

Национальный институт образования

Уроки

по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 5–7 классах

Пособие для учителей учреждений общего
среднего образования с белорусским
и русским языками обучения

*Рекомендовано
Научно-методическим учреждением
«Национальный институт образования»
Министерства образования
Республики Беларусь*



Минск «Сэр-Вит» 2014

УДК 371.5.016:796

ББК 74.267.5

У71

Серия основана в 2013 году

Авторы:

проф., д-р пед. наук *В.А. Барков* (предисловие, баскетбол),
В.Л. Воронцов (легкая атлетика), доц., канд. пед. наук *А.И. Навойчик* (волейбол),
В.С. Овчаров (легкая атлетика), *Ю.В. Сак* (лыжная подготовка),
Ю.Н. Чудаков (гимнастика, акробатика).

Рецензенты:

доц. кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», канд. пед. наук, доц. *Е.М. Якуш*;
методическое объединение учителей физической культуры Октябрьского района г. Минска (руководитель методического объединения, учитель физической культуры высшей категории государственного учреждения образования «Средняя школа № 30 г. Минска» *Н.В. Андрончик*)

У71 **Уроки** по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 5–7 классах : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / В.А. Барков [и др.] – Минск : Сэр-Вит, 2014. – 272 с. : ил.

ISBN 978-985-419-772-2.

Пособие содержит дидактические сценарии уроков физической культуры и здоровья для учащихся V–VII классов по легкой атлетике, гимнастике, акробатике, лыжной подготовке, баскетболу и волейболу.

Пособие адресовано учителям, методистам, студентам физкультурных и спортивных специальностей.

УДК 371.5.016:796
ББК 74.267.5

ISBN 978-985-419-772-2

© Национальный институт образования, 2014
© Оформление. ООО «Сэр-Вит», 2014

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дидактические материалы сценариев уроков в условиях современной образовательной среды нацелены на переход от традиционной к новым формам организации процесса учения и обучения, планирования педагогической деятельности. Сценарий – это система предположений о течении изучаемого процесса для разработки одного из возможных вариантов прогноза, т. е. это есть продумывание и прописывание вариантов действий учителя на возможные в той или иной учебной ситуации реакции учащихся.

Дидактические сценарии уроков разработаны в соответствии с требованиями учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» для V–XI классов учреждений общего среднего образования и календарно-тематического планирования для учащихся V–VII классов (часть I), для учащихся VIII–IX классов (часть II), для учащихся X–XI классов (часть III).

В предлагаемом пособии для каждой параллели V–VII классов на учебный год разработано по 34 сценария уроков, в том числе по легкой атлетике 8, гимнастике, акробатике – 8, лыжной подготовке – 6, баскетболу – 8, волейболу – 4. Сценарии не предполагают отмену конспекта урока, а представляют собой стандартизированный образец для его разработки, сводя до минимума педагогические экспромты учителя и переводя его на путь творческого предварительного проектирования образовательного процесса с последующей его практической реализацией.

Дидактические сценарии уроков по конкретному виду спорта (легкой атлетике, баскетболу и др.) начинаются с указания общей для всех уроков цели, изучаемой темы, например, «легкая атлетика», места проведения уроков (спортивный зал, стадион, спортивная площадка, гимнастический городок и др.). В сценариях раскрывается взаимосвязь содержания уроков с другими формами занятий физическими упражнениями.

В дидактическом сценарии каждого отдельно взятого урока указан тип урока (ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование учебного материала, а также контрольный урок). Предлагается возможная организация деятельности учащихся на уроке в соответ-

ствии с методами организации выполнения физических упражнений (одновременный, поточный или повторный) и методами организации деятельности (индивидуальный, групповой или фронтальный).

Учителю при планировании содержания урока предлагается обращать внимание на преимущественный характер применяемой физической нагрузки (стимулирующая, формирующая, развивающая, обучающая, восстановительная или подготовительная).

