

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
с углубленным изучением математики и английского языка
«Школа дизайна «Точка» г. Перми**

Рассмотрена на заседании ШМО
учителей физической культуры.
Протокол № 1 от 28.08.2020

Утверждена приказом МАОУ
«Школа дизайна «Точка» г. Перми
От 15.09.2020 г.
СЭД № 059-08/134-01-06/4136

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» 11 класс
на 2020 - 2021 учебный год**

Разработчик:
Титова Л.А., Титов И.П.
учителя физической культуры

Составлена на основе
Авторской разработки

Пермь, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура – обязательная учебная дисциплина в общеобразовательных учреждениях. Она включает в себя потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает обучающийся, выступают средством развития его физической деятельности. Процесс обучения структурируется в зависимости от цели, ставящейся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм и техники безопасности.

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 место 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 обучающихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки требований государственного стандарта.

Цель образования по физической культуре – это формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В школе цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Исходя из поставленной цели, решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа по предмету "Физическая культура" составлена на основе нормативных документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897; Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения (основная школа) примерной программы основного общего образования; Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования; Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденных приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106;
- Приказа министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889;
- Письма Минобрнауки и науки РФ. Департамента развития системы Физкультурно-спортивного воспитания по отдельным вопросам введения третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях письмо от 28.12.2011 №19-337;
- Методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887(о поэтапном переходе на ФГОС) Федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2013/2014 учебный год;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,(Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 октября 2010 г. №ИК-1494/19);
- Методических рекомендаций «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации.

В работе учителей физической культуры МАОУ «Школы дизайна «Точка» используется предметная линия учебников под редакцией А.П. Матвеева, Ю.И. Евсеева, М.Я. Виленского. Выбор данной литературы обусловлен научной доступностью предложенного материала и условиями материальной базы в данной школе и климатическими условиями в регионе.

В нашей авторской, рабочей программе соблюдается преемственность с примерными программами начального образования, в том числе и в использовании основных видов учебной деятельности обучающихся по формированию универсальных учебных действий (УУД) или объясняя другими словами, социальной когнитивности. Программный материал по разделам усложняется на протяжении дискретного периода. Межпредметное взаимодействие решает задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры. Учителями реализуется система межпредметных

связей в области разных предметов: физики, биологии, химии, литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Место учебного курса в учебном плане

В федеральном базовом учебном плане на предмет физической культуры в 5-11 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число в учебном году составляет 102 часа (34 учебные недели).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма обучающегося;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса в соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО школы данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ - компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом». Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Личностные результаты:

- воспитание гражданственности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного

- поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и срочного вызова медиков для оказания помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а

также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями выполнять физические упражнения из разных видов спорта; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, осознанного принятия решений и несения ответственности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты и договариваться;
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - умение правильно говорить для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
 - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);
 - развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий; приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением

использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644).

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Планируемые результаты освоения учебного материала

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета физическая культура

Структура и содержание учебного предмета представлены с выделением соответствующих учебных разделов: "Основы знаний о физической культуре", "Физкультурно - оздоровительная деятельность" и "Спортивно - оздоровительная деятельность". Программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал на усмотрение учителя и условий материально – технической базы образовательного учреждения и погодных условий. Программный материал ежегодно усложняется по разделам за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных и разученных. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ВСФСК ГТО, «Президентских состязаний», а так же участие школы в городской Спартакиаде школьников по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, гимнастика, лёгкая атлетика, лыжные гонки). При передаче знаний очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю и др.). Теоретические знания целесообразно доносить с использованием ИКТ технологий, технологий смыслового чтения с использованием межпредметных связей. Данная программа рассчитана на условия в МАОУ «Школа дизайна «Точка» со своей базой для занятий физическим воспитанием и набором спортивного инвентаря.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Известные спортсмены Пермского края. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Виды спорта, развиваемые в нашей области. Физическая культура в современном обществе. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое

развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Лазание по канату. Акробатические упражнения и комбинации произвольные и обязательные. Опорные прыжки через козла и коня. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических кольцах (мальчики). Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Специальные упражнения. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с разбега в высоту. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Прикладная практическая подготовка. Прикладные практические упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Выносливости.

Знания, умения, демонстрация (навыки)

По окончании 11 класса, обучающиеся должны ЗНАТЬ:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

УМЕТЬ:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ (навыки) физические способности и физические упражнения:

Скорость. Бег 60м с высокого старта с опорой на руку.

Сила. Прыжок в длину с места, лазание по канату, поднимание туловища, сидя, ноги согнуты, руки скрестно на груди.

Выносливость. Кроссовый бег, гладкий бег, бег на лыжах 2000, 3000, 5000м

Координация. Последовательное выполнение пяти кувырков, броски малого мяча в стандартную мишень. Гибкость. Гимнастические, акробатические упражнения. Оценивание по утверждённой таблице учебных нормативов

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях:

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- выполнять с 9 – 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость:

- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 – 12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10 – 15 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из 8-10-12 элементов.

В спортивных играх:

- играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности:

- участвовать в соревновании по легкоатлетическому троеборью: бег 60 м, метание.
- Бег на выносливость;
участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила техники безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической

подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Критерии оценивания обучающихся по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5. За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

Оценка 4. За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Оценка 3. За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

Оценка 2. За незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие м е т о д ы : наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5. Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим

Оценка 4. При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Оценка 3. Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Оценка 2. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях Движение или отдельные его элементы выполнены

неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка учеником; уверенно выполняет учебный норматив

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5. Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Оценка 4. Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

Оценка 3. – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

Оценка 2. -Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5. Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени

Оценка 4. Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

Оценка 3. Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

Оценка 2. Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности (При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.) Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Общий список литературы

Список литературы для учителя

Обязательная литература:

1. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт, 2007. – 140с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2012. – 128с.
3. Матвеев Л.П. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразоват. Организаций/ Л.П. Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019.-192 с.

Дополнительная литература:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
2. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
3. Евсеев Ю.И. Е. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико- методические аспекты спорта и профессионально- прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин- тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
6. Матвеев Л. П., Палехова Е.С. Линия УМК А.П. Матвеев. Физическая культура 10-11 класс. Базовый уровень. – М.: ВЕНТАНА-ГРАФ, корпорация «Российский учебник», 2018. – 206 с.
7. Матвеев А.П. Физическая культура. Учебник 8-9 классы ФГОС. — М.: Физкультура и спорт, 2018.
8. Матвеев А.П. Физическая культура. Учебник 5ласс. ФГОС. — М.: Физкультура и спорт, 2018.
9. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.

Список литературы для ученика

Обязательная литература:

2. Виленский М.Я. Учебник Физическая культура 5-7 класс – М.: "Просвещение", 2004 г. 4
- Дополнительная литература
1. Бойко А.Ф. А вы любите бег? — М: Физкультура и спорт, 1986
 2. Бутин И.М. Проложи свою лыжню - М.: Просвещение, 1985
 3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе - М.: Просвещение, 1989
 4. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М. Физкультура и спорт, 1989
 5. Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре -М: Просвещение, 1986.
 6. Матвеев Л. П., Палехова Е.С. Линия УМК А.П. Матвеев. Физическая культура 10-11 класс. Базовый уровень. – М.: ВЕНТАНА-ГРАФ, корпорация «Российский учебник», 2018. – 206 с.
 7. Матвеев А.П. Физическая культура. Учебник 8-9 классы ФГОС. — М.: Физкультура и спорт, 2018.
 8. Матвеев А.П. Физическая культура. Учебник 5ласс. ФГОС. — М.: Физкультура и спорт, 2018.

Учебно -- методическое и материально-техническое обеспечение

Условные обозначения:

Д- демонстрационный экземпляр (1 экз);

К- комплект (из расчета на каждого обучающегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г- комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько обучающихся.

1.1 Стандарт основного общего образования по физической культуре Д. Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

1.2 Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы Д.

1.3 Рабочие программы по физической культуре. Д.

1.4 Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, Ю.И. Евсеева, А.П. Матвеева. К. Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ, входят в библиотечный фонд

1.5 Учебная, научная, научно- популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению Д. В составе библиотечного фонда

1.6 Методические издания по физической культуре для учителей Д Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

2. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

2.1 Стенка гимнастическая Г

2.2 Бревно гимнастическое высокое Г

2.3 Козёл гимнастический Г

2.4 Кольца гимнастические Г

2.5 Перекладина гимнастическая Г

2.6 Канат для лазанья с механизмом крепления Г

2.7 Мост гимнастический подкидной Г

2.8 Скамейка гимнастическая жёсткая Г

2.9 Комплект навесного оборудования Г В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания

2.10 Брусья параллельные гимнастические Г

2.11 Брусья разновысокие гимнастические Г

2.12 Маты гимнастические Г

2.13 Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Г

2.14 Скакалка гимнастическая К

2.15 Палка гимнастическая К

2.16 Обруч гимнастический К

Лёгкая атлетика

2.17 Планка для прыжков в высоту Д

2.18 Стойка для прыжков в высоту Д

2.19 Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Г

2.20 Рулетка измерительная (10 м) Д

2.21 Номера нагрудные Г

2.22 Мячи для метания Г

Подвижные и спортивные игры

2.23 Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Д

2.24 Мячи баскетбольные Г

2.25 Сетка волейбольная Д

2.26 Мячи волейбольные Г

2.27 Мячи волейбольные Г

2.28 Мячи теннисные Г

Средства первой помощи Аптечка медицинская Д

3 Спортивные залы. (кабинеты)

3.1 Спортивный зал игровой. С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек

3.2. Спортивный зал хореографии Зеркала

3.3 Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования на стелажах, включая учительскую для учителей физкультуры

4 Пришкольный стадион

4.1 Легкоатлетическая дорожка Д

4.2 Сектор для прыжков в длину Д

4.3 Игровое поле для футбола Д

4.4 Площадка игровая комбинированная баскетбольная, волейбольная Д

4.5 Спортивный городок для силовой гимнастики Д Перекладины разной высоты, рукоход, скамьи для пресса, параллельные брусья

ОСНОВЫ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

п/п №	Темы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Правильное 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	Основные требования к одежде и обуви
11	Значение ЗОЖ для здоровья человека
12	Требования к температурному режиму
13	Понятия об обморожении
14	Профилактика плоскостопия
15	Профилактика близорукости
16	Профилактика простудных заболеваний
17	Поведение в экстремальных ситуациях
18	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления
19	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн
20	Виды легкой атлетики
21	Виды лыжного спорта
22	Игровые виды спорта
23	Известные пермские команды по игровым видам спорта
24	Олимпийские игры
25	Звезды советского, российского и пермского спорта

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО
ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ 11 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний и техника безопасности		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	36	19			20
3	Спортивные игры	18		4		8 3
4	Гимнастика и акробатика	23		23		
5	Лыжная подготовка	21			21	
6	Защита рефератов	4	1	1		1 1
	Всего часов:	102	24	24	30	24

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол- во часов
	І ЧЕТВЕРТЬ	24
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	19
1	<i>Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ на месте и в движении. Развитие быстроты. Ускорения на коротких отрезках. Подвижные игры на развитие быстроты</i>	1
2	<i>Медленный бег. ОРУ на месте и в движении. Эстафеты на развитие быстроты. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Бег на время 30 м.</i>	1
3	<i>Медленный бег. ОРУ на месте и в движении. Бег с низкого старта. Обучение технике передачи эстафетной палочки</i>	1
4	<i>Медленный бег. ОРУ на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Обучение эстафетному бегу. Челночный бег 4х9 м.</i>	1
5	<i>Медленный бег. ОРУ на месте и в движении. Бег на время 60 м.</i>	1
6	<i>Медленный бег. ОРУ в парах. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Подвижные игры с включением ускорений и прыжков.</i>	1
7	<i>Медленный бег. ОРУ на месте и в движении. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Л/атлетические упражнения в эстафете.</i>	1
8	<i>Медленный бег. ОРУ с гантелями. Контрольная точка. Прыжок в длину с разбега на оценку. Развитие скоростно-силовых качеств</i>	1
9	<i>Медленный бег. ОРУ с гимнастической палкой. Обучение технике метания мяча. Подвижные игры с теннисным мячом. Развитие скоростно-силовых качеств</i>	1
10	<i>Медленный бег. ОРУ на месте. Совершенствование техники метания мяча. Подвижные игры с теннисным мячом</i>	1
11	<i>Медленный бег ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольная точка. Метание мяча на дальность на оценку.</i>	1
12	<i>Медленный комбинированный бег. ОРУ в движении. Развитие специальной выносливости. Подвижные игры с включением длинных ускорений.</i>	1
13	<i>Бег в среднем темпе. ОРУ на месте. Совершенствование техники прыжковых упражнений. Развитие общей выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств</i>	1
14	<i>Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Развитие силы. Гимнастика в силовом городке.</i>	1
15	<i>ОРУ на месте. Бег 2000 м. Развитие общей выносливости. Упражнения в силовом городке.</i>	1
16	<i>Бег в среднем темпе. ОРУ на месте. Рваный бег. Развитие общей выносливости.</i>	1
17	<i>ОРУ на месте. Комбинированный бег с многоскоками. Развитие общей выносливости.</i>	1
18	<i>ОРУ со скакалкой. Комбинированный бег с прыжками через скакалку. Развитие специальной выносливости.</i>	1
19	<i>Медленный бег, ОРУ. Контрольная точка. Дистанция 1000 и 500м. на время</i>	

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	4
20	20	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег. ОРУ на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра. Развитие ловкости и меткости.</i>	1
21	21	<i>Медленный бег. ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча с разных расстояний. Развитие ловкости и меткости.</i>	1
22	22	<i>Медленный бег. ОРУ на месте и в движении. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Обучение технике бросков по кольцу со штрафной линии. Развитие ловкости и меткости.</i>	1
23	23	<i>Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с длинной дистанции. Развитие меткост и ловкости.</i>	1
24	24	<i>Теоретический урок. Защита рефератов по выбранным темам. Подведение итогов 1 четверти</i>	1

II ЧЕТВЕРТЬ			24
		ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА	23
25	1	<i>ТБ на уроках по гимнастике. Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: гимнастическое бревно. Совершенствование отдельных элементов. Мальчики: гимнастическая перекладина высокая. Совершенствование отдельных гимнастических упражнений.</i>	1
26	2	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: гимнастическое бревно. Обучение 1-3 элементу комбинации. Мальчики: гимнастическая перекладина высокая. Совершенствование гимнастических упражнений.</i>	1
27	3	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: гимнастическое бревно. Совершенствование 1-3 элемента комбинации. Обучение 4-5 элементу комбинации. Акробатика. Совершенствование и обучение отдельных упражнений. Мальчики: гимнастическая перекладина высокая. Акробатика. Совершенствование отдельных упражнений.</i>	1
28	4	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Девочки: гимнастическое бревно. Совершенствование 1-5 элементов комбинации. Обучение 6-7 элементу комбинации. Акробатика. Совершенствование упражнений, обучение упражнениям. Мальчики: гимнастическая перекладина средняя. Обучение упражнениям.</i>	1
29	5	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: гимнастическое бревно. Совершенствование 1-7 элемента комбинации. Обучение 8 элемента комбинации. Акробатика. Обучение отдельным упражнениям. Мальчики: перекладина средняя. Контрольные упражнения. Акробатика. Обучение отдельным акробатическим упражнениям.</i>	1
30	6	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: гимнастическое бревно. Совершенствование комбинации из 8 элементов. Акробатика. Обучение техники упражнения «Колесо». Совершенствование упражнений. Мальчики: параллельные брусья. Обучение упражнениям. Акробатика. Обучение технике упражнения «Колесо».</i>	1
31	7	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: гимнастическое бревно. Контрольная комбинация из 8 элементов. Акробатика. Совершенствование техники упражнения «Колесо». Мальчики: параллельные брусья. Совершенствование упражнения. Акробатика. Совершенствование техники упражнения «Колесо».</i>	1
32	8	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: Акробатика. Знакомство с обязательной комбинацией. Обучение 1-3 элемента комбинации. Мальчики: параллельные брусья. Совершенствование упражнений, разучивание упражнений. Акробатика. Совершенствование техники упражнения «Колесо». Обучение 1-3 элемента акробатической связки.</i>	1
33	9	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: Акробатика. Совершенствование 1-3 элемента комбинации. Обучение 4-5 элемента комбинации. Мальчики: параллельные брусья. Совершенствование упражнений, обучение упражнениям. Акробатика. Совершенствование 1-3 элемента обязательной комбинации. Обучение 4-5 элемента комбинации.</i>	1
34	10	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: Акробатика. Совершенствование 4-5 элемента обязательной комбинации. Разучивание 6-7 элемента комбинации. Мальчики: параллельные брусья. Совершенствование упражнений, обучение упражнениям.</i>	1

