

973.3.016.438(072)
Д64

И. И. ДОЛЖИКОВ

ПОУРОЧНЫЕ ПЛАНЫ

Физкультура

1

К Л А С С

ПОСОБИЕ
ДЛЯ УЧИТЕЛЯ



Veet
1.03

ЧИТАЛЬНЫЙ ЗАЛ



ПОУРОЧНЫЕ ПЛАНЫ

И.И. Должиков

Физическая культура

ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

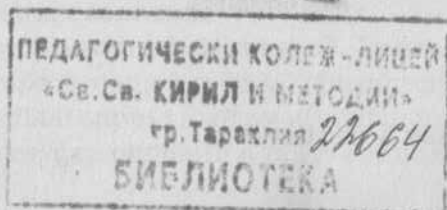
Рекомендовано Центром
организационно-методического
обеспечения физического воспитания
Московского комитета образования



 АЙРИС ПРЕСС

АЙРИС дидактика

Москва 2003



УДК 372.016:796

ББК 74.267.5

Д64

Идея, разработка издания принадлежит
издательству «Айрис-Дидактика»

Серийное оформление А. М. Драгового

Должиков И. И.

Д64 Физическая культура. 1 класс: Пособие для учителя. —
М.: Айрис-пресс, 2003. — 144 с. — (Поурочные планы).

ISBN 5-8112-0304-7

Это пособие, разработанное заслуженным работником физической культуры Российской Федерации И. И. Должиковым, адресовано преподавателям физкультуры, работающим в 1-ом классе. Книга содержит тематическое планирование уроков на весь учебный год, подробные конспекты занятий, характеристику медицинских групп. В Приложениях приведены «Правила поведения на уроках физической культуры», «Итоговый протокол результатов тестирования учащихся 1-ых классов за учебный год», «Таблица оценки результатов тестирования учащихся 1-ых классов», «Подвижные игры для проведения на уроках физической культуры и в группе продленного дня», «Примерная программа соревнований «Веселые старты»».

Пособие соответствует требованиям Государственного образовательного стандарта.

ББК 74.267.5
УДК 372.016:796

ISBN 5-8112-0304-7

© Айрис-пресс, 2003

Введение

Урок физической культуры в 1 классе — основная форма обучения жизненно важным видам движений, которые имеют, практически, главное значение в укреплении здоровья детей. Уроки решают задачи по улучшению и исправлению осанки, содействуют гармоничному физическому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, развивают координационные способности, формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, приобщают к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и к подвижным играм, воспитывают дисциплинированность и доброжелательное отношение к товарищам, смелость и решительность.

Учитель физической культуры, работающий в начальной школе, должен постоянно помнить о главной задаче и подбирать средства обучения для ее решения, а задача эта — воспитать у детей устойчивый интерес к двигательной активности. Также очень важно вести с родителями постоянную разъяснительную работу по вопросам освобождения от уроков физической культуры.

Уроки физической культуры проводятся обычно два раза в неделю, в некоторых школах три раза. Каждый урок состоит из трех частей — вводной, основной и заключительной, имеющих свои специфические задачи и соответствующее содержание.

Выделение частей урока обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение учащихся в двигательную деятельность. Основная (самая большая по объему и самая значимая) способствует поддержанию оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами урока. Заключительная часть — выравнивает функциональное состояние организма для последующих занятий.

Вводная часть (продолжительность 6–10 минут). Учитель кратко знакомит учащихся с предстоящей работой (физическими упражнениями), создавая благоприятный эмоциональный настрой. В эту часть включают упражнения в построениях и

Содержание

Введение	3
Контроль уровня физической подготовленности	6
Примерное распределение учебного времени	12
на различные виды программного материала уроков	
физической культуры (сетка часов) для 1 класса	12
Примерное распределение учебного материала	
по четвертям года	12

I четверть

Урок 1	16
Урок 2	18
Урок 3	20
Урок 4	23
Урок 5	25
Урок 6	27
Урок 7	30
Урок 8	32
Урок 9	34
Урок 10	35
Урок 11	37
Урок 12	40
Урок 13	42
Урок 14	45
Урок 15	48
Урок 16	51
Урок 17	53

II четверть

Урок 19	57
Урок 20	59
Урок 21	60
Урок 22	63
Урок 23	64
Урок 24	67
Урок 25	67

Урок 26	69
Урок 27	71
Урок 28	73
Урок 29	75
Урок 30	77
Урок 31	78
Урок 32	79

III четверть

Урок 33	81
Урок 34	81
Урок 35	82
Урок 36	83
Урок 37	83
Урок 38	84
Урок 39	84
Урок 40	85
Урок 41	85
Уроки 42-43	86
Урок 44 (контрольный)	86
Урок 45	86
Урок 46	89
Урок 47	91
Урок 48	93
Урок 49	94
Урок 50	97
Урок 51	98
Урок 52	100

IV четверть

Урок 53	101
Урок 54	102
Урок 55	105
Урок 56	106
Урок 57	108
Урок 58	109
Урок 59	111

Урок 60	113
Урок 61	114
Урок 62 (на спортивной площадке)	115
Урок 63	117
Урок 64	117
Урок 65	118
Урок 66	119

Приложение 1

Правила поведения на уроках физической культуры	120
---	-----

Приложение 2

Итоговый протокол результатов тестирования учащихся класса	121
---	-----

Приложение 3

Оценка результатов тестирования учащихся 1 классов	124
---	-----

Приложение 4

Подвижные игры	126
----------------------	-----

Приложение 5

Примерная программа соревнований «Веселые старты»	130
--	-----

По вопросам оптовых закупок обращаться:
тел./факс: (095) 785-15-30, e-mail: trade@airis.ru
Адрес: Москва, пр. Мира, 106

Наш сайт: www.airis.ru

Вы можете приобрести наши книги
с 11⁰⁰ до 17³⁰, кроме субботы, воскресенья,
в киоске по адресу: пр. Мира, д. 106, тел. 785-15-30

Адрес редакции: 129626, Москва, а/я 66

Издательство «Айрис-дидактика» приглашает к сотрудничеству
авторов образовательной и развивающей литературы.

По всем вопросам обращаться
по тел.: (095) 785-33-78, e-mail: didaktika@airis.ru

Методическое пособие

Должиков Иван Иванович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1 КЛАСС

Пособие для учителя

Ведущий редактор Ю. Е. Клименок

Редактор И. Е. Копылова

Художественный редактор А. М. Драговой

Оформление А. М. Кузнецов

Технический редактор С. С. Коломеец

Компьютерная верстка С. С. Коломеец

Корректор И. В. Терентьева

Подписано в печать 08.05.03. Формат 60×88/16.

Печать офсетная. Печ. л. 9. Усл.-печ. л. 8,1.

Тираж 5000 экз. Заказ №1417.

ООО «Издательство «Айрис-пресс»

113184, Москва, ул. Б. Полянка, д. 50, стр. 3.

Текст отпечатан с готовых диапозитивов
в ГУП Чеховский полиграфкомбинат.

149300, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1.

Качество печати соответствует качеству представленных диапозитивов.