

**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 __.09__ - 2020 г.
№ _____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культуры» 5 класс
на 2020 - 2021 учебный год**

Разработчик:
Недбайлов Андрей Юрьевич,
учитель физической культуры

Составлена на основе
Федеральной комплексной программы физического
воспитания» под редакцией
доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд.
пед. наук А.А. Зданевича.2011 г.

Пермь, 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

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

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **5** КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	18			14
3	Спортивные игры	30		6		14 10
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		І ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18		
1	1	<i>Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений по программе 5 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг.</i>	1		
2	2	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг.</i>	1		
3	3	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта</i>	1		
4	4	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта</i>	1		
5	5	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега</i>	1		
6	6	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега</i>	1		
7	7	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега</i>	1		
8	8	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега</i>	1		
9	9	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега</i>	1		
10	10	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега</i>	1		
11	11	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта</i>	1		
12	12	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта</i>	1		
13	13	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега</i>	1		
14	14	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега</i>	1		
15	15	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега</i>	1		
16	16	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега</i>	1		
17	17	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.</i>	1		
18	18	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.</i>	1		

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6		
19	19	<i>Т.Б. на уроках по спортивным играм. Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты</i>	1		
20	20	<i>Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты</i>	1		
21	21	<i>Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.</i>	1		
22	22	<i>Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.</i>	1		
23	23	<i>Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.</i>	1		
24	24	<i>Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.</i>	1		

		II ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24		
25	1	<i>ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.</i>	1		
26	2	<i>Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика.</i>	1		
27	3	<i>Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1		
28	4	<i>О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.</i>	1		
29	5	<i>О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.</i>	1		
30	6	<i>О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1		
31	7	<i>О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.</i>	1		
32	8	<i>О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1		
33	9	<i>Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1		
34	10	<i>О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.</i>	1		
35	11	<i>Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.</i>	1		
36	12	<i>Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1		
37	13	<i>О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.</i>	1		
38	14	<i>Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.</i>	1		
39	15	<i>О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.</i>	1		
40	16	<i>О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1		
41	17	<i>Упражнения на гибкость. Лазание по канату.</i>	1		
42	18	<i>Упражнения на гибкость. Лазание по канату.</i>	1		
43	19	<i>Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг.</i>	1		
44	20	<i>Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.</i>	1		
45	21	<i>Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1		
46	22	<i>Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг.</i>	1		
47	23	<i>О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.</i>	1		
48	24	<i>О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	1		

III ЧЕТВЕРТЬ			30		
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			16		
49	1	<i>ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.</i>	1		
50	2	<i>Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.</i>	1		
51	3	<i>Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.</i>	1		
52	4	<i>Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.</i>	1		
53	5	<i>Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.</i>	1		
54	6	<i>Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.</i>	1		
55	7	<i>Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием.</i>	1		
56	8	<i>Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.</i>	1		
57	9	<i>Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.</i>	1		
58	10	<i>Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.</i>	1		
59	11	<i>Одновременно 2-х шажный ход.</i>	1		
60	12	<i>Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.</i>	1		
61	13	<i>Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.</i>	1		
62	14	<i>Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.</i>	1		
63	15	<i>Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.</i>	1		
64	16	<i>Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).</i>	1		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			14		
65	17	<i>ТБ на уроках по баскетболу. О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.</i>	1		
66	18	<i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.</i>	1		
67	19	<i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		
68	20	<i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		
69	21	<i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		
70	22	<i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.</i>	1		
71	23	<i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.</i>	1		
72	24	<i>О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра.</i>	1		
73	25	<i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		
74	26	<i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		
75	27	<i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		
76	28	<i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра.</i>	1		
77	29	<i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		
78	30	<i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		

		IV ЧЕТВЕРТЬ	24		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10		
79	1	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. игра.</i>	1		
80	2	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.</i>	1		
81	3	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низ. и выс. стойке. Уч. игра.</i>	1		
82	4	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.</i>	1		
83	5	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра.</i>	1		
84	6	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.</i>	1		
85	7	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра.</i>	1		
86	8	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.</i>	1		
87	9	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра.</i>	1		
88	10	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетб.</i>	1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14		
89	11	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.</i>	1		
90	12	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.</i>	1		
91	13	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.</i>	1		
92	14	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.</i>	1		
93	15	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.</i>	1		
94	16	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м.</i>	1		
95	17	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости..</i>	1		
96	18	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.</i>	1		
97	19	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.</i>	1		
98	20	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.</i>	1		
99	21	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.</i>	1		
100	22	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.</i>	1		
101	23	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.</i>	1		
102	24	<i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.</i>	1		

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

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

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По уровню физической подготовленности.