		<i>Акробатика. Совершенствование 4-5 элемента комбинации. Обучение 6-7 элемента комбинации.</i>	
35	11	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: Акробатика. Совершенствование обязательной комбинации из 7 элементов. Обучение произвольной акробатической комбинации из 10 элементов. Мальчики: параллельные брусья. Контрольная точка из 7 элементов. Акробатика. Совершенствование акробатической комбинации из 7 элементов.</i>	1
36	12	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: Акробатика. Контрольная точка. Обязательная комбинация из 7 элементов. Совершенствование произвольной акробатической комбинации из 10 элементов. Мальчики: Контрольная точка. Акробатическая комбинация из 7 элементов.</i>	1
37	13	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: Акробатика. Контрольная точка. Произвольная комбинация из 10 элементов. Мальчики: Обучение технике опорного прыжка через «Козла». Обучение упражнениям с гимнастической скамейкой.</i>	1
38	14	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: разновысокие брусья. Знакомство со снарядами. Разучивание 1-3 элемента из 7. Специальные гимнастические упражнения. Мальчики: Совершенствование опорного прыжка через «Козла». Обучение упражнениям силовой гимнастики с гантелями.</i>	1
39	15	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: разновысокие брусья. Обучение 4-6 элемента из 6. Совершенствование разученных элементов. Силовая гимнастика. Мальчики: Контрольная точка. Опорный прыжок через «Козла» ноги врозь. Совершенствование упражнений гимнастики с гантелями.</i>	1
40	16	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: разновысокие брусья. Совершенствование 1-6 элемента из 6. Разучивание специальных гимнастических упражнений. Мальчики: обучение упражнениям комплекса гимнастики с гантелями.</i>	1
41	17	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: разновысокие брусья. Совершенствование 1-6 элемента из 6. Специальные гимнастические упражнения. Мальчики: гимнастические кольца. Обучение упражнений. Совершенствование прыжков через скакалку.</i>	1
42	18	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: разновысокие брусья. Контрольная точка. Обучение специальным упражнениям на разновысоких брусьях на нижней жерди. Мальчики: гимнастические кольца. Совершенствование упражнений. Совершенствование прыжков через скакалку разными способами.</i>	1
43	19	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: разновысокие брусья. Совершенствование упражнений на нижней жерди. Совершенствование прыжков через длинную скакалку, поочередно командой. Мальчики: гимнастические кольца. Контрольные упражнения. Совершенствование прыжков через длинную скакалку одновременно командой.</i>	1
44	20	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: разновысокие брусья. Контрольная точка. Упражнения на нижней жерди. Обучение технике опорного прыжка через «Козла» ноги врозь. Мальчики: обучение комплекса силовой гимнастики на полу. Передача контрольных точек.</i>	1
45	21	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: совершенствование техники опорного прыжка через «Козла» ноги врозь. Обучение технике лазания по канату в два приёма. Мальчики: Обучение технике лазания по канату в три приёма. Совершенствование</i>	1

		<i>упражнений силового комплекса.</i>	
46	22	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: опорный прыжок через «Козла» ноги врозь. Контрольная точка. Совершенствование техники лазания по канату в два приёма. Мальчики: Совершенствование техники лазания по канату в три приёма. Передача контрольных упражнений.</i>	1
47	23	<i>Бег, ОРУ, растяжка. Развитие ловкости, гибкости, силы. Девочки: лазание по канату в два приёма. Контрольная точка. Передача контрольных точек. Мальчики: лазание по канату в три приёма Контрольная точка. Передача контрольных точек.</i>	1
48	24	<i>Теоретический урок Защита рефератов по выбранным темам. Подведение итогов 2 четверти.</i>	1

		III ЧЕТВЕРТЬ	30
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21
49	1	<i>ТБ на уроках по лыжной подготовке. Повороты на месте и в движении.</i>	1
50	2	<i>Попеременный 2-х шажный ход. Ходьба по дистанции до 3 км.</i>	1
51	3	<i>Попеременный 2-х шажный ход. Обучение технике падений</i>	1
52	4	<i>Ходьба по дистанции до 3 км.</i>	1
53	5	<i>Попеременный 2-х шажный ход.</i>	1
54	6	<i>Спуски с горы</i>	1
55	7	<i>Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.</i>	1
56	8	<i>Бег по дистанции до 3 км.</i>	1
57	9	<i>Попеременный 2-х шажный ход.</i>	1
58	10	<i>Спуски с горы.</i>	1
59	11	<i>Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1
60	12	<i>Повороты на месте и в движении.</i>	1
61	13	<i>Попеременный 2-х шажный ход.</i>	1
62	14	<i>Повороты на месте и в движении.</i>	1
63	15	<i>Ходьба по дистанции до 5 км.</i>	1
64	16	<i>Контрольная точка бег на время 2 км.</i>	1
65	17	<i>Торможения</i>	1
66	18	<i>Повторный бег в гору 4x350м.</i>	1
67	19	<i>Переход с попеременного на одновременный ход</i>	1
68	20	<i>Бег по дистанции 3 км</i>	1
69	21	<i>Контрольная точка бег на время 3 км.</i>	1
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8
70	22	<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
71	23	<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
72	24	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1
73	25	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1
74	26	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1
75	27	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.</i>	1
76	28	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.</i>	1
77	29	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра</i>	1
78	30	<i>Теоретический урок. Защита рефератов. Подведение итогов 3 четверти</i>	1

IV ЧЕТВЕРТЬ			24
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			3
79	1	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Баскетбол Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1
80	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1
81	3	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Баскетбол. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА			20
82	4	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»). Развитие взрывной силы</i>	1
83	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»). Развитие взрывной силы</i>	1
84	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Контрольное выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»). Развитие взрывной силы.</i>	1
85	7	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Челночный бег 4х9 м. Прыжки в длину с места. Развитие быстроты.</i>	1
86	8	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки через скакалку за 30 сек. Развитие Быстроты и координации.</i>	1
87	9	<i>Медленный бег, ОРУ стоя. Бег 30 м.</i>	1
88	10	<i>Медленный бег, ОРУ комбинированные Бег 60м.</i>	1
89	11	<i>Медленный бег, ОРУ в парах Метание мяча. Обучение.</i>	1
90	12	<i>Медленный бег, ОРУ с мячами. Метание мяча. Совершенствование.</i>	1
91	13	<i>Медленный бег, ОРУ с гантелями. Контрольная точка. Метание мяча.</i>	1
92	14	<i>Медленный бег, ОРУ с гантелями. Прыжки в длину с разбега. Обучение.</i>	1
93	15	<i>Медленный бег, ОРУ с гантелями. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование.</i>	1
94	16	<i>Медленный бег 400м. , ОРУ на месте. Контрольная точка. Прыжки в длину с разбега. Оценка по таблице нормативов.</i>	1
95	17	<i>Бег в среднем темпе 1000м. ОРУ комбинированные. Совершенствование техники бега средние и длинные дистанции.</i>	1
96	18	<i>Медленный бег 400м. ОРУ в движении. Совершенствование техники бега средние и длинные дистанции.</i>	1
97	19	<i>Медленный бег 2 мин. ОРУ в движении. Контрольная точка. Бег на дистанции 500 и 1000м.</i>	1
98	20	<i>ОРУ на месте. Совершенствование техники бега средние и длинные дистанции.</i>	1
99	21	<i>Медленный бег, ОРУ на месте. Контрольная точка Бег 2000 м. без учёта времени.</i>	1
100	22	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафета с элементами из лёгкой атлетики.</i>	1
101	23	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Контрольная точка. Бег на дистанции 1000м.</i>	1
102	24	Теоретический урок. Защита рефератов. Подведение итогов 4 четверти.	1

***Поурочные планы
по физической культуре
11 класс***

1 ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

*Лёгкая атлетика - 19 часов
Спортивные игры - 4 часов
Защита рефератов – 1 час*

Лёгкая атлетика

Урок № 1

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие быстроты.

Подвижные игры.

I Вводно-подготовительная часть: 25 мин. Построение. Сообщение задач урока.

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. Правилами поведения на стадионе.

2. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте в движении.

II Основная часть: 12 мин. 1. Развитие быстроты – провести ускорения 2х10м., 1х20м., 2х30м. с интервалом отдыха в 1 минута. Следить за правильной постановкой стопы, высотой бедра и работой рук. Обратит внимание на выполнение дыхательных упражнений, после каждого забега.

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

III Заключительная часть: 3 мин. Восстанавливающий бег. 200м. Построение.

Подведение итогов урока. Домашнее задание. Подготовить спортивную форму для улицы и зала. Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике.

Урок № 2

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Эстафеты на развитие быстроты. Бег 30 м. на время. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Сообщение задач урока.

Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег увеличением времени. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести эстафеты с элементами лёгкой атлетике, разделив класс на 2, 3 команды, расстояние до 20 метров:

- бег вперёд спиной;
- бег парами;
- бег змейкой, и т. п.

Следить за техникой исполнения упражнения.

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

- прыжки на правой, левой ноге;
- выпрыгивания вверх с ноги на ногу;
- прыжки с ноги на ногу («олений бег»);
- прыжки «лягушкой»;
- бег с захлестыванием голени, и т.п.

3. Бег 30 м. на время.

III Заключительная часть: 3 мин. Восстанавливающий бег. 200м. Построение.

Подведение итогов урока. Домашнее задание. Видео бега на короткие дистанции.

Урок № 3

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Обучение технике бега с низкого старта. Обучение технике передачи эстафетной палочки.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Сообщение задач урока.

Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте.

Медленный бег увеличением времени. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте и в движении.

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 передачи эстафетной палочки. На I этапе эстафетная палочка держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и упираются в дорожку у стартовой линии. Для того чтобы бегун I этапа бежал у бровки дорожки, он должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку своему партнеру. Существуют два способа передачи эстафетной палочки: снизу — вверх и сверху—вниз. При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу — вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть. При втором способе рука отводится также назад чуть в сторону, но плоскость ладони смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху — вниз, опуская ее на ладонь. Когда бегун, передающий эстафету, достигает контрольную отметку, принимающий бегун начинает стартовый разгон. Вбегая в зону передачи эстафеты, оба бегуна сближаются, первый догоняет второго, передающий бегун за 2 беговых шага должен дать краткую команду голосом для того, чтобы принимающий бегун выпрямил и отвел руку назад для передачи эстафеты. После выполнения передачи бегун, принявший эстафету, выполняет быстрый бег по своему этапу, а бегун, передавший эстафету, постепенно замедляя бег, останавливается, но не выходит за боковые границы своей дорожки. Только после пробегания зоны передачи другими командами он покидает дорожку. Бегун II этапа несет эстафетную палочку в левой руке и будет осуществлять передачу бегуну III этапа в правую руку. На III этапе бегун бежит по виражу как можно ближе к бровке и передает эстафету на IV этапе с правой руки в левую руку. В зоне передачи бегуны должны бежать, не мешая друг другу, т.е. по краям беговой дорожки в зависимости от руки, осуществляющей передачу. При высоком старте бегун поворачивает голову немного назад, чтобы видеть контрольную отметку и подбегающего к ней бегуна. При старте с опорой на одну руку бегун смотрит назад через плечо неопорной руки, или, опустив голову, смотрит назад под неопорной рукой. В момент передачи — бег в одном ритме, т.е. бежать надо в ногу. Также важно найти оптимальную «фору» для начала бега, т.е. начинать бег при такой длине «форы», когда совпадение скоростей передающего и принимающего происходит на середине зоны передачи в рамках 20 м. коридора. В других видах эстафет, применяют такие же способы передачи, но бегун, принявший эстафетную палочку, может переложить ее в удобную для себя руку при беге на дистанции. Основная задача при передаче эстафетной палочки — как можно быстрее передать ее, не потеряв время на самой передаче.

III Заключительная часть: 3 мин. Восстанавливающий бег. 200 м. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание. Прочитать материал о технике передачи эстафетной палочки.

Урок 4

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 4х9 м. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег увеличением времени. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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, выбежать вперёд, сразу не выпрямляясь.

Повторить 3-5 раз на расстояние до 20 метров.

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.

3. Челночный бег 4х9 м. на время.

4. 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. Восстанавливающий бег 200 м. Построение.

Подведение итогов урока. Домашнее задание. Приседания с выпрыгиванием 3.х7прыжков

Урок № 5

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на дистанцию.60 м. на время. Развитие скоростно-силовых качеств

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Приветствие. Сообщение задач урока.

Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. с

Медленный бег увеличением времени. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте и в движении.

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 1 попытку, на 60 % от максимальной нагрузки.

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

- прыжки на правой, левой ноге;
- выпрыгивания вверх с ноги на ногу;
- прыжки с ноги на ногу («олений бег»);
- прыжки «лягушкой»;
- бег с захлёстыванием голени, и т.п.

3. Бег на дистанцию.60 м. на время

III Заключительная часть: 3 мин. Восстанавливающий бег. 200м. Построение.

Подведение итогов урока. Домашнее задание. Прыжки через скакалку 3х20 сек.

Урок № 6

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Обучение технике прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно – силовых качеств. Развитие скоростно - силовых качеств. Подвижные игры с включением ускорений и прыжков.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Сообщение задач урока.

Медленный бег с увеличением времени. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах.

II Основная часть: 27 мин.

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

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

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

2. Подвижные игры с включением ускорений и прыжков.

«Пятнашки прыжками»;

«Бег по кругу»;

«Кто дальше прыгнет».

III Заключительная часть: 3 мин. Восстанавливающий бег. 200м. Построение.

Подведение итогов урока. Домашнее задание. Посмотреть видео техники прыжка в длину с разбега.

Урок № 7

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Л/атлетические упражнения в эстафете. Развитие скоростно – силовых качеств

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Сообщение задач урока.

Медленный бег с увеличением времени. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте и в движении

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 12-14 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3 попытки на результат. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, вынос бедра вперёд-вверх, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 80 % от максимальной нагрузки.

2. Провести, Л/атлетические упражнения в эстафете, разделив класс на 2, 3 команды, расстояние до 20 метров:

- прыжки на правой, левой ноге;
- бег парами;
- бег змейкой;
- челночный бег;
- передачи эстафетной палочки.

III Заключительная часть: 3 мин. Восстанавливающий бег. 200м. Построение.

Подведение итогов урока. Домашнее задание. Катание на велосипеде в горку.

Урок № 8

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контрольная точка. Прыжок в длину с разбега на оценку. Развитие скоростно – силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Сообщение задач урока.

