

Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры на 2022/2023 учебный год.

5 класс

Количество часов:

- ✓ На учебный год: 105
- ✓ В неделю: 3

	Практика	Вид спорта
1 четверть	27	легкая атлетика
2 четверть	24	Гимнастика
3 четверть	30	спортивные игры
4 четверть	24	легкая атлетика
Итого	105	

Планирование составлено на основе:

- Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

Учебник: Виленский М.Я. Физкультура: 5 -7 кл. – М.: Просвещение, 2013

Тематическое планирование составил: Нальгиев А.Р.

Дата:

Подпись

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **5 класса**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **105 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/ №	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений
3.	Питание и питьевой режим
4.	Двигательный режим
5.	Пагубность вредных привычек
6.	Режим дня школьника
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека
8.	Значение напряжения и расслабления мышц
9.	Личная гигиена
10	Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток
11	Основные причины травматизма
12	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость
13	Виды легкой атлетики
14	Основные требования к одежде и обуви
15	Значение здорового образа жизни для человека
16	Мир Олимпийских игр
17	Требования к температурному режиму
18	Понятие об обморожении
19	Профилактика плоскостопия
20	Профилактика близорукости
21	Профилактика простуды
22	Поведение в экстремальных ситуациях
23	Элементы самомассажа
24	Основы аутогенной тренировки
25	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
26	Значение занятия лыжами для здоровья человека

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 5 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	51	27			24
3	Спортивные игры	30			30	
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
	Всего часов:	105	27	24	30	24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	27		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	27		
1	1	<i>Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг.</i>	1		
2	2	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнениям Спец. беговые и прыжковые упражнения Низкий старт и старт разг.</i>	1		
3	3	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Бег (60 м) с низкого старта</i>	1		
4	4	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта</i>	1		
5	5	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега</i>	1		
6	6	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега</i>	1		
7	7	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега</i>	1		
8	8	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега</i>	1		
9	9	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения</i>	1		

		<i>Спец. беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега</i>			
10-11	10	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега</i>	2		
12-13	11	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Бег (60 м) с низкого старта</i>	2		
14-15	12	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Бег (60 м) с низкого старта</i>	2		
16-17	13	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега</i>	2		
18-19	14	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега</i>	2		
20-21	15	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега</i>	2		
22-23	16	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега</i>	2		
24-25	17	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.</i>	2		
26-27	18	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.</i>	2		

		II ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24		
28	1	<i>ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.</i>	1		
29	2	<i>Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика.</i>	1		
30	3	<i>Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1		
31	4	<i>О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.</i>	1		
32	5	<i>О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.</i>	1		
33	6	<i>О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1		
34	7	<i>О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.</i>	1		
35	8	<i>О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1		
36	9	<i>Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии.</i>	1		

		<i>Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.</i>			
37	10	<i>О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.</i>	1		
38	11	<i>Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.</i>	1		
39	12	<i>Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1		
40	13	<i>О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.</i>	1		
41	14	<i>Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.</i>	1		
42	15	<i>О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.</i>	1		
43	16	<i>О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1		
44	17	<i>Упражнения на гибкость. Лазание по канату.</i>	1		
45	18	<i>Упражнения на гибкость. Лазание по канату.</i>	1		
46	19	<i>Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг.</i>	1		
47	20	<i>Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.</i>	1		
48	21	<i>Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1		
49	22	<i>Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг.</i>	1		
50	23	<i>О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.</i>	1		
51	24	<i>О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1		

		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		ВОЛЕЙБОЛ	16		
52-53	1	Стойки и передвижения: Бег: а) обычный; б) приставными шагами в сторону; в) спиной вперед; г) бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад.	2		
54-55	2	Передача мяча двумя руками сверху. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи: Передача мяча на различные расстояния: 1 м, 3 м и т.д.	2		
56-57	3	Передача мяча двумя руками сверху: Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой; б) в стену. Выполнить верхнюю передачу над собой с перемещением различными способами	2		

58-59	4	<p>Передача мяча двумя руками сверху: Выполнить верхнюю передачу от игрока к игроку. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.</p>	2		
60-61	5	<p>Прием мяча двумя руками снизу: 1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки, учитель (тренер) давит на предплечья. 2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.</p>	2		
62-63	6	<p>Прием мяча двумя руками снизу: 1. С точного броска учителя вернуть мяч с нижней передачи. 2. Бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать.</p>	2		
64-65	7	<p>Прием мяча двумя руками снизу: 5. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи: а) над собой; б) в стену.</p>	2		
66-67	8	<i>Учебная игра.</i>	2		
БАСКЕТБОЛ			14		
68	17	<p><i>ТБ на уроках по баскетболу. О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.</i></p>	1		
69	18	<p><i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Повторение за I четверть. Учебная игра.</i></p>	1		
70	19	<p><i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.</i></p>	1		
71	20	<p><i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.</i></p>	1		
72	21	<p><i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.</i></p>	1		
73	22	<p><i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Повторение за I четверть. Учебная игра.</i></p>	1		
74	23	<p><i>О.Р.У. в движении медленным бегом Повторение за I четверть. Учебная игра.</i></p>	1		
75	24	<p><i>О.Р.У. в движении медленным бегом Повторение за I четверть. Учебная игра.</i></p>	1		
76	25	<p><i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Повторение за I четверть. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.</i></p>	1		

77	26	<i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		
78	27	<i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		
79	28	<i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра.</i>	1		
80	29	<i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		
81	30	<i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			14		
82	11	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.</i>	1		
83	12	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.</i>	1		
84	13	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.</i>	1		
85	14	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.</i>	1		
86-87	15	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.</i>	1		
88-89	16	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м.</i>	1		
90-91	17	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости..</i>	1		
92-93	18	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.</i>	1		
94-95	19	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.</i>	1		
96-97	20	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.</i>	1		
98-99	21	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.</i>	1		
100101	22	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.</i>	1		
102103	23	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.</i>	1		
104105	24	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.</i>	1		

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

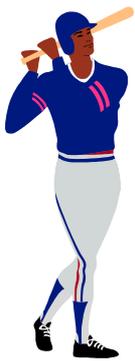
Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

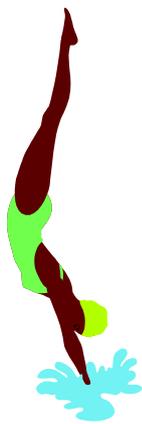
Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.



