

Уроки физкультуры – уроки здоровья и радости

И.В. Кривицкая

Что такое урок? Для меня это время, отведенное на общение с детьми, но общение необычное: через движения и положительные эмоции. Уже 23 года я веду уроки физкультуры, стараясь превратить их в уроки-игры, когда сухие строчки программы претворяются в удивительные и увлекательные минуты и маленький человек может проявить себя, показать, на что он способен.

Я всегда наблюдаю, как изменяется настроение ребят, когда они входят в спортивный зал: глаза радостно сияют в предчувствии того, что можно будет прыгать и бегать, заниматься на гимнастической стенке и кувыркаться и за это тебя только похвалят. Я считаю, что любой урок – своего рода спектакль, который ставится режиссером-педагогом, где все роли распределены, а действие не раз проиграно в воображении. Дети любят играть, они очень быстро усваивают свои роли и с удовольствием их исполняют. Мне нравится наблюдать за тем, как неуклюжий, скованный в движениях на первых уроках малыш постепенно расправляет плечи, становится крепче и увереннее. Мальчишки обретают силу и ловкость, а девочки – гибкость и грацию.

Урок физкультуры – это продолжение естественной жизни детей, так как в движениях они растут, познают мир, пробуют свои силы. Движения укрепляют их, а главное, несут здоровье и радость бытия.

Предлагаю свой вариант урока по общей физической подготовке со станционными заданиями. На каждой станции есть несколько вариантов заданий для учащихся с различным уровнем подготовленности. Ученики могут выполнять эти задания по своему

выбору, но время работы на каждой станции строго регламентировано. Задания имеют вид карточек с символическим изображением упражнений. Число повторений для каждой группы учащихся индивидуально в зависимости от их подготовленности. Смена станций происходит по сигналу через определенный интервал, который устанавливается исходя из промежутков времени, необходимого для выполнения упражнений в спокойном темпе.

Карточки-задания могут быть использованы на различных уроках. Они помогают детям получить четкую информацию об упражнении и способе его выполнения. Ребята сами ведут устный или письменный учет выполненной работы. Учатся контролировать приспособление своего организма к нагрузке при помощи измерения пульса. При успешной адаптации организма пульсовая кривая идет по наклонной вниз, в сторону уменьшения, а пульс в состоянии покоя становится реже, что, безусловно, связано с более экономичной работой сердца. На протяжении всего урока сохраняется прямая и обратная связь между учителем и учащимися, в ходе которой ведется строгий контроль за физическим развитием и состоянием здоровья каждого ребенка.

Материал по общей и специальной физической подготовке планируется на все уроки в течение учебного года. По усмотрению учителя этот материал может быть объединен в комплексы круговой тренировки или пройден на любом этапе урока. Это позволяет решать важные задачи общего и специального характера одновременно и взаимосвязанно в относительно короткий промежуток времени, а главное – с большой интенсивностью.

Урок физической культуры в 3-м классе

Тема урока «Общая физическая подготовка учащихся».

Образовательные задачи:

1) закрепить технику броска и ловли мяча одной рукой от плеча;

2) совершенствовать технику прыжков через короткую скакалку.

Воспитательные задачи: способствовать развитию ловкости, силы, координации движений.

Оздоровительные задачи: способствовать укреплению мышечных групп, определяющих правильную осанку.

Инвентарь: магнитофон, 4 больших мяча, 8 малых мячей, 8 гантелей по 0,5 кг, 4 короткие скакалки, 4 пролета гимнастической стенки, 4 коремата.

Условные сокращения:

и.п. – исходное положение,

о.с. – основная стойка.

Ход урока

Этап урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительный (10 мин)	Построение	1 мин	Приветствие, задачи урока
	Строевые упражнения	1 мин	Повороты направо, налево, кругом
	1. Ходьба: – на носках; – на пятках; – в полуприседе; – в приседе.	2 мин	Руки в стороны. Руки за голову. Руки на пояс, вперед не наклоняться. Руки на коленях.
	2. Бег: – с высоким подниманием бедра; – с закидыванием голени назад.	2 мин	Выполнять почаще.
	3. Ходьба: общеразвивающие упражнения в движении	1 мин 3 мин	Вперед не наклоняться. Восстановление дыхания. Следить за осанкой
Основной (25 мин)	Упражнения на учебных местах: 1. Бросок и ловля большого мяча одной рукой от плеча	3 мин	Класс делится на 5 групп. Станция 1 «Быстрый мяч» 1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, лицом к стенке на расстоянии 2–3 м, до броска мяч вверх, сбоку, за головой. Выполнение: броски мяча в быстром темпе одной рукой от плеча и ловля двумя руками. 2. То же, но сидя, ноги врозь. 3. То же, но стоя на коленях
	2. Работа с гантелями	3 мин	Станция 2 «Силачи» 1. И.п. – лечь на спину, гантели у плеч. Выполнение: поднимать руки к груди, сгибая их в локтевых суставах, затем разгибать вверх, выжимая гантели. 2. То же, но прямые руки с гантелями находятся по сторонам. 3. То же, но поднимать вверх и опускать вниз прямые руки, чередуя опускание их скрестно
	3. Работа с малыми мячами	3 мин	Станция 3 «Жонглеры» 1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с малыми мячами впереди на уровне груди. Выполнение: одновременно выпускать малые мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху

			2. И.п. то же; ловля двух мячей, но перебрасывая их из одной руки в другую
	4. Прыжки через короткую скакалку	3 мин	<p>Станция 4 «Веселая скакалочка»</p> <p>1. И.п. – о.с., скакалка сзади. Выполнение: прыжки на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед.</p> <p>2. То же, но два прыжка на правой ноге, два – на левой, чередуя.</p> <p>3. То же, но два прыжка – руки скрестно, два – руки в стороны.</p> <p>Сосредоточить внимание на вращении скакалки в лучезапястном суставе</p>
	5. Работа на гимнастической стенке	3 мин	<p>Станция 5 «Грация»</p> <p>1. И.п. – вис на гимнастической стенке. Выполнение: подтянуть и опустить ноги, фиксируя группировку. Вдох – во время поднимания ног, выдох – при опускании.</p> <p>2. И.п. – вис на гимнастической стенке, прогнувшись. Одновременно отводить ноги вверх – назад, прогибая спину и отводя голову. Вдох – в начале упражнения, выдох – в конце.</p> <p>3. И.п. – стоя боком у гимнастической стенки на одной ноге, держась одноименной рукой за рейку. Выполнение: присесть и встать на одной ноге, вынося другую вперед</p>
	6. Эстафета «Передал – садись» (вариант: каждый участник должен побывать в роли капитана)	5 мин	Класс делится на 2 команды. Учащиеся строятся в колонны по одному. Капитан с мячом стоит напротив своей команды на расстоянии 3–4 м. Первый игрок получает мяч, возвращает его и приседает, затем – второй и т.д. Последний игрок возвращает мяч, капитан поднимает его вверх. Вся команда встает, эстафета закончена
	Игра «Совушка»	4 мин	
Заклучительный (5 мин)	Игровой самомассаж	3 мин	Массаж проводить дома и в школе для профилактики гриппа и ОРЗ
	Построение	2 мин	Подведение итогов урока, выход из зала
	Домашнее задание		Выполнять комплекс утренней зарядки

Ирина Викторовна Кривицкая – учитель физической культуры МОУ СОШ № 3, г. Ноябрьск Тюменской обл.