Медленный бег с увеличением времени. Выполнить общеразвивающие упражнения с гантелями 2 кг.

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

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

2. Прыжок в длину с разбега три попытки на оценку.

III Заключительная часть: 3 мин. Восстанавливающий бег. 200м. Построение.

Подведение итогов урока. Домашнее задание. Активный отдых.

Урок № 9

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Обучение технике метания мяча. Развитие скоростно – силовых качеств.

Подвижные игры с теннисным мячом.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Сообщение задач урока.

Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

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 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.

3. Подвижные игры с теннисным мячом.

- «Кто дальше»;
- «Сильный бросок»;
- «Снайпер»

III Заключительная часть: 3 мин. Восстанавливающий бег. 200м. Построение.

Подведение итогов урока. Домашнее задание. Метание теннисного мяча на улице в стену. Следить за высотой броска.

Урок № 10

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.

Подвижные игры с теннисным мячом.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Сообщение задач урока.

Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

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).

2. Подвижные игры с теннисным мячом.

- «Попадание мячом в цель с отскоком»;
- «Игрок в круге»;
- Охотники и утки».

III Заключительная часть: 3 мин. Восстанавливающий бег. 200м. Построение.

Подведение итогов урока. Домашнее задание. Метание теннисного мяча на улице в стену. Следить за высотой броска.

Урок № 11

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контрольная точка. Метание теннисного мяча на дальность на оценку. Развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Сообщение задач урока.

Медленный бег с увеличением времени. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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).

2. Контрольная точка. Метание теннисного мяча на дальность на оценку.

Предлагается выполнить каждому учащемуся 3 броска. Засчитывается лучший.

III Заключительная часть: 3 мин. Восстанавливающий бег. 200м. Построение.

Подведение итогов урока. Домашнее задание. Составить комплекс утренней зарядки.

Научиться считать пульс за 30 сек. и 15 сек.

Урок № 12

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжковых упражнений. По методу повторной тренировки. Развитие специальной выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Сообщение задач урока.

Медленный комбинированный бег с увеличением времени. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники многоскоков.

- выпрыгивания вверх с ноги на ногу;
- приставные шаги с выпрыгиванием;
- скрестный бег;
- выпрыгивания с ноги на ногу
- медленный бег 200 м.

Выполнить 2 серии.

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

Домашнее задание. Медленный бег 8-10 минут. Пульс 130 уд./мин.

Урок № 13

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжковых упражнений. Повторный бег. Развитие общей выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Сообщение задач урока. Бег в среднем темпе. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники многоскоков.

- выпрыгивания вверх с ноги на ногу;
- приставные шаги с выпрыгиванием;
- скрестный бег;
- выпрыгивания с ноги на ногу

2. Повторный бег 3x200 м. в среднем темпе.

III Заключительная часть: 3 мин. Восстанавливающий бег. 200м. Построение.

Подведение итогов урока. Домашнее задание. Медленный бег 9-11 минут. Пульс 130 уд./мин.

Урок № 14

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Гимнастика в силовом городке. Развитие силы и выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Бег в среднем темпе с увеличением продолжительности. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 1. 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.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висячем положении 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 висячем положении на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

III Заключительная часть: 3 мин. Восстанавливающий бег. 200м. Построение.

Подведение итогов урока. Домашнее задание. Медленный бег 10-12 минут. Пульс 130 уд./мин.

Урок № 15

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на 2000 м. без учёта времени. Силовая гимнастика. Развитие выносливости.

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

Выполнить общеразвивающие упражнения на месте.

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. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

2. Упражнения на перекладине в силовом городке

III Заключительная часть: 3 мин. Упражнения на растяжение. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание. Вести учёт спортивных достижений в любой форме.

Урок № 16

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Рваный бег. Развитие общей выносливости. Игры с мячом.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте.

II Основная часть: 27 мин. 1. Бег по кругу 50 м. быстро или в среднем темпе, 150 м. медленно. Пробежать 4 круга.

2. Футбол, пионербол.

III Заключительная часть: 3 мин. Упражнения на растяжение. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание. Бег в среднем темпе 8-10 мин. Пульс до 150 уд./мин

Урок № 17

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Комбинированный бег с многоскоками. Развитие выносливости. Игры с мячом.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте.

II Основная часть: 27 мин. 1. Бег по кругу 150 м. быстро или в среднем темпе, 50 м. выполняются многоскоки - прыжки с ноги на ногу. Повторить 4 круга.

2. Футбол, пионербол.

III Заключительная часть: 3 мин. Упражнения на растяжение. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание. Бег в среднем темпе 10-12 мин. Пульс до 150 уд./мин

Урок № 18

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Повторный бег с прыжками через скакалку. Развитие выносливости. Игры с мячом.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Выполнить общеразвивающие упражнения со скакалкой.

II Основная часть: 27 мин. 1. Бег 200 м. быстро или в среднем темпе, 20 сек. Прыжки через скакалку на двух ногах. Отдых 1 мин . Повторить 5 раз

2. Футбол, пионербол.

III Заключительная часть: Упражнения на растяжение. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание. Бег в среднем темпе 12-15 мин. Пульс до 150 уд./мин

Урок № 19

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контрольный урок. Бег 1000 м. мальчики и 500 м. девочки на время. Развитие выносливости. Игры с мячом.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте.

II Основная часть: 1. Бег 1000 м. мальчики и 500 м. девочки на время. Следить за темпом, постепенно его увеличивая, без рывков и остановок. На последнем круге набрать максимальный темп. Обратит внимание на выдох. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

Попить воды.

2. Футбол, пионербол.

III Заключительная часть: Упражнения на растяжение. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание. Активный отдых.

Спортивные игры (баскетбол)

Урок № 20

Тема: Баскетбол

Задачи: Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Провести учебную игру.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте.

II Основная часть: 29 мин. 1. Ознакомить учащихся с правилами поведения, обращением с мячом, нахождением на спортивной площадке и техникой безопасности на уроках по баскетболу.

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

3. Выполнить различные виды остановок:

- прыжком;
- в два шага;

4. Выполнить повороты с мячом и без мяча, на месте и в движении.

5. 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: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание. Жонглирование мячом.

Урок № 21

Тема: Баскетбол

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

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 29 мин. 1. 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.

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: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание. Игра в баскетбол.

Урок № 22

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Обучение технике бросков по кольцу со штрафной линии.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть: 29 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. Обучение технике бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ноги параллельно штрафной линии, полусогнуты, локоть бросающей руки опущен вниз, кисть во время броска сопровождает траекторию полёта мяча.

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание. Видео игр в баскетбол. Знать 3 м. и 3 ж лучших мировых звёзд и 3 м., 3 ж. российские звёзды. (Все действующие).

Урок № 23

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 29 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. 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. Выполнять с правой и левой стороны от щита, по прямой линии к кольцу.

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание. Почитать правила игры в баскетбол.

Урок № 24

Тема: Защита рефератов

Задачи: Выслушать защищающегося. Задать вопросы (не менее 3-х).

Основная часть:1. Каждому учащемуся на защиту и ответы на вопросы выделяется 7 минут. Одноклассники выслушивают доклад, затем задаются вопросы.

III Заключительная часть:1. Учитель резюмирует ответы подводит итог и ставит оценку. Первая оценка ставится за правильное написание, оформление реферата и списка использованных источников. Вторая оценка – за ответы на вопросы.

2. Подведение итогов 1 четверти.

Домашнее задание. Подготовить спортивную форму для занятий гимнастикой. Девочкам (у кого длинные волосы) научиться заплетать волосы в косы.

II ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Гимнастика – 23 часа
Защита рефератов – 1 час

Гимнастика

Урок № 25

Тема: Гимнастика.

Задачи: Техника безопасности на уроках по гимнастике и акробатике.

Девочки: 1. Гимнастическое бревно. Совершенствование элементов комбинации. Обучение элементам комбинации.

Мальчики: 1. Гимнастическая перекладина высокая. Совершенствование упражнений. Развитие ловкости, гибкости, силы.

I Вводно-подготовительная часть: 25 мин. Построение.

1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике и акробатике, с правилами поведения при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, ознакомить с правилами страховки, самостраховки и помощи при выполнении упражнений. Объяснить необходимость растяжки.

2. . Бег, ОРУ. Растяжка.

II Основная часть: 14 мин. Мальчики: Совершенствование упражнений: 1. Подтягивание.

2. В висе раскачивания – соскок назад, вперёд. 3. Статическое удержание в висе на согнутых руках с небольшим покачиванием. 4. Удержание ног в угле на согнутых руках. Выполнить по 2-3 подхода.

Девочки: 1. Гимнастическое бревно. Совершенствование и обучение элементам обязательной комбинации: Выход на бревно на прямые руки с помощью гимнастического мостика. Перемахнув одной ногой через бревно – встать в упор ноги в стороны. Зацепиться за бревно носком ноги сзади встать на бревно. А) Ходьба по бревну – руки в стороны. Б) Соскок прогнувшись, с приземлением на две ноги. Выполнить по 1 подходу.

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

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: растяжки на полу для всех.

Урок № 26

Тема: Гимнастика.

Задачи:

Девочки: 1. Гимнастическое бревно. Обучение 1-3 элементу комбинации.

Мальчики: 1. Гимнастическая перекладина высокая. Совершенствование упражнений. Развитие ловкости, гибкости, силы, координации.

I Вводно-подготовительная часть: 20 мин. Построение. Бег, ОРУ. Растяжка.

II Основная часть: 19 мин. Мальчики: 1. Гимнастическая перекладина высокая. Совершенствование упражнений: Подтягивание максимальное кол-во раз. В висе на высокой перекладине раскачивания – соскок назад, вперёд 5-8 раскачиваний. Статическое удержание в висе на согнутых руках с небольшим покачиванием несколько сек. Удержание ног в угле на согнутых руках несколько сек. 3-4 подхода на каждое упр.

Девочки: 1. Гимнастическое бревно. Обучение 1-3 элементу комбинации. Выход на бревно на прямые руки с помощью гимнастического мостика. Перемахнув одной ногой через бревно – встать в упор ноги в стороны. Зацепиться за бревно носком ноги сзади встать на бревно. А) Ходьба по бревну – руки в стороны. Б) Соскок прогнувшись, с приземлением на две ноги. Выполнить 3-4 подхода.

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

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: растяжки на полу для всех.

Урок № 27

Тема: Гимнастика, акробатика.

Задачи: Девочки: 1. Гимнастическое бревно. Совершенствование 1-3 элемента комбинации. Обучение 4-5 элементу комбинации.

2. Акробатика. Совершенствование упражнений.

Мальчики: 1. Гимнастическая перекладина высокая. Совершенствование упражнений.

2. Акробатика. Совершенствование упражнений.

Развитие ловкости, гибкости, силы

I Вводно-подготовительная часть: 20 мин. Построение. Бег, ОРУ. Растяжка.

II Основная часть: 19 мин. Мальчики: 1. Подтягивание на высокой перекладине максимальное кол-во раз. В висе на высокой перекладине раскачивания – соскок назад, вперёд 5-8 раз. Статическое удержание в висе на согнутых руках с небольшим покачиванием несколько сек. Удержание ног в угле на согнутых руках несколько сек. 4-5 подхода на каждое упр.

2. Акробатика. Совершенствование: Кувырок вперёд из стойки на руках. Из стойки на руках, сгибая руки - кувырок вперёд в упор присев. Отжимания 4x10 из упора лёжа.

Девочки: 1. Гимнастическое бревно. Совершенствование 1-3 элемента комбинации. Выход на бревно на прямые руки с помощью гимнастического мостика. Перемахнув одной ногой через бревно – встать в упор ноги в стороны. Зацепиться за бревно носком ноги сзади встать на бревно. Обучение 4-5 элементу комбинации. Три шага на вытянутых носках – равновесие на одной, руки в стороны. Удержание 2 сек. («ласточка») Приставить ногу. Поворот на носках на 180 руки вверх – в стороны. А), Б). Выполнить 3-4 подхода. Дополнительно повороты тренировать на низком бревне. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Акробатика. Совершенствование упражнений: Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, кувырок назад в упор, стоя на одном колене.

Для учащихся с ограничением – перекаты через плечо, вперёд – назад. Отжимания 4x10 из упора лёжа.

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

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: растяжки на полу для всех.

Урок № 28

Тема: Гимнастика, акробатика.

Задачи:

Девочки: 1. Гимнастическое бревно. Совершенствование 1-5 элемента комбинации. Обучение 6-7 элементу комбинации.

2. Акробатика. Совершенствование отдельных упражнений. Обучение отдельным упражнениям.

Мальчики: 1. Гимнастическая перекладина средняя. Обучение упражнениям.

Развитие ловкости, гибкости, силы.

I Вводно-подготовительная часть: 20 мин. Построение. Бег, ОРУ. Растяжка.

II Основная часть: 19 мин. Мальчики: 1. Гимнастическая перекладина средняя. Обучение упражнениям. Подъем переворотом толчком двумя. Из вися стоя на согнутых руках толчком ног, поднять ноги в вис согнувшись (спереди) на согнутых руках, Продолжая сгибать руки, поднимать ноги вверх - назад за перекладину до касания перекладины животом.

Разгибая руки, выпрямиться, поднять голову и прийти в упор. В момент выхода в упор следить за тем, чтобы ноги не опускались и не пересекали вертикальную плоскость (удерживать в положении, близком к горизонтальному). 5-6 подходов. *Последовательность обучения.*

1. Повторить подъем переворотом махом одной, толчком другой. 2. Из вися на гимнастической стенке поднимание прямых ног как можно выше 2-3 раза. 3. Подъем переворотом толчком двумя. Типичные ошибки: 1) в и. п. ноги находятся не под перекладиной; 2) преждевременный наклон головы назад, до того как ученик поднесет ноги к перекладине и начнет разгибаться; 3) полное разгибание рук в момент перехода в вис согнувшись. Страховка и помощь: стоя сбоку спереди перекладины, поддерживать одной рукой под плечо, другой под поясницу, во второй половине подъема — под грудь и ноги.

Девочки: 1. Гимнастическое бревно. Совершенствование 1-5 элемент комбинации. Выход на бревно на прямые руки с помощью гимнастического мостика. Перемахнув одной ногой через бревно – встать в упор ноги в стороны. Зацепиться за бревно носком ноги сзади встать на бревно. Три шага на вытянутых носках – равновесие на одной, руки в стороны. Удержание 2 сек. («ласточка») Приставить ногу. Поворот на носках на 180° руки вверх – в стороны. Разучивание 6-7 элемента комбинации. Соединение прыжков на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед. Шаги с подседом (4). А), Б). Выполнить 3-4 подхода. Дополнительно повороты, прыжки повторять на низком бревне.

2. Акробатика. Совершенствовать: упражнение «мост» из разных положений. Разучить: удержание, поворот кругом в упор присев.

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

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: растяжки на полу для всех.

Урок № 29

Тема: Гимнастика, акробатика.

Задачи:

Девочки: 1. Гимнастическое бревно. Совершенствование 1-7 элемента комбинации. Обучение 8 элемента комбинации.

2. Акробатика. Обучение отдельных упражнений.

Мальчики: 1. Гимнастическая перекладина средняя. Контрольная точка.

2. Акробатика. Обучение отдельных упражнений.

Развитие ловкости, гибкости, силы.

I Вводно-подготовительная часть: 20 мин. Построение. Бег, ОРУ. Растяжка.

II Основная часть: 19 мин. Мальчики: 1. Гимнастическая перекладина средняя. Контрольная точка. Подъем переворотом толчком двумя на средней перекладине.

