

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

7 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: Хашагульгов Г.М.

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 младший 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 **7 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 выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/ 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.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки
6.	Режим дня школьника
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями
9.	Основные причины травматизма
10	Виды легкой атлетики
11	Основные требования к одежде и обуви
12	Значение ЗОЖ для здоровья человека
13	Мир Олимпийских игр
14	Требования к температурному режиму
15	Понятия об обморожении
16	Профилактика плоскостопия
17	Профилактика близорукости
18	Профилактика простуды
19	Поведение в экстремальных ситуациях
20	Элементы самомассажа
21	Основы аутогенной тренировки
22	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
23	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления
24	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн
25	Виды лыжного спорта
26	Звезды советского и российского спорта
27	Первая помощь при травмах
28	Влияние физических упражнений на развитие телосложения

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		І ЧЕТВЕРТЬ	27		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	27		
1	1	<i>Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	1		
2	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
3	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча.</i>	1		
4	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки)</i>	1		
5	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.</i>	1		
6	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в.</i>	1		
7	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	1		
8	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.</i>	1		
9	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости</i>	1		
10-11	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2		
12-13	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2		
14-15	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	2		
16-17	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2		
18-19	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2		
20-21	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости</i>	2		
22-23	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в</i>	2		

		длину с разбега.			
24-25	17	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты	2		
26-27	18	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	2		

		II ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24		
28	1	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
29	2	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусках.	1		
30	3	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
31	4	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1		
31	5	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
33	6	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
34	7	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1		
35	8	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
36	9	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.	1		
37	10	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
38	11	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.	1		
39	12	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
40	13	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1		
41	14	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
42	15	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
43	16	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
44	17	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусках.	1		
45	18	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату.	1		
46	19	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
47	20	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		

48	21	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
49	22	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
50	23	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
51	24	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		

		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		ВОЛЕЙБОЛ	16		
52-53	1	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		
54-55	2	Прием мяча двумя руками снизу: Двукратное и многократное выполнение нижней передачи: а) над собой;	2		
56-57	3	Нижняя прямая подача с расстояния 8-9 м. через сетку высотой 2 м.	2		
58-59	4	Верхняя прямая подача с расстояния 7-9 м. (с приёмом партнёром)	2		
60-61	5	Нападающий удар 1. Метание мяча с двух шагов разбега через сетку высотой 190-200 см. с различных зон	2		
62-63	6	Нападающий удар Нападающий удар через сетку по мячу находящемуся на руке партнёра	2		
64-65	7	Нападающий удар «по ходу» из зоны 4	2		
66-67	8	Учебная игра	2		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14		
68	1	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.</i>	1		
69	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
70	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		
71	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
72	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
73	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной</i>	1		

		<i>стойке.</i>			
74	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.</i>	1		
75	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		
76	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
77	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
78	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.</i>	1		
79	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
80	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения.</i>	1		
81	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.</i>	1		

		IV ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА	14		
82	1	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
83	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости</i>	1		
84	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
85	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Метание мяча.</i>	1		
86-87	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.</i>	2		
88-89	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2		
90-91	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2		
92-93	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.</i>	2		
94-95	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.</i>	2		
96-97	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2		
98-99	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	2		
100101	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2		
1021	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.</i>	2		

03					
10 41 05	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	2		

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

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.

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.

По уровню физической подготовленности.

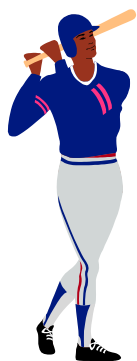
Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития 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.

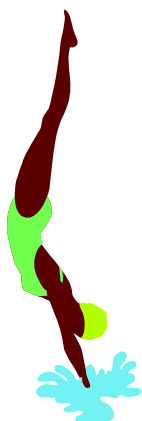
Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение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

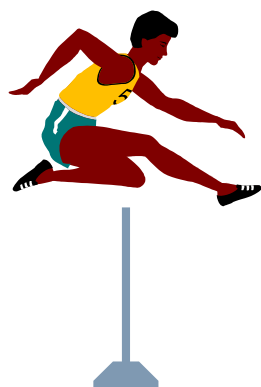
Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