*Поурочные планы
по физической культуре
5 класс*

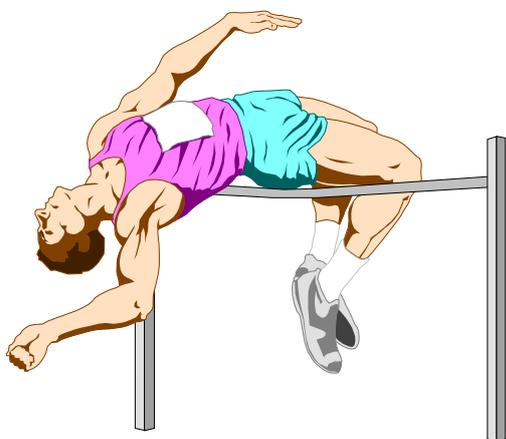




5 класс

I ЧЕТВЕРТЬ: 27 часов

Лёгкая атлетика - 27 часов



Лёгкая атлетика

Урок № 1

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике бега с низкого старта.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике, с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину.

2. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.:

- семенящий бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- бег прыжками;
- бег с ускорением 3x20 м.

3. Обучение технике бега с низкого старта, объяснить положение бегуна в стартовых колодках: - а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вниз; - б) по команде «внимание», поднять таз, чуть наклониться вперёд, - в) по команде «марш!», резко отталкиваясь, выбегание вперёд, сразу не выпрямляться. Повторить 3-5 раз на расстояние до 20 метров.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 2

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учёт техники бега с низкого старта.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.:

- семенящий бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- бег прыжками;
- бег с ускорением 3x20 м.

2. Провести контроль, с целью учёта освоения техники бега с низкого старта, объяснить положение бегуна в стартовых колодках:

- а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вниз;
- б) по команде «внимание», поднять таз, чуть наклониться вперёд,
- в) по команде «марш!», резко отталкиваясь, выбегание вперёд, сразу не выпрямляться.

Повторить 3-5 раз на расстояние до 20 метров.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 3

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на короткие дистанции.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 метров.

Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.

Следить за правильной работой рук. Руки движутся параллельно туловищу, с высокой амплитудой движения.

2. Совершенствование техники бега на 60 метров с низкого старта, объяснить положение бегуна в стартовых колодках:

- а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вниз;
 - б) по команде «внимание», поднять таз, чуть наклониться вперёд,
 - в) по команде «марш!», резко оттолкаясь, выбегание вперёд, сразу не выпрямляться.
- Выполнить 3 попытки с высокой интенсивностью.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок 4

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на короткие дистанции.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 метров.

Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.

Следить за правильной работой рук. Руки движутся параллельно туловищу, с высокой амплитудой движения.

2. Совершенствование техники бега на 60 метров с низкого старта, объяснить положение бегуна в стартовых колодках:

- а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вниз;
 - б) по команде «внимание», поднять таз, чуть наклониться вперёд,
 - в) по команде «марш!», резко оттолкаясь, выбегание вперёд, сразу не выпрямляться.
- Выполнить 3 попытки с высокой интенсивностью.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 5

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике прыжков в длину с разбега.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок;
- бег прыжками;
- бег с ускорением 3x20 м.

2. Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 6

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике прыжков в длину с разбега.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (*Смотри Приложение № 4*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок;
- бег прыжками;
- бег с ускорением 3x20 м.

2. Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,

- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 7

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок; - бег прыжками;
- бег с ускорением 3х20 м.

2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 8

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике метания мяча.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (*Смотри Приложение № 4*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок; - бег прыжками;
- бег с ускорением 3х20 м.

2. Обучение технике метания малого мяча (вес 150 грамм), объяснить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд. Затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 9

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике метания мяча.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Медленный бег. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

(Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.: - бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлёстыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок; - бег прыжками;
- бег с ускорением 3х20 м.

2. Обучение технике метания малого мяча (вес 150 грамм), объяснить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд. Затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 10-11

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники метания мяча.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте *(смотри приложение № 1)*

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок; - бег прыжками;

- бег с ускорением 3х20 м.

2. Совершенствование техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 12-13

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри приложение № 2).

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок;
- бег прыжками;
- бег с ускорением 3х20 м.

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, вынос бедра вперёд-вверх, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 80 % от максимальной нагрузки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 14-15

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль бега на короткие дистанции.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два и обратно. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотри Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок; - бег прыжками;
- бег с ускорением 3x20 м.

2. Провести контроль, с целью учёта бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Провести забеги на время, в режиме большой интенсивности. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратить внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, вынос бедра вперёд-вверх, при выполнении стартового разгона. Выполнить 1 попытку на максимальный результат.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 16-17

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок; - бег прыжками;
- бег с ускорением 3x20 м.

2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 18-19

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль техники прыжков в длину с разбега.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок; - бег прыжками;
- бег с ускорением 3х20 м.

2. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз, прыжок в длину с одного шага, толчком одной ногой, толчком другой, 5 раз; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз. Прыжок в длину с 12-14 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3 попытки на результат.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 20-21

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники метания мяча.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри приложение № 2).

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок; - бег прыжками;
- бег с ускорением 3х20 м.

2. Совершенствование техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 22-23

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль техники метания мяча.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два и обратно. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.: - бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлёстыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок; - бег прыжками;
- бег с ускорением 3х20 м.

2. Провести контроль, с целью учёта освоения техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 24-25

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении.

Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр.

Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.: - бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлёстыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок;
- бег прыжками;
- бег с ускорением 3х20 м.

2. Развитие выносливости – провести забеги в медленном темпе, 3 раза по 500 метров, с интервалом отдыха в 3-5 минут. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 26-27

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль бега на выносливость.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.: - бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок;
- бег прыжками;
- бег с ускорением 3х20 м.
2. Провести контроль, с целью учёта бега на выносливость – провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 1000 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

5 класс

II ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Гимнастика – 24 часа



Гимнастика

Урок № 28

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств. Упражнения на гибкость.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие.

Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике, с правилами поведения при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, ознакомить с правилами страховки, само страховки и помощи при выполнении упражнений.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса - выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в вися стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

3. Выполнить упражнения на гибкость мышц ног: наклоны туловища из различных, исходных положений.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 29

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения для мальчиков и девочек.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (*смотри Приложение № 2*).

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить упражнения на гибкость мышц ног, наклоны туловища из различных, исходных положений:

- стоя,
- стоя ноги врозь,
- сидя на гимнастической скамейке,
- сидя на полу,
- махи ногами и т. п.

2. Акробатические упражнения для мальчиков – из седа с наклоном вперёд перекат назад с прямыми ногами в упор на лопатках согнувшись. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Для девочек – из стойки на лопатках, кувырок назад в упор, стоя на одном колене. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 30

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Акробатические упражнения для мальчиков и девочек. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (*Смотри приложение № 2*).

