

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Планирование для **7 класса**, составлено на основе:

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

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **68 ч** в год.

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

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/ №	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений
3.	Питание и питьевой режим
4.	Двигательный режим
5.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки
6.	Режим дня школьника
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями
9.	Основные причины травматизма
10	Личная гигиена
11	Реакция организма на различные физические нагрузки
12	Значение ЗОЖ для здоровья человека
13	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы
14	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника
15	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП
16	Основные формы занятий физической культурой
17	Самостроховка при выполнении упражнений
18	Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости
19	Поведение в экстремальных ситуациях
20	Элементы самомассажа, массажа
21	Основы психомышечной тренировки
22	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
23	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления
24	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн
25	Признаки различной степени утомления
26	Звезды советского и российского спорта
27	Первая помощь при травмах
28	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 7 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	22	12			10
3	Спортивные игры	14		4		6 4
4	Гимнастика с элементами акробатики	16		16		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	68	16	16	22	14

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		І ЧЕТВЕРТЬ	16		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		
1	1	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
2	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
3	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
4	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.</i>	1		
5	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
7	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.</i>	1		
8	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
9	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
10	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
11	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
14	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.</i>	1		
15	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	4		
13	13	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
14	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.</i>	1		
15	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
16	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.</i>	1		

		II ЧЕТВЕРТЬ	16		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	16		
17	1	<i>ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.</i>	1		
18	2	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
19	3	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
20	4	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
21	5	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Упражнения на бревне.</i>	1		
22	6	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
23	7	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
24	8	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
25	9	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
26	10	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.</i>	1		
27	11	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
28	12	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
29	13	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
30	14	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
31	15	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.</i>	1		
32	16	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.</i>	1		

III ЧЕТВЕРТЬ			30		
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			16		
33	1	<i>ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
34	2	<i>Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
35	3	<i>Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1		
36	4	<i>Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
37	5	<i>Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.</i>	1		
38	6	<i>Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
39	7	<i>Подъем в гору различным способом. Спуски с горы</i>	1		
40	8	<i>Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1		
41	9	<i>Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
42	10	<i>Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
43	11	<i>Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.</i>	1		
44	12	<i>Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
45	13	<i>Подъем в гору различным способом. Спуски с горы</i>	1		
46	14	<i>Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
47	15	<i>Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..</i>	1		
48	16	<i>Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			6		
49	17	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.</i>	1		
50	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Игра «Стритбаскет»</i>	1		
51	19	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.</i>	1		
52	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.</i>	1		
53	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.</i>	1		
54	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра</i>	1		

IV ЧЕТВЕРТЬ			14		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			4		
55	1	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.</i>	1		
56	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.</i>	1		
57	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1		
58	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.</i>	1		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			10		
59	5	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
60	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	1		
61	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.</i>	1		
62	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.</i>	1		
63	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	1		
64	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
65	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.</i>	1		
66	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.</i>	1		
67	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.</i>	1		
68	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.</i>	1		

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

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

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По уровню физической подготовленности.

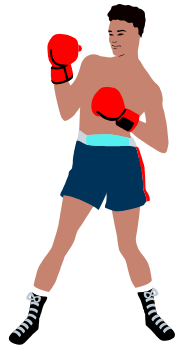
Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития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

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

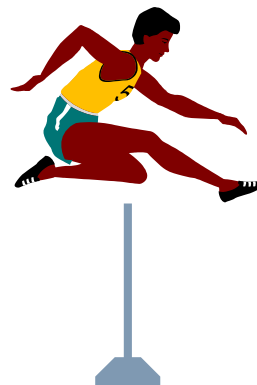
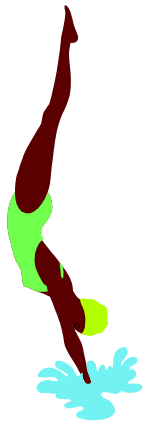
Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение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

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

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



*Поурочные планы
по физической культуре
8 класс*

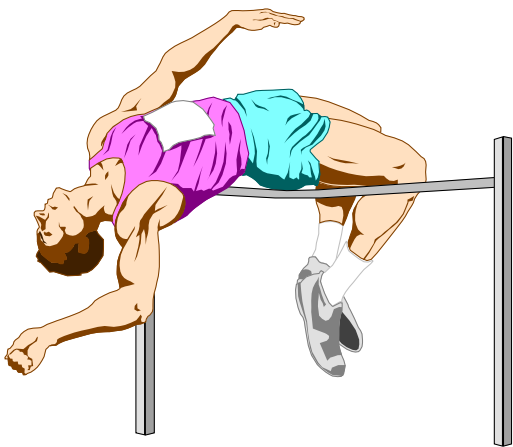


8 класс

I ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Лёгкая атлетика - 18 часов