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

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

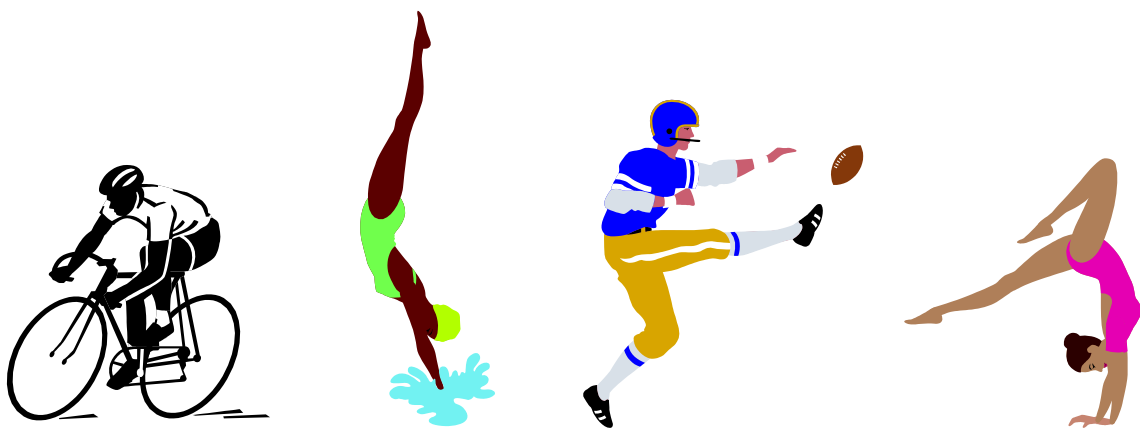
Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение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

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

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



*Поурочные планы
по физической культуре
5 класс*



Лёгкая атлетика

Урок № 1

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

- семенящий бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- бег прыжками;
- бег с ускорением 3х20 м.

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

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

Урок № 2

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

- семенящий бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- бег прыжками;
- бег с ускорением 3х20 м.

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

- а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вниз;
 - б) по команде «внимание», поднять таз, чуть наклониться вперёд,
 - в) по команде «марш!», резко отталкиваясь, выбегание вперёд, сразу не выпрямляться.
- Повторить 3-5 раз на расстояние до 20 метров.

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

Урок № 3

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на короткие дистанции.

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

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

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

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

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

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

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

Урок 4

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на короткие дистанции.

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

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

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

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

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

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

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

Урок № 5

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

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

Урок № 6

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

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

Урок № 7

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

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

Урок № 8

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

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

Урок № 9

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

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

Урок № 10

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

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

Урок № 11

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

Урок № 12

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

Урок № 13

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

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

Урок № 14

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

Урок № 15

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

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

Урок № 16

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

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

Урок № 17

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.: - бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- шаг-скачок;
- бег прыжками;
- бег с ускорением 3х20 м.
2. Развитие выносливости – провести забеги в медленном темпе, 3 раза по 500 метров, с интервалом отдыха в 3-5 минут. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания.

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

Урок № 18

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

Спортивные игры (баскетбол)

Урок № 19

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Баскетбольные эстафеты.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. 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 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:

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

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 20

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Баскетбольные эстафеты.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование 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.

2. Выполнить различные виды остановок:

- прыжком;
- в два шага;

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

4. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 21

5 класс

Тема: Баскетбол

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники 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
3. Провести учебно-тренировочную игру по упрощённым правилам – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите.

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

Урок № 22

5 класс

Тема: Баскетбол

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

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

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

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

Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки напарнику
2. Провести учебно-тренировочную игру по упрощённым правилам – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите.

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

Урок № 23

5 класс

Тема: Баскетбол

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

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

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

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

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 24

5 класс

Тема: Баскетбол

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Проверить на оценку освоение техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке.

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

3. Провести 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.

5 класс

II ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Гимнастика – 24 часа



Гимнастика

Урок № 25

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

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

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

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

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

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

Урок № 26

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

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

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

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

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

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

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

Урок № 27

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

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

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

3. Развитие скоростно-силовых качеств – челночный бег 4Х9 м. 4. Прыжки в длину с места.

