ПРИЛОЖЕНИЯ

*Приложение 1*

**Подвижные игры на уроках физкультуры**

**На уроках гимнастики**

*Соблюдай равновесие*

Цель игры: развитие координационных способностей, смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения двигательным действиям в равновесии.

Организация: класс делится на равные команды, которые выстраиваются в колонну по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами – 2–3 м. Перед каждой командой – гимнастическая скамейка, на ней 3 набивных мяча, а через 10 м после нее – разворотная стойка.

Проведение: по сигналу первые номера устремляются вперед, пробегают по скамейке, перепрыгивая через лежащие на ней мячи, затем добегают до стойки, огибают ее слева и возвращаются обратно, где передают эстафету вторым номерам касанием вытянутой руки, а сами встают в конец колонны. Если игрок во время бега потеряет равновесие и сойдет со скамейки, он обязан возобновить движение с начала скамейки. Если игрок сбил мяч, он должен поставить его на место. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

*Переправа по узким жердям*

Цель: развитие ловкости, вестибулярного аппарата.

Организация: класс делится на равные команды, которые выстраиваются в колонну по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами – 3 м. Через 10 м перед каждой командой – две перевернутые скамейки параллельно и вплотную друг к другу.

Проведение:по сигналу каждая команда, взявшись за руки, подбегает к своей переправе и начинает переходить речку по узким рейкам перевернутой скамейки цепочкой, не разрывая рук. Выигрывает команда, которая быстрее переправится, не теряя равновесие и не разрывая цепь.

*Борьба на бревне*

Цель: развитие координационных способностей, упорства и тактического мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения двигательным действиям на гимнастическом бревне.

Организация: класс делится на равные команды, которые выстраиваются в колонну по одному: впереди мальчики, а за ними девочки – с разных концов бревна. Непосредственно под бревном и поблизости от него укладывают гимнастические маты.

Проведение: по сигналу по одному игроку от каждой команды поднимаются на бревно со своего конца и, сойдясь на середине, стараются с помощью обманных движений вывести соперника из равновесия и столкнуть. Игрок, которому это удалось, приносит своей команде 1 очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

*Акробатическая эстафета*

Цель: развитие ловкости, быстроты, смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения акробатическим элементам.

Организация: класс делится на три команды, которые выстраиваются в колонны по одному за стартовой линией. В 2–3 м перед колоннами устанавливают по три скамейки через 3 м одна от другой; за каждой из них укладывают гимнастические маты. На расстоянии 15 м от линии старта устанавливают разворотные стойки.

Проведение: по сигналу первые номера бегут к своим разворотным стойкам, выполняют три длинных кувырка с разбега через три стоящие на их пути скамейки, обегают разворотную стойку и возвращаются обратно, где передают эстафету вторым номерам. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

*Комбинированная эстафета с набивным мячом*

Цель: развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения акробатическим элементам.

Организация: класс делится на две команды, которые, в свою очередь, делятся на две группы и выстраиваются во встречные колонны на расстоянии 10 м друг от друга. Каждый игрок принимает положение широкой стойки. Дистанция между игроками – 70 см. Посередине между колоннами укладывают гимнастический мат. Капитаны (направляющие) одной из подгрупп получают набивной мяч.

Проведение: по сигналу капитан передает набивной мяч над головой своему партнеру назад, прогнувшись. Тот, приняв мяч, наклоняется вперед и отдает его назад между ногами третьему участнику, и т.д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним вперед; добежав до мата, делает кувырок вперед с мячом в руках, затем продолжает бег и передает мяч направляющему другой колонны, а сам отходит в сторону. Игроки второй колонны выполняют то же задание. Выигрывает команда, которая выполнит задание первой.

*Не дай обручу упасть*

Цель: развитие ловкости, быстроты. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения двигательным действиям с обручем.

Организация: класс делится на команды, которые выстраиваются в шеренги одна за другой на линии старта; интервал и дистанция между игроками – 1м. В 6, 8 и 10 м от линии старта проводят три линии. Игроки первой шеренги получают обруч.

Проведение: игра проводится в три тура.

Первый тур. По сигналу игроки первой шеренги должны покатить свой обруч вперед, а когда он пересечет 6-метровую отметку – выбежать и поймать его до падения на пол. Участник, не успевший поймать свой обруч или выбежавший раньше времени, выбывает из игры.

Во втором туре то же задание нужно выполнить по достижении обручем 8-метровой отметки, а в третьем – 10-метровой. Выигрывает команда, которая сохранит больше игроков после заключительного тура.

*Десять прыжков со скакалкой*

Цель: развитие ловкости, быстроты, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения прыжкам через скакалку.

Организация: класс делится на четыре команды, которые выстраиваются в колонны. Интервал между учащимися – 1,5–3 м. Первые номера получают скакалку. Способ прыжков оговаривается заранее.

Проведение: по сигналу первые номера выполняют 10 прыжков на месте условленным способом и передают скакалку вторым номерам. Последний участник, выполнив задание, поднимает скакалку над головой. Побеждает команда, которая выполнит задание раньше других.

*Ловля «лягушек»*

Цель: развитие ловкости, быстроты, силы. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения опорным прыжкам.

Организация: класс делится на две команды, которые выстраиваются в две шеренги: одна – на стартовой линии и принимает упор присев, другая – в 1,5 м перед ними. На расстоянии 10–12 м от линии старта размечают финишную линию.

