


МБОУ «Русскошойская общеобразовательная школа»


Согласовано

Заместитель директора по УВР

 /Крылова Т.В./



Утверждаю

 /Решин А.Э./

Приказ № 85 от 01.05 2022 г.

Рабочая программа
по Физической культуре

9 класс

Рассмотрено и принято на заседании

ШМО учителей физкультуры,

ОБЖ и музыки

Руководитель:  /Борисов Э.В./

Протокол № 1 от 31 августа 2022 года

Составитель:

Борисов Э.В.

с. Русские Шои

2022

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для учащихся 10 класса разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013). В соответствии с ФГОС ООО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет, на его преподавание отводится: 68 часов в год.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Цель: является формирование и развитие разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Формы контроля

Содержание, формы и периодичность текущего контроля определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса. Основными формами текущего контроля является тестирование. Промежуточная аттестация запланирована в форме тестирования.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Реализация рабочей программы направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС ООО: **Личностные:**

-наличие чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

-наличие уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

-наличие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

-наличие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- наличие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

-определять наиболее эффективные способы достижения результата,

- умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять общую цель и пути ее достижения;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

Требования к уровню подготовки учащихся за курс 10 класса. В результате изучения физической культуры в 10 классе учащийся **должен знать и понимать**:

- правовые основы физической культуры и спорта;
- понятие о физической культуре личности;
- физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;
- правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- основные формы и виды физических упражнений;
- особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями;
- адаптивная физическая культура;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности;
- организация и проведение спортивно-массовых соревнований;
- понятие телосложения и характеристика его основных типов;
- способы регулирования массы тела человека;
- вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры;
- современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- современное олимпийское и физкультурно- массовое движения.

Уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
 - использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

3. Содержание учебного предмета

Тема 1. Знания о физической культуре

Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.)

Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.

Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.

Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей).

Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.

Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация. Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки.

Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб. Основная

направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов).

Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.

Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования.

Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения.

Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.

Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств.

Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.

Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Освоение и совершенствование висов и упоров: Пройденный в

предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, про-гнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки). Освоение и совершенствование опорных прыжков: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (девушки). Освоение и совершенствование акробатических упражнений: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов (юноши). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов (девушки).

К.Р. Сдача контрольных нормативов.

Тема 5. Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега (высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег) Совершенствование техники длительного бега (бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м) (юноши) Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м (девушки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега (девушки). Совершенствование техники метания в цель и на дальность: Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние (юноши). Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние (девушки).

К.Р. Сдача контрольных нормативов.

Тема 6. Спортивные игры

Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Совершенствование техники ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Совершенствование техники бросков мяча (варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)). Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощённым правилам баскетбола, игра по правилам)

Волейбол. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных

действий. Совершенствование тактики игры. Владение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Тема 7. Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов: Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши).

Требования к уровню подготовки обучающихся в соответствии с установленными требованиями, установленные стандартом. В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета обучающиеся по окончании школы достигнут следующего уровня развития.

Обучающиеся должны знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

4. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Класс
		9
1	Базовая часть	48
	Основы знаний	В процессе урока
	Легкая атлетика	16
	Гимнастика	14
	Спортивные игры	18
2	Вариативная часть	20
	Лыжная подготовка	20
	Всего	68

5. Календарно- тематическое планирование

№ п\п	Кол-во часов	Тема уроков	План	Факт.
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Пробегание отрезков 40 м.	6.09	
2	1	Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки.	8.09	
3	1	Бег 60 м. Техника передачи эстафетной палочки.	13.09	
4	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	15.09	
5	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	20.09	
6	1	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель	27.09	
7	1	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель.		
8	1	Кросс 2000 м(девушки), 3000 м(юноши)		
9	1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.		
10	1	Ловля и передачи мяча		
11	1	Ведение мяча		
12	1	Броски мяча в кольцо после ведения		
13	1	Вырывание и выбивание мяча		
14	1	Тактика игры в защите		
15	1	Тактика игры в нападении		
16	1	Учебная игра 3х3, 5х5		
17	1	Учебная игра 3х3, 5х5		
18	1	Техника безопасности на уроках гимнастики		
19	1	Юноши: : Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см Девушки: кувырок назад в полушпагат		
20	1	Юноши: стойка на руках с помощью Девушки: с моста переход на одно колено		

21	1	Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках.		
22	1	Акробатическая комбинация		
23	2	Перекладина, брусья Юноши: подъём в упор силой Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь		
24	1	Юноши: вис согнувшись, прогнувшись, вис на подколенках, опускание в упор присев Девушки: переворот в упор махом и толчком		
25	1	Юноши: Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: упор присев на одной ноге, соскок махом		
26	1	Соединение на перекладине и брусьях из 2-3 элементов		
27	1	Опорный прыжок Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)		
28	1	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)		
29	1	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)		
30	1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине		
31	1	Наклон вперед из положения стоя		
32	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 1км		
33	1	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1км		
34	1	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км		

35	1	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км		
36	1	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км		
37	1	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км		
38	1	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км		
39	1	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км		
40	1	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км		
41	1	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км		
42	1	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км		
43	1	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км		
44	1	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км		
45	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км		
46	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км		
47	1	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км		
48	1	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км		
49	1	Торможение плугом. Прохождение дистанции до 6км		
50	1	Поворот плугом, переступанием. Прохождение дистанции до 6км		
51	1	Лыжные гонки на 3 км		
52	1	Техника безопасности на уроках волейбола Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек		
53	1	Основная стойка, передвижение		

54	1	Прямая нижняя подача через сетку		
55	1	Прямая верхняя подача через сетку		
56	1	Прием и передача мяча снизу		
57	1	Прием и передача мяча сверху		
58	1	Атакующий удар через сетку		
59	1	Учебная игра		
60	1	Учебная игра		
61	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
62	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
63	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
64	1	Бег 60 м		
65	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги Равномерный бег до		
66	1	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность(юноши) Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность. Равномерный бег до		
67	1	Кросс 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).		
68	1	Подведение итогов четверти года. Задание на каникулы.		