Сценарий урока ориентирует педагога на прогнозируемые образовательные результаты каждого занятия. Ему также необходимо указывать наименование используемых на уроке спортивного оборудования и инвентаря.

Основные задачи урока ориентированы главным образом на изучение техники новых упражнений, повторение, закрепление и совершенствование ранее изученных двигательных действий и комплексов и имеют тесную взаимосвязь с предыдущим и последующим уроками.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока организуется в подготовительной, основной и заключительной частях урока, а также в форме рефлексии и домашнего задания.

Подготовительная часть урока представлена теоретическим разделом: построением, приветствием, сообщением задач урока, опросом учащихся по изученному материалу, краткой беседой на актуальную тему в области физической культуры и физического воспитания. Практический раздел направлен на функциональную и двигательную подготовку учащихся к предстоящей работе, умеренное «разогревание» организма посредством использования уже изученных упражнений или новых, но простых, не требующих значительных усилий от учащихся. Эта часть широко представлена подвижными играми, имеющими отношение к изучаемому на уроке материалу.

Основная часть урока направлена на решение основных задач: изучение и усвоение учащимися учебного материала, предусмотренного программой, повторение, совершенствование техники физических упражнений и закрепление изученного материала.

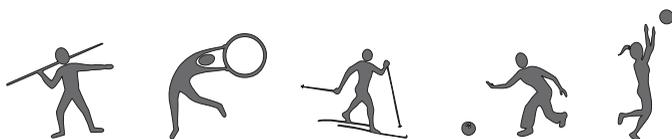
Заключительная часть урока решает частные задачи: приведение организма учащихся в относительно спокойное состояние, подведение итогов урока, оценка реакции сердечно-сосудистой системы на

выполненную нагрузку (по величине ЧСС), посредством рефлексии (суждение учащихся) сбор информации о сложности учебного материала, чувствах, испытываемых при решении двигательных задач, а также с целью услышать пожелания на следующий урок. В заключительной части предлагается домашнее задание для развития отдельных двигательных способностей, формирования правильной техники изучаемых на уроке двигательных действий, воспитания самостоятельности при занятиях физическими упражнениями. По усмотрению учителя задание на дом можно предложить практически в любой момент урока.

Для эффективного осуществления учебного процесса на основе разработанных дидактических сценариев учителю необходимо научиться создавать свои профессиональные стратегии деятельности, учитывая проектирование образовательного процесса, его моделирование, закономерности и принципы организации занятий, выстраивать систему образовательного процесса, использовать и умело чередовать разнообразные методы, средства, способы, приемы, условия, формы организации образовательного процесса.

Желаем успехов!

5 КЛАСС



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 уроков)

Цель: формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами легкой атлетики.

Взаимосвязь содержания данных уроков с другими формами занятий физическими упражнениями: с подвижными переменами; внеклассными, внешкольными и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

УРОК 1

Тип урока – урок повторения, ознакомления с новым материалом.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно поочередный и одновременный способы выполнения физических упражнений; фронтальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: успешно применять полученные знания о правилах безопасности при занятиях физическими упражнениями; высокий уровень владения сформированными ранее двигательными умениями и навыками спортивной ходьбы, прыжков в длину с разбега, метания теннисного мяча.

Место проведения: стадион, легкоатлетическая беговая дорожка, ямы для прыжков в длину и высоту, сектор для метаний.

Оборудование и инвентарь: стойки для прыжков в высоту, теннисные мячи.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасности на уроках легкой атлетики.
2. Ознакомить с техникой спортивной ходьбы, техникой прыжка в длину с разбега согнув ноги, техникой метания теннисного мяча.
3. Ознакомить с техникой выполнения стартового разбега.
4. Развивать координационные способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах безопасного поведения на уроках легкой атлетики, при этом обратить внимание учащихся на возможный травматизм при выполнении беговых и прыжковых упражнений.

Опрос по изученному в четвертом классе учебному материалу из раздела легкой атлетики.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, с изменением длины шагов, в полуприседе.