Проведение: по сигналу все участники игры начинают выполнять прыжки в упоре присев с опорой на вытянутые вперед руки («лягушкой»), отталкиваясь руками и ногами. Задача сзади стоящей команды – догнать и осалить игроков впереди стоящей команды, пока те не достигли финишной линии. Затем обе команды возвращаются к месту старта и меняются местами. Выигрывает команда, участники которой поймают больше «лягушек».

**На уроках легкой атлетики**

*Бег под уклон*

Цель: развитие быстроты. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения бегу на короткие дистанции.

Организация: на свободной поляне с уклоном до 10–12 класс выстраивается в одну шеренгу за общей стартовой линией. Впереди через 20 и 50 м проведены две контрольные линии.

Проведение: по сигналу все игроки бегут вперед под уклон, причем первые 20 м они должны бежать равномерно, не обгоняя друг друга, а достигнув первой контрольной линии, начать бег наперегонки. Побеждает участник, который первым пересечет 50-метровую линию, не нарушая правил. Зачет у мальчиков и девочек раздельный.

*Эстафета с препятствиями*

Цель: развитие быстроты и ловкости. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения передаче эстафеты.

Организация: класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному за стартовой линией. Интервал между колоннами – 3 м. Первые номера получают эстафетную палочку. В 15 м от команд устанавливают разворотную стойку, а посредине дистанции кладут обруч, в центре которого мелом очерчивают небольшой белый кружок.

Проведение: по сигналу первые номера бегут к разворотной стойке, добежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, затем кладут на место так, чтобы белый кружок оказался в центре, и бегут дальше, обегают разворотную стойку и возвращаются обратно, пролезая снова сквозь обруч, после чего передают палочку вторым номерам. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

*Прыжки на одной ноге*

Цель: развитие силы, ловкости, прыгучести. Применяется в качестве вспомогательного упражнения для обучения прыжкам в длину.

Организация: класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонны по одному за линией старта.

Проведение: по сигналу первые номера, стоя на одной ноге, выполняют 5 прыжков подряд как можно дальше и останавливаются. Вторые номера начинают выполнение того же задания с места остановки первых, и т.д. Победитель определяется по общей длине прыжков всех игроков команды.

*Перепрыгни ручей*

Цель: развитие быстроты, прыгучести. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения прыжкам в длину.

Организация: класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонны по одному за линией старта. Через 8 м от стартовой линии двумя параллельными линиями обозначают условный ручей шириной 2 м, а еще через 8 м устанавливают разворотные стойки.

Проведение: по сигналу первые номера бегут к разворотной стойке, с разбега перепрыгивают через ручей, обегают стойку, возвращаются обратно, преодолевая ручей тем же способом, и передают эстафету вторым номерам. Если игрок не смог перепрыгнуть ручей, то команде начисляются 2 штрафные секунды. Выигрывает команда, которая закончит эстафету за наименьшее время с учетом штрафных секунд.

*Меткие метания*

Цель: развитие ловкости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения метанию в цель.

Организация: класс делится на пары, которые получают малый мяч и гимнастическую булаву. Игроки каждой пары становятся лицом друг к другу на расстоянии 8 м друг от друга, размеченном промежуточными линиями через 1 м одна от другой. Посредине между игроками устанавливают булавы.

Проведение: по сигналу игроки в парах начинают по очереди бросать мяч в булаву, стараясь ее опрокинуть. Участник, которому это удалось, переставляет ее на одну линию ближе к себе, и игра продолжается. Выигрывает тот, кто в результате передвинет булаву ближе всех к себе.

*Увернись от мяча*

Цель: развитие быстроты и ловкости, оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения метанию мяча в цель.

Организация: участники игры расходятся по площадке, в центре которой располагается водящий с теннисным мячом в руках.

Проведение: по сигналу игроки начинают произвольно передвигаться по площадке, увертываясь от мяча, который бросает в них водящий. Участник, в которого попали мячом, переходит в группу поддержки водящего и вместе с ним старается осалить играющих; можно использовать передачи мяча. Победителем является игрок, которого не успеют осалить.

*Метание с предельным отскоком*

Цель: развитие ловкости, силы. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения метанию мяча и гранаты в цель и на дальность.

Организация: в 8 м от баскетбольного щита проводят контрольную линию, за ней через каждый метр – параллельные линии с указанием метража. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному за контрольной линией. Первые номера получают мяч.

Проведение: по сигналу первые номера метают мяч в щит с таким расчетом, чтобы он отскочил как можно дальше, затем подбирают его и передают вторым номерам. Чем дальше отскок, тем больше очков приносит участник своей команде. Количество очков соответствует метражу нанесенных линий. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

*Догнать переднего*

Цель: развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для выполнения учебных заданий для отработки техники низкого или высокого старта.

Организация: класс делится на две команды, которые выстраиваются в две шеренги. Расстояние между шеренгами – 2–3 м. В 30–40 м перед первой шеренгой проводится контрольная линия.

Проведение: по сигналу обе команды с высокого (низкого) старта бегут к контрольной линии. Игроки задней шеренги стремятся догнать и касанием руки запятнать бегущих впереди. Игроки, которых запятнали до контрольной линии, должны остановиться и поднять руку. Подсчитывается их количество. Затем команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумела запятнать больше игроков другой команды.

*Пингвины*

Цель: развитие быстроты и ловкости, прыгучести. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения прыжкам в длину.

Организация: класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному за стартовой линией. В 15 м от нее устанавливают разворотные стойки. Первые номера берут баскетбольный мяч и зажимают его между ногами.