Лёгкая атлетика

Урок № 1

9 класс 6.09

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике, с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину. 2. Совершенствование техники бега с низкого старта, объяснить положение бегуна в стартовых колодках:

- а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вниз;
 - б) по команде «внимание», поднять таз, чуть наклониться вперёд,
 - в) по команде «марш!», резко отталкиваясь, выбегание вперёд, сразу не выпрямляться.
- Повторить 3-5 раз на расстояние до 20 метров. 3. 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 силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание коленей к груди в виси на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

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

Урок № 2

9 класс 8.09

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега с низкого старта, объяснить положение бегуна в стартовых колодках:

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

Повторить 3-5 раз на расстояние до 20 метров. 2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

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

Урок №3

9 класс 13.09

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге. 2.

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

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками в виде круговой тренировки

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

Урок №4

9 класс

15.09

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки. 2. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 1500 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров. 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 силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание коленей к груди в виси на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений. *III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 5

9 класс

20.09

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Закрепление техники метания мяча. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Закрепление техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (стопа, бедро, таз, плечо, локоть, кисть).

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

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в виси стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виси лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднятие туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой.

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

Урок № 6

9 класс

27.09

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. 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», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3 попытки на результат.

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

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

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

Урок № 7

9 класс 16.09

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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 60 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки. 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 № 8

9 класс 19.09

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча:

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

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

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

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

Урок № 9

9 класс 21.09.2022

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 2000 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

2. 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. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

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

Урок № 10

9 класс 23.09.2022

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. **Метание малого мяча контроль**

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

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

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

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

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

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

Урок № 11

9 класс 26.09.2022

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания мяча. Подвижные игры.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча:

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

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

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

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

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

Урок № 12

9 класс 28.09.2022

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Кросс 2000 м. Зачет. 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. (*Смотри Приложение № 4*)

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

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

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

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

Спортивные игры (баскетбол)

Урок № 13

9 класс 03.10.2022

Тема: Баскетбол

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

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 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 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 № 14

9 класс 5.10.2022

Тема: Баскетбол

Задачи: Закрепление техник броска по кольцу в прыжке

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке,
- с изменением скорости и направления движения,
- с ведением мяча вокруг стоек
- ведение мяча «змейкой»,
- повороты с мячом и без мяча, на месте и в движении.
2. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, в движении, после двух шагов:
- с места, два шага, бросок по кольцу;
- после ведения мяча шагом, два шага, бросок по кольцу;
- после ведения мяча бегом, два шага, бросок по кольцу;
- с левой и правой стороны, по прямой линии

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

Урок № 15

9 класс 07.10.2022

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники броска по кольцу в прыжке

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

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

- с изменением скорости и направления движения,
- с ведением мяча вокруг стоек
- ведение мяча «змейкой»,
- повороты с мячом и без мяча, на месте и в движении.

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

- с места, два шага, бросок по кольцу;
- после ведения мяча шагом, два шага, бросок по кольцу;
- после ведения мяча бегом, два шага, бросок по кольцу;
- с левой и правой стороны, по прямой линии.

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

Урок № 16

9 класс 10.10

Тема: Баскетбол

Задачи: Учет техники броска по кольцу в прыжке.

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 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. Учет техники бросков мяча по кольцу в прыжке:

- показ и объяснение
- выполнение тренировочных попыток
- Зачет

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

Урок № 17

9 класс 12.10.2022

Тема: Баскетбол

Задачи: Разучивание техники действия двух нападающих против одного защитника

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники 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 баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке;
- ведения мяча вокруг и между стоек,
- с изменением скорости и направления движения,
- бросков мяча по кольцу из различных положений,
- передачи и ловли мяча;

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

Урок № 18-19

9 класс 17.10.2022

Тема: Баскетбол

Задачи: Учет техники действия двух нападающих против одного защитника.

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 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 баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке;
- ведения мяча вокруг и между стоек,
- с изменением скорости и направления движения,
- бросков мяча по кольцу из различных положений,
- передачи и ловли мяча;

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

Урок № 20-21

9 класс 19.10.2022

Тема: Баскетбол

Задачи: Закрепление техники взаимодействия трех игроков

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 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 вперед, спиной вперед.

3. Выполнить различные виды остановок:

- прыжком;
- в два шага;

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

5. Провести учебно-тренировочную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четверки.

Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите.

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

Урок № 22-23

9 класс 21.10.2022

Тема: Баскетбол

Задачи: Учет техники взаимодействия трех игроков

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. Ознакомить учащихся с правилами поведения, обращением с мячом, нахождением на спортивной площадке и техникой безопасности на уроках по баскетболу.

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

3. Выполнить различные виды остановок:

- прыжком;
- в два шага;

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

5. Провести учебно-тренировочную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четверки.

Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите.

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

Урок № 21

9 класс

Тема: Баскетбол

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног.

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

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

3. Провести 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.

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

Урок № 22

9 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. 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 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 баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке;
- ведения мяча вокруг и между стоек,
- с изменением скорости и направления движения,
- бросков мяча по кольцу из различных положений,
- передачи и ловли мяча;

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

Урок № 23

9 класс

Тема: Баскетбол

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. 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. 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. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, в движении, после двух шагов:

- с места, два шага, бросок по кольцу;
- после ведения мяча шагом, два шага, бросок по кольцу;
- после ведения мяча бегом, два шага, бросок по кольцу;
- с левой и правой стороны, по прямой линии.

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

Урок № 24

9 класс

Тема: Баскетбол

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног.

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

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

3. Провести учебно-тренировочную игру – 3 x 3, 4 x 4, поделив класс на тройки и четвёрки.

Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и в нападении.

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

9 класс

II ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Гимнастика – 24 часа



Урок № 28

9 класс 7.11.2022

Тема: Гимнастика

Задачи: Техника безопасности по гимнастике. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.

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

Повторить повороты налево и направо, кругом в движении. 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. Акробатические упражнения по группам: два кувырка слитно, кувырки назад, стойки на голове и руках, стойка на мост

3. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед

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

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

Урок № 29

9 класс 9.11.2022

Тема: Гимнастика

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

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

Выполнить повороты кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (*смотри приложение № 3*).