Спортивные игры - 6 часов



Лёгкая атлетика

Урок № 1

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. 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. (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. 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратить внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки. 4. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

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

Урок № 2

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Обучение технике метания мяча. 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. Обучение технике метания малого мяча (вес 150 грамм), объяснить технику метания мяча: - а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним; - б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову; - в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (стопа, бедро, таз, плечо, локоть, кисть). Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

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

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

Урок № 3

8 класс

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. (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. Обратить 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.

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

Урок 4

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники 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 1500 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

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

Урок № 5

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Обучение технике прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-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. Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

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

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», 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 № 6

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Закрепление техники метания мяча. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.

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

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

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

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

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

3. 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 № 7

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Эстафеты с элементами лёгкой атлетике.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить 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 «согнут ноги». Выполнить подводящие упражнения:

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

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

3. 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 № 8

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания мяча. 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. 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 силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висячем положении на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

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

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

Урок № 10

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости. 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. 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.

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

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

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

Урок № 11

8 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 в парах (смотри приложение № 2).

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

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

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

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

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

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

Урок № 12

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами лёгкой атлетике.

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. (Смотри 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. 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.

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. 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 № 13

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль бега на короткие дистанции. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести 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. Провести подвижную игру «Салки». Назначить ведущего, «засаленный игрок», становится следующим ведущим.

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 висе на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

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

Урок № 14

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (*Смотри 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. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3 попытки на результат.

2. Совершенствование техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча. Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

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

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

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

Урок № 15

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. 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. 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 виси стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

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

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

Урок № 16

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль техники метания мяча. Эстафеты с элементами лёгкой атлетике.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники 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 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 № 17

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Эстафеты с элементами лёгкой атлетике. 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 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.

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 № 18

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: 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. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести подвижную игру «Салки». Назначить ведущего, «засаленный игрок», становится следующим ведущим.

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

3. 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. Провести один контрольный подход на оценку.

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.

Спортивные игры (баскетбол)

Урок № 19

8 класс

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. 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 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 № 20

8 класс

Тема: Баскетбол

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног, за работой рук, кисти.

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 21

8 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Провести учебную игру.

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

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.

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 № 22

8 класс

Тема: Баскетбол

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. 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. 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 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 № 23

8 класс

Тема: Баскетбол

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники 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 № 24

8 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча со средней дистанции. Баскетбольные эстафеты.

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

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

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

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

2. Совершенствование техники бросков мяча со средней дистанции. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног, за работой рук, кисти.

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

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

8 класс

II ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Гимнастика – 24 часа



Гимнастика

Урок № 25

8 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения.

Упражнения на бревне для девочек. Упражнения на высокой перекладине для мальчиков.

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

Повторить повороты налево и направо, кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри приложение № 2).

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. Упражнения на бревне для девочек – разучить, вскок с опорой, в сед на бедре. Стоя, лицом к бревну, прыжком, опираясь на бревно руками, сед на бедре, с поворотом на 90° вправо, (влево), руки в стороны. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Упражнения на высокой перекладине для мальчиков – разучить: переход, из вися стоя, вис согнувшись. Из вися стоя, поднимая ноги между рук, переход, в вис согнувшись, ноги – прямые, параллельно полу, носки оттянуты, голову подтянуть к коленям.

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

Урок № 26

8 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков.

Упражнения на брусьях разновысоких для девочек. Развитие силовых качеств – подтягивание.

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 – передвижение в упоре на руках, руки в локтях не сгибать, туловище прямое, носки оттянуты. Уметь выполнять угол в упоре, держать 3-5 секунд. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек – в вися на высокой перекладине, лицом к нижней, поднимание прямых ног до положения прямого угла. 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 вися 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 № 27

8 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Акробатические упражнения для мальчиков и девочек. Лазание по канату. 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 прыжком через скакалку (высота до 70 сантиметров) с места, в упор присев. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников. Для девочек – из упора присев, кувырок назад в «полушпагат», руки в стороны. 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. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

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 №28

8 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков. Челночный бег. Упражнения на гибкость.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты кругом в движении, на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

II Основная часть: 27 мин. 1. Брусья: мальчики – упор на предплечьях, размахивание в упоре на предплечьях. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников. 2. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек – в висе на верхней жерди, лицом к нижней жерди, вис присев на нижней жерди, толчком ног, подъём переворотом в упор на верхнюю жердь. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников. 3. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков – подъём переворотом в упор, толчком двумя ногами.