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 7 класс

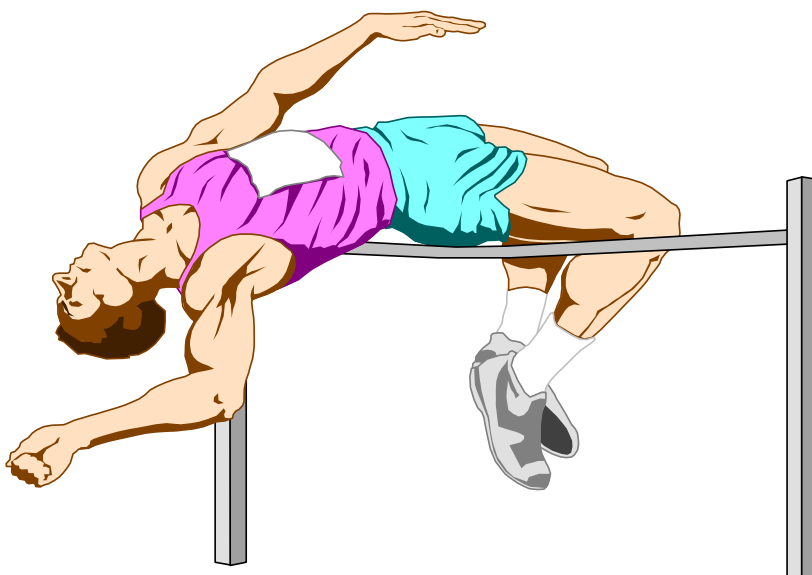




7 класс

I ЧЕТВЕРТЬ: 27 часов

Лёгкая атлетика - 27 часов



Лёгкая атлетика

Урок № 1

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие выносливости. Подвижные игры.

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. 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. 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.

3. Провести подвижную игру «Салки». Назначить ведущего, «засаленный игрок», становится следующим ведущим.

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

Урок № 2

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Эстафеты с элементами лёгкой атлетике. Развитие скоростно-силовых качеств.

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. Провести эстафеты с элементами лёгкой атлетики, разделив класс на 2, 3 команды, расстояние до 20 метров:

- бег на правой, левой ноге,
- бег парами,
- бег змейкой, и т. п.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров:

- скачки на правой, левой ноге,
- шаг-скачок,
- выпрыгивание вверх на каждый шаг,
- бег прыжками.

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

Урок № 3

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Обучение технике бега с низкого старта. Обучение технике метания мяча.

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. 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.

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» - (стопа, бедро, таз, плечо, локоть, кисть). Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

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

Урок 4

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.

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 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.

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров:

- скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

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

Урок № 5

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на короткие дистанции. 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. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.

Обратить внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки.

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 ногой, 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

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Закрепление техники метания мяча. Развитие силовых качеств.

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. Закрепление 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» - (стопа, бедро, таз, плечо, локоть, кисть).

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

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 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 № 7

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости. Подвижные игры.

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. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 1500 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.

2. Провести подвижную игру «День и ночь». Разделить класс на две команды – первая «День», вторая «Ночь», команды выстраиваются в шеренгу, спиной друг к другу, по команде учителя первые догоняют вторых, и наоборот.

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

Урок № 8

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Эстафеты с элементами лёгкой атлетике.

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. 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.

2. Провести эстафеты с элементами лёгкой атлетики, разделив класс на 2, 3 команды, расстояние до 20 метров:

- бег на правой, левой ноге,
- бег парами,
- бег змейкой, и т. п.
- с использованием челночного бега,
- передачи эстафетной палочки.

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

Урок № 9

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания мяча. 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. (Смолр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. 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» - (стопа, бедро, таз, плечо, локоть, кисть).

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

1. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 2000 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.

Урок № 10-11

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль техники бега с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.

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. 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.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров:

- скачки на правой, левой ноге,
- шаг-скачок,
- выпрыгивание вверх на каждый шаг,
- подскоки на стопе со сменой положения ног,
- бег прыжками.

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

Урок № 12-13

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.

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. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. 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 по 3 попытке, на 80 % от максимальной нагрузки.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров:

- скачки на правой, левой ноге,
- шаг-скачок,
- выпрыгивание вверх на каждый шаг,
- подскоки на стопе со сменой положения ног,
- бег прыжками.

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

Урок № 14-15

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания мяча. Подвижные игры.