Разновидности бега: медленный бег 250 м, бег со сменой скорости и направления, бег с захлестыванием голени, челночный бег.

Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Челнок». Учащиеся распределяются на две команды и становятся на противоположных длинных сторонах площадки. Между ними проводится средняя линия (старт). Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают своих игроков к средней линии. Условливаются, что игроки одной команды будут прыгать (толчком двумя ногами) вправо, а игроки другой команды – влево. После прыжка первого номера по положению пяток отмечается место его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает игрок из команды противника. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через среднюю линию, его команда побеждает. Если не удалось, то она проигрывает.

Перед прыжком запрещается заступать за линию. Если прыгающий упадет и коснется руками или туловищем земли, то учитель отмечает самое близкое место от линии старта, где учащийся коснулся земли.

Основная часть урока (25–30 мин)

Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы представляет собой постановку на грунт опорной ноги, выпрямленной в коленном суставе. Когда она, заканчивая отталкивание, еще соприкасается носком с землей, другая, полностью выпрямленная нога, с внешней стороны пятки ставится на грунт и в двухопорном положении учащегося до момента вертикали она остается выпрямленной. Нога, завершившая отталкивание, вначале движется

вверх-назад, а затем, проходя невысоко над землей, выносится вперед. Отталкивание выполняется преимущественно за счет разгибания ноги в тазобедренном суставе (а не в коленном или сгибания в голеностопном). Движение маховой ноги вперед сопровождается поворотом таза вокруг вертикальной и передне-задней оси. Руки при ходьбе помогают сохранению равновесия и двигаются в боковой плоскости. Основное требование к скороходу — это наличие постоянного контакта с землей и выпрямленное положение ноги при опоре о грунт. *Рекомендуемые упражнения:* для обучения движению таза из основной стойки (о. с.) попеременное перенесение массы тела с ноги на ногу; то же, но с выведением колена свободной ноги и таза вперед; ноги в широком шаге, сзади стоящая нога на всей стопе, впереди стоящая — на пятке: переходить на носок сзади стоящей ноги и на всю стопу впереди стоящей и обратно.

Ознакомление с техникой стартового разбега. Стартовый разбег (обычно 20—25 м) служит для быстрого достижения максимальной скорости после старта. На эффективность стартового разбега существенно влияют длина и способ выполнения первого и последующих шагов после старта. Слишком короткие шаги не обеспечивают быстрого нарастания скорости, а очень длинные способствуют быстрому выпрямлению туловища с последующим снижением скорости. Длина первых шагов возрастает примерно так: 1-й шаг (от передней стартовой колодки) от 3,5 до 4 стоп; 2-й — от 3,5 до 4; 3-й — от 4 до 4,5; 4-й — от 4,5 до 5; 5-й — от 5 до 5,5; 6-й — от 5,5 до 6 стоп. При стартовом разбеге вместе с постепенным нарастанием длины шагов происходит плавное выпрямление туловища. Четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции не существует. Разбег завершается, когда спортсмен достигает 92–95 % своей максимальной скорости. Чем раньше это произойдет, тем выше эффективность стартового разбега.

Рекомендуемые упражнения: ходьба с последующим переходом на бег по дистанции; подскоки на двух ногах на месте с переходом на бег по дистанции.

Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега. Прыжок в длину, выполняемый с сильно согнутыми ногами в коленных и тазобедренных суставах, называется «согнув ноги». После вылета из положения в «шаге» следует подтянуть толчковую ногу к маховой и обе согнутые ноги коленями подтянуть к груди, а туловище наклонить вперед, опуская руки вперед-вниз. В конце по-

лета ноги выпрямляются в коленных суставах и выносятся как можно дальше вперед, а руки отводятся вниз-назад, способствуя большему выносу ног. После касаниями ступнями песка ямы, ноги сгибаются в коленях, амортизируя приземление. Продемонстрировать технику прыжка, акцентируя внимание на отдельных ключевых моментах.