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для мальчиков – кувырок вперёд из стойки на руках, с помощью, в упор присев. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников. Для девочек – из основной стойки переход в стойку на коленях и снова в основную стойку, из стойки на коленях, махом рук вперёд, прыжком в присед. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. 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 № 27

9 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на бревне для девочек. Упражнения на высокой перекладине для мальчиков. Развитие силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах, в движении – 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. Упражнения на бревне для девочек – ходьба в равновесии, с различным положением рук, с прыжка упор и поворот, в сед на бедре. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.
2. Упражнения на высокой перекладине для мальчиков – набор маха из размахивания в висе изгибами, путём подтягивания, из размахивания изгибами в висе, соскок махом назад, с поворотом на 90°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.
3. Развитие силовых качеств – «отжимания». 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.

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

Урок № 28

9 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Лазание по канату. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить строевые упражнения – фигурная маршировка. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (*смотри приложение № 3*).

II Основная часть: 27 мин. 1. Лазание по канату в три приёма для мальчиков: вис, стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис, стоя на канате. Лазание по канату на руках, без помощи ног, подтягиваясь на руках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.
2. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек – из вися лёжа сзади на нижней жерди и поперёк, в вис лёжа поворотом, в висе на одной руке. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.
3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки в длину с места.
4. Челночный бег 4х9 м.

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

Урок № 29

9 класс

Тема: Гимнастика

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

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

Выполнить повороты кругом на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для мальчиков – из упора присев, кувырок назад через стойку на руках, с помощью, в упор присев. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников. Для девочек – равновесие на одной, с шага кувырок вперёд, перекидной прыжок в равновесие на другой. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы, двумя руками, сидя на полу, ноги врозь.

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

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

Урок № 30

9 класс 11.11.2022

Тема: Гимнастика

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

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

Выполнить повороты кругом на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для мальчиков – длинный кувырок вперёд прыжком с 2-3 шагов разбега. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников. Для девочек – упор, лёжа боком, упор, лёжа с опорой одним носком, «мост» из положения, стоя и подъём в И. П. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Приседание на одной ноге, другая вперёд – «пистолет», вначале с опорой рукой о шведскую стенку.

4. Челночный бег 4х9 м.

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

Урок № 31

9 класс 16.11.2022

Тема: Гимнастика

Задачи Учет техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Учет техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед

2. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек – «полушпагат» на нижней жерди, хватом одной рукой за верхнюю жердь. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

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

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

Урок № 32

9 класс 16.11.2022

Тема: Гимнастика

Задачи: Учет техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед. Мост стоя

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на бревне для девочек – из седа на бедре, поворот кругом и перемахом ног, переход в сед на том же бедре. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Упражнения на высокой перекладине для мальчиков – из виса подъём переворотом в упор, медленное опускание в вис. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников

3. Упражнения на гибкость – наклоны вперед из положения, сидя на полу, ноги врозь.

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

Урок № 33

9 класс 18.11.2022

Тема: Гимнастика

Задачи: Закрепление техники длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя

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

Повторить повороты налево и направо, кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте, с использованием различных прыжков с поворотами (*смотри приложение № 1*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для девочек – равновесие на одной, с шага кувырок вперед, в группировке в упор присев. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Лазание по канату в три приёма для мальчиков: вис, стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис, стоя на канате. Лазание по канату на руках, без помощи ног, подтягиваясь на руках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

3. Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы, двумя руками, сидя на полу, ноги врозь.

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

Урок № 34

9 класс 21.11.2022

Тема: Гимнастика

Задачи: Совершенствование техники длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить переход со строевого шага на месте, на строевой шаг в шеренге в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (*смотри приложение № 2*).

II Основная часть: 27 мин. 1. Брусья: мальчики – подъём разгибом в сед ноги врозь, из размахивания в упоре на руках, соскок махом вперед, с поворотом на 90°, лицом к брусьям. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек – переворот, из вися прогнувшись, спереди на нижней жерди, с опорой стопами о верхнюю жердь, в упор на нижней жерди. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

3. Развитие силовых качеств – «отжимания». 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.

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

Урок № 35

9 класс 28.11.2022

Тема: Гимнастика

Задачи: Учет длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах, в движении – 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. Упражнения на бревне для девочек – стоя на одном колене, «полушпагат», равновесие на одной ноге, стойка на одном колене, вторая нога назад, прогнувшись. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Упражнения на высокой перекладине для мальчиков – подъём переворотом в упор силой, набор маха из размахивания в висе изгибами, путём подтягивания, из размахивания изгибами в висе, соскок махом назад, с поворотом на 90°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

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

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

Урок № 36

9 класс 30.11.2022

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Акробатическое соединение

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить строевые упражнения – фигурная маршировка. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (*смотри приложение № 3*).

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

Развитие силовых качеств – «отжимания». 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. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки в длину с места.

4. Челночный бег 4х9 м.

5. Провести эстафету с использованием преодоления препятствий.

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

Урок № 37

9 класс 30.11.2022

Тема: Гимнастика

Задачи: Упражнения на высокой перекладине для мальчиков. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.

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

Выполнить повороты кругом на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

II Основная часть: 27 мин. 1. . Упражнения на высокой перекладине для мальчиков – подъём переворотом в упор силой, набор маха из размахивания в висе изгибами, путём подтягивания, из размахивания изгибами в висе, соскок махом назад, с поворотом на 90°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Провести эстафету с использованием лазания и перелазания, преодоления препятствий, различных кувырков.

3. Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы, двумя руками, сидя на полу, ноги врозь.

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

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

Урок № 38

9 класс 30.11.2022

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на бревне для девочек. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на бревне для девочек – ходьба в равновесии, с различным положением рук, равновесие на одной ноге, стойка на колене, другая нога назад, прогнувшись. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Челночный бег 4х9 м.

3. Приседание на одной ноге, другая вперёд – «пистолет», вначале с опорой рукой о шведскую стенку.