Проведение: по сигналу первые номера длинными прыжками, удерживая мяч между колен, устремляются к стойке, огибают ее и возвращаются к своим командам, где передают мяч вторым номерам, и т.д. Игрок, потерявший мяч, должен его подобрать, вернуться на то место, где уронил его, и оттуда продолжить движение. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

*Бег с препятствиями*

Цель: развитие быстроты, прыгучести и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения преодолению вертикальных и горизонтальных препятствий.

Организация: класс делится на 2–3 команды, которые выстраиваются в колонну по одному на линии старта на расстоянии 5 м одна от другой. В 20 м от них установлены разворотные стойки, а на пути к ним на равном расстоянии – два барьера, между которыми кладут гимнастический мат.

Проведение: по сигналу первые номера бегут к стойкам, по пути перепрыгивая через барьеры, обегают стойки и возвращаются обратно, с разбега перепрыгивая через мат, затем касанием руки передают эстафету вторым номерам, и т.д. За каждую ошибку – например, если игрок не перепрыгнул барьер или мат – добавляются 2 штрафные секунды. Выигрывает команда, которая выполнит задание за наименьшее время с учетом штрафных секунд.

**На уроках спортивных игр**

*Полет мяча*

Цель: развитие быстроты, ловкости. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения ловле и передачам мяча в баскетболе.

Организация: класс делится на несколько команд, которые выполняют задание по очереди. Игра проводится в несколько туров.  
Команда выстраивается в одну шеренгу на расстоянии 1 м от натянутого поперек зала шнура с флажками, высота которого 2,5 м. У каждого игрока в руках мяч.

Проведение: по сигналу участники первой команды должны перебросить мяч над шнуром и, быстро пробежав под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же задание выполняет вторая команда. Во втором туре расстояние увеличивается до 1,5 м, в третьем – до 2 м, и т.д. Выигрывает команда, в которой останется больше игроков после заключительного тура.

*Перехват мяча*

Цель: развитие быстроты, ловкости и оперативного мышления. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения ловле и передачам мяча в баскетболе.

Организация: участники игры получают мяч и выстраиваются в круг. Выбирается перехватчик мяча, который выходит в центр круга.

Проведение: по сигналу игроки начинают выполнять передачи мяча, а перехватчик, бегая в круге, старается перехватить его в полете, на полу или вырвать из рук участников. Овладев мячом, он встает на место игрока, потерявшего мяч. Побеждают игроки, не совершившие ни одной ошибки в ловле и передачах мяча.

*Броски в корзину с места*

Цель: развитие ловкости, внимания и меткости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения броскам в корзину в баскетболе.

Организация: класс делится на две команды. Участники команд занимают свою половину баскетбольной площадки и выстраиваются в колонну по одному за линией штрафного броска. У первых номеров – по мячу.

Проведение: по сигналу капитаны выполняют бросок в кольцо, затем бегут к щиту, подбирают мяч и осуществляют передачу вторым номерам, а сами возвращаются и встают в конец колонны. Побеждает команда, игроки которой за установленное время забросят в корзину больше мячей.

*Эстафета волейбольных передач*

Цель: развитие быстроты, точности движений, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения передачам мяча в волейболе.

Организация: класс делится на две команды. Участники каждой команды выстраиваются на своей половине волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки за линиями нападения. Капитаны получают мяч.

Проведение: по сигналу капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут в конец своей колонны. Тот, кому адресован мяч, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку, и т.д. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

**На уроках лыжной подготовки**

*На одной лыже*

Цель: развитие силы отталкивания палками, равновесия, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения передвижению скользящим шагом.

Организация: класс выстраивается в одну шеренгу. Интервал между учащимися – 2 м. Каждый участник сам себе прокладывает лыжню, а педагог отмечает стартовую и финишную линии на расстоянии 20–50 м одна от другой.

Проведение: по сигналу все участники игры стараются как можно быстрее проскользить по своей лыжне к линии финиша на одной лыже, приподняв другую верх и отталкиваясь палками. Игрок, коснувшийся поднятой лыжей снега, выбывает из игры. Победителем становится тот, кто финиширует первым.

*То на правой, то на левой*

Цель: развитие силы отталкивания палками, равновесия, быстроты, ловкости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения передвижению на лыжах скользящим шагом.

Организация: класс выстраивается в одну шеренгу на линии старта. Интервал между учащимися – 2 м. Через 20–30 м от линии старта обозначена линия поворота.

Проведение: по сигналу игроки, отталкиваясь палками, скользят до линии поворота на правой лыже, а обратно – на левой. Побеждает тот, кто выполнит задание первым, ни разу не наступив свободной ногой на снег.

*Спуск вдвоем*

Цель: развитие ловкости и смелости, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения спускам на лыжах.

Организация: на горке класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по два за стартовой линией. У каждой пары участников одна пара лыж.

Проведение: по сигналу игроки, стараясь не упасть, поочередно скатываются со склона, стоя вдвоем на одной паре лыж. Стоящий сзади партнер удерживает переднего за пояс. Пара, совершившая спуск без падения, приносит своей команде 1 очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

*Штурм вершины*

Цель: развитие ловкости и быстроты. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения технике подъема на лыжах.

Организация: класс делится на две команды, которые выстраиваются в одну шеренгу перед горкой.

Проведение: по сигналу все игроки устремляются вперед, стараясь как можно быстрее взобраться на вершину снежной горы. Побеждает команда, все игроки которой раньше соберутся на вершине раньше другой.

*Спуск с метанием снежков*

Цель: развитие ловкости, смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения спускам на лыжах.