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для мальчиков и девочек – длинный кувырок вперёд. Кувырок вперёд в сед с последующим наклоном вперёд. Кувырок назад из седа на полу. Стойка на лопатках. Для девочек – «Мост» наклоном назад (с помощью). «Шпагат» с опорой на руки. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек, для мальчиков развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса: выполнить упражнение – подтягивание в висе стоя на высокой перекладине.

3. Развитие скоростно-силовых качеств – челночный бег 4X9 м. 4. Прыжки в длину с места.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 31

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Акробатические упражнения для мальчиков и девочек – контроль. Развитие силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты на месте – «кругом!», «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!». Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (*Смотр. приложение № 2*).

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль с целью учёта освоения техники акробатических упражнений для мальчиков и девочек, выполнить на оценку – из основной стойки – полуприсед с наклоном, руки назад, длинный кувырок вперёд в упор присев – перекаат назад в стойку на лопатках – перекаатом вперёд сед с наклоном вперёд – кувырок назад – основная стойка. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
2. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 32

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Перестроения в шеренгах. Опорный прыжок. Развитие силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по три и обратно. Строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотр. приложение № 1*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Обучение техники опорного прыжка: козёл (высота до 100 см.), с разбега прыжок в упор присев и соскок прогнувшись. Выполнить подводящие упражнения:

- наскок, подтягивая колени к груди, 3-5 раз,
- наскок в упор присев, 3-5 раз,
- соскок, прогнувшись из упора присев, 3-5 раз,

Выполнить полностью упражнение – опорный прыжок через козла в ширину с полного разбега, 3-5 раз.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников для страховки.

2. Развитие силовых качеств – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на скамейке для мальчиков, руки в упоре на скамейке для девочек.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 33

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты на месте – «кругом!», «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!». Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Обучение техники опорного прыжка: козёл (высота до 100 см.), с разбега прыжок в упор присев и соскок прогнувшись. Выполнить подводящие упражнения:

- наскок, подтягивая колени к груди, 3-5 раз,
- наскок в упор присев, 3-5 раз,
- соскок, прогнувшись из упора присев, 3-5 раз,

Выполнить полностью упражнение – опорный прыжок через козла в ширину с полного разбега, 3-5 раз.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников для страховки.

2. Развитие скоростно-силовых качеств – челночный бег 4X9 м.

3. Прыжки в длину с места.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 34

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Опорный прыжок. Метание мяча 1 кг.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (*смотри приложение № 3*).

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники опорного прыжка: козёл (высота до 100 см.), с разбега прыжок в упор присев и соскок прогнувшись. Выполнить подводящие упражнения:

- наскок, подтягивая колени к груди, 3-5 раз,
- наскок в упор присев, 3-5 раз,
- соскок, прогнувшись из упора присев, 3-5 раз,

Выполнить полностью упражнение – опорный прыжок через козла в ширину с полного разбега, 3-5 раз.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников для страховки.

2. Метание набивного мяча – 1 кг., из положения, сидя на полу, ноги врозь, двумя руками из-за головы, слегка отклоняясь назад.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 35

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Опорный прыжок – контроль Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

II Основная часть: 27 мин. 1. Контроль техники опорного прыжка: козёл (высота до 100 см.), с разбега прыжок в упор присев и соскок прогнувшись. Выполнить подводящие упражнения:

- наскок, подтягивая колени к груди, 3-5 раз,
- наскок в упор присев, 3-5 раз,
- соскок, прогнувшись из упора присев, 3-5 раз,

Выполнить полностью упражнение – опорный прыжок через козла в ширину с полного разбега, на оценку. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников для страховки.

2. Развитие силовых качеств – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на скамейке для мальчиков, руки в упоре на скамейке для девочек.

3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса - выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в виси стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виси лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

4. Развитие скоростно-силовых качеств – челночный бег 4X9 м.

5. Прыжки в длину с места.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 36

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения в движении. Упражнения в равновесии для девочек и мальчиков. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах , в движении – из колонны по одному в колонну по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения в равновесии для девочек и мальчиков: (бревно или скамейка), ходьба выпадами, спиной вперёд. Переменные шаги вперёд. Ходьба приставными шагами вдвоём, втроём, взявшись за руки. Бегом на носках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. Упор присев на правой (левой), левая (правая) нога назад. Опускание на одно колено и вставание без помощи рук. Повороты на носках на 270°. Соскок вперёд из стойки продольно и поперёк.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников для страховки.

2. Развитие силовых качеств мышц ног – приседание на одной ноге «пистолет».

3. Развитие скоростно-силовых качеств – челночный бег 4X9 м.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 37

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии для девочек и мальчиков.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах, в движении – из колонны по одному в колонну по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить упражнения на гибкость мышц ног, наклоны туловища из различных, исходных положений:

- стоя,
- стоя ноги врозь,
- сидя на гимнастической скамейке,
- сидя на полу,
- махи ногами и т. п.

2. Упражнения в равновесии для девочек и мальчиков: (бревно или скамейка), ходьба выпадами, спиной вперёд. Переменные шаги вперёд. Ходьба приставными шагами вдвоём, втроём, взявшись за руки. Бегом на носках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. Упор присев на правой (левой), левая (правая) нога назад. Опускание на одно колено и вставание без помощи рук. Повороты на носках на 270°. Соскок вперёд из стойки продольно и поперёк.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников для страховки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 38

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии для девочек и мальчиков.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри приложение № 2).

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить упражнения на гибкость мышц ног, наклоны туловища из различных, исходных положений:

- стоя,
- стоя ноги врозь,
- сидя на гимнастической скамейке,
- сидя на полу,
- махи ногами и т. п.

2. Упражнения в равновесии для девочек и мальчиков: (бревно или скамейка), ходьба выпадами, спиной вперёд. Переменные шаги вперёд. Ходьба приставными шагами вдвоём, втроём, взявшись за руки. Бегом на носках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. Упор присев на правой (левой), левая (правая) нога назад. Опускание на одно колено и вставание без помощи рук. Повороты на носках на 270°. Соскок вперёд из стойки продольно и поперёк.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников для страховки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 39

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения в равновесии для девочек и мальчиков - контроль. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие.

Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Строевой шаг на месте.

Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью освоения техники упражнений в равновесии для девочек и мальчиков, выполнить на оценку: (бревно или скамейка), ходьба выпадами, спиной вперёд. Переменные шаги вперёд. Ходьба приставными шагами вдвоём, втроём, взявшись за руки. Бегом на носках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. Упор присев на правой (левой), левая (правая) нога назад. Опускание на одно колено и вставание без помощи рук. Повороты на носках на 270°. Соскок вперёд из стойки продольно и поперёк.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников для страховки.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса для девочек – подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.