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. 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.

2. Провести подвижную игру «День и ночь». Разделить класс на две команды – первая «День», вторая «Ночь», команды выстраиваются в шеренгу, спиной друг к другу, по команде учителя первые догоняют вторых, и наоборот.

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

Урок № 16-17

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств.

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. Провести контроль, с целью учёта бега на выносливость – провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 1500 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. 2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

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

Урок № 18-19

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.

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. 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.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров:

- скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг,
- подскоки на стопе со сменой положения ног, бег прыжками.

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

Урок № 20-21

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль 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. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. 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.

2. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 2000 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.

Урок № 22-23

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль техники прыжков в длину с разбега. Бег на короткие дистанции.

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. 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, 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. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. 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 по 3 попытке, на 80 % от максимальной нагрузки.

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

Урок № 24-25

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль бега на короткие дистанции. Эстафеты с элементами лёгкой атлетике.

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. Провести беговую разминку.
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.
3. Провести эстафеты с элементами лёгкой атлетике, разделив класс на 2, 3 команды, расстояние до 20 метров:
- бег на правой, левой ноге,
- бег парами,
- бег змейкой, и т. п.
- с использованием челночного бега,
- передачи эстафетной палочки.

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

Урок № 26-27

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие силовых качеств. Подвижные игры.

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. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 2. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений. 3. Провести подвижную игру «Салки». Назначить ведущего, «засаленный игрок», становится следующим ведущим. 4. Провести подвижную игру «День и ночь». Разделить класс на две команды – первая «День», вторая «Ночь», команды выстраиваются в шеренгу, спиной друг к другу, по команде учителя первые догоняют вторых, и наоборот.

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

7 класс

II ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Гимнастика – 24 часа



Гимнастика

Урок № 28

7 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, самостраховки и помощи при выполнении упражнений.
2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса - выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса 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

7 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Лазание по канату. Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков. Упражнения на брусьях разновысоких для 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. Лазание по канату в три приёма: 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.Брусья: мальчики – передвижение в упоре на руках, руки в локтях не сгибать, туловище прямое, носки оттянуты. Девочки – размахивание изгибами в висе на верхней перекладине. Ноги не сгибать, носки оттянуты. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

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

Урок № 30

7 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. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два и обратно. Строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для мальчиков – кувырок вперёд из стойки на руках с помощью. Из стойки на руках, сгибая руки - кувырок вперёд в упор присев. Для девочек – из стойки на лопатках, кувырок назад в упор, стоя на одном колене. 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: 3мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 31

7 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Акробатические упражнения для мальчиков и девочек. Упражнения на бревне для девочек 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 на месте (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для мальчиков – кувырок вперёд без опоры руками, шагом вперёд, в упор присев. Для девочек – из стойки на лопатках, кувырок назад в «полушпагат». Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Упражнения на бревне для девочек – соединение прыжков на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперёд

3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднятие туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой.

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

Урок № 32

7 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Перестроения в шеренгах. Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек. 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 с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

II Основная часть: 27 мин. 1. Брусья: мальчики – передвижение в упоре на руках, руки в локтях не сгибать, туловище прямое, носки оттянуты.
2. Размахивания в упоре на руках, туловище прямое, носки оттянуты. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.
3. Девочки – из седа, упор сзади на нижней жерди, соскок с поворотом на 90% (одноимённая рука хватом снизу). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.
4. Развитие силовых качеств – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на скамейки для мальчиков, руки в упоре на скамейке для девочек.

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

Урок № 33

7 класс

Тема: Гимнастика

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для мальчиков – кувырок вперёд из стойки ноги врозь в упор присев. Для девочек – опускание и вставание из «мостика», с помощью. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса - выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.
3. Развитие скоростно-силовых качеств – челночный бег 4Х9 м.
4. Прыжки в длину с места.

5. Развитие гибкости – наклоны вперёд из положения, сидя на полу, ноги врозь.

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

Урок № 34

7 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на бревне для девочек Упражнения на низкой перекладине для мальчиков.

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. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков – подъём переворотом в упор, махом одной и толчком другой ногой, перемах одной ногой в упор «верхом». Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Упражнения на бревне для девочек – повороты на 180° и 360° , махом ноги вперёд, вскок в упор, с опорой одной ногой. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

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

Урок № 35

7 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча 1 кг.