2. Акробатика. Обучение кувырка вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180. Развитие силовых качеств – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на скамейке

Девочки: 1. Гимнастическое бревно. Совершенствование 1-7 элементов. Выход на бревно на прямые руки с помощью гимнастического мостика. Перемахнув одной ногой через бревно – встать в упор ноги в стороны. Зацепиться за бревно носком ноги сзади встать на бревно. Три шага на вытянутых носках – равновесие на одной, руки в стороны. Удержание 2 сек. («ласточка») Приставить ногу. Поворот на носках на 180 руки вверх – в стороны. Соединение прыжков на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперёд. Шаги с подседом. Обучение 8 элемента. Соскок с колена махом назад с опорой на две руки.

2. Акробатика. Обучение упражнений: выпрыгивание из кувырков и перекатов, развороты, повороты равновесия.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: растяжки на полу.

Урок № 30

Тема: Гимнастика, акробатика.

Задачи:

Девочки: 1. Гимнастическое бревно. Совершенствование гимнастической комбинации из 8 элементов.

2. Акробатика. Обучение технике упражнения «Колесо».

Мальчики: 1. Параллельные брусья. Обучение упражнений.

2. Акробатика. Совершенствование выученных упражнений. Обучение технике упражнения «Колесо».

Развитие ловкости, гибкости, силы.

I Вводно-подготовительная часть: 20 мин. Построение. Бег, ОРУ. Растяжка.

II Основная часть: 19 мин. Мальчики: 1. Параллельные брусья. Обучение упражнений.

Передвижение в упоре на руках, руки в локтях не сгибать, туловище прямое, носки оттянуты. Размахивания в упоре на руках, туловище прямое, носки оттянуты. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом. Соскок. 4-5

подходов. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

2. Акробатика. Кувырок назад – кувырок назад согнувшись – выпрямляясь, стойка руки вверх. Развитие силовых качеств – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на трицепс), ноги на скамейке. Обучение технике упражнения «Колесо» 5-6 подходов.

Девочки: 1. Гимнастическое бревно. Совершенствование гимнастической комбинации из 8 элементов. Выход на бревно на прямые руки с помощью гимнастического мостика.

Перемахнув одной ногой через бревно – встать в упор ноги в стороны. Зацепиться за бревно носком ноги сзади встать на бревно. Три шага на вытянутых носках – равновесие

на одной, руки в стороны. Удержание 2 сек. («ласточка») Приставить ногу. Поворот на носках на 180 руки вверх – в стороны. Соединение прыжков на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперёд. Шаги с подседом. Соскок с колена махом назад с опорой

на две руки.

2. Акробатика. Обучение технике упражнения «Колесо» 5-7 подходов.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: растяжки на полу для всех.

Урок № 31

Тема: Гимнастика, акробатика

Задачи:

Девочки: 1. Гимнастическое бревно. Контрольная точка. Гимнастическая комбинация из 8 элементов.

2. Акробатика. Совершенствование техники упражнения «Колесо». Мальчики: 1. Совершенствование упражнений на параллельных брусьях.

2. Акробатика. Совершенствование техники упражнения «Колесо».

Развитие ловкости, гибкости, силы

I Вводно-подготовительная часть: 18 мин. Построение. Бег, ОРУ. Растяжка.

II Основная часть: 21 мин. Мальчики: 1. Параллельные брусья. Разучивание упражнений.

Передвижение в упоре на руках, руки в локтях не сгибать, туловище прямое, носки оттянуты. Размахивания в упоре на руках, туловище прямое, носки оттянуты. Соскок.

Разучивание упражнения подъём махом вперёд из упора на предплечья, подъём махом назад из упора на предплечья 4-6 подходов. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

2. Акробатика. Совершенствование техники исполнения упражнения «Колесо» 7-9 подходов.

Девочки: 1. Гимнастическое бревно. Контрольная точка. Гимнастической комбинации из 8 элементов. Выход на бревно на прямые руки с помощью гимнастического мостика. Перемахнув одной ногой через бревно – встать в упор ноги в стороны. Зацепиться за бревно носком ноги сзади встать на бревно. Три шага на вытянутых носках – равновесие на одной, руки в стороны. Удержание 2 сек. («ласточка») Приставить ногу. Поворот на носках на 180° руки вверх – в стороны. Соединение прыжков на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперёд. Шаги с подседом. Соскок с колена махом назад с опорой на две руки. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

2. Акробатика. Совершенствование техники исполнения упражнения «Колесо» 6-8 повторов. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: растяжки на полу для всех.

Урок № 32

Тема: Гимнастика, акробатика

Задачи:

Девочки: Акробатика. 1. Знакомство с контрольной акробатической комбинацией. Обучение 1-3 элементу акробатической комбинации из 7 элементов. Мальчики: 1. Упражнения на параллельных брусьях. Совершенствование предыдущих упражнений. Обучение нового упражнения.

2. Акробатика. Знакомство с контрольной комбинацией. Обучение 2-3 элементу комбинации. Развитие ловкости, гибкости, силы

I Вводно-подготовительная часть: 18 мин. Построение. Бег, ОРУ. Растяжка.

II Основная часть: 21 мин. Мальчики: 1. Параллельные брусья. Совершенствование упражнения подъём махом вперёд из упора на предплечья, подъём махом назад из упора на предплечья 4-5 подходов. Обучение упражнению подъём разгибом из упора на руках согнувшись 4-5 подходов. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

2. Акробатика. Знакомство акробатической комбинации из 7 элементов. Обучение 2-3 элементу комбинации. Выполнить два «Колеса». «Ласточка». Кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180. Повторить 4-5 раз.

Девочки: 1. Акробатика. Обучение. 1-3 элементу акробатической комбинации. Шагом вперёд выполнить два «Колеса». Кувырок вперёд в сед (обозначить) – сед углом, руки в стороны (держат). Кувырок назад – кувырок назад согнувшись – выпрямляясь, стойка руки вверх. 4-6 повторений. Для учащихся с ограничениями: кувырки заменяются на перекаты. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

Метание набивного мяча – 1 кг. из положения, сидя на полу, ноги врозь 6-7 бросков.

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: растяжки на полу для всех. Упражнения на пресс.

Урок № 33

Тема: Гимнастика, акробатика.

Задачи:

Девочки: 1. Совершенствование 1-3 элемента акробатической комбинации.

2. Обучение 4-5 элементу акробатической комбинации.

Мальчики: 1. Упражнения на параллельных брусьях. Совершенствование предыдущих упражнений. Обучение новому упражнению.

2. Акробатика. Совершенствование 2-3 элемента акробатической комбинации. Обучение 4-5 элементу акробатической комбинации.

Развитие ловкости, гибкости, силы.

I Вводно-подготовительная часть: 19 мин. Построение. Бег, ОРУ. Растяжка.

II Основная часть: 20 мин. Мальчики: 1. Упражнения на параллельных брусьях. Совершенствование упражнения. Подъём разгибом из упора на руках согнувшись. 4-5 подходов. Обучение упражнению. Из седа ноги врозь перехватить левой рукой правую жердь и махом правой назад, выполнить скрещение с поворотом кругом в сед, ноги врозь. 4-5 подходов. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

2. Акробатика. Совершенствование 2-3 элемента. Выполнить два «Колеса». «Ласточка». Кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180. 4-5 повторений. Разучивание 4-5 элемента. Стойка ноги врозь- силой согнувшись стойка на голове и руках (держать) – опуститься силой в упор лёжа – упор присев – встать руки вверх. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны - Махом вперёд походу движения поворот кругом в основную стойку. 5-6 повторений.

Девочки: Акробатика. 1. Совершенствование. 1-3 элемента. Шагом вперёд выполнить два «Колеса». Кувырок вперёд в сед (обозначить) – сед углом, руки в стороны (держать). Кувырок назад – кувырок назад согнувшись – выпрямляясь, стойка руки вверх. 4-6 повторений. Для учащихся с ограничениями: кувырки заменяются на перекаты,

2. Обучение. 4-5 элементу. Сед с наклоном вперёд и перекат назад в стойку на лопатках (держать) – перекат вперёд в упор присев. Кувырок назад – кувырок назад в упор, стоя согнувшись, выпрямиться в стойку, руки в стороны. 5-6 повторений. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

3. Развитие силы мышц ног – поочерёдное приседание на одной ноге «пистолет» на каждую ногу 2x10

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание для всех: растяжки на полу, отжимание, «пистолеты» на каждую ногу 2x10.

Урок № 34

Тема: Гимнастика, акробатика.

Задачи:

Девочки: 1. Совершенствование 4-5 элемента акробатической комбинации.

2. Обучение 6-7 элементу акробатической комбинации.

Мальчики: 1. Упражнения на параллельных брусьях. Совершенствование предыдущих упражнений. Обучение нового упражнения.

2. Акробатика. Совершенствование 4-5 элемента комбинационной акробатической связки. Разучивание 6-7 элемента акробатической комбинации.

Развитие ловкости, гибкости, силы.

I Вводно-подготовительная часть: 19 мин. Построение. Бег, ОРУ. Растяжка.

II Основная часть: 20 мин. Мальчики: 1. Упражнения на параллельных брусьях. Совершенствование упражнения. Из седа ноги врозь перехватить левой рукой правую жердь и махом правой назад, выполнить скрещение с поворотом кругом в сед, ноги врозь. 4-5 подходов. Разучивание упражнения. Кувырок вперёд из седа ноги врозь. 4-5 подходов. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

2. Акробатика. Совершенствование 4-5 элемента. Выполнить два «Колеса». «Ласточка». Кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180. Стойка ноги врозь - силой согнувшись стойка на голове и руках (держат) – опуститься силой в упор лёжа – упор присев – встать руки вверх. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны - Махом вперёд по ходу движения поворот кругом в основную стойку. Разучивание 6-7 элемента. Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх прогнувшись. Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360. Повторить 4-5 раз.

Девочки: 1. Акробатика. Совершенствование 4-5 элемента. Шагом вперёд выполнить два «Колеса». Кувырок вперёд в сед (обозначить) – сед углом, руки в стороны (держат). Кувырок назад – кувырок назад согнувшись – выпрямляясь, стойка руки вверх. Сед с наклоном вперёд и перекат назад в стойку на лопатках (держат) – перекал вперёд в упор присев. Кувырок назад – кувырок назад в упор, стоя согнувшись, выпрямиться в стойку, руки в стороны. 5-6 повторений.

2. Разучивание 6-7 элемента. Кувырок вперёд – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь. Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 180. Для учащихся с ограничениями кувырки заменяются на перекалы.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

3. Развитие силовых качеств мышц ног – поочерёдные приседания на одной ноге «пистолет» на каждую ногу 2х13

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: растяжки на полу для всех. Отжимания девочки 2х15, мальчики 2х20

Урок № 35

Тема: Гимнастика, акробатика.

Задачи:

Девочки: 1. Совершенствование обязательной акробатической комбинации из 7 элементов.

2. Разучивание авторской произвольной акробатической комбинации из 10 элементов.

Мальчики: 1. Контрольная точка. Параллельные брусья - 7 упражнений.

2. Совершенствование акробатической комбинации из 7 элементов.

Развитие ловкости, гибкости, силы

I Вводно-подготовительная часть: 14 мин. Построение. Бег, ОРУ. Растяжка.

II Основная часть: 25 мин. Мальчики: 1. Контрольная точка. Параллельные брусья - 7 упражнений. Передвижение в упоре на руках, руки в локтях не сгибать, туловище прямое, носки оттянуты. Размахивания в упоре на руках, туловище прямое, носки оттянуты. Подъём махом вперёд из упора на предплечья, подъём махом назад из упора на предплечья. Подъём разгибом из упора на руках согнувшись. Из седа ноги врозь перехватить левой рукой правую жердь и махом правой назад, выполнить скрещение с поворотом кругом в сед - ноги врозь. Кувырок вперёд из седа - ноги врозь. Соскок боком на две ноги.

2. Совершенствование акробатической комбинации из 7 элементов. Выполнить два «Колеса». «Ласточка». Кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180. Стойка ноги врозь - силой согнувшись стойка на голове и руках (держат) – опуститься силой в упор лёжа – упор присев – встать руки вверх. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны - Махом вперёд походу движения поворот кругом в основную стойку. Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх прогнувшись. Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360. 3 подхода.

Девочки: 1. Совершенствование акробатической комбинации из 7 элементов. Шагом вперёд выполнить два «Колеса». Кувырок вперёд в сед (обозначить) – сед углом, руки в стороны (держат). Кувырок назад – кувырок назад согнувшись – выпрямляясь, стойка руки вверх. Сед с наклоном вперёд и перекат назад в стойку на лопатках (держат) – перекаат вперёд в упор присев. Кувырок назад – кувырок назад в упор, стоя согнувшись, выпрямиться в стойку, руки в стороны. 5-6 повторений. Кувырок вперёд – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь. Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 180. Для учащихся с ограничениями кувырки заменяются на перекааты.

2. Разучивание произвольной авторской комбинации из 10 элементов.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: девочки – упражнения на пресс; мальчики – отжимания от пола.

Урок № 36

Тема: Гимнастика, акробатика.

Задачи:

Девочки: 1. Контрольная точка. Обязательная акробатическая комбинация из 7 элементов.

2. Совершенствование авторской произвольной акробатической комбинации из 10 элементов.

Мальчики: 1. Контрольная точка. Акробатическая комбинация из 7 элементов.

Развитие ловкости, гибкости, силы

I Вводно-подготовительная часть: 14 мин. Построение. Бег. ОРУ. Растяжка.

II Основная часть: 25 мин. Мальчики: 1. Контрольная точка. Акробатическая комбинация из 7 элементов. Выполнить два «Колеса». «Ласточка». Кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180. Стойка ноги врозь - силой согнувшись стойка на голове и руках (держат) – опуститься силой в упор лёжа – упор присев – встать руки вверх. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны - Махом вперёд походу движения поворот кругом в основную стойку. Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх прогнувшись. Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360.

Девочки: 1. Контрольная точка. Обязательная акробатическая комбинация из 7 элементов. Шагом вперёд выполнить два «Колеса». Кувырок вперёд в сед (обозначить) – сед углом, руки в стороны (держат). Кувырок назад – кувырок назад согнувшись – выпрямляясь, стойка руки вверх. Сед с наклоном вперёд и перекат назад в стойку на лопатках (держат) – перекат вперёд в упор присев. Кувырок назад – кувырок назад в упор, стоя согнувшись, выпрямиться в стойку, руки в стороны. 5-6 повторений. Кувырок вперёд – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь. Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 180. Для учащихся с ограничениями кувырки заменяются на перекаты.

2. Совершенствование авторской произвольной акробатической комбинации из 10 упражнений. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: девочки - растяжки на полу для всех.; мальчики упражнения на перекладине.

Урок № 37

Тема: Гимнастика, акробатика.

Задачи:

Девочки: 1. Контрольная точка. Авторская произвольная акробатическая комбинация из 10 элементов.

2. Подтягивание на низкой перекладине.

Мальчики: 1. Обучение технике прыжка в длину через «Козла» Н=105-110 см. Ноги врозь.

2. Силовая гимнастика на полу.

Развитие ловкости, гибкости, силы.

I Вводно-подготовительная часть: 14 мин. Построение. Бег. ОРУ. Растяжка.

II Основная часть: 25 мин. Мальчики: 1. «Козёл» опорный прыжок с разбега. Обучение технике прыжка в длину через «Козла» Н=105-110 см. Ноги врозь.

2. Силовая гимнастика на полу: Отжимания. Удержание в упоре лёжа. Прогибание. Выгибание. 3x4 по 10 сек.

Девочки: 1. Контрольная точка. Авторская произвольная акробатическая комбинация из 10 элементов.

2. Сгибание – разгибание рук на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: растяжки на полу. Силовая гимнастика для мальчиков 1x4 по 10 сек.