3. Развитие силовых качеств мышц ног – приседание на одной ноге «пистолет».

4. Развитие скоростно-силовых качеств – челночный бег 4Х9 м.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 40

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на бревне для девочек Упражнения на низкой перекладине для мальчиков. Метание мяча 1 кг.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты на месте – «кругом!», «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!».

Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на бревне для девочек – соединение прыжков на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперёд, равновесие на одной, соскок,

- прогнувшись вправо, (влево). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
2. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков: соскоки из упора махом ног назад, из размахивания в упоре, махом назад, упор верхом, вис согнувшись. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
3. Метание набивного мяча – 1 кг., из положения, сидя на полу, ноги врозь, двумя руками из-за головы, слегка отклоняясь назад.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 41

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Перестроения в шеренгах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два, три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри приложение № 2).

- II Основная часть: 27 мин.*
1. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков: вис стоя, вис присев, толчком двумя – упор, опускание вперёд в вис согнувшись, разгибаясь, стойка – руки в стороны, основная стойка. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
2. Акробатические упражнения для девочек – «Мост» наклоном назад (с помощью). «Шпагат» с опорой на руки. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса - выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в вися стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.
4. Развитие силовых качеств мышц ног – приседание на одной ноге «пистолет».

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 42

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах - контроль. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие силовых качеств, для мальчиков.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри приложение № 2).

- II Основная часть: 27 мин.*
1. Выполнить на оценку упражнения на низкой перекладине для мальчиков: вис стоя, вис присев, толчком двумя – упор, опускание вперёд в вис

- согнувшись, разгибаясь, стойка – руки в стороны, основная стойка. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников для страховки.
2. Развитие силовых качеств – мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейки для мальчиков, руки в упоре на скамейке для девочек.
3. Упражнения для развития силовых качеств мышц брюшного пресса, для мальчиков и девочек: поднимание туловища из положения, лёжа на полу, руки за головой, поднимание ног до прямого угла из положения – вис на шведской стенке.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 43

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Лазание по канату для мальчиков и девочек. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два, три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (Смотр. приложение № 3).

- II Основная часть: 27 мин.*
1. Лазание по канату в три приёма на скорость: Вис стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис стоя на канате. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников для страховки.
2. Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки в длину с места.
3. Выполнить упражнения на гибкость мышц ног, наклоны туловища из различных, исходных положений:
- стоя,
 - стоя ноги врозь,
 - сидя на гимнастической скамейке,
 - сидя на полу,
 - махи ногами и т. п.
- врозь.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 44

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Лазание по канату для мальчиков и девочек. Развитие гибкости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри. приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Лазание по канату в три приёма на скорость: Вис стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис стоя на канате. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

2. Выполнить упражнения на гибкость мышц ног, наклоны туловища из различных, исходных положений:

- стоя,
- стоя ноги врозь,
- сидя на гимнастической скамейке,
- сидя на полу,
- махи ногами и т. п.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 45

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Лазание по канату для мальчиков и девочек. Развитие гибкости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие.

Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два, три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (*См. приложение № 3*).

II Основная часть: 27 мин. 1. Лазание по канату в три приёма на скорость: Вис стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис стоя на канате. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

2. Выполнить упражнения на гибкость мышц ног, наклоны туловища из различных, исходных положений:

- стоя,
- стоя ноги врозь,
- сидя на гимнастической скамейке,
- сидя на полу,
- махи ногами и т. п.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 46

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Лазание по канату для мальчиков и девочек. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно-силовых качеств, для мальчиков и девочек. Метание мяча 1 кг.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Лазание по канату в три приёма на скорость: Вис стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис стоя на канате. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.
2. Развитие силовых качеств, для девочек: Подтягивание на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.
3. Развитие скоростно-силовых качеств, для мальчиков и девочек: челночный бег 4X9 м.
4. Метание набивного мяча – 1 кг., из положения, сидя на полу, ноги врозь, двумя руками из-за головы, слегка отклоняясь назад.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 47

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Лазание по канату для мальчиков и девочек.

Развитие силовых качеств, для девочек и мальчиков.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (*смотри приложение № 2*).

II Основная часть: 27 мин. 1. Лазание по канату в три приёма на скорость: Вис стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис стоя на канате. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.
3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса - выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине.
4. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек, поднимание туловища из положения, лёжа на полу, руки за головой. Поднимание коленей к груди в положении вися на гимнастической стенке.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 48

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Лазание по канату для мальчиков - контроль. Развитие скоростно-силовых качеств, для девочек. Развитие гибкости для девочек и мальчиков - контроль.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие.

Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (*смотри приложение № 2*).

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить попытку на оценку: лазание по канату в три приёма на скорость: Вис стоя, на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис стоя на канате. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

3. Для девочек: развитие скоростно-силовых качеств – метание набивного мяча из-за головы, из положения, сидя на полу ноги врозь.

4. Развитие гибкости для девочек и мальчиков, выполнить на оценку – наклоны вперёд из положения, сидя на полу, ноги врозь.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 49

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Лазание по канату для мальчиков и девочек. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно–силовых качеств, для мальчиков и девочек. Метание мяча 1 кг.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Лазание по канату в три приёма на скорость: Вис стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис стоя на канате. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

2. Развитие силовых качеств, для девочек: Подтягивание на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

3. Развитие скоростно–силовых качеств, для мальчиков и девочек: челночный бег 4X9 м.

4. Метание набивного мяча – 1 кг., из положения, сидя на полу, ноги врозь, двумя руками из-за головы, слегка отклоняясь назад.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 50

5 класс

Тема: Гимнастик

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах - контроль. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие силовых качеств, для мальчиков.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие.

Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (*смотри приложение № 3*).

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие силовых качеств – мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейки для мальчиков, руки в упоре на скамейке для девочек.

2. Упражнения для развития силовых качеств мышц брюшного пресса, для мальчиков и девочек: поднятие туловища из положения, лёжа на полу, руки за головой, поднятие ног до прямого угла из положения – вис на шведской стенке.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 51

5 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно–силовых качеств, для мальчиков и девочек.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

II Основная часть: 27 мин.

1. Развитие силовых качеств, для девочек: Подтягивание на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

2. Развитие скоростно–силовых качеств, для мальчиков и девочек: челночный бег 4X9 м.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока

5 класс

III ЧЕТВЕРТЬ: 30 часов

Волейбол-16

Баскетбол - 14 часов



Волейбол 16ч.

Урок № 52

5 класс

Тема: волейбол

Задачи: Стойки и передвижения.