Организация: класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному на вершине горы за стартовой линией. Все игроки заготавливают по два снежка. В конце спуска, в 5 м сбоку от линии финиша, устанавливают переносной щит размером 1×1 м.

Проведение: по сигналу игроки по очереди скатываются со склона и, проезжая мимо щита, бросают в него два снежка. За попадание каждого снежка в цель команде начисляется 1 очко. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

*Подбери флажок*

Цель: развитие координационных способностей. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения спускам на лыжах.

Организация: игра проводится без палок на небольшом склоне. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному. На одном из участков спуска с правой стороны ставят контрольный флажок, здесь же располагается судья с запасными флажками.

Проведение: по сигналу игроки первой команды один за другим с интервалом в 10 сек. стартуют с горки и стараются подобрать флажок на спуске, не задерживая следующих участников. Увезенный флажок судья тут же заменяет новым – для очередного участника. После выполнения задания первой командой все флажки возвращаются судье. Затем то же задание выполняет вторая команда. Выигрывает команда, игроки которой подберут больше флажков.

*Приложение 2*

План урока физкультуры в 5 классе по теме: «Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей».

Тип урока: практическое применение знаний.

Форма проведения: урок-игра.

Цель: создание здоровьесберегающих условий для развития координационных способностей учащихся в процессе обучения навыкам игры в волейбол.

Задачи:

* повторить комплекс общеразвивающих упражнений с мячом, комбинации из освоенных элементов техники перемещений при игре в волейбол;
* провести игру в мини-волейбол.

Формируемые УУД:

* предметные: иметь первоначальные представления о технике волейбольной передачи мяча в стену: в движении, в парах через сетку; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений с мячом и игры мини-волейбол;
* метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Инвентарь: секундомер, свисток, волейбольный мячи по количеству занимающихся, волейбольная сетка.

Ход урока

1. Оргмомент.

Построение. Организационные команды. Сдача рапорта учащимися.

2. Разминка 12-15 минут.

3. Актуализация знаний.

- повторение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом, передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах; передача мяча в парах через сетку.

3. Объявление темы и совместное определение целей урока.

4. Спортивная игра «Мини-волейбол».

- Играть можно, используя только верхние передачи.

- Играют без подач: начинающий игрок подбрасывает мяч над собой и выполняет верхнюю передачу через сетку, с другой стороны стараются ее принять (т. е. сразу перебросить мяч в обратную сторону) и т. д.

- Падение мяча на пол – потеря очка. Мяч обратно не возвращается для повторения подачи, игра продолжается с той площадки, где упал мяч.

- Играют практически до конца урока.

5. Построение. Подведение итогов урока.

6. Оценка и самооценка работы учащихся.

7. Домашнее задание.

8. Рефлексия.

9. Организованный выход из зала.

*Приложение 3*

Разработка урока

**Тема «Совершенствование скоростно-силовых качеств с использованием средств индивидуальной защиты населения»**

**Класс: 8**

**Тип урока**: урок комплексного применения знаний и способов деятельности.

**Форма урока:** интегрированный урок-соревнование.

**Цель урока:** Совершенствование скоростно-силовых качеств учащихся с помощью средств индивидуальной защиты населения.

**Задачи:**

*- обучающая:* создать здоровье сберегающие условия для совершенствования выполнения ОРУ по методу круговой тренировки; обеспечить применение учащимися знаний и способов действия по использованию средств индивидуальной защиты населения в разнообразных ситуациях;

*- развивающая*: способствовать формированию у учащихся основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости); развитие познавательного интереса к предмету, межпредметных связей;

*- воспитательная*: содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, взаимовыручки и коллективизма.

Формируемые УУД:

* предметные: знать технику безопасности при проведении игры, основные средства защиты населения; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений с различными прдметами;
* метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве; стремиться к сохранению здоровья.

**Материально-техническое оснащение урока:**

* гимнастические маты - 4;
* кегли – 4;
* баскетбольные мячи – 2;
* мячи для хоккея – 2;
* теннисные мячи – 2;
* клюшки для хоккея – 2;
* противогазы – 24;
* носилки – 2;
* пневматические винтовки – 4;
* набивные мячи – 4.
* компьютер – 1
* мультимедийный проектор - 1

**Структура урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **План урока** | **время** | **Средства** | **Оборудование** |
| **Вводный этап урока** |  |  |  |
| **Организационный момент.** | **1 мин** |  |  |
| * взаимные приветствия учителя и учащихся; * фиксация отсутствующих; * проверка подготовленности учащихся к уроку; * организация внимания и внутренней готовности; * состояние здоровья учащихся; * определение хода урока, критериев оценок по итогам урока. |  |
| **Проверка и актуализация знаний.** | **9 мин** | Разнообразные физические упражнения, техника которых уже хорошо освоена занимающимися или же поддается быстрому усвоению по средствам метода круговой тренировки. |  |
| Построение;  Блиц опрос;  Выполнение ОРУ по станциям;  Выполнение упражнений:   * «уголок»; * «ножницы»; * «велосипед».   Постановка целей (совместно с учащимися) |  |
| **Основной этап урока** |  |  |  |
| **Комплексное применение знаний:** | **3 мин** |  |  |
| Уточнение элементов урока-соревнования и правил проведения эстафеты (поведение учащихся, соблюдение правил ТБ) |  |
| **Закрепление знаний, умений и навыков:** | **30 мин** | Разнообразные виды физических упражнений, творческих заданий, интеллектуальных конкурсов, которые обеспечивают эффективное решение поставленных на уроке задач и направленных на достижение цели урока. | гимнастические маты - 4;  кегли – 4;  баскетбольные мячи – 2;  мячи для хоккея – 2;  теннисные мячи – 2;  клюшки для хоккея – 2;  противогазы – 24;  носилки – 2;  пневматические винтовки – 4;  набивные мячи – 4.  Компьютер,мультимедийный проектор |
| Выполнение 12 этапов эстафеты:  10 этапов проводятся в спортивном зале, 2 этапа в кабинете ОБЖ |  |
| **Заключительный этап урока** |  |  |  |
| **Итоги и обобщение знаний:** | **2 мин** | Выставление оценок с учетом самооценки и взаимооценки. Награждение команд, активных участников соревнования. | Дипломы, грамоты. |
| Подведение итогов.  Объявить команду победительницу, отметить активных участников соревнования. |
| **Домашнее задание.** | **30 сек** |  |  |