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 на месте (смотри приложение № 1)

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

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

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

4. Прыжки в длину с места.

5. Метание набивного мяча – 1 кг., из положения, сидя на полу, ноги врозь.

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

Урок № 36

7 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения в движении. Лазание по канату для мальчиков.

Упражнения на бревне для девочек. 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 в движении (*смотри приложение № 4*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Лазание по канату в три приёма: 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. Упражнения на бревне для девочек – соскок из седа на бедре, с поворотом на 90% и 180%. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

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

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

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

Урок № 37

7 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Акробатические упражнения для мальчиков и девочек.

Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков. Упражнения на брусьях разновысоких для 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. Акробатические упражнения для мальчиков – кувырок назад из основной стойки, после седа с прямыми ногами. Для девочек – стойка на лопатках, кувырок назад из стойки на лопатках в упор, стоя на одном колене. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Брусья: мальчики – передвижение в упоре на руках, руки в локтях не сгибать, туловище прямое, носки оттянуты.

3. Размахивания в упоре на руках, туловище прямое, носки оттянуты. Сед, ноги врозь. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

4. Брусья: девочки – вис присев на нижней жерди, толчком ног в вис лёжа, поочерёдным перехватом за нижнюю жердь, упор сзади на нижней жерди. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

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

Урок № 38

7 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков. Акробатические упражнения для 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. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков – из виса стоя на согнутых руках, подъём переворотом в упор, махом одной и толчком другой ногой, перемах одной ногой в упор «верхом», перемах другой, перехват левой снизу, соскок махом вперёд с поворотом на 90% вправо. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
2. Акробатические упражнения для девочек: кувырок вперёд, назад из упора присев, перекат назад в стойку на лопатках, 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 № 39

7 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Лазание по канату для мальчиков. Развитие силовых качеств для девочек. Развитие силовых качеств мышц ног. 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. 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 мышц рук и верхнего плечевого пояса для девочек – подтягивание из виса 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

7 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на бревне для девочек Упражнения на низкой перекладине для мальчиков.

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, вис верхом, вис согнувшись. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

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

Урок № 41

7 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Перестроения в шеренгах. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри приложение № 2). Акробатические упражнения для девочек. Акробатические упражнения для мальчиков. 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. Акробатические упражнения для девочек: кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках, вставание на «мост» и с «моста» с помощью. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
2. Акробатические упражнения для мальчиков, кувырок назад из основной стойки, после седа с прямыми ногами, кувырки из различных положений. 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 висе 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

7 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Лазание по канату для мальчиков. 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. 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 – 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

7 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Брусья: мальчики – передвижение в упоре на руках, поочерёдно и одновременно переставляя руки. Руки в локтях не сгибать, туловище прямое, носки оттянуты.
2. Размахивания в упоре на руках, туловище прямое, носки оттянуты. Сед ноги врозь. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.
3. Брусья: девочки – вис присев на нижней жерди, толчком ног в вис лёжа, поочерёдным перехватом за нижнюю жердь, упор сяди на нижней жерди. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
4. Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки в длину с места.
5. Развитие гибкости – наклоны вперёд из положения, сидя на полу, ноги врозь.

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

Урок № 44

7 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на бревне для девочек. Упражнения на брусьях параллельных для 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 на месте (*смотри приложение № 1*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на бревне для девочек – ходьба в равновесии, равновесие на одной, соскок, прогнувшись вправо, (влево). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
2. Размахивания в упоре на руках, туловище прямое, носки оттянуты. Сед в упоре, ноги врозь. Перемах вовнутрь, махом, соскок махом назад вправо, (влево). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

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

Урок № 45

7 класс

Тема: Гимнастика

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

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. (*Смотри приложение № 3*).

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для девочек: кувырок вперёд, назад из упора присев, перекат назад в стойку на лопатках, из стойки на лопатках кувырок назад в упор, стоя на одном колене. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
2. Акробатические упражнения для мальчиков: два кувырка вперёд из упора присев, кувырок назад, в упор присев, стойка на голове и руках, с помощью, встать прогнувшись. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
3. 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.

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

Урок № 46

7 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно-силовых качеств, для мальчиков и девочек.