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

Урок № 39

9 класс 2.12.2022

Тема: Гимнастика

Задачи: Учет техники акробатического соединения. Развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить переход со строевого шага на месте, на строевой шаг в шеренге в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для мальчиков – из упора присев, кувырок назад через стойку на руках, с помощью, в упор присев. Длинный кувырок вперед прыжком с 2-3 шагов разбега. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Для девочек – равновесие на одной, с шага кувырок вперед в группировке, в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки в длину с места.

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

Урок № 40

9 класс 5.12.2022

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор махом и силой Развитие силовых качеств. Развитие силовых качеств – подтягивание. Развитие гибкости.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднятие туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой.

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

3. Упражнения на гибкость – наклоны вперед из положения, сидя на полу, ноги врозь.

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

Урок № 41

9 класс 7.12.2022

Тема: Гимнастика

Задачи: Совершенствование техники подъем переворот в упор махом и силой. Развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить, с целью повторения, строевой шаг на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении (*Смотр. приложение № 4*)

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

2. Упражнения на бревне для девочек – стоя на одном колене, «полушпагат», равновесие на одной ноге, стойка на одном колене, вторая нога назад, прогнувшись. Соскок махом ноги назад-вверх, в стойку боком к бревну, соединив ноги. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

3. Приседание на одной ноге, другая вперёд – «пистолет», вначале с опорой рукой о шведскую стенку.

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

Урок № 42

9 класс 9.12.2022

Тема: Гимнастика

Задачи: Совершенствование техники подъем переворот в упор махом и силой Упражнения на высокой перекладине для мальчиков. Развитие скоростно-силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на высокой перекладине для мальчиков – подъём в упор поперёк силой, медленное опускание в вис, набор маха из размахивания в вися изгибами, путём подтягивания, из размахивания изгибами в вися, соскок махом назад, с поворотом на 90°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, 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.

3. Челночный бег 4х9 м.

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

Урок № 43

9 класс 12.12.2022

Тема: Гимнастика

Задачи: Совершенствование техники подъем переворот в упор махом и силой Развитие силовых качеств.

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

Выполнить повороты кругом на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри приложение № 2).

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль с целью оценки освоения упражнения на бревне для девочек – стоя на одном колене, «полушпагат», равновесие на одной ноге, стойка на одном колене, вторая нога назад, прогнувшись. Соскок махом ноги назад-вверх, в стойку боком к бревну, соединив ноги. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Брусья: мальчики – подъём разгибом в сед ноги врозь, перемах вовнутрь силой, из размахивания в упоре на руках, соскок махом вперёд, с поворотом на 90°, лицом к брусьям. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Развитие силовых качеств – «отжимания». 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.

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

Урок № 44

9 класс 14.12.2022

Тема: Гимнастика

Задачи: Учет техники подъем переворот в упор махом и силой

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для мальчиков – из упора присев, кувырок назад через стойку на руках, с помощью, в упор присев, длинный кувырок вперёд прыжком с 2-3 шагов разбега. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников. 2. Для девочек – равновесие на одной, с шага кувырок вперёд в группировке, в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников. 3. Для мальчиков развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса: выполнить упражнение – подтягивание, в висе стоя, на высокой перекладине, Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой.

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

Урок № 45

9 класс 19.12.2022

Тема: Гимнастика

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

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

Выполнить, с целью повторения, перестроения в колоннах, в движении – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для мальчиков – выполнить на оценку, из упора присев, кувырок назад через стойку на руках, с помощью, в упор присев, длинный кувырок вперёд прыжком с 2-3 шагов разбега. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Для девочек – выполнить на оценку, равновесие на одной, с шага кувырок вперёд в группировке, в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Провести эстафету с использованием лазания и перелазания, преодоления препятствий, различных кувырков, элементов гимнастических упражнений.

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

Урок № 46

9 класс 21.12.2022

Тема: Гимнастика

Задачи: Упражнения на высокой перекладине для мальчиков. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.

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

Выполнить повороты кругом на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (*смотри приложение № 3*).

II Основная часть: 27 мин. 1. . Упражнения на высокой перекладине для мальчиков – подъём переворотом в упор силой, набор маха из размахивания в висе изгибами, путём подтягивания, из размахивания изгибами в висе, соскок махом назад, с поворотом на 90°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Провести эстафету с использованием лазания и перелазания, преодоления препятствий, различных кувырков.

3. Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы, двумя руками, сидя на полу, ноги врозь.

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

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

Урок № 47

9 класс 21.12.2022 23.12.2022

Тема: Гимнастика

Задачи: Совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Брусья: мальчики – подъём разгибом в сед ноги врозь, из размахивания в упоре на руках, соскок махом вперёд, с поворотом на 90°, лицом к брусьям.

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

2. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек – переворот, из виса прогнувшись, спереди на нижней жерди, с опорой стопами о верхнюю жердь, в упор на нижней жерди. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

3. Развитие силовых качеств – «отжимания». 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.

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

Урок № 48

9 класс

Дата 26.12.2022

Тема: Гимнастика

Задачи: Учет прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см.

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

Выполнить повороты кругом на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

II Основная часть: 27 мин. 1. . Упражнения на высокой перекладине для мальчиков – подъём переворотом в упор силой, набор маха из размахивания в висе изгибами, путём подтягивания, из размахивания изгибами в висе, соскок махом назад, с поворотом на 90°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Провести эстафету с использованием лазания и перелазания, преодоления препятствий, различных кувырков.

3. Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы, двумя руками, сидя на полу, ноги врозь.