Толчком двух ног, подтянуться на руках, одновременно сгибаясь в туловище, поднимая ноги вверх, выполнить переворот в упор. Спину выпрямить, прогнуться. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

4. Челночный бег 4х9 м. Упражнения на гибкость.

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

Урок № 29

8 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Лазание по канату для мальчиков. Упражнения на бревне для девочек. Развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить походный строй в колонне по одному, по два. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на бревне для девочек – прыжки на одной ноге, другая вперёд, назад, в сторону; тоже с согнутой ногой. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

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

3. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места. Приседание на одной ноге, другая вперёд – «пистолет», вначале с опорой рукой о шведскую стенку.

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

Урок № 30

8 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Акробатические упражнения для девочек. Упражнения на высокой перекладине для мальчиков. Развитие скоростно-силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для девочек – вставание в положение «мост» из положения, лёжа на спине, с помощью и без. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Упражнения на высокой перекладине для мальчиков – выполнить угол в висячем положении, удерживать 3-5 секунд. Размахивания в висячем положении, соскок махом вперёд, из размахиваний в висячем положении.

3. Развитие скоростно-силовых качеств – 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 № 31

8 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек. Развитие силовых качеств – «отжимания».

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. Брусья: мальчики – подъём махом назад в упор, из размахивания в упоре на предплечьях, соскок махом вперёд из размахивания в упоре. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников. 2. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек – равновесие, стоя на нижней жерди, хватом одной за верхнюю жердь. 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 № 32

8 класс

Тема: Гимнастика

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для девочек – вставание в положение «мост» из основной стойки и обратно, с помощью и без. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников. 2. Акробатические упражнения для мальчиков – кувырок вперёд прыжком через скакалку (высота до 70 сантиметров) с 2-3 шагов разбега, в упор присев, кувырок назад в стойку на руках с помощью. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников. 3. Лазание по канату для мальчиков в три приёма: Вис, стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис, стоя на канате. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом. 4. Упражнения на бревне для девочек – повороты на 180°, махом ноги назад, в различные положения – в стойку ноги врозь, в стойку на одной.

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

Урок № 33

8 класс

Тема: Гимнастика

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить походный строй в колонне по одному, по два. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении (*смотри приложение № 4*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для мальчиков – Стойка на голове и предплечьях. Из исходного положения – упор присев, выполнить стойку на голове и предплечьях силой, согнувшись. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников. 2. Для девочек – из исходного положения основная стойка, с шага переворот в сторону, в положение стойка, руки в стороны с поворотом на 90°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников. 3. Развитие силовых качеств – подтягивание. Для мальчиков развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса: выполнить упражнение – подтягивание, в висячем положении, 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 № 34

8 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Лазание по канату. Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек. Развитие силовых качеств – «отжимания».

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

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. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом. 2. Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков: – из исходного положения сед, ноги врозь. Кувырок вперёд в сед, ноги врозь. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников. 3. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек - в висе на верхней жерди, лицом к нижней жерди, вис присев на нижней жерди, толчком ног, подъём переворотом в упор на верхнюю жердь. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников. 4. Развитие силовых качеств – «отжимания». Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, в упоре на брусьях для мальчиков, в упоре лёжа, руки сзади на скамейке для девочек.

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

Урок № 35

8 класс

Тема: Гимнастика

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

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. Упражнения на бревне для девочек – из седа ноги врозь, перекатом – упор, лёжа на согнутых руках. Сед на пятках и толчком ног – упор присев. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков – подъём переворотом в упор, толчком двумя ногами. Толчком двух ног, подтянуться на руках, одновременно сгибаясь в туловище, поднимая ноги вверх, выполнить переворот в упор. Спину выпрямить, прогнуться. Соскок из упора поперёк, махом назад, с поворотом на 90°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

3. Челночный бег 4х9 м. Упражнения на гибкость – наклоны вперёд из положения, сидя на полу, ноги врозь.

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

Урок № 36

8 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. 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 – повторить кувырок вперёд, назад, кувырок вперёд прыжком через скакалку (высота до 70 сантиметров) с места, с 2-3 шагов разбега, в упор присев. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Для девочек – из упора присев, кувырок назад в «полушпагат», руки в стороны.