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

Урок № 28

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль с целью учёта освоения техники акробатических упражнений для мальчиков и девочек, выполнить на оценку – из основной стойки – полуприсед с наклоном, руки назад, длинный кувырок вперёд в упор присев – перекаат назад в стойку на лопатках – перекаатом вперёд сед с наклоном вперёд – кувырок назад – основная стойка. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

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

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

Урок № 29

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

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

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

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

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

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

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

Урок № 30

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

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

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

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

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

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

3. Прыжки в длину с места.

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

Урок № 31

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

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

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

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

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

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

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

Урок № 32

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Прыжки в длину с места.

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

Урок № 33

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

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

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

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

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

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

Урок № 34

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

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

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

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

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

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

Урок № 35

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

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

Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (*смотри приложение № 2*).

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

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

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

Соскок вперёд из стойки продольно и поперёк.

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

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

Урок № 36

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

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

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

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

Соскок вперёд из стойки продольно и поперёк.

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

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

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

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

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

Урок № 37

5 класс

Тема: Гимнастика

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты на месте – «кругом!», «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!». Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на бревне для девочек – соединение прыжков на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперёд, равновесие на одной, соскок, прогнувшись вправо, (влево). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков: соскоки из упора махом ног назад, из размахивания в упоре, махом назад, упор верхом, вис согнувшись. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

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

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

Урок № 38

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков: вис стоя, вис присев, толчком двумя – упор, опускание вперёд в вис согнувшись, разгибаясь, стойка – руки в стороны, основная стойка. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Акробатические упражнения для девочек – «Мост» наклоном назад (с помощью). «Шпагат» с опорой на руки. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

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

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

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

Урок № 39

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить на оценку упражнения на низкой перекладине для мальчиков: вис стоя, вис присев, толчком двумя – упор, опускание вперёд в вис согнувшись, разгибаясь, стойка – руки в стороны, основная стойка. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников для страховки.
2. Развитие силовых качеств – мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейки для мальчиков, руки в упоре на скамейке для девочек.
3. Упражнения для развития силовых качеств мышц брюшного пресса, для мальчиков и девочек: поднимание туловища из положения, лёжа на полу, руки за головой, поднимание ног до прямого угла из положения – вис на шведской стенке.

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

Урок № 40

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

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

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

Урок № 41

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

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

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

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

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

Урок № 42

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

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

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

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

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

Урок № 43

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Лазание по канату в три приёма на скорость: Вис стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис стоя на канате. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.
2. Развитие силовых качеств, для девочек: Подтягивание на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.
3. Развитие скоростно–силовых качеств, для мальчиков и девочек: челночный бег 4Х9 м.
4. Метание набивного мяча – 1 кг., из положения, сидя на полу, ноги врозь, двумя руками из-за головы, слегка отклоняясь назад.

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

Урок № 44

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

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

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

Урок № 45

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить попытку на оценку: лазание по канату в три приёма на скорость: Вис стоя, на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис стоя на канате. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.
3. Для девочек: развитие скоростно-силовых качеств – метание набивного мяча из-за головы, из положения, сидя на полу ноги врозь.
4. Развитие гибкости для девочек и мальчиков, выполнить на оценку – наклоны вперёд из положения, сидя на полу, ноги врозь.

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

Урок № 46

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

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

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

Урок № 47

5 класс

Тема: Гимнастик

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

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

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

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

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

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

Урок № 48

5 класс

Тема: Гимнастика

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

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

II Основная часть: 27 мин.

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

2. Развитие скоростно–силовых качеств, для мальчиков и девочек: челночный бег 4Х9 м.

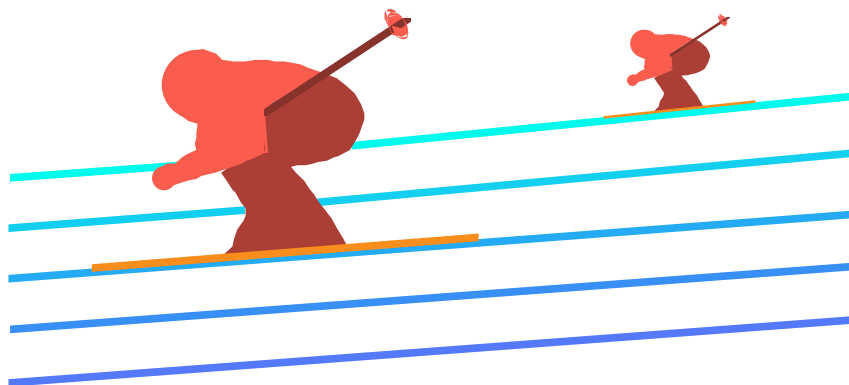
III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока