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

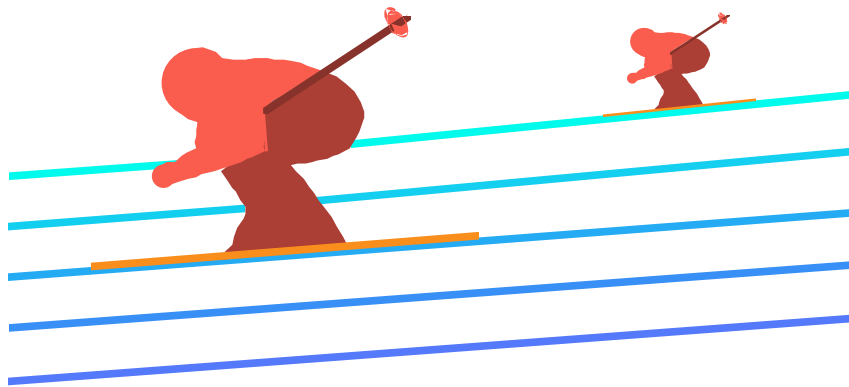
III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

9 класс

III ЧЕТВЕРТЬ: 30 часов

Лыжная подготовка - 16 часов

Спортивные игры - 14 часов



Лыжная подготовка

Урок № 49

9 класс 28.12.2022

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Разучивание техники передвижения: Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный 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.
2. Разучить технику попеременного четырёхшажного хода: шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, приставить правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно.
3. Разучить технику перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. Применяется на пологих спусках, для увеличения скорости, придания ускорения при обгоне соперника. 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

9 класс 11.01.2023

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Закрепление техники четырёхшажного ход

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

II Основная часть: 27 мин. 1. . Спуски с горы в разных стойках, в зависимости от высоты склона.
2. Прохождение дистанции в медленном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 1,5 километров.
3. Закрепление техники передвижения: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. 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 № 51

9 класс 13.01.2023

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники четырехшажного хода

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Повторить способ поворота на лыжах, путём переступания, на месте.
2. Повторить способ поворота на лыжах «махом», на месте.
3. Повторить повороты на лыжах в движении, способом «переступание», при спуске со склонов.
4. Закрепить технику перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный двухшажный ход - шаг правой ногой вперёд, шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставив правую ногу, тоже, начиная с левой ноги. Применяется на пологих спусках, для увеличения скорости, придания ускорения при обгоне соперника. 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

9 класс 16.01.2023

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Учет техники четырехшажного хода

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода: шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, приставить правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.
2. Совершенствование 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.

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

Урок № 53

9 класс 18.01.2023

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Лыжные гонки 2 км. Зачет

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Спуски с горы в разных стойках, в зависимости от высоты склона. Закрепление техники преодоления бугров и впадин, при спуске с горы. При преодолении бугров, ноги в коленях немного сгибать, при преодолении впадин, ноги, наоборот, немного выпрямляются.

2. Спуски с горы с преодолением ворот в конце спуска со склона.

3. Прохождение дистанции в медленном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 2 километров.

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

Урок № 54

9 класс 20.01.2023

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Переход с попеременных на одновременные хода

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода: шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, приставить правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

2. Совершенствование 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.

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

Урок № 55

9 класс 23.01.2023

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Закрепление техники перехода с попеременных на одновременные хода.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Повторить способ поворота на лыжах, путём переступания, на месте.
2. Повторить способ поворота на лыжах «махом», на месте.
3. Повторить повороты на лыжах в движении, способом «переступание», при спуске со склонов.
4. Совершенствование техники подъёма в гору способом «ёлочка». Способ «ёлочка» применяется на дистанции, при взбеганиях на крутых подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении прямо по подъёму, разводя носки лыж наружу, в стороны, следя за тем, чтобы при скольжении, пятки лыж не перекрещивались.
5. Совершенствование техники подъёма в гору скользящим шагом, выполняется на пологих подъёмах, при прохождении дистанции.

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

Урок № 56

9 класс 25.01.2023

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники перехода с попеременных на одновременные хода. Лыжная эстафета.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Спуски с горы в разных стойках, в зависимости от высоты склона. Закрепление техники преодоления бугров и впадин, при спуске с горы. При преодолении бугров, ноги в коленях немного сгибать, при преодолении впадин, ноги, наоборот, немного выпрямляются.
2. Спуски с горы с преодолением ворот в конце спуска со склона.
3. Прохождение дистанции в медленном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3 километров.
4. Провести лыжную эстафету с использованием спусков с горы, с поворотами вокруг стойки (дистанция 50 - 60 метров), и подъёмов в гору, используя изученные способы, с преодолением бугров и впадин.

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

Урок № 57

9 класс 27.01.2023

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Учет техники перехода с попеременных на одновременные хода.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники подъёма в гору способом «лесенка». Способ «лесенка» применяется на дистанции, при подъёме на крутых склонах. Выполняется боком, в направлении прямо по подъёму, держа лыжи параллельно друг другу, следя за тем, чтобы при подъёме, пятки и носки лыж не перекрещивались.

2. Закрепить технику перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный двухшажный ход - шаг правой ногой вперёд, шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставив правую ногу, тоже, начиная с левой ноги. Применяется на пологих спусках, для увеличения скорости, придания ускорения при обгоне соперника. 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 № 58

9 класс 30.01.2023

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Преодоление контруклона. Прохождение дистанции.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода: шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, приставить правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

2. Закрепление техники передвижения: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

3. Прохождение дистанции в среднем темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 2 километров.

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

Урок № 59

9 класс 1.02.2023

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Закрепление техники преодоления контруклона. Лыжная игра.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Повторить способ поворота на лыжах, путём переступания, на месте. 2. Повторить способ поворота на лыжах «махом», на месте. 3. Повторить повороты на лыжах в движении, способом «переступание», при спуске со склонов. 4. Закрепить технику перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный двухшажный ход - шаг правой ногой вперёд, шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставив правую ногу, тоже, начиная с левой ноги. Применяется на пологих спусках, для увеличения скорости, придания ускорения при обгоне соперника. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах. 5. Провести игру на лыжах «Кто дальше?» - спуск на лыжах со склона, кто дальше укатится, без отталкиваний лыжными палками.