Бег: а) обычный;

б) приставными шагами в сторону;

в) спиной вперед;

г) бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1: Стойки и передвижения.

Бег: а) обычный;

б) приставными шагами в сторону;

в) спиной вперед;

г) бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад.

Стойки и передвижения – базовая составляющая техники игры в волейбол, и от степени овладения ими зависит успешность различных действий.

Стойками принято называть наиболее рациональные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры.

Основные исходные положения зависят от различных моментов игры:

- при выполнении второй передачи – высокая стойка;
- при приеме мяча с подачи – средняя стойка;
- при приеме силовой подачи или после нападающего удара – низкая стойка.

Передвижения включают ходьбу, бег, перемещения приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановку в шаге, двойным шагом, в скачке.

Важно научить сочетать различные способы передвижения с остановками и принятием той или иной стойки, а также уметь выбирать способы перемещения в зависимости от игровой обстановки. Изучение различных стоек и передвижений следует проводить в первую очередь. После ознакомления с исходными стартовыми положениями занимающиеся учатся применять их при перемещении в различных направлениях, постоянно увеличивая расстояние и скорость передвижения.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 53

5 класс

Тема: волейбол

Задачи: Стойки и передвижения.

Бег: а) обычный;

б) приставными шагами в сторону;

в) спиной вперед;

г) бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1: Стойки и передвижения.

Бег: а) обычный;

б) приставными шагами в сторону;

в) спиной вперед;

г) бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад.

Стойки и передвижения – базовая составляющая техники игры в волейбол, и от степени овладения ими зависит успешность различных действий.

Стойками принято называть наиболее рациональные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры.

Основные исходные положения зависят от различных моментов игры:

- при выполнении второй передачи – высокая стойка;
- при приеме мяча с подачи – средняя стойка;
- при приеме силовой подачи или после нападающего удара – низкая стойка.

Передвижения включают ходьбу, бег, перемещения приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановку в шаге, двойным шагом, в скачке.

Важно научить сочетать различные способы передвижения с остановками и принятием той или иной стойки, а также уметь выбирать способы перемещения в зависимости от игровой обстановки. Изучение различных стоек и передвижений следует проводить в первую очередь. После ознакомления с исходными стартовыми положениями занимающиеся учатся применять их при перемещении в различных направлениях, постоянно увеличивая расстояние и скорость передвижения.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 54

5 класс

Тема: волейбол

Задачи: Передача мяча двумя руками сверху. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи: Передача мяча на различные расстояния: 1 м, 3 м и т.д.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. . I Ходьба с круговыми движениями головой.

2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
6. Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.

7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.

II Основная часть: 27 мин. 1. **Передача мяча двумя руками сверху.**

1. Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).
 2. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.
 3. Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте.
 4. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на минимальном расстоянии (5–10 см).
2. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи
3. Передача мяча на различные расстояния: 1 м, 3 м и т.д.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 55

5 класс

Тема: волейбол

Задачи: Передача мяча двумя руками сверху. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи: Передача мяча на различные расстояния: 1 м, 3 м и т.д.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. . 1 Ходьба с круговыми движениями головой.

2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.

6. Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.

II Основная часть: 27 мин. 1. **Передача мяча двумя руками сверху.**

1. Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).
 2. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.
 3. Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте.
 4. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на минимальном расстоянии (5–10 см).
2. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи
3. Передача мяча на различные расстояния: 1 м, 3 м и т.д.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 56-57

5 класс

Тема: волейбол

Задачи: Передача мяча двумя руками сверху: Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой б) в стену. Выполнить верхнюю передачу над собой с перемещением различными способами

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.

1 Ходьба выпадами.

2 Ходьба на согнутых ногах, поочередно касаясь, пола коленями на каждом шагу.

3 Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.

4 Пролезание между ног партнёра.

5 Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).

6 Передвижение вперёд. Из упора стоя в наклоне перейти в упор лёжа; затем, толчком перенести согнутые ноги, вернуться в и. п.

II Основная часть: 27 мин. Передача мяча двумя руками сверху: Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой б) в стену. Выполнить верхнюю передачу над собой с перемещением различными способами

1. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на минимальном расстоянии (5–10 см).
2. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену без зрительного контроля.
3. Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см).
4. Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на близком расстоянии от стены (5–20 см):

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 58-59

5 класс

Тема: волейбол

Задачи: Передача мяча двумя руками сверху: Выполнить верхнюю передачу от игрока к игроку.

Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову.

Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. **1.** Ходьба с круговыми движениями головой.

2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.

3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
6. Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.

II Основная часть: 27 мин. Передача мяча двумя руками сверху: Выполнить верхнюю передачу от игрока к игроку.

Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову.

Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 60-61

5 класс

Тема: волейбол

Задачи: Прием мяча двумя руками снизу:

1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки, учитель (тренер) давит на предплечья.
2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.

1 Ходьба выпадами.

2 Ходьба на согнутых ногах, поочерёдно касаясь, пола коленями на каждом шагу.

3 Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.

4 Пролезание между ног партнёра.

5 Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).

6 Передвижение вперёд. Из упора стоя в наклоне перейти в упор лёжа; затем, толчком перенести согнутые ноги, вернуться в и. п.

II Основная часть: 27 мин. Прием мяча двумя руками снизу: 1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки, учитель (тренер) давит на предплечья.

2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.

Сочетание положения обеих рук и основной стойки, учитель (тренер) давит на предплечья.

Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 62-63

5 класс

Тема: волейбол

Задачи: Прием мяча двумя руками снизу: 1. С точного броска учителя вернуть мяч с нижней передачи.

2. Бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.

Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.

Ходьба выпадами.

Ходьба на согнутых ногах, поочередно касаясь, пола коленями на каждом шагу.

Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.

Пролезание между ног партнёра.

Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).

Передвижение вперёд. Из упора стоя в наклоне перейти в упор лёжа; затем, толчком перенести согнутые ноги, вернуться в и. п.

II Основная часть: 27 мин. Прием мяча двумя руками снизу:

1. С точного броска учителя вернуть мяч с нижней передачи.
2. Бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать.
3. С точного броска учителя вернуть мяч с нижней передачи.
4. Бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать.
5. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи:
 - а) над собой;
 - б) в стену.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 64-65

5 класс

Тема: волейбол

Задачи: Прием мяча двумя руками снизу: 1 Двукратное и многократное выполнение нижней передачи:

- а) над собой;
- б) в стену.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. **1.** – Сгибание и разгибание рук (20-25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – то же, другой рукой.

2. – Повороты (10-12 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1 – 2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3 – 4 – то же, в другую сторону.

3. – Наклоны в стороны (16-18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1 – 2 – наклоны влево.

3 – 4 – наклоны вправо.