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 низкой перекладине для мальчиков – из виса стоя на согнутых руках, подъём переворотом в упор, махом одной и толчком другой ногой, соскок махом назад, с поворотом на 90° вправо, (влево). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
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.

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

Урок № 47

7 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Акробатические упражнения 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. Акробатические упражнения для мальчиков – кувырок назад из основной стойки, после седа с прямыми ногами, в упор присев, стойка на голове и руках, толчком одной и махом другой, с помощью. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
2. Для девочек – из упора присев, перекаат назад, стойка на лопатках, кувырок назад из стойки на лопатках в упор, стоя на одном колене. 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 висе стоя на высокой перекладине.
4. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек

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

Урок № 48

7 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Лазание по канату для мальчиков. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков. Развитие скоростно-силовых качеств, для девочек. Развитие гибкости для 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. 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 снарядами.

2. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков – упор верхом, вис верхом, вис согнувшись. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядами, назначить помощников.

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 – наклоны вперёд из положения, сидя на полу, ноги врозь.

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

Урок № 49

7 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно–силовых качеств, для мальчиков и девочек.

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 низкой перекладине для мальчиков – из виса стоя на согнутых руках, подъём переворотом в упор, махом одной и толчком другой ногой, соскок махом назад, с поворотом на 90° вправо, (влево). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

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 4Х9 м.

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

Урок № 50

7 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Перестроения в шеренгах. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (*смотри приложение № 2*). Акробатические упражнения для девочек. Акробатические упражнения для мальчиков. 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. Акробатические упражнения для девочек: кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках, вставание на «мост» и с «моста» с помощью. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
2. Акробатические упражнения для мальчиков, кувырок назад из основной стойки, после седа с прямыми ногами, кувырки из различных положений. 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 висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса 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 № 51

7 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно–силовых качеств, для мальчиков и девочек.

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 низкой перекладине для мальчиков – из виса стоя на согнутых руках, подъём переворотом в упор, махом одной и толчком другой ногой, соскок махом назад, с поворотом на 90° вправо, (влево). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
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.

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

7 класс

III ЧЕТВЕРТЬ: 30 часов

Спортивные игры

Волейбол - 16 часов

Баскетбол - 14 часов



Урок № 52-53

7 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 № 54-55

7 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.

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 № 56-57

7 класс

Тема: волейбол

Задачи: Нижняя прямая подача с расстояния 8-9 м. через сетку высотой 2 м.

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

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. Нижняя прямая подача с расстояния 8-9 м. через сетку высотой 2 м. 1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.

2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

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

Урок № 58-59

7 класс

Тема: волейбол

Задачи: Обучить Верхней прямой подаче с расстояния 7-9 м. (с приёмом партнёром)

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

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.**
1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
 2. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
 3. Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки.
 4. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
 5. Имитация подбрасывания и подачи в целом.
 6. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.
 7. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.
 8. Верхняя подача через сетку с места подачи.

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

Урок № 60-61

7 класс

Тема: волейбол

Задачи: Нападающий удар с двух шагов разбега через сетку высотой 190-200 см. с различных зон

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

II Основная часть: 27 мин. Обучение разбегу и прыжку: 1. Прыжок на месте со взмахом рук.

2. Напрыгивание с одного шага и прыжок с отведением и взмахом рук.
3. Разбег с 1–2 шагов, имитация верхней передачи в прыжке.
4. Разбег с 1–2 шагов, верхняя передача мяча в держателе или с поддержкой партнёра.
5. Разбег с 1–2 шагов, верхняя передача мяча в прыжке:

Обучение ударному движению

1. Правая рука в положении замаха, левая рука впереди на уровне лица. Смена рук с поворотом корпуса вокруг вертикальной оси.
2. Взмах руками и постановка руки в замахе:

- а) на месте;
- б) в прыжке.

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

Урок № 62-63
7 класс

Тема: волейбол

Задачи: обучить нападающему удару через сетку по мячу

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

II Основная часть: 27 мин. Обучение ударному движению положения замаха выполнить нападающий удар:

- а) по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки;
- б) по мячу в левой руке;
- в) без мяча с опусканием руки;
- г) в пол, в стену с руки;
- д) в пол, в стену после подбрасывания.