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

Урок № 60

9 класс 3.02.2023

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Закрепление техники преодоления контруклона. Лыжная игра.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники подъёма в гору способом «ёлочка». Способ «ёлочка» применяется на дистанции, при взбеганиях на крутых подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении прямо по подъёму, разводя носки лыж наружу, в стороны, следя за тем, чтобы при скольжении, пятки лыж не перекрещивались. 2. Совершенствование техники подъёма в гору скользящим шагом, выполняется на пологих подъёмах, при прохождении дистанции. 3. Совершенствование техники подъёма в гору способом «лесенка». Способ «лесенка» применяется на дистанции, при подъёме на крутых склонах. Выполняется боком, в направлении прямо по подъёму, держа лыжи параллельно друг другу, следя за тем, чтобы при подъёме, пятки и носки лыж не перекрещивались. 4. Прохождение дистанции в среднем темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3 километров.

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

Урок № 61

9 класс 6.02.2023

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Лыжные гонки 3 км. Зачет

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль освоения техники попеременного четырёхшажного хода: шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, приставить правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

2. Закрепить технику перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный двухшажный ход - шаг правой ногой вперёд, шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставив правую ногу, тоже, начиная с левой ноги. Применяется на пологих спусках, для увеличения скорости, придания ускорения при обгоне соперника. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

3. Закрепление техники передвижения: одновременный одношажный ход. 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 № 62

9 класс 8.02.2023

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Коньковый ход

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Повторить способ поворота на лыжах, путём переступания, на месте.

2. Повторить способ поворота на лыжах «махом», на месте.

3. Повторить повороты на лыжах в движении, способом «переступание», при спуске со склонов.

4. Провести контроль овладения техникой спуска с горы в разных стойках, в зависимости от высоты склона. Закрепление техники преодоления бугров и впадин, при спуске с горы. При преодолении бугров, ноги в коленях немного сгибать, при преодолении впадин, ноги, наоборот, немного выпрямляются.

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

Урок № 63
9 класс 10.02

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Закрепление техники конькового хода. Прохождение дистанции.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Закрепить технику перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный двухшажный ход - шаг правой ногой вперёд, шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставив правую ногу, тоже, начиная с левой ноги. Применяется на пологих спусках, для увеличения скорости, придания ускорения при обгоне соперника. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

2. Провести контроль и учёт на время, в забеге на дистанции в быстром темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3 километра.

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

Урок № 64
9 класс 13.02.2023

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники конькового хода

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль техники подъёма в гору способом «ёлочка». Способ «ёлочка» применяется на дистанции, при взбеганиях на крутых подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении прямо по подъёму, разводя носки лыж наружу, в стороны, следя за тем, чтобы при скольжении, пятки лыж не перекрещивались,
-техники подъёма в гору скользящим шагом, выполняется на пологих подъёмах, при прохождении дистанции,
-техники подъёма в гору способом «лесенка». Способ «лесенка» применяется на дистанции, при подъёме на крутых склонах. Выполняется боком, в направлении прямо по подъёму, держа лыжи параллельно друг другу, следя за тем, чтобы при подъёме, пятки и носки лыж не перекрещивались,
-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.

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

Спортивные игры (баскетбол)

Урок № 65

9 класс 15.02.2023

Тема: Лыжная подготовка

Задачи: Учет техники конькового хода

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль техники подъёма в гору способом «ёлочка». Способ «ёлочка» применяется на дистанции, при взбеганиях на крутых подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении прямо по подъёму, разводя носки лыж наружу, в стороны, следя за тем, чтобы при скольжении, пятки лыж не перекрещивались, -техники подъёма в гору скользящим шагом, выполняется на пологих подъёмах, при прохождении дистанции, -техники подъёма в гору способом «лесенка». Способ «лесенка» применяется на дистанции, при подъёме на крутых склонах. Выполняется боком, в направлении прямо по подъёму, держа лыжи параллельно друг другу, следя за тем, чтобы при подъёме, пятки и носки лыж не перекрещивались, -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.

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

Урок № 66

9 класс 17.02.2023

Тема: Лыжная подготовка

Задачи: Упражнения на склоне

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль техники подъёма в гору способом «ёлочка». Способ «ёлочка» применяется на дистанции, при взбеганиях на крутых подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении прямо по подъёму, разводя носки лыж наружу, в стороны, следя за тем, чтобы при скольжении, пятки лыж не перекрещивались, -техники подъёма в гору скользящим шагом, выполняется на пологих подъёмах, при прохождении дистанции, -техники подъёма в гору способом «лесенка». Способ «лесенка» применяется на дистанции, при подъёме на крутых склонах. Выполняется боком, в направлении прямо по подъёму, держа лыжи параллельно друг другу, следя за тем, чтобы при подъёме, пятки и носки лыж не перекрещивались, -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.

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

Урок № 67

9 класс 20.02.2023

Тема: Лыжная подготовка

Задачи: Закрепление техники упражнений на склоне

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль техники подъёма в гору способом «ёлочка». Способ «ёлочка» применяется на дистанции, при взбеганиях на крутых подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении прямо по подъёму, разводя носки лыж наружу, в стороны, следя за тем, чтобы при скольжении, пятки лыж не перекрещивались, -техники подъёма в гору скользящим шагом, выполняется на пологих подъёмах, при прохождении дистанции, -техники подъёма в гору способом «лесенка». Способ «лесенка» применяется на дистанции, при подъёме на крутых склонах. Выполняется боком, в направлении прямо по подъёму, держа лыжи параллельно друг другу, следя за тем, чтобы при подъёме, пятки и носки лыж не перекрещивались, -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.

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

Урок № 68

9 класс 22.02.2023

Тема: Лыжная подготовка

Задачи: Совершенствование техники упражнений на склоне.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль техники подъёма в гору способом «ёлочка». Способ «ёлочка» применяется на дистанции, при взбеганиях на крутых подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении прямо по подъёму, разводя носки лыж наружу, в стороны, следя за тем, чтобы при скольжении, пятки лыж не перекрещивались, -техники подъёма в гору скользящим шагом, выполняется на пологих подъёмах, при прохождении дистанции, -техники подъёма в гору способом «лесенка». Способ «лесенка» применяется на дистанции, при подъёме на крутых склонах. Выполняется боком, в направлении прямо по подъёму, держа лыжи параллельно друг другу, следя за тем, чтобы при подъёме, пятки и носки лыж не перекрещивались, -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.