5 класс

III ЧЕТВЕРТЬ: 30 часов

Лыжная подготовка - 16 часов

Спортивные игры - 14 часов



Лыжная подготовка

Урок № 49

5 класс

Тема: Лыжная подготовка.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Провести беседу о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Правила поведения на лыжной трассе. Правила переноса лыжного инвентаря. Поведение лыжника на трассе.

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.

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

Урок № 50

5 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.

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

II Основная часть: 27 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 свободным катанием по дистанции, изученным способом, девочкам – 1 километр, мальчикам – 1,5 километра.

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

Урок № 51

5 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Закрепление техники передвижения: Попеременный двухшажный ход. Обучение технике одновременный двухшажный ход.

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

II Основная часть: 27 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 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.
3. Обучение технике одновременный двухшажный ход - шаг правой ногой, шаг левой ногой, приставляя правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно.
4. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

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

Урок № 52

5 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Закрепление техники передвижения: Попеременный двухшажный ход. Обучение технике одновременный двухшажный ход.

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

II Основная часть: 27 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 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.
3. Обучение технике одновременный двухшажный ход - шаг правой ногой, шаг левой ногой, приставляя правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно.
4. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

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

Урок № 53

5 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Разучивание техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Прохождение дистанции.

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

II Основная часть: 27 мин.

1. Разучивание техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Способ «полуёлочка» применяется при взбеганиях 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. Прохождение свободным катанием по дистанции, изученным способом, девочкам – 1 километр, мальчикам – 1,5 километра.

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

Урок № 54

5 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Закрепление техники одновременный двухшажный ход. Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Развитие выносливости.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Закрепление техники одновременный двухшажный ход - шаг правой ногой, шаг левой ногой, приставляя правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно.

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

3. Контроль, с целью учёта освоения техники подъёма в гору способом «полуёлочка», выполнить на оценку. Способ «полуёлочка» применяется при взбеганиях 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.

4. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 2,5-х километров.

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

Урок № 55

5 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Закрепление техники одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Закрепление техники поворотов на месте, в движении.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Закрепление техники одновременный двухшажный ход - шаг правой ногой, шаг левой ногой, приставляя правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно.

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

3. Изучить и закрепить способ торможения «плугом». Применяется при спусках со склонов путём сведения носков и разведения пяток лыж. Следить за тем, чтобы носки лыж не перекрещивались, а пятки разведены, как можно больше.

4. 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.

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

Урок № 56

5 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Закрепление техники одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Закрепление техники одновременный двухшажный ход - шаг правой ногой, шаг левой ногой, приставляя 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 в среднем темпе свободным катанием, применяя изученные способы передвижения на лыжах, девочкам и мальчикам – до 2-х километров.

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

Урок № 57

5 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Закрепление техники передвижения: Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.

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

II Основная часть: 27 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 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.
3. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 2,5-х километров.

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

Урок № 58

5 класс

Тема: Лыжная подготовка.

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

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

II Основная часть: 27 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 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах, выполнить на оценку.
3. Прохождение дистанции в среднем темпе свободным катанием, применяя изученные способы передвижения на лыжах, девочкам и мальчикам – до 2-х километров.

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

Урок № 59

5 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Закрепление техники одновременный двухшажный ход.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Закрепление техники одновременный двухшажный ход - шаг правой ногой, шаг левой ногой, приставляя правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно.

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

3. Провести контроль, с целью учёта освоения техники одновременный двухшажный ход – выполнить на оценку.

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

Урок № 60

5 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Закрепление техники поворотов на месте, в движении. Прохождение дистанции свободным катанием.

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

II Основная часть: 27 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.

2. Прохождение дистанции в среднем темпе свободным катанием, применяя изученные способы передвижения на лыжах, девочкам – до 2-х километров и мальчикам – до 2,5 километров.

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

Урок № 61

5 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Закрепление техники поворотов на месте, в движении. Прохождение дистанции свободным катанием.