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание урока | Время | Организационно-методические указания |
| **Вводный этап урока** |  |  |
| **Организационный момент**  Приветствие. Объяснение хода урока. Построение из колонны по одному в колонну по четыре через центр.  **Проверка и актуализация знаний**  1. Блиц опрос:   * Для чего предназначены средства индивидуальной защиты населения; * На какие виды делятся средства индивидуальной защиты населения по принципу защиты; * На какие виды делятся средства индивидуальной защиты населения по способу изготовления; * Назовите средства защиты органов дыхания; * Назовите средства защиты кожи   2. Выполнение ОРУ на станциях:  Станция 1: приседание (руки за головой)  Станция 2: сгибание и разгибание рук в упоре  Станция 3: подъем туловища из положения лёжа на спине, руки на груди  Станция 4: из упора присев, в упор лёжа  Станция 5: подскоки со взмахом рук  Станция 6: подтягивание на перекладине (мальчики), подъем колен до груди (девочки)  3. Переход по отделениям к левой лицевой линии волейбольной площадки – мальчики, баскетбольной площадки – девочки.  4. Из положения сидя, упором сзади, выполнение упражнений:   * «уголок»; * «ножницы»; * «велосипед».   5. Упражнение на расслабление мышц и восстановление дыхания.  6. Совместная постановка цели и задач урока | **1 мин.**  **9 мин.**  1 мин.  5 мин.  12 раз  12 раз  12 раз  12 раз  12 раз  10 раз  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек. | Следить за тем, чтобы учащиеся выполнили перестроение правильно, обратить внимание на ошибки  Ответы на вопросы учащимися даются по принципу поднятой руки.  Работа по методу круговой тренировки  Приседания должны быть полными, стопы не отрывать от пола.  Упражнение выполнять до касания грудью пола, туловище прямое.  Варианты этого упражнения должны быть руки скрестно на груди или за головой.  Следить за тем, чтобы элемент выполнялся правильно.  Переход осуществляется по 4 человека.  Осуществлять контроль за тем, чтобы относительно пола были оттянуты ноги в угол 40-45 градусов. |
| **Основной этап урока** |  |  |
| **Изучение нового материала**  1. Построение на передвижение строевым шагом и перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Объяснение содержания и правил в эстафетах.  **Закрепление знаний, умений и навыков:**  1 этап. Бег с эстафетной палочкой.  2 этап. Задание с элементами футбола.  3 этап. Задание с элементами баскетбола.  4 этап. Задание с элементами хоккея.  5 этап. Попасть баскетбольным мячом в кольцо.  6 этап. Задание с набивными мячами.  7 этап. Задание с теннисными мячами.  8 этап. Одевание противогаза на время.  9 этап. Переноска раненых на носилках.  10 этап. Стрельба из пневматической винтовки из положения лёжа (1 попытка)  11 этап. Тест «Факторы риска»:   * Бытовая среда. * Производственная среда.   12 этап. Домашнее задание:  Защита презентаций по теме «Индивидуальные средства защиты населения» | **3 мин.**  **25 мин.**  1,5 мин.  3 мин.  2,5 мин.  2 мин.  2 мин.  1,5 мин.  1,5 мин.  1,5 мин.  1,5 мин.  3 мин.  9 мин. | Подать команду «Стройся! Направо! Налево! В обход по залу по одному шагом марш!»  После передвижения строевым шагом перестроить учащихся из колонны по 1 в колонну по 2. Подготовить место соревнований и объяснить правила проведения эстафеты.  Расстояние до стойки 9 м, за каждое нарушение правил 2 секунды штрафного времени.  3 стойки, ведение мяча ногой, за нарушение 2 секунды штрафа.  3 стойки, ведение мяча любой рукой без задержания, за нарушение 2 секунды штрафа.  2 клюшки, 2 мяча, ведение мяча вокруг стоек, за нарушение 2 секунды штрафа.  Вести мяч и выполнять броски до тех пор, пока мяч не попадет в кольцо.  2 набивных мяча, переносить мячи на руках.  2 теннисных мяча, с расстояния 9 метров попасть в круг. По 1 попытки у каждого участника.  Соревнования провидится на быстроту. Каждый участник команды одевает противогаз.  2 носилок. Побеждает команда, выполнившая задание правильно и быстрее.  4 винтовки, 4 гимнастических мата.  Побеждает команда, выбившая большее количество очков.  Команды на данном этапе переходят в кабинет ОБЖ, в котором подготовлены компьютер и мультимедийный проектор, для демонстрации вопросов. Побеждает команда, ответившая правильно на наибольшее количество вопросов.  Каждая команда представляет свою презентацию подготовленную дома. Один участник команды осуществляет защиту презентации. |
| **Заключительный этап урока** |  |  |
| **Итоги и обобщение знаний**  Подведение итогов.  Выставление оценок  **Домашнее задание**  **Рефлексия** | **2 мин.**  **1 мин.** | Определяется команда победитель. Данная команда награждается оценкой «5» по физической культуре и ОБЖ. Команда, занявшая 2 место, оценивается дифференцированно. Использую метод взаимооценки, члены команды выбирают трёх лучших участников для дополнительных оценок.  Ежедневная зарядка, закаливание. |

***Приложение 4***

**Тема:** «Нижняя прямая подача мяча (обучение). Закрепление перемещений волейболиста, приема волейбольного мяча сверху двумя руками посредством эстафеты».