Рекомендуемые упражнения: имитация постановки толчковой ноги с пятки на место отталкивания с последующим перекатом на всю стопу и подъемом на ее переднюю часть. То же, с подскоком.

Ознакомление с техникой метания теннисного мяча. Мяч удерживают фалангами пальцев метаемой руки: три пальца размещены как рычаг сзади мяча, а мизинец и большой – поддерживают сбоку. Разноименная стойка: левая нога впереди, правая, согнутая в коленном суставе, на передней части стопы сзади. Стопы развернуты на 5–6° вправо. Правая рука слегка согнута в локтевом суставе и отведена назад за плечо. Локтевой сустав находится на уровне головы. Левая рука согнута в локтевом суставе, поднята на уровень оси плеч. Из этого положения выполнить бросок за счет активного разгибания правой ноги, поворота грудью в сторону метания и переноса массы тела на левую ногу, при этом метатель принимает положение «натянутого лука». Кисть метаемой руки со снарядом повернута ладонью вверх. При «взятии снаряда на себя» локоть метаемой руки проходит выше оси плеч. Резким хлестообразным движением руки метнуть мяч в цель. Заканчивая бросок, погасить скорость, перейти с левой ноги на правую.

Рекомендуемые упражнения: лечь на живот, держа теннисный мяч в руках впереди, подбрасывать и ловить его двумя руками; то же, но держать малый мяч в левой (правой) руке и перебрасывать верхом из руки в руку; то же, но подбрасывать мяч вверх с последующим хлопком ладонями о землю (пол). Учить разбегу строго по прямой линии с 6–8 м (длина разбега строго индивидуальна); выполнять разбег с ускорением; броски мяча вниз и вперед, акцентируя внимание на движении кисти.

Развитие координационных способностей: игра «Зайцы, сторож и Жучка». На одном конце площадки отмечаются 4 квадрата – заячьи норки, на противоположном конце полукругом – сторожка. С этой же стороны площадки линией обозначается огород. Посередине площадки, на высоте 25–30 см от земли, натягивается веревочка – забор. Все играющие – зайцы, разделенные на 4 отделения, размещаются в 4 норах. В сторожке стоят водящие – сторож и Жучка. По сигналу

учителя зайцы выбегают из одной норки, перепрыгивают через забор и попадают в огород, где присаживаются – едят капусту и шевелят ушами (движение кистями рук около ушей). По знаку учителя сторож делает с небольшими интервалами три хлопка в ладоши – выстрелы. По первому выстрелу зайцы бегут, перепрыгивая через забор, к себе в нору. После третьего выстрела из сторожки выбегает Жучка и догоняет убегающих зайцев (до норки). Если Жучка догонит и коснется рукой зайца, то он остается стоять на месте. Когда все неосаленные забегают в норку, учитель подсчитывает осаленных и отпускает их в свою нору. Жучка возвращается в сторожку. Игра продолжается, но зайцы бегут уже из другой норы, а водящие меняются ролями. Веревочку для прыжков в высоту надо укреплять на стойках так, чтобы при касании она падала.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о возможных на уроке легкой атлетики нарушениях правил техники безопасности, о работе класса и отдельных учащихся на уроке; какое сложилось мнение учащихся об уроке и пожелания на следующий.

Домашнее задание: имитация разучиваемой на уроке техники метания малого мяча.

УРОК 2

Тип урока – урок ознакомления с новым материалом и начального разучивания.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и индивидуальный методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: подготовительная, стимулирующая и обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: знания правильного обращения с легкоатлетическим оборудованием; формируемые умения ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Место проведения: стадион, легкоатлетическая беговая дорожка, ямы для прыжков в длину и высоту, сектор для метаний.

Оборудование и инвентарь: стойки для прыжков в высоту, теннисные мячи.