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 № 37

8 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Лазание по канату. Упражнения на бревне для девочек. Развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить походный строй в колонне по одному, по два. 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. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

2. Упражнения на бревне для девочек – из упора присев, равновесие на одной ноге, поворот на 90°, соскок ноги врозь прогнувшись.

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

4. 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 № 38

8 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек. Упражнения на высокой перекладине для мальчиков.

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 на месте (смотри приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Брусья: мальчики – размахивания в упоре на руках, соскок махом вперёд. Передвижения в упоре на руках, поочерёдно и одновременно переставляя руки. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек – из упора на верхней жерди, спад в вис, лёжа на нижней жерди, прогнувшись, сед на бедре, рука в сторону.

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

3. Упражнения на высокой перекладине для мальчиков – размахивания в вися изгибами, соскок махом вперёд, из размахиваний в вися.

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

Урок № 39

8 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на брусках параллельных для мальчиков. Упражнения на брусках разновысоких для девочек. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Брусья: мальчики – размахивания в упоре на руках, сед ноги врозь. Кувырок вперёд в сед, ноги врозь. Перемах вовнутрь, размахивания, соскок махом вперёд. Передвижения в упоре на руках, поочерёдно и одновременно переставляя руки. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников. 2. Упражнения на брусках разновысоких для девочек – из упора на верхней жерди, спад в вис, лёжа на нижней жерди, прогнувшись, сед на бедре, рука в сторону. Соскок с поворотом на 180° налево, обратным хватом, одноимённой руки. 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 № 40

8 класс

Тема: Гимнастика

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

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

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. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом. 2. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднятие туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой. 3. Приседание на одной ноге, другая вперёд – «пистолет», вначале с опорой рукой о шведскую стенку. 4. 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 № 41

8 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Акробатические упражнения для мальчиков и девочек. Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. 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. Акробатические упражнения для девочек – вставание в положение «мост» из положения, лёжа на спине, с помощью и без. С шага переворот в сторону, в положение стойка, руки в стороны с поворотом на 90°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников. 2. Акробатические упражнения для мальчиков - кувырок назад в стойку на руках с помощью. Стойка на голове и руках силой, согнувшись. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Брусья: мальчики – размахивания в упоре на руках, сед ноги врозь. Кувырок вперёд - в сед, ноги врозь. Перемах вовнутрь, размахивания, соскок махом вперёд. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников. 4. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек - в висе на верхней жерди, лицом к нижней жерди, вис присев на нижней жерди, толчком ног, подъём переворотом в упор на верхнюю жердь. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

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

Урок № 42

8 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Лазание по канату для мальчиков. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков. Развитие силовых качеств, для девочек.

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 движении (*смотри прилож. № 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. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом. 2. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков – подъём переворотом в упор, толчком двумя ногами. Толчком двух ног, подтянуться на руках, одновременно сгибаясь в туловище, поднимая ноги вверх, выполнить переворот в упор. Спину выпрямить, прогнуться. Соскок из упора поперёк, махом назад, с поворотом на 90°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой. 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 № 43

8 класс

Тема: Гимнастика

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты кругом в движении строевым шагом. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении (смотри приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Брусья: мальчики – размахивания в упоре на руках, сед ноги врозь. Кувырок вперёд в сед, ноги врозь. Перемах вовнутрь, размахивания, соскок махом вперёд. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек – из упора на верхней жерди, спад в вис, лёжа на нижней жерди, прогнувшись, сед на бедре, рука в сторону. Соскок с поворотом на 180° налево, обратным хватом, одноимённой руки.

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 № 44

8 класс

Тема: Гимнастика

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении (смотри прилож. № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для девочек – кувырок назад из упора присев, кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в «полушпагат». Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Акробатические упражнения для мальчиков – два кувырка вперёд из упора присев, стойка на голове и руках силой, согнувшись, опускание назад в упор присев, кувырок назад, встать прогнувшись. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

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

Урок № 45

8 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Лазание по канату для мальчиков. Упражнения на бревне для девочек.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты в движении, движение строевым шагом. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении (*смотри. прилож. № 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. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

2. Упражнения на бревне для девочек – ходьба в равновесии, поворот на 180°, равновесие на одной ноге, поворот на 90°, соскок ноги врозь прогнувшись. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

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

Урок № 46

8 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек. Развитие силовых качеств – «отжимания».

