер стих, расправим плечи, руки снова на колени, а теперь немного лени... Руки не напряжены и расслаблены...дышим легко... ровно...глубоко. Урок окончен, до свидания!</p>	3мин	
----	---	------	--

Литература

1. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастливая О.Э. Народные подвижные игры. – М., 2006.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы. – М., 2004.
3. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. – М.: Просвещение, 1999.
4. Народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 1999.
5. Неусыпова Н.М., Мелованов А.Н. Секреты здоровья. – Кострома, 1994.