1. Разбег с 1–2 шагов, нападающий удар по мячу в держателе или с поддержкой партнера: а) в пол;
- б) через сетку.
2. Имитация нападающего удара в прыжке с разбега с 1–2 шагов, затем нападающий удар по мячу: а) с низкого набрасывания партнера в «темп»;
- б) с высокого набрасывания партнером;
- в) с собственного набрасывания.

3. Нападающий удар с подачи учителя или партнера.

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

Урок № 64-65

7 класс

Тема: волейбол

Задачи: Нападающий удар «по ходу» из зоны 4

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Правая рука в положении замаха, левая рука впереди на уровне лица. Смена рук с поворотом корпуса вокруг вертикальной оси.

2. Взмах руками и постановка руки в замах:

- а) на месте;
- б) в прыжке.

3. Из положения замаха выполнить нападающий удар:

- а) по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки;
- б) по мячу в левой руке;
- в) без мяча с опусканием руки;
- г) в пол, в стену с руки;
- д) в пол, в стену после подбрасывания.

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

Урок № 66-67

7 класс

Тема: волейбол

Задачи: Учебная игра

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

II Основная часть: 27 мин Провести учебно-тренировочную игру –5*5, 6*6.поделив класс. Обратить внимание на действия в защите, командные действия в нападении.

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

Спортивные игры (баскетбол)

Урок № 68

7 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование перемещений. Остановки.

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.

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

Урок № 69

7 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Закрепить технику бросков по кольцу. 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. Закрепление техники бросков по кольцу – с ближней, средней и дальней дистанции. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ног.

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 № 70

7 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии. 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. Закрепление техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ног.

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение 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

7 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. 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 бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног.

2. Провести игру-соревнование с использованием бросков по кольцу со штрафной линии:

- в виде командных соревнований,
- в виде индивидуальных соревнований, на звание лучший снайпер.

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 № 72

7 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Провести учебную игру.

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. Совершенствование техники передачи и ловли мяча - выполнить передачу и ловлю мяча в парах:

- двумя руками от груди;
- из-за головы;
- с отскоком от пола.

Следить за тем, чтобы мяч, при передачи, летел параллельно полу, точно в руки напарнику
3. Провести учебную 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.

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

Урок № 73

7 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Баскетбольные эстафеты.

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.
2. 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.
3. Выполнить различные виды остановок:
- прыжком;
- в два шага;
4. Выполнить повороты с мячом и без мяча, на месте и в движении.
5. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:
- ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке;
- с изменением скорости и направления движения.

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

Урок № 74

7 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.

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. (Смотри Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча - выполнить передачу и ловлю мяча в парах:
- двумя руками от груди;
- из-за головы;
- с отскоком от пола.

Следить за тем, чтобы мяч, при передачи, летел параллельно полу, точно в руки напарнику

2. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, в движении, после двух шагов:
- с места;
 - после ведения мяча шагом;
 - после ведения мяча бегом.

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

Урок № 75

7 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. 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 по кольцу, в движении, после двух шагов:

- с места, с двух шагов;
- после ведения мяча шагом;
- после ведения мяча бегом.

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 № 76

7 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии. Провести учебную игру.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Проверить на оценку технику бросков по кольцу со штрафной 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.

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

Урок № 77

7 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Баскетбольные эстафеты. 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. 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.

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 № 78

7 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. Баскетбольные эстафеты.

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. (Смотри Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, с изменением скорости и направления движения. повороты с мячом и без мяча, на месте и в движении.

2. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. 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 баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке;
- с изменением скорости и направления движения.

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

Урок № 79

7 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Провести учебную игру.

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. Совершенствование ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, с изменением скорости и направления движения, повороты с мячом и без мяча, на месте и в движении, ведение змейкой, с использованием челночного бега.
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 № 80

7 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча - выполнить передачу и ловлю мяча в парах:

- двумя руками от груди;
- одной рукой от плеча;
- из-за головы;
- с отскоком от пола.

Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки напарнику

2. Провести контроль, с целью учёта усвоения техники бросков мяча по кольцу, в движении, после двух шагов:

- с места;
- после ведения мяча шагом;
- после ведения мяча бегом.

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

Урок № 81

7 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Баскетбольные эстафеты. Провести учебную игру.

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. 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.