II Основная часть: 27 мин. Прием мяча двумя руками снизу: Двукратное и многократное выполнение нижней передачи:

- а) над собой;
- б) в стену.
- в) впереди или через игрока;
- г) слева или справа от игрока.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 66-67

5 класс

Тема: волейбол

Задачи: Учебная игра

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. 1. И. П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперёд и назад, с постепенным увеличением амплитуды. Повторить 10-12 раз.

2. И. П. – то же руки вперёд. 1-3 – пружинящие приседания на всей ступне. 4 – и. п. Повторить 10-12 раз.

3. И. П. – широкая стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон туловища влево, 2 – и. п. 3-4 то же, в другую сторону. По 6-8 раз.

4. И. П. – то же руки опущены. 1-3 – пружинящие наклоны вперёд до касания руками до пола. 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.

5. И. П. – основная стойка руки вперёд. 1 – мах правой ногой вперёд, достать носком пальцы рук. 2 – и. п. 3 – то же, махом левой. 4 – и. п. По 6-8 раз.

6. И. П. – выпад правой ногой вперёд, руки на колено. 1-3 – пружинящие покачивания туловищем. 4 – и. п. 5-8 – то же, с выпадом левой. По 6-8 раз.

7. И. П. – упор, лёжа, 1 – согнуть руки, 2 – разогнуть. 4-6 раз.

8. И. П. – стоя, ноги врозь. 1 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 2 – и. п.(выдох). 5-6 раз.

9. И. П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперёд. Работа руками, как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа. 30-40 секунд.
10. И. П. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках (ноги в коленях не сгибать). 30-40 сек.
11. – Медленный бег на носках с высоким подниманием бедра. 40-50 сек.
12. – С восстановлением дыхания: руки вверх – глубокий вдох, с опусканием рук глубокий выдох.

II Основная часть: 27 мин. Учебная игра.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Спортивные игры (баскетбол)

Урок № 68

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование перемещений. Остановки. Провести учебную игру.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Ознакомить учащихся с правилами поведения, обращением с мячом, нахождением на спортивной площадке и техникой безопасности на уроках по баскетболу.

2. Совершенствование техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке.

3. Совершенствование перемещений в различной стойке – в высоком, среднем и низком положении. Со сменой направления и скорости движения, с мячом и без мяча, лицом вперёд, спиной вперёд.

4. Выполнить различные виды остановок:

- прыжком;

- в два шага;

- повороты на месте и в движении.

5. Провести учебно-тренировочную игру по упрощённым правилам – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 69

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Провести учебную игру.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке.

2. Совершенствование техники бросков мяча с ближней, средней дистанции, под углом к щиту, с отскоком от щита, броски с трёхочковой линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног, за работой рук, кисти.

3. Провести учебную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Для увеличения плотности урока, учебные игры провести на одно кольцо, на одной половине девочки, на второй мальчики.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 70

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Остановки. Баскетбольные эстафеты.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить различные виды остановок:

- прыжком;
- в два шага;
- с поворотами на месте и в движении.

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча;
- Передачи и ловли мяча;
- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 71

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Остановки. Баскетбольные эстафеты.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить различные виды остановок:

- прыжком;
- в два шага;
- с поворотами на месте и в движении.

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча;
- Передачи и ловли мяча;
- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 72

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Остановки. Баскетбольные эстафеты.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники различных видов остановок:

- прыжком;
- в два шага;
- с поворотами на месте и в движении.

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча;
- Передачи и ловли мяча;
- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 73

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Провести учебную игру.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке:

- с изменением скорости и направления движения,
- правой и левой рукой,
- обведением вокруг стоек,
- обведением стоек справа и слева «змейкой».

2. Провести учебную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Для увеличения плотности урока, учебные игры провести на одно кольцо, на одной половине девочки, на второй мальчики.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 74

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Провести учебную игру.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке:

- с изменением скорости и направления движения,
- правой и левой рукой,
- обведением вокруг стоек,
- обведением стоек справа и слева «змейкой».

2. Провести учебную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Для увеличения плотности урока, учебные игры провести на одно кольцо, на одной половине девочки, на второй мальчики.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 75

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Провести учебную игру.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке:

- с изменением скорости и направления движения,
- правой и левой рукой,
- обведением вокруг стоек,

- обведением стоек справа и слева «змейкой».
- 2. Провести учебную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Для увеличения плотности урока, учебные игры провести на одно кольцо, на одной половине девочки, на второй мальчики.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 76

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Контроль техники ведения мяча. Баскетбольные эстафеты.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, выполнить на оценку:

- с изменением скорости и направления движения,
- правой и левой рукой,
- обведением вокруг стоек,
- обведением стоек справа и слева «змейкой».

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча;
- Передачи и ловли мяча;
- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 77

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Провести учебную игру. Баскетбольные эстафеты.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков мяча с ближней, средней дистанции, под углом к щиту, с отскоком от щита, броски с трёхочковой линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног, за работой рук, кисти.

2. Провести учебно-тренировочную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите, командные действия в нападении.

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча;

- Передачи и ловли мяча;
 - Бросков мяча по кольцу из различных положений.
 - Штрафных бросков;
 - Акробатических элементов с баскетбольным мячом.
- Провести от 10 до 12 различных эстафет.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 78

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Контроль техники бросков мяча с различной дистанции. Провести учебную игру.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два и обратно. Строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники бросков мяча с ближней, средней дистанции, под углом к щиту, с отскоком от щита, броски с трёхочковой линии. Выполнить на оценку. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног, за работой рук, кисти.

2. Провести учебно-тренировочную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите, командные действия в нападении.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 79

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Обучение технике вырывания, выбивания мяча. Провести учебную игру. Баскетбольные эстафеты.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри. приложение № 2).

II Основная часть: 27 мин. 1. Рассказать о способах вырывания и выбивания мяча – сверху, снизу, сбоку.

Выполнить упражнения по вырыванию и выбиванию мяча.

Упражнения выполняются в парах, на каждую пару один мяч.

Обратить внимание на запрещение касания рук соперника.

2. Провести учебно-тренировочную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча;
 - Передачи и ловли мяча;
 - Бросков мяча по кольцу из различных положений.
 - Штрафных бросков;
 - Акробатических элементов с баскетбольным мячом.
- Провести от 10 до 12 различных эстафет.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 80

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники вырывания, выбивания мяча. Провести учебную игру. Баскетбольные эстафеты.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Напомнить о способах вырывания и выбивания мяча – сверху, снизу, сбоку.

Выполнить упражнения по вырыванию и выбиванию мяча.

Упражнения выполняются в парах, на каждую пару один мяч.