**Класс:** 3.

**Тип урока:** С образовательно – тренировочной направленностью

**Цель урока:** воспитание всесторонне развитой личности; повышение интереса к занятию физической культурой.

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

1. Создать представление и обеспечить основами знаний о технике нижней прямой подачи в волейболе.

**Оздоровительные задачи:**

1. Формирование правильной осанки.
2. Укрепление ОДА и повышение физической подготовленности учащихся.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культуры, стремления к здоровому образу жизни.
2. Воспитание самостоятельности.
3. Воспитание чувства коллективизма.

**Развивающие задачи: с**пособствовать развитию координации, физической подготовленности.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты** (формирование следующих умений и качеств):

* умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
* умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

**Метапредметные (формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)**

* **регулятивные:**
* самостоятельно в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия в игровой и соревновательной деятельности;
* **познавательные:**
* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить выход из критического положения;
* **коммуникативные:**
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
* анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* оказывать товарищескую поддержку;
* добиваться достижения общей цели.

**Место проведения:** спортивный зал

**Время проведения:** 45 минут.

**Инвентарь и оборудование:** волейбольные мячи, набивные мячи, теннисные мячи, волейбольная сетка, секундомер.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Частные задачи | Средства | Методические приемы организации обучения и воспитание. |
| **Подготовительный этап урока** | |  |
| 1.Организовать учащихся к проведению урока.  2. Создать целевую установку на урок.  3.Организовать учащихся на проведение разминки  4. Подготовить организм к основной части урока:  - выработать правильную осанку;  - способствовать укреплению голеностопного сустава;  - способствовать укреплению мышц ног.  5. Организовать группу к проведению ОРУ:  - способствовать укреплению мышц плечевого пояса;  - способствовать укреплению локтевого сустава;  - способствовать укреплению кистей рук;  - способствовать укреплению мышц спины;  - способствовать укреплению мышц тазобедренного сустава;  - способствовать укреплению мышц ног. | а) Построение в одну шеренгу;  б) выполнение команд: «Равняйсь! Смирно! Вольно!»  а) Совместно поставить задачи урока:  - ознакомимся с техникой выполнения нижней прямой подачи;  - разучим основные элементы техники выполнения подачи;  - закрепим технику передачи мяча сверху двумя руками;  - разовьем физические качества быстроту и координацию  а) Выполнить команду « Напра-во, за направляющим в обход по залу шагом марш!»  а)Ходьба по залу:  - на носках, руки вверх;  - ходьба без задания;  - перекаты с пятки на носок;  - ходьба баз задания;  - ходьба на внешней стороне стопы;  - ходьба без задания.  б) Бег по залу с заданием и без задания:  - бег без задания в медленном темпе;  - бег приставным шагом правым боком;  - бег без задания;  - бег приставным шагом левым боком;  - бег без задания;  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег без задания;  - бег с захлестыванием голени;  - бег без задания;  - бег с выносом прямых ног;  - бег без задания в медленном темпе.  Бег, переходящий на ходьбу.  а) Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе.  б) Выполнить команду: «Направляющий, на месте! Класс, стой! На первый, второй рассчитайсь! В две шеренги стройся! Первая шеренга на зарядку становись! Вторая шеренга на зарядку становись! Руки в стороны, разомкнулись приставными шагами!»  а) И. п.- руки к плечам;  1.2.3.4- вращение вперед;  1.2.3.4- вращение назад.  б) И.п.- руки в стороны, ноги на ширине плеч;  1.2.3.4- вращение рук в локтевых суставах вперед;  1.2.3.4- вращение рук в локтевых суставах назад.  в) И.п.- руки в стороны, ноги на ширине плеч;  1.2.3.4- вращение кистей вперед;  1.2.3.4- вращение кистей назад.  г) И.п.- о.с.  1- левую ногу на носок, руки на пояс;  2- наклон влево, руку вверх;  3.4- вернуться в и.п.  д) И.п.- о.с.  1.шаг левой, руки в стороны;  2- наклон к левой ноге правой рукой;  3.4- вернуться в и.п.  е) И.п.- о.с.  1- присесть, руки вперед;  2- и.п.  3- присесть, руки вперед;  4- и.п.  ж) И.п.- о.с.  1- шаг левой ногой в сторону, руки вперед;  2- мах левой ногой к правой руке;  3.4- и.п.  з) И.п.- упор присев;  1- прыжком в упор лежа;  2- и.п.  3- прыжком в упор лежа;  4- и.п.  и) И.п.- о.с., руки на поясе;  1.2.3.4- прыжки на двух ногах;  Поворот на 180 градусов  Восстановить дыхание. | Соблюдать интервал;  обратить внимание на внешний вид учащихся  Следить за дистанцией  Следить за правильностью выполнения задания, спина прямая, взгляд направлен вперед.  Во время бега следить за правильностью постановки ноги.  Во время бега приставным шагом ноги в коленном суставе слегка согнуты, руки в стороны. Взгляд направлен вперед.  Следить за высотой подъема бедра.  Корпус слегка наклонен вперед, нога ставится на носок.  Ноги в коленях не сгибать. Спина прямая. Нога ставится на носок.  Следить за четкостью выполнения команд, за соблюдение интервала.  Следить за амплитудой движений.  Следить за амплитудой движений.  Следить за амплитудой движений.  Спина прямая, наклон четко в сторону.  Ноги не сгибать.  Спина прямая, взгляд вперед.  Спина прямая, не приседать, нога прямая.  Следить за правильностью выполнения упражнения. |
| **Основной этап урока** | |  |