Урок № 38

Тема: Гимнастика.

Задачи:

Девочки: 1. Разновысокие брусья. Знакомство с гимнастическим снарядом. Подводящие упражнения на разновысоких брусьях.

Мальчики: 1. Совершенствование техники прыжка в длину через «Козла» Н=105-110 см. Ноги врозь.

2. Силовая гимнастика.

Развитие ловкости, гибкости, силы.

I Вводно-подготовительная часть: 14 мин. Построение. Бег. ОРУ. Растяжка.

II Основная часть: 25 мин. Мальчики: 1. Совершенствование техники прыжка в длину через «Козла» Н=105-110 см. Ноги врозь.

2. Силовая гимнастика с гантелями 2x7 по 15-20 раз.

Девочки: 1. Разновысокие брусья. Подводящие упражнения: висы, раскачивания, скрутки, сгибания ног из виса, запрыгивания, спрыгивания из раскачивания, выход на прямые руки на нижнюю жердь, перевороты на нижней жерди.

2. Упражнения на гимнастических ковриках.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: девочки – повторить упражнения на гимнастических ковриках; мальчики - упражнения на перекладине.

Урок № 39

Тема: Гимнастика

Задачи:

Девочки: 1. Разновысокие брусья. Разучивание 1-3 элемента.

2. Силовая гимнастика.

Мальчики: 1. Контрольная точка. Прыжок в длину через «Козла» Н=105-110 см. ноги врозь.

2. Силовая гимнастика.

Развитие ловкости, гибкости, силы

I Вводно-подготовительная часть: 14 мин. Построение. Бег, ОРУ. Растяжка.

II Основная часть: 25 мин. Мальчики: 1. Контрольная точка. Прыжок в длину через «Козла» Н=105-110 см. ноги врозь.

2. Силовая гимнастика. Развитие силы верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейке. Развития силы мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения, лёжа на полу, руки за головой 3х15, поднимание ног до прямого угла из положения – вис на шведской стенке 3х12.

Девочки: 1. Разновысокие брусья. Обучение 1-3 элемента из гимнастической комбинации. Вис на верхней жерди (хватом сверху). Размахивание изгибами..... Одновременное забрасывание обеих ног на нижнюю жердь. Прогнуться в седе на нижней жерди. Переворот скрестно одной ногой, животом вниз прямыми ногами. Скрестный перехват руками. Зафиксировать на 2 сек. 5-7 подходов.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

2. Развитие силы верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук. 2х15. Поднимание туловища из положения, лёжа на полу, руки за головой 3х10. Поднимание ног до прямого угла из положения – вис на шведской стенке 3х10.

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: растяжки на полу для всех. Мальчики – отжимание 3х15. Девочки – пресс 3х20.

Урок № 40

Тема: Гимнастика

Задачи:

Девочки: 1. Разновысокие брусья. Совершенствование 1-3 элемента комбинации.

2. Разучивание 4 -6 элемента комбинации.

Мальчики: 1.Разучивание силового комплекса с гантелями.

2. Полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов и элементов акробатики.

3. Совершенствование полученных навыков на гимнастических снарядах.

Развитие ловкости, гибкости, силы, быстроты.

I Вводно-подготовительная часть: 14 мин. Построение. Бег, ОРУ. Растяжка.

II Основная часть: 25 мин.

Мальчики: 1. Разучивание силового комплекса с гантелями 2 кг. 2x8.

2. Полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов, и элементов акробатики. 8 элементов на скорость.

Девочки: 1. Разновысокие брусья. Совершенствование 1-3 элемента гимнастической комбинации. Вис на верхней жерди (хватом сверху). Размахивание изгибами.....Одновременное забрасывание обеих ног на нижнюю жердь. Прогнуться в седе на нижней жерди. Переворот скрестно одной ногой, животом вниз прямыми ногами. Скрестный перехват руками. Зафиксировать на 2 сек. 4-5 подходов.

2. Разучивание 4-6 элемента. Согнуть правую ногу, встать на нижнюю жердь, руками держась за верхнюю жердь. Встать в одноопорное положение. Прогнуться. Повернуться встать в одноопорное положение, держась одной рукой за верхнюю жердь. Сед на нижнюю жердь. Держась одной рукой за верхнюю жердь, упор сзади на нижней жерди – соскок. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников. 3-4 подхода.

3. Развитие силы верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук. 2x15. Поднимание туловища из положения, лёжа на полу, руки за головой 3x10. Поднимание ног до прямого угла из положения – вис на шведской стенке 3x10.

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее

задание: растяжки на полу для всех. Мальчики подтягивание на перекладине максимальное количество раз 3 подхода. Девочки отжимание максимальное количество раз 2 подхода.

Урок № 41

Тема: Гимнастика

Задачи:

Девочки: 1. Разновысокие брусья. Совершенствование 1-6 элемента комбинации.

2. Разучивание специальных силовых упражнений.

Мальчики: 1. Гимнастические кольца. Разучивание отдельных упражнений.

2. Совершенствование прыжков через скакалку.

Развитие ловкости, гибкости, силы, быстроты.

I Вводно-подготовительная часть: 14 мин. Построение. Бег, ОРУ. Растяжка

II Основная часть: 25 мин.

Мальчики: 1. Гимнастические кольца. Разучивание упражнений. Упор на кольцах по 15-25 сек. 3 подхода (привыкание к нестабильности снаряда). Перевороты вперед и назад. Выполнять медленно и в полную амплитуду в обе стороны. 3-4 подхода.

Австралийские подтягивания. 2 подхода. Австралийские отжимания (ноги на полу) 2 подхода. Обратные скручивания. 2 подхода.

2. Прыжки через скакалку 2 мин. в сумме.

Девочки: 1. Разновысокие брусья. Совершенствование 1-6 элемента гимнастической комбинации. Вис на верхней жерди (хватом сверху). Размахивание изгибами.....

Одновременное забрасывание обеих ног на нижнюю жердь. Прогнуться в седе на нижней жерди. Переворот скрестно одной ногой, животом вниз прямыми ногами. Скрестный перехват руками. Зафиксировать на 2 сек. 4-5 подходов. Согнуть правую ногу, встать на нижнюю жердь, руками держась за верхнюю жердь. Встать в одноопорное положение.

Прогнуться. Повернуться встать в одноопорное положение, держась одной рукой за верхнюю жердь. Сед на нижнюю жердь. Держась одной рукой за верхнюю жердь, упор сзади на нижней жерди – соскок. 4-5 подходов. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Разучивание специальных силовых упражнений. Отжимание – ноги поочередно вверх. Упражнения на пресс на скамейке. Удержания на перекладине. Подтягивания на нижней перекладине.

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее

задание: растяжки на полу для всех. Мальчики подтягивание на перекладине

максимальное количество раз 3 подхода. Девочки отжимание максимальное количество раз 2 подхода.

Урок № 42

Тема: Гимнастика

Задачи:

Девочки: 1. Разновысокие брусья. Контрольная комбинация из 6 элементов.
2. Разучивание специальных силовых упражнений на нижней жерди разновысоких брусьях.

Мальчики: 1. Гимнастические кольца. Совершенствование отдельных упражнений.

2. Совершенствование прыжков через скакалку.

Развитие ловкости, гибкости, силы, быстроты.

I Вводно-подготовительная часть: 14 мин. Построение. Бег, ОРУ. Растяжка

II Основная часть: 25 мин.

Мальчики: 1. Гимнастические кольца. Совершенствование упражнений. Упор на кольцах по 15-25 сек. 3 подхода (привыкание к нестабильности снаряда). Перевороты вперед и назад. Выполнять медленно и в полную амплитуду в обе стороны. 3-4 подхода. Австралийские подтягивания. 2 подхода. Австралийские отжимания (ноги на полу) 2 подхода. Обратные скручивания. 2 подхода.

2. Прыжки через скакалку 3 мин. в сумме.

Девочки: 1. Разновысокие брусья. Контрольная комбинация из 6 элементов. Вис на верхней жерди (хватом сверху). Размахивание изгибами..... Одновременное забрасывание обеих ног на нижнюю жердь. Прогнуться в седе на нижней жерди. Переворот скрестно одной ногой, животом вниз прямыми ногами. Скрестный перехват руками. Зафиксировать на 2 сек. 4-5 подходов. Согнуть правую ногу, встать на нижнюю жердь, руками держась за верхнюю жердь. Встать в одноопорное положение. Прогнуться. Повернуться встать в одноопорное положение, держась одной рукой за верхнюю жердь. Сед на нижнюю жердь. Держась одной рукой за верхнюю жердь, упор сзади на нижней жерди – соскок. 4-5 подходов. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Разучивание специальных силовых упражнений на нижней жерди разновысоких брусьях. Перевороты. Перемахи с переворотом. Перевороты на пол из виса на согнутых ногах.

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: растяжки на полу. Мальчики подтягивание на перекладине максимальное количество раз 3 подхода. Девочки отжимание максимальное количество раз 2 подхода.

Урок № 43

Тема: Гимнастика

Задачи:

Девочки: 1. Разновысокие брусья. Совершенствование специальных силовых упражнений на нижней жерди разновысоких брусьях.

2. Совершенствование прыжков через длинную скакалку поочередно и командой одновременно.

Мальчики: 1. Гимнастические кольца. Контрольная точка. Выполнение отдельных упражнений.

2. Совершенствование прыжков через длинную скакалку поочередно и одновременно командой.

Развитие ловкости, гибкости, силы, быстроты.

I Вводно-подготовительная часть: 14 мин. Построение. Бег, ОРУ. Растяжка

II Основная часть: 25 мин.

Мальчики: 1. Гимнастические кольца. Контрольная точка выполнение отдельных упражнений. Упор на кольцах по 30 сек. Перевороты вперед и назад. Австралийские подтягивания. Австралийские отжимания. Обратные скручивания. 2.

2. Совершенствование прыжков через длинную скакалку поочередно и одновременно командой 3 мин. в сумме.

Девочки: 1. Разновысокие брусья. Совершенствование специальных силовых упражнений на нижней жерди разновысоких брусьях. Перевороты. Перемахи с переворотом. Перевороты на пол из вися на согнутых ногах.

2. Совершенствование прыжков через длинную скакалку поочередно и одновременно командой 3 мин. в сумме.

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: растяжки на полу для всех. Мальчики подтягивание на перекладине максимальное количество раз 3 подхода. Прыжки через скакалку 3 мин. в сумме. Девочки отжимание максимальное количество раз 2 подхода. Прыжки через скакалку 3 мин. в сумме.

Урок № 44

Тема: Гимнастика

Задачи:

Девочки: 1. Контрольная точка. Специальные упражнения на разновысоких брусьях на нижней жерди.

2. Разучивание техники опорного прыжка через «козла» ноги врозь.

Мальчики: 1. Силовая гимнастика.

2. Передача контрольных точек.

Развитие ловкости, гибкости, силы, быстроты.

I Вводно-подготовительная часть: 14 мин. Построение. Бег, ОРУ. Растяжка

II Основная часть: 25 мин.

Мальчики: 1. Силовая гимнастика на полу. Отжимания на разные группы мышц серийное задание по круговой системе 3x8.

2. Передача контрольных точек: перекладина высокая, средняя, параллельные брусья, гимнастические кольца.

Девочки: 1. Разновысокие брусья. Специальные упражнения на разновысоких брусьях на нижней жерди: Перевороты. Перемахи с переворотом. Перевороты на пол из вися на согнутых ногах.

2. Разучивание техники опорного прыжка через «козла». Определение разбега, напрыгивание на гимнастический мостик, отталкивание от гимнастического мостика.

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: растяжки на полу для всех. Мальчики подтягивание на перекладине максимальное количество раз 3 подхода. Прыжки через скакалку 3 мин. в сумме. Девочки отжимание максимальное количество раз 2 подхода. Прыжки через скакалку 3 мин. в сумме.

Урок № 45

Тема: Гимнастика

Задачи:

Девочки: 1. Совершенствование техники опорного прыжка через «козла».

2. Разучивание техники лазания по канату в три приёма.

Мальчики: 1. Разучивание техники лазания по канату в три приёма.

2. Силовая гимнастика.

Развитие ловкости, гибкости, силы, быстроты.

I Вводно-подготовительная часть: 14 мин. Построение. Бег, ОРУ. Растяжка

II Основная часть: 25 мин.

Мальчики: 1. Разучивание техники лазания 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. Силовая гимнастика на полу. Отжимания на разные группы мышц серийное задание по круговой системе 3x8.

Девочки: 1. Совершенствование техники опорного прыжка через «козла» ноги врозь. Определение разбега, напрыгивание на гимнастический мостик, отталкивание от гимнастического мостика. Перепрыгивание ноги врозь. Приземление на две ноги руки в стороны.

2. Разучивание техники лазания 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.

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: растяжки на полу для всех. Мальчики подтягивание на перекладине максимальное количество раз 3 подхода. Прыжки через скакалку 3 мин. в сумме. Девочки отжимание максимальное количество раз 2 подхода. Прыжки через скакалку 3 мин. в сумме.

Урок № 46

Тема: Гимнастика

Задачи:

Девочки: 1. Контрольная точка. Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.

2. Совершенствование техники лазания по канату в три приёма.

Мальчики: 1. Совершенствование техники лазания по канату в три приёма.

2. Передача контрольных точек на гимнастических снарядах.

Развитие ловкости, гибкости, силы, быстроты.

I Вводно-подготовительная часть: 14 мин. Построение. Бег, ОРУ. Растяжка.

II Основная часть: 25 мин.

Мальчики: 1. Совершенствование техники лазания 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. Передача контрольных точек на гимнастических снарядах.

Девочки: 1. Контрольная точка опорный прыжок через «козла» ноги врозь.

2. Совершенствование техники лазания 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.

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: растяжки на полу. Мальчики подтягивание на перекладине и отжимание от пола максимальное количество раз 3 подхода. Девочки отжимание максимальное количество раз 2 подхода.

Урок № 47

Тема: Гимнастика

Задачи:

Девочки: 1. Контрольная точка. Техника лазания по канату в три приёма.

2. Передача контрольных точек на гимнастических снарядах.

Мальчики: 1. Контрольная точка. Техника лазания по канату в три приёма.

2. Передача контрольных точек на гимнастических снарядах.

Развитие ловкости, гибкости, силы, быстроты.

I Вводно-подготовительная часть: 14 мин. Построение. Бег, ОРУ. Растяжка.

II Основная часть: 25 мин.

Мальчики: 1. Контрольная точка. Техника лазания по канату в три приёма. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядами.

2. Передача контрольных точек на гимнастических снарядах.

Девочки: 1. Контрольная точка. Техника лазания по канату в три приёма.

2. Передача контрольных точек.

III Заключительная часть: 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: растяжки на полу для всех.

Мальчики: подтягивание на перекладине и отжимание от пола максимальное количество раз 3 подхода.

Девочки: отжимание максимальное количество раз 2 подхода.

Урок № 48

Тема: Защита рефератов. Подведение итогов 2 четверти.

III ЧЕТВЕРТЬ: 30 часов

Лыжная подготовка - 21 часов

Спортивные игры - 8 часов

Защита рефератов – 1 час

Лыжная подготовка

Урок № 49

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Разучивание техники передвижения: Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Повороты на месте.

I Вводно-подготовительная часть: 5 мин. Построение. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 33 мин. 1. Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке.

2. Разучить технику попеременного двухшажного хода: шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, приставить правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно.

3. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

4. Изучить способ поворота на лыжах, путём переступания, на месте.

III Заключительная часть: 2 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: следить за прогнозом погоды.

Урок № 50

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.