Основные задачи урока

1. Учить правильному обращению с легкоатлетическим спортивным инвентарем и оборудованием.
2. Учить технике спортивной ходьбы, прыжков в длину согнув ноги, метания теннисного мяча.
3. Ознакомить с техникой выполнения стартового разбега, выполнения прыжка в высоту с прямого разбега способом «перешагивание».
4. Развивать координационные и скоростно-силовые способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о бережном обращении с легкоатлетическим спортивным инвентарем и оборудованием (для прыжков, метаний, бега). Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, с изменением частоты шагов, в полном приседе.

Разновидности бега: медленный бег 300 м, бег со сменой скорости и направления, бег по прямой.

Игра с элементами общеразвивающих упражнений «*Перемена мест*». Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями «дома»), приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией (закончив прыжки).

В игру можно включить упражнение, содействующее развитию силы рук. В этом случае игроки передвигаются либо в упоре лежа, перебирая руками, либо в упоре лежа сзади, перебирая руками и ногами. Нарушивший способ передвижения, выбывает.

Основная часть урока (25–30 мин)

Прыжок в длину согнув ноги (разучивание техники отталкивания в сочетании с полетом «в шаге»). Рекомендуемые упражнения: отталкивание с одного шага, выводя таз вперед и поднимая маховую ногу, при этом рука, одноименная толчковой ноге, выносится вперед, другая отводится назад; многократные прыжки в «шаге» по дорожке, от-

талкиваясь толчковой ногой через шаг. То же, но на каждый третий шаг.

Продолжить ознакомление с техникой выполнения стартового разбега. *Рекомендуемые упражнения:* подскоки на месте с переходом на бег по дистанции; подскоки на двух ногах с небольшим продвижением вперед и с переходом на бег по дистанции. Ознакомление с техникой движения рук при беге: в основной стойке или выставив одну ногу вперед, руки согнуты как при беге, выполнить беговые движения руками (плечи опущены, пальцы расслаблены). Повторить данное упражнение в ходьбе, медленном и быстром беге.

Ознакомление с техникой прыжка в высоту с прямого разбега способом «перешагивания». Разбег выполняется прямолинейно под углом 30–45°. Отталкивание осуществляется дальней от планки ногой на расстоянии 70–80 см от вертикальной проекции планки. Взлетая над планкой в вертикальном положении, учащийся активно опускает маховую ногу за планку, толчковая нога скрестно двигается вверх, а плечи – в сторону разбега, таз компенсаторно поднимается над планкой. Приземление осуществляется на маховую ногу. *Рекомендуемые упражнения:* имитировать постановку толчковой ноги с пятки на место отталкивания с последующим перекатом на всю ступню. То же, но в сочетании с быстрым выводом таза на толчковую ногу и началом движения маховой ноги и рук вперед-вверх.

Разучивание техники спортивной ходьбы. Рекомендуемые упражнения: ходьба с наклоном туловища на каждый шаг, руки помогают выпрямлению ног; то же, но с шагом правой, левая рука касается правой стопы и наоборот (надавливать на ноги до чувства легкого переизгибания в области коленного сустава, выполняя в колонне по одному).

Разучивание техники замаха при метании теннисного мяча на точность. Рекомендуемые упражнения: стойка ноги врозь, руки разведены в стороны, согнуты в локтях, в правой руке малый мяч – темповое перебрасывание по восходящей траектории малого мяча из руки в руку; то же, но перебрасывание по горизонтальной траектории; то же, но перебрасывание по нисходящей траектории; имитация замаха при метании теннисного мяча; в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад, одновременно поворачивая туловище на-

право; выполнить «скрестный шаг» (шаг правой ногой носком кнаружи), с поворотом таза в ту же сторону.

Развитие координационных и скоростно-силовых способностей:

- броски набивного мяча из-за головы с места и с шага;
- бег со сменой скорости;
- прыжки с поворотом на 90°.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, для внимания; построение в шеренгу по одному; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о том, к чему может привести неправильное обращение с легкоатлетическим спортивным инвентарем и оборудованием, о технике выполнения прыжка в высоту с прямого разбега способом «перешагивания»; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: выполнять прыжки с поворотом на 90° поочередно в левую и правую стороны.