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

II Основная часть: 27 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.
2. Прохождение дистанции в среднем темпе свободным катанием, применяя изученные способы передвижения на лыжах, девочкам – до 2-х километров и мальчикам – до 2,5 километров.

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

Урок № 62

5 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Прохождение дистанции свободным катанием. Развитие выносливости.

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

II Основная часть: 27 мин.

1. Прохождение дистанции в среднем темпе свободным катанием, применяя изученные способы передвижения на лыжах, девочкам и мальчикам – до 2-х километров.
2. Развитие выносливости - прохождение дистанции в интенсивном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 2,5-х километров.

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

Урок № 63

5 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Прохождение дистанции свободным катанием. Развитие выносливости.

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

II Основная часть: 27 мин.

1. Прохождение дистанции в среднем темпе свободным катанием, применяя изученные способы передвижения на лыжах, девочкам и мальчикам – до 2-х километров.
2. Развитие выносливости - прохождение дистанции в интенсивном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 2,5-х километров.

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

Урок № 64

5 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Прохождение дистанции свободным катанием.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники изученных ходов. Провести контрольный забег на время, мальчикам и девочкам на дистанцию 1000 метров, с отдельным стартом.

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

Спортивные игры (баскетбол)

Урок № 65

5 класс

Тема: Баскетбол

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

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

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

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

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

4. Выполнить различные виды остановок:

- прыжком;

- в два шага;

- повороты на месте и в движении.

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

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

Урок № 66

5 класс

Тема: Баскетбол

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

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

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

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

3. Провести учебную игру – 3 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.

Урок № 67

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Остановки. Баскетбольные эстафеты.

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

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

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

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 68

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Остановки. Баскетбольные эстафеты.

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

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

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

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 69

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Остановки. Баскетбольные эстафеты.

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

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

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

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 70

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Провести учебную игру.

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

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

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

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

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

Урок № 71

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Провести учебную игру.

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

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

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

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

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

Урок № 72

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Провести учебную игру.

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

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

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

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

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

Урок № 73

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Контроль техники ведения мяча. Баскетбольные эстафеты.

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

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

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

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 74

5 класс

Тема: Баскетбол

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

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

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

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

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 75

5 класс

Тема: Баскетбол

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

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

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

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

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

Урок № 76

5 класс

Тема: Баскетбол

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

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

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

Выполнить упражнения по вырыванию и выбиванию мяча.

Упражнения выполняются в парах, на каждую пару один мяч.

Обратить внимание на запрещение касания рук соперника.

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

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 77

5 класс

Тема: Баскетбол

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

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

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

Выполнить упражнения по вырыванию и выбиванию мяча.

Упражнения выполняются в парах, на каждую пару один мяч.

Обратить внимание на запрещение касания рук соперника.

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

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 78

5 класс

Тема: Баскетбол

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

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

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

Выполнить упражнения по вырыванию и выбиванию мяча.

Упражнения выполняются в парах, на каждую пару один мяч.

Обратить внимание на запрещение касания рук соперника.

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

2. Провести подвижную игру с использованием передачи мяча.

- Кто больше выполнит передач мяча;
- Кто быстрее выполнит передачи мяча;

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча по прямой линии,
- Ведение мяча с изменением направления,
- Передачи и ловли мяча;
- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

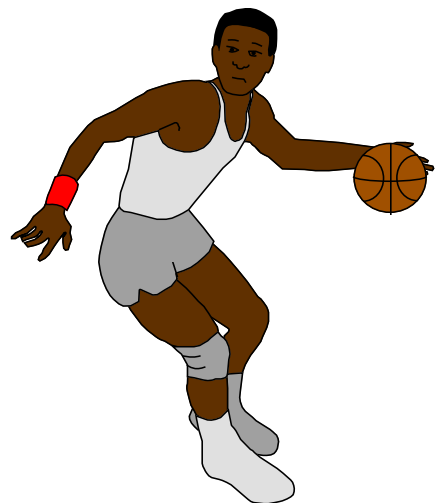
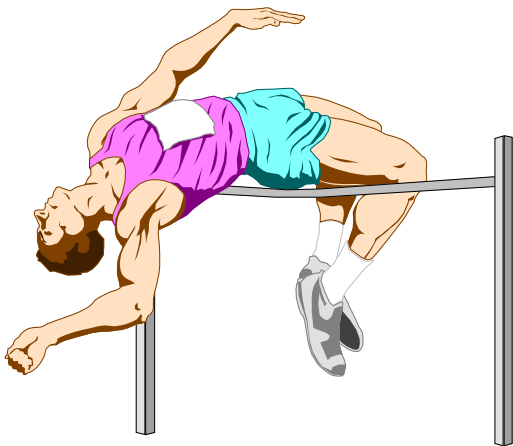
III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

5 класс

IV ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Спортивные игры - 10 часов

Лёгкая атлетика - 14 часов



Спортивные игры (баскетбол)

Урок № 79

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Провести учебную игру.