Обратить внимание на запрещение касания рук соперника.

2. Провести учебно-тренировочную игру – 3 x 3, 4 x 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча;
- Передачи и ловли мяча;
- Бросков мяча по кольцу из различных положений.
- Штрафных бросков;
- Акробатических элементов с баскетбольным мячом.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 81

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Контроль техники вырывания, выбивания мяча. Подвижная игра. Баскетбольные эстафеты.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Напомнить о способах вырывания и выбивания мяча – сверху, снизу, сбоку.

Выполнить упражнения по вырыванию и выбиванию мяча.

Упражнения выполняются в парах, на каждую пару один мяч.

Обратить внимание на запрещение касания рук соперника.

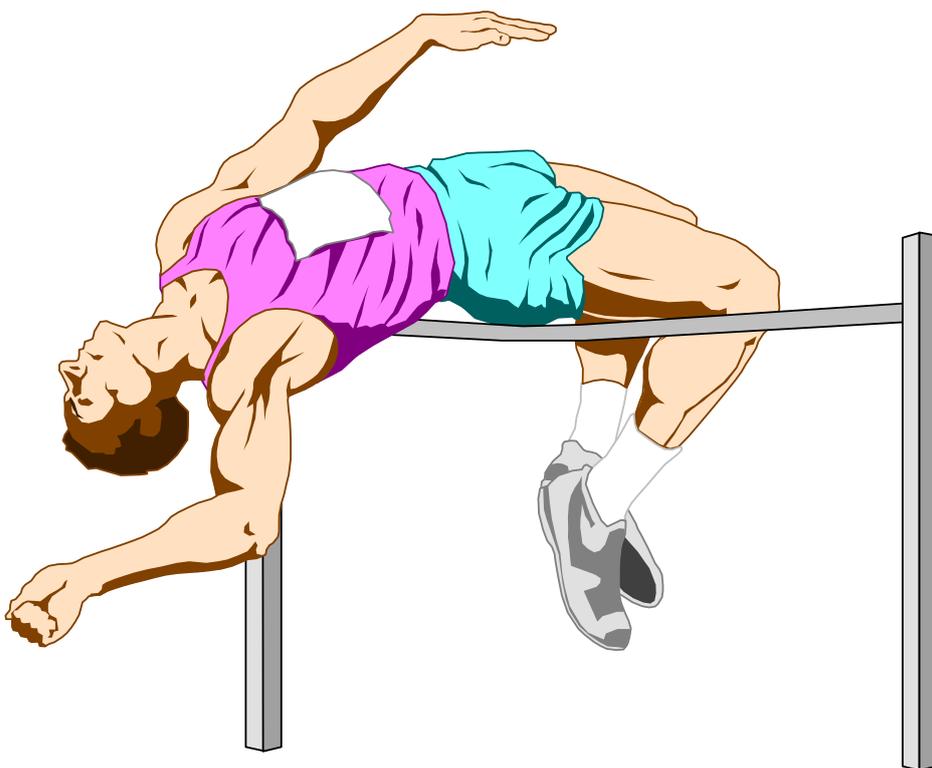
Провести контроль с целью учёта освоения техники вырывания, выбивания мяча, на оценку.

2. Провести подвижную игру с использованием передачи мяча.
- Кто больше выполнит передач мяча;
 - Кто быстрее выполнит передачи мяча;
3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:
- Ведение мяча по прямой линии,
 - Ведение мяча с изменением направления,
 - Передачи и ловли мяча;
 - Бросков мяча по кольцу из различных положений.
- Провести от 10 до 12 различных эстафет.
- III Заключительная часть: 3мин. Построение. Подведение итогов урока.*

5 класс

IV ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Лёгкая атлетика - 24 часов



Лёгкая атлетика

Урок № 82

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание».

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике, с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину.

2. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок;
- бег прыжками;
- бег с ускорением 3x20 м.

3. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание». Выполнить подводящие упражнения под углом 30-40 градусов к планке:

- перешагивание через низко расположенную планку с места 5 раз,
- перешагивание через низко расположенную планку с 3 шагов разбега, 5 раз,
- перешагивание через низко расположенную планку с 5 шагов разбега, 5 раз,

Прыжок в высоту с 7-8 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение прямой, маховой ногой вверх.

Выполнить 3-5 попыток.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 83

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание».

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Медленный бег. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок;
- бег прыжками;
- бег с ускорением 3x20 м.

2. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание». Выполнить подводящие упражнения под углом 30-40 градусов к планке:

- перешагивание через низко расположенную планку с места 5 раз,
- перешагивание через низко расположенную планку с 3 шагов разбега, 5 раз,
- перешагивание через низко расположенную планку с 5 шагов разбега, 5 раз,

Прыжок в высоту с 7-8 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение прямой, маховой ногой вверх.

Выполнить 3-5 попыток.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 84

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль техники прыжков в высоту способом «перешагивание».

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок;
- бег прыжками;
- бег с ускорением 3x20 м.

2. Провести контроль освоения техники прыжков в высоту способом «перешагивание», на оценку. Выполнить подводящие упражнения под углом 30-40 градусов к планке:

- перешагивание через низко расположенную планку с места 5 раз,
- перешагивание через низко расположенную планку с 3 шагов разбега, 5 раз,
- перешагивание через низко расположенную планку с 5 шагов разбега, 5 раз,

Прыжок в высоту с 7-8 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение прямой, маховой ногой вверх.

Выполнить упражнение на оценку.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока

Урок 85

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 2. Совершенствование техники бега на 60 метров с низкого старта, объяснить положение бегуна в стартовых колодках:

- а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вниз;
- б) по команде «внимание», поднять таз, чуть наклониться вперёд,
- в) по команде «марш!», резко отталкиваясь, выбегание вперёд, сразу не выпрямляться.

Выполнить 3 попытки с высокой интенсивностью.

2. Развитие выносливости – провести забеги в медленном темпе, 3 раза по 500 метров, с интервалом отдыха в 3-5 минут. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 86-87

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Медленный бег. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 2. Совершенствование техники бега на 60 метров с низкого старта, объяснить положение бегуна в стартовых колодках:

- а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вниз;
- б) по команде «внимание», поднять таз, чуть наклониться вперёд,
- в) по команде «марш!», резко отталкиваясь, выбегание вперёд, сразу не выпрямляться.

Выполнить 3 попытки с высокой интенсивностью.

2. Развитие выносливости – провести забеги в медленном темпе, 1000 метров, с интервалом отдыха в 3-5 минут. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 88-89

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль бега на короткие дистанции.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок; - бег прыжками;
- бег с ускорением 3х20 м.