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

Урок № 69

9 класс 27.02.2023

Совершенствование техники лыжных ходов.

Тема: Лыжная подготовка

Задачи: Совершенствование техники лыжных ходов

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль техники подъёма в гору способом «ёлочка». Способ «ёлочка» применяется на дистанции, при взбеганиях на крутых подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении прямо по подъёму, разводя носки лыж наружу, в стороны, следя за тем, чтобы при скольжении, пятки лыж не перекрещивались, -техники подъёма в гору скользящим шагом, выполняется на пологих подъёмах, при прохождении дистанции, -техники подъёма в гору способом «лесенка». Способ «лесенка» применяется на дистанции, при подъёме на крутых склонах. Выполняется боком, в направлении прямо по подъёму, держа лыжи параллельно друг другу, следя за тем, чтобы при подъёме, пятки и носки лыж не перекрещивались, -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.

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

Урок № 70

9 класс 1.03.2023

Тема: Лыжная подготовка

Задачи: Совершенствование техники лыжных ходов

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль техники подъёма в гору способом «ёлочка». Способ «ёлочка» применяется на дистанции, при взбеганиях на крутых подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении прямо по подъёму, разводя носки лыж наружу, в стороны, следя за тем, чтобы при скольжении, пятки лыж не перекрещивались,
-техники подъёма в гору скользящим шагом, выполняется на пологих подъёмах, при прохождении дистанции,
-техники подъёма в гору способом «лесенка». Способ «лесенка» применяется на дистанции, при подъёме на крутых склонах. Выполняется боком, в направлении прямо по подъёму, держа лыжи параллельно друг другу, следя за тем, чтобы при подъёме, пятки и носки лыж не перекрещивались,
-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.

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

Урок № 71

9 класс 3.03.2023

Тема: Лыжная подготовка

Задачи: Совершенствование техники лыжных ходов

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль техники подъёма в гору способом «ёлочка». Способ «ёлочка» применяется на дистанции, при взбеганиях на крутых подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении прямо по подъёму, разводя носки лыж наружу, в стороны, следя за тем, чтобы при скольжении, пятки лыж не перекрещивались, -техники подъёма в гору скользящим шагом, выполняется на пологих подъёмах, при прохождении дистанции, -техники подъёма в гору способом «лесенка». Способ «лесенка» применяется на дистанции, при подъёме на крутых склонах. Выполняется боком, в направлении прямо по подъёму, держа лыжи параллельно друг другу, следя за тем, чтобы при подъёме, пятки и носки лыж не перекрещивались, -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.

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

Урок № 72

9 класс 6.03.2023

Тема: Лыжная подготовка

Задачи: Лыжные гонки 3 км. Зачет

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль техники подъёма в гору способом «ёлочка». Способ «ёлочка» применяется на дистанции, при взбеганиях на крутых подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении прямо по подъёму, разводя носки лыж наружу, в стороны, следя за тем, чтобы при скольжении, пятки лыж не перекрещивались, -техники подъёма в гору скользящим шагом, выполняется на пологих подъёмах, при прохождении дистанции, -техники подъёма в гору способом «лесенка». Способ «лесенка» применяется на дистанции, при подъёме на крутых склонах. Выполняется боком, в направлении прямо по подъёму, держа лыжи параллельно друг другу, следя за тем, чтобы при подъёме, пятки и носки лыж не перекрещивались, -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.

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

Урок № 73

9 класс 13.03.2023

Тема: Баскетбол

Задачи: Передача мяча сверху со сменой мест.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, в движении, после ведения мяча и двух шагов:

- два шага с места;
- после ведения мяча шагом;
- после ведения мяча бегом,
- с правой и левой стороны,
- по прямой.

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча вокруг стоек.
- Обводя стойки правой и левой рукой.
- 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

9 класс

Тема: Баскетбол

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

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 в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (*Смотри приложение № 4*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Выполнять передачи в парах, двигаясь параллельно, вдоль зала:

- двумя руками от груди, из-за головы,
- с отскоком от пола,
- с броском мяча по кольцу в конце движения.

2. Провести учебно-тренировочную игру – 3 x 3, 4 x 4, поделив класс на тройки и четвёрки.

Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

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

Урок № 75-76

9 класс 15.03

Тема: Волейбол

Задачи: Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в три подачи. Тест

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом 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,
- правой и левой рукой,
- с изменением направления.
2. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Выполнять передачи в парах, двигаясь параллельно, вдоль зала:
- двумя руками от груди,
- из-за головы,
- с отскоком от пола,
- с броском мяча по кольцу в конце движения.
3. Закрепление техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ног. Провести игру – броски со штрафной линии:
- «Кто больше?»
- «Кто быстрее?»
- «Кто точнее?»

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

Урок № 76

9 класс

Тема: Баскетбол

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль с целью учёта освоения техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ног. Провести игру – броски со штрафной линии: - «Кто больше?». - «Кто быстрее?». - «Кто точнее?».
2. Провести учебно-тренировочную игру – 3 x 3, 4 x 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

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

Урок № 77

9 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Провести баскетбольные эстафеты.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить строевые упражнения – 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 по кольцу, в движении, после ведения мяча и двух шагов:

- два шага с места;
- после ведения мяча шагом;
- после ведения мяча бегом,
- с правой и левой стороны,
- по прямой.

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча вокруг стоек.
- Использование остановок и поворотов.
- Обводя стойки правой и левой рукой.
- Передачи и ловли мяча.
- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 77-78

9 класс 17.03.2023

Тема: Волейбол

Задачи: Нижняя прямая подача. Учебная игра в три подачи

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков мяча с ближней, средней и дальней дистанции, под углом к щиту, с отскоком от щита. 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 и нападении.