| 1.Организовать учащихся к проведению урока.  2. Создать целевую установку на урок.  1.Создать зрительное представление о технике нижней прямой подачи мяча.  2.Обеспечить основами знаний о технике нижней прямой подачи мяча.  3.Создать двигательное представление о нижней прямой подаче мяча.  4. Организовать учащихся для проведения подводящих упражнений.  5.Подготовить мышцы рук для обучения нижней прямой подачи.  6.Обучать технике нижней прямой подачи  7. Организовать учащихся на проведение эстафеты волейболиста.  8.Закрепить технику перемещений волейболиста, технику передачи мяча сверху двумя руками, координацию посредством эстафеты. | а) Краткий рассказ учителя.  Подача мяча в волейболе нужна для ввода мяча в игру. Подача сразу приносит очко. Если игрок противоположной команды не может принять мяч с подачи, то очко получает подающая команда. Если подающий игрок ошибается при подачи мяча, то очко получает команда противника.  В современном волейболе используются верхняя прямая подача, верхняя боковая подача и подача в прыжке. Но начинающим спортсменам лучше учиться с нижней прямой подачи. Подающий встает за лицевую линию лицом к сетке.  б) Демонстрация учителем нижней прямой подачи.  а) Объяснение учителем основных элементов техники нижней прямой подачи:  - левая нога- впереди, правая- сзади.  - центр тяжести на правой ноге,  - мяч лежит на левой руке, правая в исходном положении для замаха,  - кисть раскрыта, пальцы сомкнуты,  - подбрасываем мяч на 20-30 см , одновременно делаем замах, отводя правую руку назад,  - рука проходит у правой ноги,  - удар по мячу производится на уровне пояса выпрямленной рукой открытой ладонью сзади-снизу.  а) Имитация упражнения без мяча:  И.п.- левая нога впереди, правая сзади, левая рука впереди, правая приготовлена для замаха;  1- имитируем подбрасывание мяча вверх, одновременно делаем замах;  2- имитируем удар по мячу прямой рукой открытой ладонью;  3- и.п.  Выполнить команду: «Класс, налево, перестроились во встречные колонны».  а) Упражнения с набивными мячами:  - бросок двумя руками снизу;  - бросок одной рукой снизу.  б) Упражнения с теннисными мячами:  - ладонью отбить теннисный мяч снизу как теннисной ракеткой  а) Выполнение нижней прямой подачи во встречных колоннах с расстояния 2-4м  а) Выполнить команду встречным колоннам: «Вперед с левой ноги шагом марш, на месте стой, кругом!»  а) Показ учеником:  - добежать до сетки,  - подкинуть мяч, пролезть под сеткой, поймать мяч с обратной стороны,  - приставным шагом правом боком добежать до стены, повернуться, левым боком приставными шагами добежать до сетки,  - перекинуть мяч через сетку, поймать мяч с обратной стороны,  - добежать до метки на полу, выполнить передачу мяча двумя руками сверху (подбросить вверх, отбить).  а) Выполнить команду: « Класс, в одну шеренгу становись, руки в стороны, разомкнись!»  а) Игра «Запрещенное движение».  Учитель называет запрещенное движение и начинает показывать разные движения, которые дети должны повторить. Если дети повторяют запрещенное движение, то они выходят из игры. Выигрывает тот, кто остался до конца игры. | Следить за тем, чтобы каждый ученик внимательно слушал.  Плечи не запрокидывать назад.  Высота подбрасывания мяча не должна быть большая. Направление замаха строго назад. Точка удара по мячу-не выше пояса. Правую ногу не отрывать от пола во время удара по мячу.  Обратить внимание на детей, которые работают левой рукой, выполнять упражнение в медленном темпе.  Следить за техникой безопасности.  Следить за правильностью выполнения упражнения.  Следить за постановкой ног, за положением рук.  Следить за четкостью выполнения команд.  Если допущена ошибка, вернуться и исправить.  Следить за четкостью выполнения команд, следить за соблюдением интервала.  Четкое объяснение задания.  Следить за четкостью выполнения команд.  Убедиться, что каждый ученик понял задание. |
| **Итоговый этап урока** | |  |
| 1.Организовать учащихся для проведения игры на снижение активности.  2. Д/з.  3.Итоги урока. Оценки  4. Рефлексия | а) Выполнить команду:  « Класс, в одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!»  а) Повторить дома технику выполнения нижней прямой подачи.  а) Подвести итоги урока, выделить наиболее активных учеников. |  |

*Приложение 5*

Спортивный праздник «Спорт – это сила и здоровье»

**Место проведения:** спортивный зал.

**Количество участников:** 2 команды по 15 человек

**Жюри:** 3-4 человека

**Оборудование:** мячи, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, тоннели, канат.

**Тип занятия:** физкультурно-оздоровительное мероприятие

**Цель:** развитие массовости физической культуры и спорта среди учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

* содействие укреплению здоровья; формирование двигательных умений и навыков; воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств; всестороннее развитие учеников.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты** (формирование следующих умений и качеств):

* умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
* умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

**Метапредметные (формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)**

* **регулятивные:**
* самостоятельно в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия в игровой и соревновательной деятельности;
* **познавательные:**
* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить выход из критического положения;
* **коммуникативные:**
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
* анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* оказывать товарищескую поддержку;
* добиваться достижения общей цели.