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

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.

Ведение мяча правой и левой рукой.

Ведение мяча вокруг стоек.

Ведение мяча между стоек – «змейка».

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

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

Урок № 80

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Баскетбольные эстафеты.

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

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

Ведение мяча правой и левой рукой.

Ведение мяча вокруг стоек.

Ведение мяча между стоек – «змейка».

Ведение мяча с изменением направления движения.

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча;

- Передачи и ловли мяча;

- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 81

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Провести учебную игру.

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

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

Ведение мяча правой и левой рукой.

Ведение мяча вокруг стоек.

Ведение мяча между стоек – «змейка».

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: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 82

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Баскетбольные эстафеты.

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. (См.. Прилож. № 4)

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

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

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

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

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 83

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Провести учебную игру.

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

Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (*Смотр. Приложение № 4*)

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

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

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

Урок № 84

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Баскетбольные эстафеты.

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

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

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 85

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Провести учебную игру.

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

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

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

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

Урок № 86

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Контроль техники передачи и ловли мяча. Контроль техники бросков мяча с различной дистанции. Баскетбольные эстафеты.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль техники передачи и ловли мяча на оценку - выполнить передачу и ловлю мяча в парах:

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

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

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

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 87

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Провести учебную игру.

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

Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

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

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

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

Урок № 88

5 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Баскетбольные эстафеты.

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

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

3. Провести 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.

Лёгкая атлетика

Урок № 89

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнить 3-5 попыток.

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

Урок № 90

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

Выполнить 3-5 попыток.

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

Урок № 91

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

Выполнить упражнение на оценку.

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

Урок №92

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.

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

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

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

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

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

Урок № 93

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.

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

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

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

Выполнить 3 попытки с высокой интенсивностью.

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

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

Урок № 94

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

Урок № 95

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

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

Урок № 96

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

Приложение № 4)

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

- бег с ускорением 3x20 м.

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

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

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

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

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

Урок № 97

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

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

Урок №98

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

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

Урок № 99

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Урок № 100

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

Урок № 101

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости.

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

II Основная часть: 27 мин.

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

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

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

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

Урок № 102

5 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

2. Провести контроль, с целью учёта бега на выносливость – провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 1000 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

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

Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
на месте

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

Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
в парах с помощью и сопротивлением партнёра

1. – Сгибание и разгибание рук (20-25 раз).

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

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

2 – то же, другой рукой.

2. – Повороты (10-12 раз).

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

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

3 – 4 – то же, в другую сторону.

3. – Наклоны в стороны (16-18 раз).

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

1 – 2 – наклоны влево.

3 – 4 – наклоны вправо.

4. – Повороты в стороны (16-18 раз)

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

1 – 2 – повороты влево.

3 – 4 – повороты вправо.

5. – Наклоны вперёд (18-20 раз).

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

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

6. – Наклоны вперёд (12-14 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться 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
с гимнастической палкой

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

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

1 – поворот налево, 2 – поворот направо.

Во время выполнения упражнения не отрывать стопы.

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

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

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

3 – 4 – то же вправо.

3. – Выпады вперёд (12-14 раз).

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

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

2 – то же, шаг выполнять правой ногой.

4. – Махи ногами (18-20 раз).

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

1 – мах левой ногой до касания палки.

2 – то же, правой ногой.

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

5. – Наклоны вперёд (10-12 раз).

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

1 – наклониться вперёд до касания лбом коленей.

2 – И. П.

Не сгибать ноги.

6. – Прогибание назад (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палка за спиной.

1 – 2 – прогнуться, слегка сгибая ноги.

3 – выпрямиться.

4 – И. П.

7. – Прыжки через палку (30-40 раз).

И. П. – О. С.

Выполнить прыжки через палку боком, толчком двумя ногами.

Прыжки выполнять на каждый счёт.

Примерный комплекс
Общеразвивающих упражнений
в движении

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