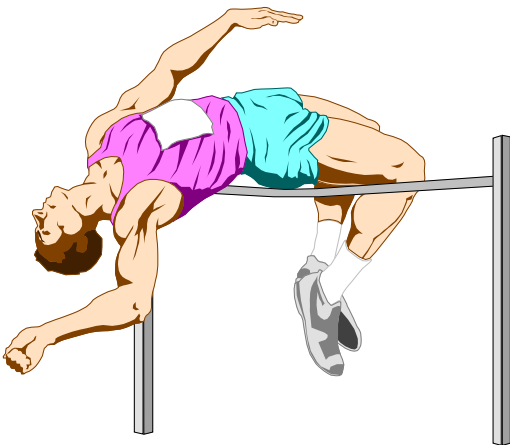
III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

9 класс

IV ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Спортивные игры - 10 часов

Лёгкая атлетика - 14 часов



Спортивные игры (баскетбол)

Урок № 79

9 класс 1.04.2023

Тема: Легкая атлетика

Задачи: Техника безопасности по легкой атлетике. Разучивание прыжка в высоту с разбега 7-9 шагов.

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

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

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

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

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

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

Урок № 80

9 класс 1.04.2023

Тема: Легкая атлетика

Задачи: Закрепление прыжка в высоту с разбега 7-9 шагов

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

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

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

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

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

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

Урок № 81

9 класс 3.04.2023

Тема: Легкая атлетика

Задачи: Закрепление прыжка в высоту с разбега 7-9 шагов

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

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

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

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

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

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

Урок № 82

9 класс 5.04.2023

Тема: Легкая атлетика

Задачи: Учет прыжка в высоту с разбега 7-9 шагов

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

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

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

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

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

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

Урок № 83

9 класс 7.04.2023

Тема: Легкая атлетика

Задачи: Бег 60 м

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. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге. 2.

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

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

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 5. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

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

Урок № 84

9 класс 10.04.2023

Тема: Баскетбол

Задачи: Разучивание броска по кольцу в прыжке.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Закрепление техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ног.

Провести игру – броски со штрафной линии:

- «Кто больше?»
- «Кто быстрее?»
- «Кто точнее?»

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.

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

Урок № 85

9 класс 12.04.2023

Тема: Баскетбол

Задачи: Закрепление техники броска по кольцу в прыжке

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить строевые упражнения – строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке,
- правой и левой рукой,
- с изменением направления.
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:
- Передачи и ловли мяча.
- Ведение мяча вокруг стоек.
- Обводя стойки правой и левой рукой.
- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

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

Урок № 86

9 класс 14.04.2023

Тема: Баскетбол

Задачи: Разучивание действия двух нападающих против одного защитника. Провести учебную игру.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Выполнять передачи в парах, двигаясь параллельно, вдоль зала:
- двумя руками от груди,
- из-за головы,
- с отскоком от пола,
- с броском мяча по кольцу в конце движения.
2. Провести учебно-тренировочную игру – 3 x 3, 4 x 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

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

Урок № 87

9 класс 17.04.2023

Тема: Баскетбол

Задачи: Закрепление техники действия двух нападающих против одного защитника.

Тестирование

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, в движении, после ведения мяча и двух шагов:

- два шага с места; - после ведения мяча шагом;
- после ведения мяча бегом, - с правой и левой стороны, - по прямой линии.

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча вокруг стоек.
- Обводя стойки правой и левой рукой.
- 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 № 88

9 класс 21.04.2023

Тема: Баскетбол

Задачи: Разучивание позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.

Провести учебную игру.

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 в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотри приложение № 4)

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 баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Передачи и ловли мяча в движении.
- Ведение мяча вокруг стоек.
- Обводя стойки правой и левой рукой.
- Бросков после двух шагов, на количество, на скорость.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

3. Провести учебно-тренировочную игру – 3 x 3, 4 x 4, поделив класс на тройки и четвёрки.

Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

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

Урок № 89

9 класс 24.04.2023

Тема: Баскетбол

Задачи: Разучивание позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.

Провести учебную игру.

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

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 баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Передачи и ловли мяча в движении.
- Ведение мяча вокруг стоек.
- Обводя стойки правой и левой рукой.
- Бросков после двух шагов, на количество, на скорость.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

3. Провести учебно-тренировочную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки.

Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

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

Лёгкая атлетика

Урок № 89

9 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Старт и стартовый разгон. 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. 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. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки.

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

Урок №90

9 класс 26.04.2023

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег 60 метров. Бег на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки. 3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в вися стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 4. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, поднимание коленей к груди в вися на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

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

Урок № 91

9 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

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

Урок № 92

9 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча:

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

Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью.

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

2. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 2000 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

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

Урок № 93

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге. 2.

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

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

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 5. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

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

Урок № 94

9 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

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

Урок № 95

9 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча:

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

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

2. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 2000 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

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

Урок № 96

9 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Эстафеты с элементами лёгкой атлетике. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести эстафеты с элементами лёгкой атлетике, разделив класс на 2, 3 команды, расстояние до 20 метров: - бег на правой, левой ноге, - бег парами, - бег змейкой, и т. п.

- с использованием челночного бега, - передачи эстафетной палочки.

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

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

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

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

Урок № 97

9 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

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

Урок № 98

9 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания мяча. Контроль бега на выносливость.

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 метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча. А) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним. Б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову. В) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью. Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Провести контроль, с целью учёта бега на выносливость – провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 2000 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

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

Урок № 99

9 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Старт и стартовый разгон. Контроль бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести беговую разминку. 2. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

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

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

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

Урок № 100

9 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.

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

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

2. Провести контроль, с целью учёта бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Провести забеги на время, в режиме большой интенсивности. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, вынос бедра вперёд-вверх, при выполнении стартового разгона. Выполнить 1 попытку на максимальный результат.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

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

Урок № 101

9 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

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

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

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

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

Урок № 102

9 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль техники метания мяча. Подвижные игры.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча:

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

Выполнить 3 контрольных попытки, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения. 2.

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

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

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

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 сверху прямыми руками.

1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 – и. п.

3 – то же, левой ногой.

4 – и. п.

7. – Приседания (15-20 раз).

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

1 – присесть, сохраняя равновесие.

2 – и. п.