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. Брусья: мальчики – подъём махом назад в упор, из размахивания в упоре на предплечьях, соскок махом вперёд из размахивания в упоре. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек – равновесие, стоя на нижней жерди, хватом одной за верхнюю жердь. 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 № 47

8 класс

Тема: Гимнастика

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для девочек – вставание в положение «мост» из основной стойки и обратно, с помощью и без. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников. 2. Акробатические упражнения для мальчиков – кувырок вперёд прыжком через скакалку (высота до 70 сантиметров) с 2-3 шагов разбега, в упор присев, кувырок назад в стойку на руках с помощью. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников. 3. Лазание по канату для мальчиков в три приёма: Вис, стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис, стоя на канате. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом. 4. Упражнения на бревне для девочек – повороты на 180°, махом ноги назад, в различные положения – в стойку ноги врозь, в стойку на одной.

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

Урок № 48

8 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек. Развитие силовых качеств – «отжимания».

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. Брусья: мальчики – подъём махом назад в упор, из размахивания в упоре на предплечьях, соскок махом вперёд из размахивания в упоре. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников. 2. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек – равновесие, стоя на нижней жерди, хватом одной за верхнюю жердь. 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.

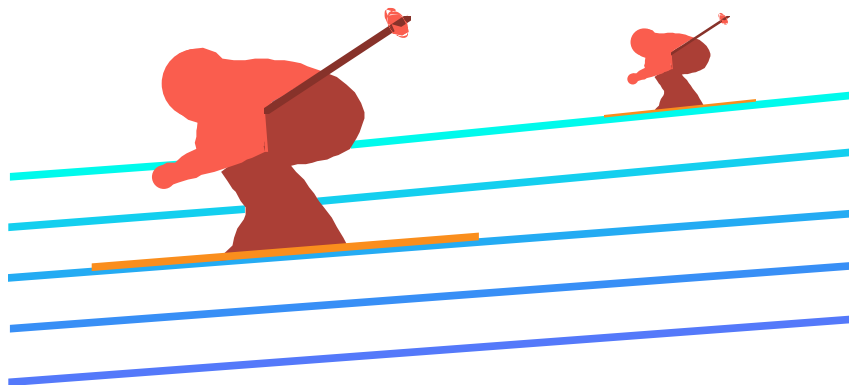
III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов уро

8 класс

III ЧЕТВЕРТЬ: 30 часов

Лыжная подготовка - 16 часов

Спортивные игры - 14 часов



Лыжная подготовка

Урок № 49

8 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Повороты на месте. Разучить технику поворотов в движении.

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.

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

3. Изучить способ поворота на лыжах «махом», на месте.

4. Разучить повороты на лыжах в движении, способом «переступание», при спуске со склонов.

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

Урок № 50

8 класс

Тема: Лыжная подготовка.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Разучивание техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Способ «полуёлочка» применяется при взбеганиях на пологих подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении наискосок по подъёму, правым боком – левая лыжа ставится перпендикулярно подъёму, правая лыжа – наискосок подъёму, под углом $\approx 30^\circ$, левым боком – наоборот.

2. Разучивание 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.

3. Прохождение дистанции в медленном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 1,5 километра.

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

Урок № 51

8 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Разучивание техники передвижения: одновременный одношажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Освоение техники торможения «плугом».

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Разучить технику передвижения: способом «одновременный одношажный ход». Шаг правой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставить левую ногу. Шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставить правую ногу.

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

3. Разучить технику перехода с попеременного двухшажного 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.

4. Освоение техники торможения «плугом» - выполняется на пологих спусках, путём сведения носков лыж и разведением «пяток», для притормаживания или полной остановки.

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

Урок № 52

8 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Повороты на месте. Повторить технику поворотов в движении. Спуски с горы. Прохождение дистанции.

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. Спуски с горы в разных стойках, в зависимости от высоты склона.

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

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

Урок № 53

8 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники передвижения: одновременный одношажный ход. Разучивание техники подъёма в гору скользящим шагом. Лыжная эстафета.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передвижения: способом «одновременный одношажный ход». Шаг правой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставить левую ногу. Шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставить правую ногу.
2. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.
3. Разучивание техники подъёма в гору скользящим шагом, выполняется на пологих подъёмах, при прохождении дистанции.
4. Провести лыжную эстафету с использованием спусков с горы, с поворотами вокруг стойки (дистанция 50 - 60 метров), и подъёмов в гору, используя изученные способы.