2. Провести контроль, с целью учёта бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Провести забеги на время, в режиме большой интенсивности. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, вынос бедра вперёд-вверх, при выполнении стартового разгона. Выполнить 1 попытку на максимальный результат.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 90-91

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два и обратно. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (*Смотри Приложение № 4*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени назад; - выпрыгивание вверх на каждый шаг; - шаг-скачок; - бег прыжками; - бег с ускорением 3х20 м.

2. Совершенствование техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлесткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

3. Развитие выносливости – провести забеги в медленном темпе, 1000 метров, с интервалом отдыха в 3-5 минут. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 92-93

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (См. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени назад; - выпрыгивание вверх на каждый шаг; - шаг-скачок; - бег прыжками; - бег с ускорением 3x20 м.

2. Совершенствование техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлесткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

3. Развитие выносливости – провести забеги в медленном темпе, 1000 метров, с интервалом отдыха в 3-5 минут. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 94-95

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль техники метания мяча.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (См. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени назад; - выпрыгивание вверх на каждый шаг; - шаг-скачок; - бег прыжками; - бег с ускорением 3x20 м.

2. Провести контроль, с целью учёта освоения техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлесткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №96-97

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении.

Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (*Смотр.*

Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок; - бег прыжками; - бег с ускорением 3x20 м.

2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 98-99

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1)*

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок; - бег прыжками; - бег с ускорением 3x20 м.

2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

3. Развитие выносливости – провести забеги в медленном темпе, 1500 метров, с интервалом отдыха в 3-5 минут. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 100-101

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль техники прыжков в длину с разбега.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок; - бег прыжками; - бег с ускорением 3x20 м.

2. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз, прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз. Прыжок в длину с 12-14 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3 попытки на результат.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 102-103

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (*Смотри Приложение № 4*)

II Основная часть: 27 мин.

1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок;
- бег прыжками;
- бег с ускорением 3x20 м.

2. Развитие выносливости – провести забеги в медленном темпе, 1500 метров, с интервалом отдыха в 3-5 минут. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 104-105

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль бега на выносливость.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Медленный бег. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.: - бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок;
- бег прыжками;
- бег с ускорением 3х20 м.
2. Провести контроль, с целью учёта бега на выносливость – провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 1000 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Приложение № 1

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений на месте

1. И. П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперёд и назад, с постепенным увеличением амплитуды. Повторить 10-12 раз.
2. И. П. – то же руки вперёд. 1-3 – пружинящие приседания на всей ступне. 4 – и. п. Повторить 10-12 раз.
3. И. П. – широкая стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон туловища влево, 2 – и. п. 3-4 то же, в другую сторону. По 6-8 раз.
4. И. П. – то же руки опущены. 1-3 – пружинящие наклоны вперёд до касания руками до пола. 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.

5. И. П. – основная стойка руки вперёд. 1 – мах правой ногой вперёд, достать носком пальцы рук. 2 – и. п. 3 – то же, махом левой. 4 – и. п. По 6-8 раз.
6. И. П. – выпад правой ногой вперёд, руки на колени. 1-3 – пружинящие покачивания туловищем. 4 – и. п. 5-8 – то же, с выпадом левой. По 6-8 раз.
7. И. П. – упор, лёжа, 1 – согнуть руки, 2 – разогнуть. 4-6 раз.
8. И. П. – стоя, ноги врозь. 1 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 2 – и. п.(выдох). 5-6 раз.
9. И. П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперёд. Работа руками, как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа. 30-40 секунд.
10. И. П. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках (ноги в коленях не сгибать). 30-40 сек.
11. – Медленный бег на носках с высоким подниманием бедра. 40-50 сек.
12. – С восстановлением дыхания: руки вверх – глубокий вдох, с опусканием рук глубокий выдох.

Приложение № 2

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений в парах с помощью и сопротивлением партнёра

1. – Сгибание и разгибание рук (20-25 раз).
И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.
1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.
2 – то же, другой рукой.

2. – Повороты (10-12 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1 – 2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3 – 4 – то же, в другую сторону.

3. – Наклоны в стороны (16-18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1 – 2 – наклоны влево.

3 – 4 – наклоны вправо.

4. – Повороты в стороны (16-18 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1 – 2 – повороты влево.

3 – 4 – повороты вправо.

5. – Наклоны вперёд (18-20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

6. – Наклоны вперёд (12-14 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться сверху прямыми руками.

1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 – и. п.

3 – то же, левой ногой.

4 – и. п.

7. – Приседания (15-20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 – присесть, сохраняя равновесие.

2 – и. п.

Приложение № 3

**Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
с гимнастической палкой**

1. – Повороты туловища в стороны (16-18 раз).

И. П. – ноги на ширине плеч, прямые руки с палкой вверх.

1 – поворот налево, 2 – поворот направо.

Во время выполнения упражнения не отрывать стопы.

2. – Наклоны туловища в стороны (12-14 раз).

И. П. – ноги шире плеч, палку держать за головой на уровне плеч.

1 – 2 – наклонить влево, выпрямляя вверх руки и сгибая противоположную ногу.

3 – 4 – то же вправо.

3. – Выпады вперёд (12-14 раз).

И. П. – О. С. Руки с палкой на уровне плеч.

1 – поднимая руки с палкой вверх, выполнить широкий шаг левой ногой вперёд, прогнуться.

2 – то же, шаг выполнять правой ногой.

4. – Махи ногами (18-20 раз).

И. П. – О. С. Прямые руки с палкой перед грудью.

1 – мах левой ногой до касания палки.

2 – то же, правой ногой.

Маховую ногу не сгибать, в зависимости от гибкости учеников дифференцировать высоту палки.

5. – Наклоны вперёд (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палку держать над головой, руки прямые.

1 – наклониться вперёд до касания лбом коленей.

2 – И. П.

Не сгибать ноги.

6. – Прогибание назад (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палка за спиной.

1 – 2 – прогнуться, слегка сгибая ноги.

3 – выпрямиться.

4 – И. П.

7. – Прыжки через палку (30-40 раз).

И. П. – О. С.

Выполнить прыжки через палку боком, толчком двумя ногами.

Прыжки выполнять на каждый счёт.

Приложение № 4

Примерный комплекс
Общеразвивающих упражнений
в движении

1. Ходьба с круговыми движениями головой.

2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.

3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
6. Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
8. Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.
9. Ходьба выпадами.
10. Ходьба на согнутых ногах, поочерёдно касаясь, пола коленями на каждом шагу.
11. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
12. Пролезание между ног партнёра.
13. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
14. Передвижение вперёд. Из упора стоя в наклоне перейти в упор лёжа; затем, толчком перенести согнутые ноги, вернуться в и. п.