УРОК 3

Тип урока – урок ознакомления с новым материалом; начального разучивания и закрепления.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и индивидуальный методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: подготовительная, развивающая и формирующая,

Прогнозируемые образовательные результаты: умение применять полученные знания, сформированные умения и навыки бега и прыжков в различных жизненных ситуациях.

Место проведения: стадион, легкоатлетическая беговая дорожка, ямы для прыжков в длину и высоту, сектор для метаний.

Оборудование и инвентарь: стойки для прыжков в высоту, теннисные мячи.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах поведения учащихся в раздевалках и во время уроков по легкой атлетике.

2. Учить технике стартового разбега, технике спортивной ходьбы, прыжка в длину согнув ноги, прыжка в высоту с прямого разбега; метания теннисного мяча на точность.

3. Развивать координационные и скоростно-силовые способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах поведения учащихся в раздевалках (обращение с личными вещами и вещами товарищей) во время уроков по легкой атлетике (соблюдение дисциплины, выполнение учебных заданий учителя, помощь отстающим учащимся). Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу.

Разновидности ходьбы: обычная, на внешней и внутренней части стопы, с изменением длины шагов, ускоренным шагом.

Разновидности бега: медленный бег 300 м, бег со сменой скорости, бег с захлестыванием голени, челночный бег.

Игра с элементами общеразвивающих упражнений «*Тяни в круг*». Посередине площадки чертятся два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки. По указанию учителя играющие двигаются по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По короткому сигналу (свистку) игроки останавливаются и стараются вытянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить рук. Попавший в большой круг хотя бы одной ногой выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, оба выходят из игры, а ни разу не втянутые в круг, считаются победителями.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разучивание техники стартового разбега. Рекомендуемые упражнения: подскоки на двух ногах со сменой положения и с переходом на бег по дистанции. Стоя на месте, движения руками как при беге из исходного положения – ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах.

Разучивание техники спортивной ходьбы. Рекомендуемые упражнения: медленная ходьба, ставя на грунт выпрямленную в коленном суставе ногу с пятки и сохраняя ее в таком положении до прохождения момента вертикали (следить за своевременным выпрямлением ноги и «мягкой» постановкой ее на грунт подчеркнуто с пятки).

Разучивание техники прыжка в длину согнув ноги (разбег и отталкивание). Рекомендуемые упражнения: пробегание по дорожке с обозначением отталкивания (постепенно набирать скорость за счет увеличения темпа бега); прыжки в длину с 7–9 шагов разбега с акцентом на ускоренную постановку ноги на место отталкивания; с 7–9 шагов разбега выполнить отталкивание, приняв положение в «шаге», а перед приземлением вынести толчковую ногу вперед с последующим активным «выбрасыванием» ног (последние шаги выполнить с пробеганием по отметкам).

Разучивание техники метания теннисного мяча на точность. Рекомендуемые упражнения: основная стойка, малый мяч в руках – подбрасывать его вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловить другой; стоя левым боком в направлении метания, масса тела на согнутой правой ноге, повернутой носком вправо наружу, выпрямленная левая нога приподнята над землей – метание мяча с места в горизонтально расположенную на земле цель (гимнастический обруч); то же, но с трех шагов.

Разучивание техники прыжка в высоту с прямого разбега способом «перешагивания». Рекомендуемые упражнения: быстрый мах ногой с одновременной постановкой другой на грунт (маховая нога выносится вперед-вверх движением от бедра); отталкивание с 1–3 шагов разбега, доставая предмет рукой, головой, ногой.