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

Урок № 54

8 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Спуски с горы. Повторить технику поворотов в движении. Прохождение дистанции.

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. Повторить повороты на лыжах в движении, способом «переступание», при спуске со склонов.
5. Прохождение дистанции в медленном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 2,5 километров.

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

Урок № 55

8 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники подъёма в гору, изученными способами. Спуски с горы. Преодоление бугров и впадин.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники подъёма в гору скользящим шагом, выполняется на пологих подъёмах, при прохождении дистанции.

2. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Способ «полуёлочка» применяется при взбеганиях на пологих подъёмах.

3. Совершенствование техники подъёма в гору способом «ёлочка». Способ «ёлочка» применяется на дистанции, при взбеганиях на крутых подъёмах.

4. 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.

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

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

Урок № 56

8 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники передвижения: одновременный одношажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передвижения: способом «одновременный одношажный ход». Шаг правой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставить левую ногу. Шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставить правую ногу.

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

3. Совершенствование техники перехода с попеременного двухшажного 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.

4. Совершенствовать координацию движения руками и ногами, при попеременном двухшажном ходе.

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

Урок № 57

8 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Повороты на месте. Повторить технику поворотов в движении. Спуски с горы. Прохождение дистанции.

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. Спуски с горы в разных стойках, в зависимости от высоты склона.

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

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

Урок № 58

8 класс

Тема: Лыжная подготовка.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. 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. 5. Прохождение дистанции в среднем темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – на расстояние до 2,5 километров.

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

Урок № 59

8 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Закрепление техники передвижения: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Совершенствование техники подъёма в гору, изученными способами. Лыжная эстафета.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Закрепление техники передвижения: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

2. Совершенствование техники подъёма в гору скользящим шагом, выполняется на пологих подъёмах, при прохождении дистанции.

3. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Способ «полуёлочка» применяется при взбеганиях на пологих подъёмах.

4. Совершенствование техники подъёма в гору способом «ёлочка». Способ «ёлочка» применяется на дистанции, при взбеганиях на крутых подъёмах.

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

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

Урок № 60

8 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Повороты на месте. Повторить технику поворотов в движении. Прохождение дистанции.

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

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

Урок № 61

8 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Контроль техники подъёма в гору, изученными способами. Контроль спусков с горы, преодоление бугров и впадин.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью усвоения техники подъёма в гору скользящим шагом, выполняется на пологих подъёмах, при прохождении дистанции, техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Способ «полуёлочка» применяется при взбеганиях на пологих подъёмах, техники подъёма в гору способом «ёлочка». Способ «ёлочка» применяется на дистанции, при взбеганиях на крутых подъёмах.

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

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

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

Урок № 62

8 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Контроль техники передвижения: одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью усвоения техники передвижения: способом «одновременный одношажный ход». Шаг правой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставить левую ногу. Шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставить правую ногу.

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

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

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

Урок № 63

8 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Контроль прохождения дистанции 3 километра.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники перехода с попеременного двухшажного 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.

2. Провести контроль на время прохождения дистанции в попеременном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – 3 километра, с целью выяснения освоения техники лыжных ходов и физической готовности учащихся.

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

Урок № 64

8 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Контроль техники поворотов на месте, поворотов в движении.

Совершенствование техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Контроль техники поворота на лыжах, путём переступания, на месте, поворота на лыжах «махом», на месте, поворотов на лыжах в движении, способом «переступание», при спуске со склонов, с целью выяснения освоения умений и навыков.

2. Совершенствование техники перехода с попеременного двухшажного 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.

Спортивные игры (баскетбол)

Урок № 65

8 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча. 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 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 ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке.

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

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

Урок № 66

8 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте.

Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. Баскетбольные эстафеты.

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

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

- двумя руками от груди;

- из-за головы;

- с отскоком от пола.

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

2. Совершенствование техники бросков мяча с ближней 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.

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча;

- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 67

8 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.

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

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

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

- в виде командных соревнований,

- в виде индивидуальных соревнований, на звание лучший снайпер.

3. 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.

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

Урок № 68

8 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте.

Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Баскетбольные эстафеты.

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

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

- двумя руками от груди;

- из-за головы;

- с отскоком от пола.

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

2. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Выполнять передачи в парах, двигаясь параллельно, вдоль зала.

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча;

- Бросков мяча по кольцу из различных положений. Провести до 12 различных эстафет.

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

Урок № 69

8 класс

Тема: Баскетбол

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. 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.