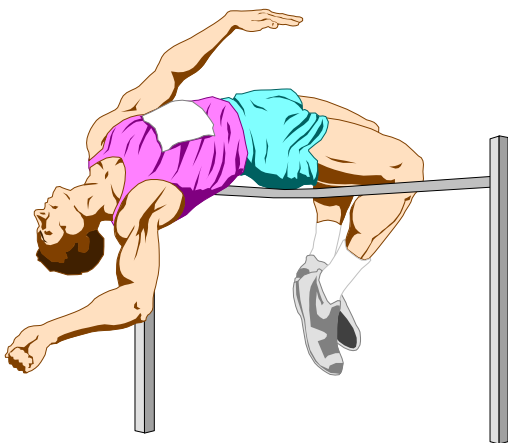
2. Провести учебно-тренировочную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите, командные действия в нападении.

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

7 класс

IV ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Лёгкая атлетика - 24 часов



Лёгкая атлетика

Урок № 82

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.

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. (Смолр. 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. Совершенствование 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.

3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 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 № 83

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания мяча. 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. 1. 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» - (стопа, бедро, таз, плечо, локоть, кисть).

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

1. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 2000 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.

Урок № 84

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.

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. 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», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров:

- скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг,
- подскоки на стопе со сменой положения ног, бег прыжками.

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

Урок 85

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники 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. (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.
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» - (стопа, бедро, таз, плечо, локоть, кисть).

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

Урок № 86-87

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания мяча. 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. 1. 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» - (стопа, бедро, таз, плечо, локоть, кисть).

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

2. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 2000 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.

Урок № 88-89

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль техники бега с низкого старта. Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.

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. 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.

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» - (стопа, бедро, таз, плечо, локоть, кисть).

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

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге,

- шаг-скачок, - выпрыгивание вверх на каждый шаг,

- подскоки на стопе со сменой положения ног, - бег прыжками.

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

Урок № 90-91

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.

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. (*Смолр. Приложение № 4*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. 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 по 3 попытке, на 80 % от максимальной нагрузки.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров:

- скачки на правой, левой ноге,
- шаг-скачок,
- выпрыгивание вверх на каждый шаг,
- подскоки на стопе со сменой положения ног,
- бег прыжками.

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

Урок № 92-93

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на короткие дистанции. 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. (*Смолр. Приложение № 4*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. 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 по 3 попытке, на 80 % от максимальной нагрузки.

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 № 94-95

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль бега на короткие дистанции. 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. (*Смолтр.*

Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести беговую разминку.

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.

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 № 96-97

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.

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. 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.

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

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

Урок № 98-99

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль бега на выносливость. Подвижные игры.

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. Провести контроль, с целью учёта бега на выносливость – провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 1500 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.

2. Провести подвижную игру «День и ночь». Разделить класс на две команды – первая «День», вторая «Ночь», команды выстраиваются в шеренгу, спиной друг к другу, по команде учителя первые догоняют вторых, и наоборот.

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

Урок № 100-101

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Развитие скоростно-силовых качеств.

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. Провести эстафеты с элементами лёгкой атлетики, разделив класс на 2, 3 команды, расстояние до 20 метров:

- бег на правой, левой ноге,
 - бег парами,
 - бег змейкой, и т. п.
 - с использованием челночного бега,
 - передачи эстафетной палочки.
2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров:
- скачки на правой, левой ноге,
 - шаг-скачок,
 - выпрыгивание вверх на каждый шаг,
 - подскоки на стопе со сменой положения ног,
 - бег прыжками.

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

Урок № 102-103

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.

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. (Смолр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. 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. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3 попытки на результат.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров:

- скачки на правой, левой ноге,
- шаг-скачок,
- выпрыгивание вверх на каждый шаг,
- подскоки на стопе со сменой положения ног,
- бег прыжками.

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

Урок № 104-105

7 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости. Подвижные игры.

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.
(Смолр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 2000 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.
2. Провести подвижную игру «День и ночь». Разделить класс на две команды – первая «День», вторая «Ночь», команды выстраиваются в шеренгу, спиной друг к другу, по команде учителя первые догоняют вторых, и наоборот.
3. Провести подвижную игру «Салки». Назначить ведущего, «засаленный игрок», становится следующим ведущим.

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 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.

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.