**Ход праздника**

*Звучат детские песни. Болельщики проходят на свои места. Раздаются фанфары – сигнал к началу соревнований.*

**Ведущий:** Внимание, внимание! Приглашаю всех мальчишек и девчонок отправиться вместе с нами в страну Спортландию. Предлагаю взять с собой быстроту, смелость, находчивость, смекалку, а заодно захватить и терпение болельщиков. *Выходят ученики, изображающие спортсменов (баскетболист, хоккеист, пловец, гимнастка).*

**1-й ученик:** Спорт, ребята, очень нужен,

**2-й ученик:** Мы со спортом крепко дружим,

**3-й ученик:** Спорт – здоровье!

**4-й ученик:** Спорт – игра!

**Все:** Физкульт –Ура!

**Ведущий:** Дорогие ребята! Вот мы и в стране Спортландии. Сюда прибывают команды «Олимпийцы» и «Силачи» – лучшие спортсмены 2-х классов. Дружно приветствуем их!*На площадке выстраиваются команды во главе со своими капитанами. Капитаны команд делают шаг вперед, приветствуют болельщиков и становятся на свои места. Ведущий представляет жюри.*

**Ведущий:** Командам приготовиться к приветствию! *(Капитаны выходят вперед.)* Командам поприветствовать друг друга!

**Капитан команды «Олимпийцы»:**

Если соперников вы не боитесь,  
То в эстафете с нами сразитесь.

**Вся команда Хором:**

Опасные игры вас ждут господа.  
Кто не боится, пусть выйдет сюда!

**Капитан команды «Силачи»**

А вам, желаем от души,  
Чтоб результаты ваши  
Все были хороши!

**Вся команда Хором:**

Чтоб не знали сегодня усталости  
И доставили всем много радости!

**Ведущий:** Вот и встретились наши команды. Пожелаем им больших успехов в предстоящих соревнованиях. Команды, на исходные позиции шагом марш!

*Закончилось представление команд. Сейчас они занимают исходные позиции для начала игры. Начинаются соревнования.*

Далее между командами проводятся состязания:

**1 состязание – «Наш девиз**»: команды должны представить свой девиз и эмблему.

**2 состязание – Эстафета «Догони»:** Что может быть проще этой самой простой эстафеты? По сигналу первый участник команды бежит до поворотного флажка и обратно, добежав до команды, передает эстафету следующему игроку. Следующий участник выполняет тоже задание и так до последнего участника. Побеждает команда, у которой последний игрок первым пересечет линию финиша.

**3 состязание – Эстафета «Сиамские близнецы»**: Сиамскими называются близнецы, сросшиеся между собой. Такими близнецами в команде будет каждая пара. «Срастись» им придется спинами. Для этого нужно встать друг к другу спиной и крепко сцепиться руками. Бежать в таком положении можно только боком (приставным шагом). Поэтому первая пара боком встает на линию старта, боком бежит и так же возвращается, передавая эстафету следующим «сросшимся близнецам». Спины игроков на протяжении всего бега должны быть плотно прижаты друг к другу. Победит наиболее согласованная и быстрая команда.

**4 состязание – Эстафета «Велогонки»:** Кататься на велосипеде – это удовольствие. Но это и спорт. Представим, что мы на велосипеде, но настоящих велосипедов у нас с вами нет, а их нам заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждым велосипедистам, удерживая между ногами палку, предстоит «проехать» до поворотной отметки и обратно. Побеждает, как всегда в велоспорте, самые быстрые. *После четвертой эстафеты ведущий предлагает командам передохнуть и проводит игры с болельщиками.*

**Игры с болельщиками: з**агадки; отгадывание кроссворда; спортивные игры – назови больше чем сосед.

**Ведущий:** Наши соревнования продолжаются.

**5 состязание – Эстафета « Перетягивание каната»:** Вы, наверное, не поверите, но когда-то этот вид спорта входил даже в олимпийскую программу. Теперь настоящие спортсмены про него даже забыли. Мы предлагаем всем восстановить добрую олимпийскую традицию и провести соревнования по перетягиванию каната. Но с условием не толкаться и не кусаться. Успехов вам в таком трудном деле!

**6 состязание – Эстафета «Преодолей полосу препятствий»:** устанавливается полоса препятствий из нескольких гимнастических и спортивных снарядов:

1-е препятствие – Тоннель;  
2-е препятствие – Гимнастическая скамейка;  
3-е препятствие – Проведи баскетбольный мяч змейкой;  
4-е препятствие – прыжки из обруча в обруч.

Побеждает та команда, которая первая и без ошибок преодолеет все препятствия.

Команды строятся для окончательного подведения итогов. Жюри объявляет результат соревнований. Команды награждаются грамотами и медалями. Победившая команда совершает Круг почета.

**Ведущий:**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот и узнали мы победителей, Скажем спасибо жюри и зрителям! | Спортсменам – новых побед, И всем – наш спортивный привет! |

**Подведение итогов. Рефлексия**

*Под звуки музыки участники и болельщики выходят из спортивного зала.*