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Бросок по кольцу после двух шагов – «Кто больше?»;
- Кто быстрее до 10 командных бросков.

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

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

Урок № 70

8 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии. Провести учебную игру.

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

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

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

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

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

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

Урок № 71

8 класс

Тема: Баскетбол

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков мяча с ближней 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 учебную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

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

Урок № 72

8 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование ведения мяча. Баскетбольные эстафеты.

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

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

- с изменением направления,

- остановками,

- поворотами.

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча;

- Передачи и ловли мяча в движении;

- Бросков мяча по кольцу из различных положений. Провести до 12 различных эстафет.

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

Урок № 73

8 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Баскетбольные эстафеты.

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

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

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

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

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча;
- Передачи и ловли мяча в движении;
- Бросков мяча по кольцу из различных положений. Провести до 12 различных эстафет.

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

Урок № 74

8 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.

Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование перемещений в различной стойке – в высоком, среднем и низком положении. Со сменой направления и скорости движения, с мячом и без мяча, лицом вперёд, спиной вперёд.

2. Выполнить различные виды остановок:

- прыжком;
- в два шага;

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

4. 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.

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

Урок № 75

8 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии. Провести учебную игру.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить строевой шаг на месте и 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.
2. Провести игру-соревнование с использованием бросков по кольцу со штрафной линии:
- в виде командных соревнований,
- в виде индивидуальных соревнований, на звание лучший снайпер.
3. Провести учебную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

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

Урок № 76

8 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 строевой шаг на месте и в движении. 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.
2. Провести игру-соревнование с использованием бросков по кольцу со штрафной линии:
- в виде командных соревнований,
- в виде индивидуальных соревнований, на звание лучший снайпер.
3. Провести учебную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. 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

8 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте, с использованием изученных способов. Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.

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 на месте - выполнить передачу и ловлю мяча в парах:

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

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

2. 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.

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

Урок № 78

8 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники бросков мяча со средней дистанции. Провести учебную игру.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков мяча со средней 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 учебную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

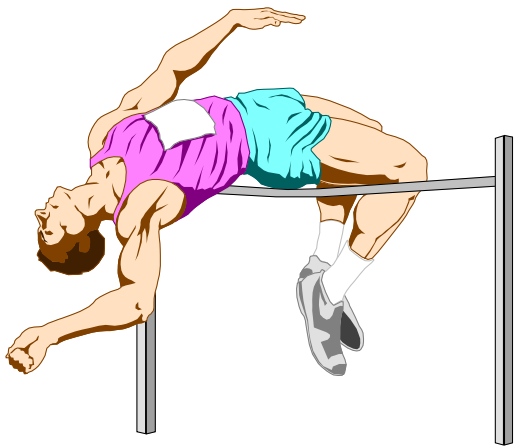
III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

8 класс

IV ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Спортивные игры - 10 часов

Лёгкая атлетика - 14 часов



Спортивные игры (баскетбол)

Урок № 79

8 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование ведения мяча. 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 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 ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке.

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

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

Урок № 80

8 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте.

Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Баскетбольные эстафеты.

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

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

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

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

2. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Выполнять передачи в парах, двигаясь параллельно, вдоль зала.

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

Провести до 12 различных эстафет.

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

Урок № 81

8 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.

Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование перемещений в различной стойке – в высоком, среднем и низком положении. Со сменой направления и скорости движения, с мячом и без мяча, лицом вперёд, спиной вперёд.

2. Выполнить различные виды остановок:

- прыжком;

- в два шага;

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

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

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

- в виде командных соревнований,

- в виде индивидуальных соревнований, на звание лучший снайпер.

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

Урок № 82

8 класс

Тема: Баскетбол

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

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

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

- Ведение мяча;

- Передачи и ловли мяча в движении;

- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

Провести до 12 различных эстафет.

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

Урок № 83

8 класс

Тема: Баскетбол

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

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

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

- с изменением направления,
- остановками,
- поворотами.

2. 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.

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

Урок № 84

8 класс

Тема: Баскетбол

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

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

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

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

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

2. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Выполнять передачи в парах, двигаясь параллельно, вдоль зала.

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

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

Урок № 85

8 класс

Тема: Баскетбол

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование перемещений в различной стойке – в высоком, среднем и низком положении. Со сменой направления и скорости движения, с мячом и без мяча, лицом вперёд, спиной вперёд.

2. Выполнить различные виды остановок:

- прыжком;
- в два шага;

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

4. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

Провести до 12 различных эстафет.