I Вводно-подготовительная часть: 5 мин. Построение. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 33 мин. 1. Продолжить разучивание техники передвижения попеременным двухшажным ходом: шаг правой ногой вперёд, оттолкнуться правой палкой назад, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, приставить правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно.

2. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

3. Прохождение дистанции, изученным способом, 2-3 км.

III Заключительная часть: 2 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: катание на лыжах в выходной день.

Урок № 51

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Закрепление техники передвижения: Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Повторить технику поворотов на месте. Разучить технику поворотов в движении.

I Вводно-подготовительная часть: 2 мин. Построение. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 36 мин. 1. Закрепление техники попеременного двухшажного хода: шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, приставить правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно.

2. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 м, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

3. Повторить способ поворота на лыжах, путём переступания, на месте.

4. Разучить повороты на лыжах в движении, способом «переступание».

III Заключительная часть: 2 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: катание на лыжах в выходной день.

Урок № 52

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Спуски с горы. Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции.

I Вводно-подготовительная часть: 2 мин. Построение. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 36 мин. 1. Разучивание техники спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке.

2. Обучение технике преодоления бугров и впадин, при спуске с горы. При преодолении бугров, ноги в коленях немного сгибать, при преодолении впадин, ноги, наоборот, немного выпрямляются.

3. Прохождение дистанции, изученным способом, девочкам и мальчикам до 3,5 километров.

III Заключительная часть: 2 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: катание на лыжах в выходной день.

Урок № 53

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники передвижения: Попеременный двухшажный ход. Разучивание техники передвижения: Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции.

I Вводно-подготовительная часть: 2 мин. Построение. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 36 мин. 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода: шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, приставить правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно.

2. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 м, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

3. Разучить технику передвижения: способом «одновременный одношажный ход». Шаг правой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставить левую ногу. Шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставить правую ногу.

4. . На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 м, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

5. Прохождение дистанции, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам до 3,5 километров.

III Заключительная часть: 2 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: катание на лыжах в выходной день.

Урок № 54

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Закрепление техники поворотов на месте. Прохождение дистанции

I Вводно-подготовительная часть: 2 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 36 мин. 1. Повторить и закрепить способ поворота на лыжах, путём переступания, на месте. Следить за тем, чтобы при переступании, пятки лыж не перекрещивались.

2. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 м, применяя ранее изученные способы передвижения на лыжах.

3. Прохождение дистанции в медленном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам до 3,5 километров.

III Заключительная часть: 2 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: катание на лыжах в выходной день.

Урок № 55

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Разучивание техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Спуски с горы. Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции.

I Вводно-подготовительная часть: 2 мин. Построение. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 36 мин. 1. Разучивание техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Способ «полуёлочка» применяется при забеганиях на пологих подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении наискосок по подъёму, правым боком – левая лыжа ставится перпендикулярно подъёму, правая лыжа – наискосок подъёму, под углом $\approx 30^\circ$, левым боком – наоборот.

2. Закрепление техники преодоления бугров и впадин, при спуске с горы. При преодолении бугров, ноги в коленях немного сгибать, при преодолении впадин, ноги, наоборот, немного выпрямляются.

3. Прохождение дистанции, изученными способами, девочкам и мальчикам до 3,5 километров.

III Заключительная часть: 2 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: катание на лыжах в выходной день.

Урок № 56

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции.

I Вводно-подготовительная часть: 2 мин. Построение. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 36 мин. 1. Разучить технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Применяется на пологих спусках, для увеличения скорости, придания ускорения при обгоне соперника.

2. На учебном круге пройти отрезки длиной 200 м, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

3. Прохождение дистанции в среднем темпе, применяя изученные способы передвижения на лыжах, девочкам и мальчикам 3,5 километра.

III Заключительная часть: 2 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: катание на лыжах в выходной день.

Урок № 57

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Закрепление техники передвижения способом: Одновременный одношажный ход. Разучивание техники подъёма в гору способом «ёлочка». Лыжная эстафета.

I Вводно-подготовительная часть: 2 мин. Построение. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 36 мин. 1. Закрепить технику передвижения: способом «одновременный одношажный ход». Шаг правой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставить левую ногу. Шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставить правую ногу.

2. На учебном круге пройти отрезки длиной 200 м., применяя изученный способ передвижения на лыжах.

3. Разучивание техники подъёма в гору способом «ёлочка». Способ «ёлочка» применяется на дистанции, при взбеганиях на крутых подъёмах. Выполняется скольльзящим шагом, в направлении прямо по подъёму, разводя носки лыж наружу, в стороны, следя за тем, чтобы при скольжении, пятки лыж не перекрещивались.

4. Провести эстафету с использованием подъёмов и спусков, с поворотами вокруг стойки (дистанция 50 - 60 м.).

III Заключительная часть: 2 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: катание на лыжах в выходной день.

Урок № 58

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Контроль овладения техникой спуска с горы, преодоления бугров и впадин. Лыжная эстафета.

I Вводно-подготовительная часть: 2 мин. Построение. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 36 мин. 1. Провести контроль с целью овладения техникой преодоления бугров и впадин, при спуске с горы, в различной стойке, в зависимости от крутизны склона, на дистанции до 100 м. При преодолении бугров, ноги в коленях немного сгибать, при преодолении впадин, ноги, наоборот, немного выпрямляются.

2. Провести лыжную эстафету с использованием спусков с горы, с поворотами вокруг стойки (дистанция 50 - 60 м), и подъёмов в гору, используя изученные способы.

III Заключительная часть: 2 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: катание на лыжах в выходной день.

Урок № 59

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Провести контроль подъёма в гору. Прохождение дистанции.

I Вводно-подготовительная часть: 2 мин. Построение. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 36 мин. 1. Провести контроль подъёма в гору, изученными способами - «полуёлочка», «ёлочка», с целью учёта усвоения техники.

3. Прохождение дистанции в среднем темпе, применяя изученные способы передвижения на лыжах, девочкам и мальчикам – на расстояние 3,5 километров.

III Заключительная часть: 2 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: катание на лыжах в выходной день.

Урок № 60

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Закрепление техники поворотов на месте, в движении. Лыжная эстафета.

I Вводно-подготовительная часть: 2 мин. Построение. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 36 мин. 1. Повторить и закрепить способ поворота на лыжах, изученными способами, путём переступания, на месте и в движении. Следить за тем, чтобы при переступании, пятки лыж не перекрещивались.

3. Провести лыжную эстафету с использованием спусков с горы, с поворотами вокруг стойки (дистанция 50 - 60 м), и подъёмов в гору, используя изученные способы.

III Заключительная часть: 2 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: катание на лыжах в выходной день.

Урок № 61

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Контроль техники передвижения на лыжах: Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.

I Вводно-подготовительная часть: 2 мин. Построение. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 36 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники попеременного двухшажного хода: шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, приставить правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно.

2. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 м, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

3. Прохождение дистанции в попеременном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам 3,5 километров.

III Заключительная часть: 2 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: катание на лыжах в выходной день.

Урок № 62

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Контроль техники поворотов на лыжах: Лыжная эстафета.

I Вводно-подготовительная часть: 2 мин. Построение. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 36 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники поворота на лыжах, изученными способами, путём переступания, на месте и в движении. Следить за тем, чтобы при переступании, пятки лыж не перекрещивались.

2. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 м, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

3. Провести лыжную эстафету с использованием спусков с горы, с поворотами вокруг стойки (дистанция 50 - 60 м), и подъёмов в гору, используя изученные способы.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: катание на лыжах в выходной день.

Урок № 63

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Контроль техники поворотов на лыжах в движении. Прохождение дистанции 5 км.

I Вводно-подготовительная часть: 2 мин. Построение. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 36 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники поворота на лыжах, путём переступания в движении, при спуске с горы, в конце склона. Следить за тем, чтобы при переступании, пятки лыж не перекрещивались. 2. Прохождение дистанции 5 км с применением изученных способов передвижения.

III Заключительная часть: 2 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: катание на лыжах в выходной день.

Урок № 64

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Контроль техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Инструктаж по прохождению контрольной дистанции. Контрольная точка – бег на время 2 км.

I Вводно-подготовительная часть: 2 мин. Построение. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 36 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Применяется на пологих спусках, для увеличения скорости, придания ускорения при обгоне соперника. 2. Контрольная точка – бег на время 2 км.

III Заключительная часть: 2 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: катание на лыжах в выходной день.

Урок № 65

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Техника поворотов на 90 градусов при спуске с горы.

I Вводно-подготовительная часть: 2 мин. Построение. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 36 мин. 1. Повороты на 90 градусов при спуске с горы. Повторить 3-4 раза.

2. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 м, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

3. Провести лыжную эстафету с использованием спусков с горы, с поворотами вокруг стойки (дистанция 50 - 60 м), и подъёмов в гору, используя изученные способы.

III Заключительная часть: 2 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: катание на лыжах в выходной день.

Урок № 66

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Повторный бег в гору с применением изученных способов передвижения.

I Вводно-подготовительная часть: 2 мин. Построение. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 36 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Применяется на пологих спусках, для увеличения скорости, придания ускорения при обгоне соперника.

2. На учебном пологом склоне пройти отрезки в гору длиной 350 м. х 4 раза применяя изученный способ передвижения, с поворотом на 90 градусов в конце спуска.

3. Провести лыжную эстафету с использованием спусков с горы, с поворотами вокруг стойки (дистанция 50 - 60 м), и подъёмов в гору, используя изученные способы

III Заключительная часть: 2 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: катание на лыжах в выходной день.

Урок № 67

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Повторение перехода с попеременного на одновременный ход. Игра на лыжах «Егерь» с целью обучения ориентированию в лесу.

I Вводно-подготовительная часть: 2 мин. Построение. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 36 мин. 1. Повторение перехода с попеременного на одновременный ход. 2. Игра на лыжах «Егерь» с целью обучения ориентированию в лесу. Разделить на команды. По индивидуальным выданным картам найти спрятанные предметы (по 3 шт.). Участок площадью 3 км.

III Заключительная часть: 2 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: катание на лыжах в выходной день.

Урок № 68

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе без учёта времени. Обучение основам слалома.

I Вводно-подготовительная часть: 2 мин. Построение. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 36 мин. 1. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе без учёта времени. 2. Слалом. Спуск с горы объезжая 3-4 фишки 5-6 раз.

III Заключительная часть: 2 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: катание на лыжах в выходной день.

Урок № 69

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Пробежать дистанцию 3 км на время.

I Вводно-подготовительная часть: 2 мин. Построение. Сообщение задач урока.

II Основная часть: 36 мин. Контрольная точка бег на время 3 км

III Заключительная часть: 2 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: катание на лыжах в выходной день.

Спортивные игры (баскетбол)

Урок № 70

Тема: Баскетбол

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

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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. Домашнее задание: видео игр чемпионатов мира и Европы

Урок № 71

Тема: Баскетбол

Задачи: Закрепить технику бросков по кольцу. Провести учебную игру.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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. Домашнее задание: видео игр чемпионатов мира и Европы

Урок № 72

Тема: Баскетбол

Задачи: Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии. Баскетбольные эстафеты.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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. Домашнее задание: видео игр чемпионатов мира и Европы

Урок № 73

Тема: Баскетбол

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

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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 x 3, 4 x 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. Домашнее задание: видео игр чемпионатов мира и Европы

Урок № 74

Тема: Баскетбол

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

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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 передаче, 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. Домашнее задание: видео игр чемпионатов мира и Европы

Урок № 75

Тема: Баскетбол

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

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Приветствие. Строевой шаг на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

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. Домашнее задание: видео игр чемпионатов мира и Европы

Урок № 76

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.

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 передаче, 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. Домашнее задание: видео игр чемпионатов мира и Европы.

Урок № 77

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Баскетбольные эстафеты.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Рапорт. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

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. Домашнее задание: активный отдых.

Урок № 78

Тема: Защита рефератов. Подведение итогов 3 четверти. Домашнее задание: активный отдых.

IV ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Лёгкая атлетика - 18 часов

Спортивные игры - 5 часов

Защита рефератов – 1 час

Спортивные игры (баскетбол)

Урок № 79

Тема: Баскетбол

Задачи: ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Провести учебную игру.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

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;

5. Выполнить повороты с мячом и без мяча, на месте и в движении.

6. 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. Домашнее задание: почитать правила игры в баскетбол.

Урок № 80

Тема: Баскетбол

Задачи: Баскетбольные эстафеты. Провести учебную игру.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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. Домашнее задание: жонглирование мячом.

Урок № 81

Тема: Баскетбол

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

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении.

Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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 передаче, 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.

3. 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. Домашнее задание: почитать правила игры в баскетбол.

Урок № 82

Тема: Баскетбол

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

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

Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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. Домашнее задание: жонглирование мячом.

Урок № 83

Тема: Баскетбол

Задачи: Закрепить технику бросков по кольцу с различной дистанции. Провести учебную игру.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении.

Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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. Домашнее задание: броски мяча в кольцо.

Лёгкая атлетика

Урок № 84

Тема: Лёгкая атлетика

Задачи: ТБ на уроках лёгкой атлетики. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание». Развитие взрывной силы.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение.

Выполнить строевые шаги на месте и в движении. Медленный бег 3 мин. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте.

II Основная часть: 27 мин. 1. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Объяснить: значение разминки перед выполнением основных упражнений, важность чёткого выполнения команд учителя, как правильно одеваться в соответствии с погодой, почему полезны уроки ФК на улице.

2. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание». Подобрать разбег и толчковую ногу. Выполнить 5-7 прыжков через планку на высоте 85-115 см

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: прыжки на месте с подтягиванием колен к груди 3х5

Урок № 85

Тема: Лёгкая атлетика

Задачи: Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание».

Прыжки на месте с подтягиванием колен к груди, прыжки через скамейку, тройной прыжок. Развитие взрывной силы.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег 2 мин. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть: 27 мин. 1. Подводящие упражнения с использованием гимнастической скамейки. 2. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание».

Выполнить 6-8 прыжков через планку на высоте 90-125 см

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: имитация прыжка через низкий барьер.

Урок № 86

Тема: Лёгкая атлетика

Задачи:

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Медленный бег 3 мин.

Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. Выполнить специальные подводящие упражнения для прыжков в высоту.

II Основная часть: 27 мин. Контрольная точка. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: силовая гимнастика на перекладинах разной высоты.

Урок № 87

Тема: Лёгкая атлетика

Задачи: Обучение технике бега с низкого старта. Бег 30 м на время. Развитие быстроты.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Медленный бег 600 м. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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.

3. Бег 2х30 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.

4. Бег 30 м. на время.

III Заключительная часть: 3 мин. Медленный бег 400 м. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: ускорения 3х30м.

Урок № 88

Тема: Лёгкая атлетика

Задачи: Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег 60 м на время. Развитие быстроты.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Медленный бег 600м. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

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.

3. Бег 60 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.

4. Бег 60 м. на время.

III Заключительная часть: 3 мин. Медленный бег 400 м. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: ускорения 3х60м

Урок № 89

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Обучение технике метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств и взрывной силы.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Медленный бег 800м.

Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 1. Обучение технике 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 13-15 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

III Заключительная часть: 3 мин. Медленный бег 400 м. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: Метание мяча.

Урок № 90

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств и взрывной силы.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Медленный бег. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 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 13-15 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

III Заключительная часть: 3 мин. Медленный бег 400 м. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: Метание мяча.

Урок № 91

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контрольная точка - метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Медленный бег 600 м.

Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. : Контрольная точка с целью учёта освоения техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча. Оценка по нормативам.

III Заключительная часть: 3 мин. Медленный бег 400 м. Построение. Подведение итогов урока Домашнее задание: прыжки, многоскоки.

Урок №92

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Обучение технике прыжков в длину с разбега «вперёд согнувшись». Развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении.

Медленный бег 800м. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 1. Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «вперёд согнувшись». Выполнить подводящие упражнения:

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

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

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 20 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. Медленный бег 400 м. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 93

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега «вперёд согнувшись». Развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Бег 800 м в среднем темпе.

Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте.

Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «вперёд согнувшись». Выполнить подводящие упражнения:

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

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

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 20 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 № 94

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контрольная точка прыжков в длину с разбега «вперёд согнувшись». Развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Медленный бег 600м. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте. Выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на отрезке 10 метров: скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, подскоки на стопе со сменой положения ног, бег прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств

II Основная часть: 27 мин. Контрольная точка с целью учёта освоения техники прыжка в длину с разбега «вперёд согнувшись». Оценка по нормативам.

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

Урок № 95

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие дыхательной системы. Развитие выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два и обратно. Медленный бег 400м. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. Совершенствование техники бега. 1. 3x200м 70% от максимальной нагрузки. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, вынос бедра вперёд-вверх, при выполнении стартового разгона, постановка стопы.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на отрезке 20 метров:

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

3. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 1000 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

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

Урок № 96

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие дыхательной системы. Развитие выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении.

Медленный бег 400 м. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. Совершенствование техники бега. 1. 3x200м 70% от максимальной нагрузки. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, вынос бедра вперёд-вверх, при выполнении стартового разгона, постановка стопы.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на отрезке 20 метров:

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

3. 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. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

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

Урок № 97

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль бега на дистанции 500 и 1000м. Развитие дыхательной системы. Развитие выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 5 мин. Медленный бег 2 мин. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 32 мин. Контроль бега на дистанции 500 и 1000м. Оценка по нормативам.

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

Урок № 98

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие дыхательной системы. Развитие выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два и обратно. Медленный бег.

Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. Совершенствование техники бега. 1. 2x400м 70% от максимальной нагрузки. 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, постановка стопы.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на отрезке 20 метров:

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

3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висячем положении 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 № 99

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контрольная точка. Бег 2000м на выносливость. Спортивные игры.

I Вводно-подготовительная часть: 7 мин. Построение. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте.

II Основная часть: 30 мин. 1. Контрольная точка. Бег на выносливость, дистанция 2000м. без учёта времени. 2. Спортивные игры.

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

Урок № 100

Тема: Лёгкая атлетика.

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

I Вводно-подготовительная часть: 10 мин. Построение. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег 400м. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

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.

3. Бег без учёта времени 2000м.

III Заключительная часть: 3мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: медленный бег 15-20 мин.

Урок № 101

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контрольная точка бег на дистанции 2000м. Развитие дыхательной системы.

Развитие выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 5 мин. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 32 мин. Контрольная точка. Бег на дистанции 2000м. Оценка по медиане.

III Заключительная часть: 3мин. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание: Активный отдых.

Урок № 102

Тема: Теоретический урок. Защита рефератов. Подведение итогов 4 четверти. Домашнее задание: Активный отдых.

Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений (ОРУ)
на месте

И.П. – исходное положение

О.С. – основная стойка

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

Приложение № 2

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) в парах с помощью и сопротивлением партнёра

И.П. – исходное положение

О.С. – основная стойка

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 вверху 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.

Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений (ОРУ)
с гимнастической палкой

И.П. – исходное положение

О.С. – основная стойка

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.

**Примерный комплекс
Общеразвивающих упражнений (ОРУ)
в движении**

- 1.** Ходьба на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы
- 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.

Подвижные игры

Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств

«Удочка» (простая и командная)

Играющие располагаются по кругу. Выбирается водящий

Вариант 1. Водящий вращает скакалку так, чтобы она скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кого заденет скакалка, становится в середину и начинает вращать скакалку, а бывший водящий идёт на его место в кругу. Выигрывают два – три игрока, оставшиеся последними.

Вариант 2. Водящий вращает скакалку, а играющие при этом не стоят на месте, а бегут на встречу удочке по кругу, перепрыгивая через неё толчком одной ноги. В командном варианте игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий – один и тот же. Игрок, которого задела скакалка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счет. Победу в игре одерживает команда, после 2-4 минут игры получившая меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. игрок считается пойманным в том случае, если скакалка коснулась его ноги не выше голеностопа. 2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему. 3. Тот игрок, которого задела скакалка, выбывает из игры.

«Прыжок за прыжком»

Игра проводится между двумя командами, игроки которых распределяются по парам и выстраиваются параллельными колоннами (расстояние между парами – два шага). В руках у ребят концы коротких скакалок, которые они натягивают на уровне опущенной вниз руки. По сигналу первая пара каждой команды быстро кладёт скакалку на пол и оба игрока бегут назад снаружи своих колонн. Затем они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Достигнув своих прежних мест, оба игрока останавливаются и берут опять свою скакалку за концы. После этого в игру вступает вторая пара. Теперь эти дети кладут свою скакалку на землю, перепрыгивают через первую и бегут назад, чтобы снова начать прыжки от конца колонны к своему месту. Игра заканчивается, когда последняя пара перепрыгнет через скакалки всех стоящих впереди и вернётся на своё место. Победитель определяется по времени, затраченному на игру (за ошибки прибавляются штрафные секунды). Опускать скакалку ниже коленей, а бегущим задевать её ногой запрещается. Прыгать можно заранее обусловленным или

«Охотники и зайцы»

Одна команда, охотники, располагается двумя шеренгами напротив друг друга за противоположными лицевыми линиями квадрата (12×12м) или прямоугольника. Им даётся волейбольный мяч. Вторая команда, зайцы, количество которых равно числу охотников, находится в шеренге за боковой линией между охотниками. По сигналу первый заяц, прыгая на одной ноге и придерживаясь середины площадки, старается преодолеть её, не будучи осаленным мячом, который перебрасывают с одной стороны на другую охотники. Заяц может увертываться, делать короткие остановки, но продвигаться только вперед. Тот, кто сумеет обмануть охотников и перебраться на другую сторону площадки, приносит своей команде 1 очко. Если заяц осален мячом, оступился или попытался бежать через площадку, он выбывает из игры. Затем заяц возвращается обратно, но прыгая на двух ногах. Далее это путь по очереди проделывают остальные зайцы. После двух пробежек игроки меняются ролями. Попадание в зайца не засчитывается, если оно произошло после отскока мяча от пола, если мяч попал в голову зайца или бросавший заступил за линию. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Опреди на этап»

Две – три команды располагаются на обычной беговой или специально очерченной круговой дорожке, разбитой на этапы. Число игроков в команде зависит от общей протяженности дорожки: каждый должен преодолеть не менее 15м и не более 30м. длина всех этапов одинакова. На каждом этапе от команд стоят по одному участнику. По сигналу игроки первого этапа продвигаются к следующему, прыгая на одной ноге. Коснувшись партнёра рукой, игрок остаётся на его этапе, а второй номер продолжает двигаться в третьему этапу и т.д. Прыжки проводятся без остановки и могут продолжаться несколько кругов, т.е. до тех пор, пока одна из команд не опередит отстающую на один этап. Заранее договариваются на какой ноге участники игры совершают прыжки. Можно условиться прыгать на двух ногах.

«Попрыгунчики – воробышки»

На полу чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих – «кот» - становится в центре круга. Остальные играющие – «воробышки» - находятся за кругом, у самой черты. По сигналу учителя «воробышки» начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а «кот» старается поймать кого-либо из них внутри круга. Тот, кого поймали, становится «котом», а «кот» - «воробышком», и игра продолжается. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

«Прыгуны и пятнашки»

Подготовка. Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда назначается прыгунами, вторая – пятнашками. На площадке делается разметка. В 1м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через 3м – вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10-12м от неё) чертят полосу шириной 1,5 – 2м. По команде учителя «На старт!» четыре игрока из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними тут же за ближайшую к стене линию встают в затылок четыре игрока из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперёд. Задача прыгунов – быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через неё. Задача пятнашек – успеть осалить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает одно очко. После первых четверок в борьбу вступают вторые четверки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участие в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта. В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков.

Правила игры: 1. Пятнашке разрешается салить любого игрока или нескольких игроков. 2. Касание засчитывается только до момента отталкивания. 3. Прыгун, заступивший за пределы полосы или перепрыгнувший её, считается осаленным.

Подвижные игры для развития быстроты

«Бегуны в квадрате»

Участники игры (16-20 человек) рассчитываются на первый, второй, третий. Игроки под первым номером объединяются в группу А и назначаются убегающими, остальные, ловцы, объединяются в группу Б. Убегающие входят на площадку, а по сигналу туда вбегают игроки группы Б. Им дается 30 сек., и за это время надо осалить как можно больше соперников. Тот, кого коснулись рукой, покидает площадку. По свистку игра останавливается и подсчитывается число осаленных. После этого убегающими становятся вторые номера, а первые и третьи объединяются в команду ловцов. Снова пересчитываются пойманные, и ловля в квадрате проводится последний раз: игроки под третьим номером убегают, а остальные ловят их в течении 30сек. Побеждает команда, имеющая меньше осаленных игроков. Отмечают тех, кто ни разу не был пойман и сумел осалить большее число соперников. Запрещается выбегать за границы площадки. Нарушившие это правило выбывают из игры.

«Парами от водящего»

Две команды по 6-8 игроков выстраиваются двумя параллельными колоннами на расстоянии 4м. одна от другой. Интервалы между стоящими в

колоннах 2-3 шага. Крайние игроки в колоннах располагаются на линиях старта и финиша. Между колоннами в двух шагах от линии старта становится водящий. По сигналу учителя последние игроки обеих команд устремляются между колоннами к линии финиша, а водящий старается настигнуть одного из них и коснуться рукой. Осаленный становится новым водящим, а игроки в колоннах продвигаются назад к линии старта с таким расчетом, чтобы новая пара оказалась на ней. Преследование начинает новый водящий. Если водящий не догнал бегущих, он может повторить попытку, преследуя вторую пару, после чего заменяется новым. Игра длится 6-10 минут, пока каждый не совершит по 2-3 пробежки, спасаясь от водящего. Лучшими игроками объявляются те, кто ни разу не был водящим, не считая первого. Нетрудно подвести и командные итоги.

«Бег цепочкой»

Учащиеся делятся на две равные команды и располагаются, как и в предшествующей игре, двумя параллельными колоннами перед линией старта. По сигналу первые номера в течение 6-8сек. Стремительно бегут вперед, пока не последует команда «Стой!». Помощник учителя отмечает место, где в это момент находились бегуны, затем два следующих представителя каждой команды становятся сюда и по команде начинают бег. Если игра проводится по кругу (например, на беговой дорожке школьного стадиона), то сменяющие друг друга игроки бегут вперед. Если же бег ведётся по ограниченной прямой, то участники каждый раз бегут в обратном направлении. При этом представитель команды, которая пробежала большее расстояние, оказывается ближе к линии старта. Победительницей считается команда, у которой расстояние, полученное из отдельных отрезков бега, в результате соревнования оказалась больше.

«Скорее займи место»

В игре участвуют две команды по 4 человека. Соперники в парах встают по кругу в обручи диаметром 1м. по сигналу игроки одной команды бегут вправо (против часовой стрелки), а игроки второй команды – влево. Задача каждого – быстрее обежать круг и первым встать на прежнее место. Игрок, опередивший соперника, приносит своей команде очко. После этого ребята снова по сигналу оббегают круг, но уже в другую сторону. Игра повторяется несколько раз, причём соперники в парах меняются. После этого подсчитывается число набранных командами очков, и победа присуждается той, у которой их больше. Если игроки вбежали в обруч одновременно, то каждый из них получает по очку.

«Эстафета по кругу»

Вариант 1. участники распределяются на три – четыре команды и выстраиваются в шеренги левым боком к центру круга, образуя как бы спицы колеса. По сигналу крайние в шеренгах игроки начинают бег по кругу.

Достигнув своей шеренги, игрок касается плеча следующего, а сам быстро, не мешая бегу остальных, встаёт в свою шеренгу в центре круга (остальные смещаются на один шаг). Когда все игроки пробегут по кругу, ребята, начавшие бег первыми и снова оказавшиеся крайними в шеренгах, поднимают руку.

Вариант 2. в четырёх углах квадратной площадки (размеры сторон от 10 до 15м) ставят набивные мячи или флажки. Две команды располагаются на противоположных по диагонали местах в трёх шагах от стоящего на углу мяча (перед линией старта). По сигналу первые номера устремляются вперёд и оббегают 4 мяча. Добежав до своей линии старта (она же линия финиша), они передают эстафетную палочку вторым номерам. Те, оббежав круг, вручают эстафету третьим номерам и т.д. Замыкающий, выполнив то же задание, бежит к середине площадки, где также лежит мяч, и поднимает его над головой. Команда, первая выполнившая задание, выигрывает. Если эстафета проводится в школьном зале, мячи ставят в 2м от его углов. В этом случае каждый участник оббегает мяч не один, а два раза.

«Колесо»

Из числа играющих выбирается один водящий. Остальные делятся на четыре-шесть групп, равных по количеству. Каждая группа становится в колонну лицом к центру, все колонны располагаются наподобие спиц колеса. Водящий находится в стороне. По команде учителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним. Тот передаёт это касание стоящему впереди, он – дальше к центру и т.д. стоящий в колонне первым, почувствовав прикосновение, громко говорит «Хоп!» и бежит вправо (или влево), оббегая с наружной стороны все спицы колеса. Все игроки колонны, в том числе и водящий, бегут за ним, стараясь по пути обогнать друг друга. Важно не остаться последним, когда спица вернётся на место. Тот, кто окажется последним, идёт водить. Он может вызвать на соревнование в беге игроков другой колонны. Побеждают те, кто ни разу не были водящими.

Правила игры: 1. оббегающим спицы запрещается пробегать сквозь стоящих игроков. 2. последним нельзя мешать в перебежке. 3. направляющий не может изменять направление бега на ходу. 4. команда «Хоп!» выполняется обязательно.

«Беги со мной!» - «Убегай!»

Игроки располагаются, так же как и в предыдущей игре. По команде учителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним и говорит: «Беги со мной!» или «Убегай!». По команде «Беги со мной!» осаленный ряд (вся спица) должен попытаться как можно быстрее оббежать круг и вернуться на прежнее место. Причем игроки бегут в том же направлении, что и водящий. Если водящий,

наоборот, крикнет «Убегай!», то игроки ряда должны обежать круг в противоположном направлении. Водящий старается занять место в этом ряду. Игрок прибежавший последним становится водящим.

«Борьба за флажки»

Площадка, зал. 10-30 флажков или булав (если играют в зале), цветные повязки для половины играющих.

Площадка для игры очерчивается линиями. Параллельно лицевым линиям на расстоянии 1-1,5 метров чертятся линии города, образуя коридор. Площадь игры разграничивается средней линией. Все играющие делятся на две команды. Каждая команда получает половину площадки (о лицевой до средней линии). Игроки размещаются на своем поле (по договоренности с капитаном команды), одни ближе к средней линии (нападающие), другие ближе к городу – коридору. Капитаны получают поровну флажки и втыкают их в землю за линией города в своем коридоре или ставят булавы. По условному сигналу руководителя играющие начинают забегать в поле противника, чтобы схватить флажок и принести его своей команде. Играющие стерегут свои флажки, не заходя в свой город, и ловят перебегающих игроков-противников от средней линии до черты города. Пойманные игроки остаются на том месте, где их поймали, и ждут, пока их не выручит свой игрок прикосновением руки. Вырученный возвращается на свое поле и продолжает играть. Если удастся унести флажок, игрок сдает его своему капитану, который откладывает флажок в сторону. Играют 10-20 минут, после чего отсчитывают флажки (булавы) в каждой команде. Побеждает команда, захватившая больше флажков.