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

Урок № 86

8 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте, с использованием изученных способов. Совершенствование техники бросков мяча со средней дистанции.

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 на месте - выполнить передачу и ловлю мяча в парах:

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

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

2. Совершенствование техники бросков мяча со средней 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.

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

Урок № 87

8 класс

Тема: Баскетбол

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. 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.

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Бросок по кольцу после двух шагов – «Кто больше?»;
- Кто быстрее до 10 командных бросков.

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

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

Урок № 88

8 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии. Провести учебную игру.

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

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

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

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

3. Провести учебную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. 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

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (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. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.

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

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

Урок № 90

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Подвижные игры.

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

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

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

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

3. 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 №91

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.

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

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

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

Урок № 92

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Эстафеты с элементами лёгкой атлетике. 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 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.

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 № 93

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры.

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

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

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

Повторить 3-5 раз на расстояние до 20 метров.

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

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 № 94

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. 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 в парах (смотри приложение № 2).

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 вися стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой.

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

Урок №95

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники 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

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Эстафеты с элементами лёгкой атлетике. 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 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.

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 № 97

8 класс

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

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

Урок № 98

8 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. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча. А) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним. Б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову. В) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (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. 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 № 99

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники бега с низкого старта. 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. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1 Совершенствование техники бега с низкого старта, объяснить положение бегуна в стартовых колодках. Повторить выбегание с колодок по команде «Марш!» - 3-5 раз на расстояние до 20 метров.
2. Провести эстафеты с элементами лёгкой атлетики, разделив класс на 2, 3 команды, расстояние до 20 метров: - бег на правой, левой ноге, - бег парами, - бег змейкой, и т. п. - с использованием челночного бега, - передачи эстафетной палочки.
3. Провести подвижную игру «Салки». Назначить ведущего, «засаленный игрок», становится следующим ведущим.
4. Провести подвижную игру «День и ночь». Разделить класс на две команды – первая «День», вторая «Ночь», команды выстраиваются в шеренгу, спиной друг к другу, по команде учителя первые догоняют вторых, и наоборот.
5. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. Провести один контрольный подход на оценку.

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

Урок № 100

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести беговую разминку. 2. Провести контроль, с целью учёта бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Провести забеги на время, в режиме большой интенсивности. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратить внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, вынос бедра вперёд-вверх, при выполнении стартового разгона. Выполнить 1 попытку на максимальный результат.
3. 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 № 101

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль техники прыжков в длину с разбега. Подвижные игры.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. 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 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 № 102

8 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль техники метания мяча. 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. (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 – хлёткое движение кистью).

Выполнить 3 контрольных попытки, 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,
- подскоки на стопе со сменой положения ног, бег прыжками.

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

Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
в парах с помощью и сопротивлением партнёра

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

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

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

2 – то же, другой рукой.

2. – Повороты (10-12 раз).

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

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

3 – 4 – то же, в другую сторону.

3. – Наклоны в стороны (16-18 раз).

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

1 – 2 – наклоны влево.

3 – 4 – наклоны вправо.

4. – Повороты в стороны (16-18 раз)

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

1 – 2 – повороты влево.

3 – 4 – повороты вправо.

5. – Наклоны вперёд (18-20 раз).

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

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

6. – Наклоны вперёд (12-14 раз).

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

1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 – и. п.

3 – то же, левой ногой.

4 – и. п.

7. – Приседания (15-20 раз).

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

1 – присесть, сохраняя равновесие.

2 – и. п.

Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
с гимнастической палкой

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

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

1 – поворот налево, 2 – поворот направо.

Во время выполнения упражнения не отрывать стопы.

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

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

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

3 – 4 – то же вправо.

3. – Выпады вперёд (12-14 раз).

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

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

2 – то же, шаг выполнять правой ногой.

4. – Махи ногами (18-20 раз).

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

1 – мах левой ногой до касания палки.

2 – то же, правой ногой.

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

5. – Наклоны вперёд (10-12 раз).

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

1 – наклониться вперёд до касания лбом коленей.

2 – И. П.

Не сгибать ноги.

6. – Прогибание назад (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палка за спиной.

1 – 2 – прогнуться, слегка сгибая ноги.

3 – выпрямиться.

4 – И. П.

7. – Прыжки через палку (30-40 раз).

И. П. – О. С.

Выполнить прыжки через палку боком, толчком двумя ногами.

Прыжки выполнять на каждый счёт.

Примерный комплекс
Общеразвивающих упражнений
в движении

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