Правила. 1. Игрока можно ловить только в то время, когда он перебегает из своего поля в город противника и обратно. 2. Пойманный игрок останавливается в том месте, где его поймали, и не играет, пока его не выручат. 3. Вырученным считается игрок, к которому прикоснулся свой игрок, сумевший добежать неосаленным до своего поля. 4. Капитан играет на равне со всеми игроками в своей команде. 5. Пойманного капитана (до выручки) заменяет другой игрок из команды.

«Наступление»

Прямоугольная площадка не меньше волейбольной. *Подготовка.* 2 команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах лицом к середине. *Описание.* По указанию руководителя игроки одной команды принимают ложение низкого (или высокого) старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равенство. Когда до стоящих на старте остается 2-3 шага, руководитель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных игра повторяется, но наступление

ведет другая команда. После 3-4 перебежек подсчитывается общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

Правила. 1. Действовать без сигнала запрещается. 2. Каждый игрок может салить любых игроков противоположной команды, но только до линии «дома».

Подвижные игры для развития силовых качеств

«Кто перетянет?»

Две верёвки связываются посередине таким образом, чтобы их концы были равной длины. Четыре игрока, взявшись за концы, стараются перетянуть верёвку, каждый – в свою сторону. В двух метрах от каждого игрока ставится по булаве. Тот, кто сумел первым, дотянувшись до своей булавки, поднять её побеждает.

«Скакалка – подсекалка»

Один из игроков берет скакалку за один конец и, выйдя на середину площадки, вращает её горизонтально над полом, перехватывая за спиной из одной руки в другую. Остальные участники сидят кругом, опираясь руками сзади, а когда скакалка проходит у них под ногами, поднимают их вверх. Тот, кого скакалка подсекла, выходит из игры.

Вариант: играющие находятся в кругу в упоре лежа, с опорой на колени.

«Тяни в круг»

На полу чертят два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2м. все играющие окружают большой круг и крепко берутся за руки. По сигналу учителя все начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По второму сигналу все останавливаются и стараются втянуть за руки своих соседей в круг. Играющие, спасаясь, стремятся или перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, где можно находиться, или перешагнуть, но так чтобы не разомкнуть руки. Попавший в большой круг, выходит из игры. Игрока, разомкнувшие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Когда оставшиеся игроки не смогут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него.

«Метко в цель»

Посередине площадки проводится черта, на которую ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды, и строятся на лицевых линиях площадки, лицом к середине. Одной из команд дают маленькие мячи, по одному на игрока. По сигналу учителя игроки бросают мячи, стараясь сбить городки.

Удачные попытки считают. Каждая команда бросает по три – пять раз, затем подытоживают результаты.

«Кто дальше бросит?»

На краю площадки обозначается линия броска, а от неё на расстоянии 5 метров проводят параллельные ей 3-4 линии с интервалом между ними 4м. Играющие выстраиваются в две колонны, каждому даётся мешочек с песком. Играющие поочерёдно, то одной, то из другой команды, бросают мешочки. Бросивший уходит в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

«Защитник»

Играющие становятся в круг. В центр его кладётся волейбольный мяч или ставятся кегли. Около положенного предмета стоит защитник. Играющие, перекидывая мяч друг другу, стараются отвлечь защитника и быстрым броском попасть в находящийся в центре предмет. Защитник старается отбить мяч. Играющий, которому удаётся попасть в цель, становится защитником.

«Стой!»

Игроки образуют круг и рассчитываются по порядку. Выбирается один водящий. Он берёт маленький мяч и выходит на середину круга, сильно ударяет мячом о пол и называет чей-либо номер. Вызванный бежит за мячом, а остальные разбегаются по площадке. Как только вызванный схватит мяч, он кричит: «Стой!» - и все играющие должны остановиться. Тогда водящий бросает мяч в ближайшего к нему игрока, тот в свою очередь, может увёртываться от мяча на сходя с места. Если водящий промахнётся, то он должен бежать за мячом, а в это время остальные могут перебежать подальше. Взяв мяч, водящий снова кричит: «Стой!» - и старается кого-либо осалить. Осаленный становится водящим. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.
Вариант :водящий не ударяет мячом о пол, а кидает мяч как можно выше и называет номер любого игрока, тот ловит и сразу кидает вверх, называя другой номер.

«Вышибалы»

Водящий – вышибала с волейбольным мячом и играющие вольно располагаются по площадке. По сигналу учителя водящий начинает бросать мяч в играющих, которые стараются увернуться или убежать. Вышибала тоже может бегать по площадке, его задача – запятнать как можно больше игроков. Когда это ему удаётся, он считает вслух: «Раз, два, три...» Игроки могут ловить брошенный в них мяч, и если это им удаётся становятся вышибалами.

Побеждает вышибала, осаливший большее количество игроков.

«Попади в мяч»

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги по обеим сторонам площадки на расстоянии 15-20 метров друг от друга. В одной команде у каждого игрока по теннисному мячу. По сигналу учителя игроки одной команды бросают мячи в волейбольный мяч, установленный посередине площадки, стараясь откатить его в сторону другой команды. Бросает все одновременно. Игроки второй команды собирают мячики и тоже кидают в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Выигрывает команда, которой удастся закатить волейбольный мяч за черту другой команды.

Подвижные игры для развития координационных способностей.

«Не давай мяч водящему»

Играющие строятся по кругу, водящий находится внутри круга. Стоящие вне круга перебрасывают мяч во всех направлениях, а водящий старается до него дотронуться. Если водящему удастся коснуться мяча, он входит в круг, а водящим становится тот, при броске которого был осален мяч. *Правила.* Бросать мяч не выше головы. Можно выполнять передачу мяча с ударом о пол. *Вариант.* В игру вводят два мяча и в кругу находятся двое водящих.

«Охотники и утки»

Играющие делятся на две равные команды, одна из которых – «охотники» - становится по кругу, вторая – «утки» - входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч. По сигналу «охотники» начинают выбивать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Игра заканчивается, когда в круге не останется ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». *Правила.* 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

«Бросай – беги»

Играющие выстраиваются двумя шеренгами, стоящими лицом друг к другу, вдоль боковых сторон площадки. Расстояние между шеренгами – 5м между игроками в шеренгах – 3-4м. В одной шеренге играющие рассчитываются на первый-второй, в другой – на второй-первый. Первые номера в обеих шеренгах – одна команда, вторые номера – другая. Крайним игрокам шеренг дается по мячу. Цель игры – как можно скорее выполнить переброску мяча по диагонали из одной шеренги в другую, с одновременной сменой мест игроками. По сигналу крайние игроки одной и другой шеренг передают по диагонали мячи партнёрам и тут же бегут в том же направлении, чтобы занять их места. Игрок, получивший мяч, немедленно направляет его партнёру и также перебегает на его место и.д. Когда мяч попадает к крайним игрокам, они, ведя мяч, как в баскетболе, оббегают противоположную шеренгу до мест, где стояли первые игроки шеренг (эти места рекомендуется обозначить кругами). В это время все игроки перемещаются на одно место. Передачи мяча и перебежки следуют в том же порядке, пока игроки, сделавшие первую передачу, не окажутся снова в своих кругах. При потере мяча игрок должен поднять мяч, вернуться на место передачи и затем продолжать игру. Победитель определяется по количеству времени, затраченному на игру.

«Перестрелка»

Посередине площадки проводится линия. На двух противоположных сторонах площадки параллельно средней линии проводятся линии «плена» на расстоянии 1-1,5 метров от стены или от лицевой линии, образуя «коридор плена». От средней линии «коридор плена» находится на расстоянии 6-10 метров. Вся площадка игры ограничена линиями. Команды выбирают капитанов или их назначает руководитель.

Руководитель подбрасывает мяч на средней линии между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок старается попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Игрок, осаленный мячом, идет за линию плена в противоположную команду и находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч). После этого он играет наравне с другими в своей команде. Играют 10-15 минут, после чего подсчитывают пленных в каждой команде. Сколько в команде пленных, столько очков она выиграла. Можно играть до тех пор, пока одна команда не пересалит всех противников.

Правила. 1. играющие не имеют права заходить за среднюю линию в поле противника. За нарушение этого правила мяч передается противникам. 2. Салить мячом в голову не разрешается. 3. Игрок, поймавший мяч с воздуха, осаленным не считается. 4. Если не пойманный, но отскочивший мяч пойман кем-либо из игроков команды прежде, чем коснется пола, то не поймавший мяч считается вырученным и остается в игре. 5. Пробегать с мячом разрешается не более двух шагов. Мяч можно вести ударами о землю. 6. Игроки-противники не имеют права заходить в «коридор плена». Если кто-либо зайдет, мяч передается

пленному и он может перекинуть его своим игрокам. 8. Если мяч за линии плена, пленные выбрасывают его в сторону своей команды, а если их нет, мяч берет любой игрок из данной команды.

«Выбей водящего»

Играющие образуют большой круг. В центре его стоит водящий, которого надо «выбить» волейбольным мячом. Игроки передают друг другу мяч. Водящему разрешается его ловить. Если он поймает мяч, то остаётся в кругу, пока не будет выбит. Выбивший водящего игрок занимает его место. Водящий считается выбитым лишь в том случае, если мяч попадет в него, не коснувшись перед этим пола.

«Гонка мячей по кругу»

Игроки становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Игроков с первыми и вторыми номерами должно быть одинаковое количество. Первые номера – одна команда, вторые – другая. Каждая команда получает по мячу. Мячи вручаются игроку под номером один и игроку под номером два, стоящему напротив. По сигналу каждая команда начинает предавать как можно быстрее мячи по кругу справа налево, пытаясь обогнать мяч другой команды. Победителем становится команда, которой удастся это сделать. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять другой команде передачу мяча.

«Мяч среднему»

Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или по ширине. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках. По сигналу учителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передаёт его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передает четвертому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока. Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

Правила. 1. Передавать мяч можно заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, с ударом мяча о пол. 2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности. 3. Тот, кто уронил мяч или не поймал его, должен сам его поднять и продолжить игру. 4. Очередной центральной игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от

«Мяч в щит»

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана. Одна команда отличается от другой повязками. Участники каждой команды располагаются на своей половине площадки. У центрального круга становятся капитаны. Учитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к щиту противника и бросить в него. За каждое попадание в щит команда получает 1 очко, причем независимо от того, с игры было попадание или со штрафного броска. Попаданием считается только касание мячом лицевой поверхности щита. Если же мяч задевает кольцо или попадает в кольцо, но не касается щита, то попадание не засчитывается. Команда, которая заработала очко, обязана в полном составе убежать на свою половину площадки (за среднюю линию), а после введения мяча в игру её участники могут устремляться на половину соперников. Игра проводится без ведения мяча. Игрок с мячом в руках должен стоять на месте, не допуская пробежек. Он может выполнять повороты по правилам баскетбола. Без мяча игроку позволено свободно перемещаться по всей площадке. Запрещается вырывать и выбивать мяч из рук соперника. Его можно только перехватить. Но если оба игрока одновременно подобрали мяч и удерживают его, то вырывать мяч можно.

Подвижные игры для развития гибкости**Эстафеты: «Передача мячей в колоннах»**

I вариант Две команды выстраиваются в колонны по одному. Исходное положение – ноги шире плеч. Перед каждой командой лежит волейбольный мяч. По сигналу первый игрок каждой команды берёт мяч и через голову передает его стоящему за ним игроку. Так мяч переходит назад к последнему игроку команды. Тот, получив мяч, проползает между расставленными ногами в начало колонны, встает и опять передаёт мяч через голову назад. Игра продолжается до тех пор, пока первый номер команды не вернётся на своё прежнее место.

II вариант Из того же исходного положения, что и в предыдущей эстафете, первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами назад и т.д. игра продолжается до тех пор, пока первый

номер команды не вернётся на свое прежнее место.

III вариант Исходное положение то же, что и в предыдущей эстафете, но расстояние между отдельными игроками 1 м. первый игрок передает мяч через голову назад. Игрок, получивший мяч, передает его дальше, но между ногами, третий игрок – опять через голову, четвертый – между ногами и т.д. последний игрок бежит с мячом в начало колонны и подает его через голову назад. Так каждый из игроков передаёт мяч один раз через голову и один раз между ногами. Игрок, стоящий в колонне первым, всегда передает мяч через голову. Побеждает команда, первый игрок которой раньше вернётся на своё место.

IV вариант Игроки ложатся на спину в колонны по одному так, что ноги последнего игрока находятся рядом с головой предпоследнего и т.д. между ногами первого игрока лежит набивной мяч. По сигналу все игроки переходят в положение сед с прямыми ногами. Игрок зажимает мяч между ногами, делает полукувырок назад, причем касается ногами пола за головой и передает мяч следующему. Тот ловит мяч ногами, передаёт его дальше так же, как и предыдущий. Последний игрок бежит в начало колонны и т.д.

Зимние игры на открытой площадке

Игры на снеговой площадке на развитие скоростно-силовых способностей

«Сбить городок»

Две команды, заготовив снежки, выстраиваются за общей чертой. Впереди в 8 м ставят по городку. Каждая команда по сигналу ведущего делает залп по указанному ей городку. Сбитый городок относят на метр дальше и затем повторяют броски. Выигрывает команда, сумевшая после одинакового числа бросков со второй командой отнести городок на большее расстояние.

«Снайперы»

На большом листе фанеры рисуют мишень. Диаметр большого круга - не менее метра, диаметр «яблочка» - 20-30 см, всего же должно быть пять концентрированных кругов. Мишень прикрепляют к забору или глухой стене, прислоняют к чему-либо. Каждый играющий делает по пять снежков. За попадание с определенного расстояния (в зависимости от возраста) даются очки: в «яблочко» - пять, в следующий круг - четыре и т.д. время от времени мишень надо очищать от остатков снега после попаданий. Игру можно проводить как лично-командную.

«Батарей, огонь!»

Две команды выстраиваются друг против друга на расстоянии 20-25 м. Между ними на возвышении кладется большой резиновый или кожаный мяч. По команде ведущего команды одновременно делают залп снежками по мячу. В чью сторону мяч скатится, та проиграла. Под конец подводится общий счет игры.

«Попади снежком»

Две команды выстраиваются друг против друга. Интервал в шеренгах- 3 м. Расстояние между шеренгами- 10 м. По команде игроки одной шеренги бросают снежками в соперников. Условие: как бросающий, так и тот, в кого бросают, не должны сходить с места. Последний может только присесть и увертываться. Осаленный снежком из игры выбывает. Следующий раз бросает другая команда. Очень сильно кидать не разрешается. Побеждает команда, в которой остается больше игроков на линии метания.

«Салки со снежками»

На небольшой площадке становятся два игрока со снежками, а остальные свободно передвигаются вокруг них. Входящие, не сходя с места, бросают в бегающих снежки. Игра заканчивается, когда останутся только два не осаленных снежком игрока. Они и становятся новыми водящими.

«Перебежки»

На одном конце площадки размечается линия «города», а на другом - линия «кона». Между ними сбоку проводится еще черта. Одна команда становится за линию города, а вторая - за боковую линию. Каждый игрок второй команды имеет по два снежка. Игроки первой команды должны перебежать, по одному или все вместе, за линию кона, а потом обратно. В это время стоящие за боковой линией бросают в них снежки. Водящий следит за игрой и считает, сколько игроков осалено. Потом команды меняются ролями.