Разучивание техники метания теннисного мяча на точность. Рекомендуемые упражнения: стоя левым боком к направлению броска, правая нога перед левой скрестно. С постановкой левой ноги и поворотом тела в направлении метания, имитация (без броска) «захвата» снаряда и положения «натянутого лука». То же в сочетании с метанием мяча в расположенную на расстоянии 5 м горизонтальную цель.

Развитие координационных и скоростно-силовых способностей:

- броски набивного мяча от груди с места;
- бег со сменой направления движения;
- прыжки с поворотом на 180°.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для внимания и восстановления дыхания; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о своем физическом состоянии после данного урока, о собственной технике выполнения метания теннисного мяча; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: выполнять прыжки с поворотом на 180° поочередно в левую и правую стороны.

УРОК 4

Тип урока – урок начального разучивания и закрепления.

Организация деятельности учащихся на уроке: использование преимущественно поочередного способа выполнения физических упражнений, фронтального метода организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, развивающая и восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: позитивное отношение учащихся к легкой атлетике как средству укрепления здоровья; овладение учебным материалом по правильному овладению техникой спортивной ходьбы.

Место проведения: стадион, легкоатлетическая беговая дорожка, ямы для прыжков в длину и высоту, сектор для метаний.

Оборудование и инвентарь: стойки для прыжков в высоту, теннисные мячи.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о влиянии занятий легкой атлетикой на состояние здоровья.
2. Учить технике спортивной ходьбы, технике выполнения стартового разбега, прыжка в длину с разбега согнув ноги, прыжка в высоту с прямого разбега способом «перешагивание».
3. Закрепить технику метания теннисного мяча на точность.
4. Развивать координационные и скоростно-силовые способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о влиянии занятий легкой атлетикой на со-

стояние здоровья (сердечно-сосудистую, дыхательную, центральную нервную системы, на закаливание организма), физическое развитие.

Разновидности ходьбы: обычная, выпадами, с изменением длины, частоты шагов, в полуприседе и полном приседе.

Разновидности бега: медленный бег 300 м, бег со сменой направления, бег с захлестыванием голени, бег из различных исходных положений.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений «*Кто сильнее?*», «*Перетягивание в парах*». Посередине площадки чертится линия. Справа и слева от нее параллельно чертятся еще две линии на расстоянии 2–3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 команды, примерно одинаковые по росту и силе, строятся около средней линии лицом друг к другу. Игроки, стоящие напротив друг друга, берутся за правые руки (желательно за запястье), левые кладут за спину. По сигналу руководителя игроки тянут в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый игрок остается на стороне противника до подсчета выигранных очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше противников. Можно игру усложнить: перетянув своего противника, помогать в перетягивании своим товарищам по команде.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разучивание техники спортивной ходьбы. Рекомендуемые упражнения: имитация движений рук на месте с разной амплитудой; из положения о. с. попеременное перенесение массы тела с ноги на ногу; то же, но с выведением колена свободной ноги и таза вперед (основное внимание обращать на работу таза и постановку прямой ноги с пятки).

Разучивание прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фаза полета). Рекомендуемые упражнения: прыжки в «шаге» с 5–6 шагов разбега с последующим подтягиванием к груди ног, согнутых в коленях; то же, но прыжки через вертикальные и горизонтальные препятствия (не спешить с принятием группировки для приземления); выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега.

Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега способом «перешагивания». Рекомендуемые упражнения: прыжки с выполнением шагов разбега по отметкам, обозначающим их величину; прыжки с

махом прямой ногой вперед-вверх через препятствия различной высоты, расставленные на расстоянии 1–3 шагов друг от друга. Сохранять структуру правильных движений при отталкивании и взлете.

Разучивание техники стартового разбега. Рекомендуемые упражнения: прыжки на месте вперед-назад с переходом на бег по дистанции (из положения прыжок назад; из положения прыжок вперед). Беговые движения руками с постепенным выпрямлением туловища из и. п. – наклон вперед.

Закрепление техники метания мяча. Рекомендуемые упражнения: основная стойка, малый мяч в руках – подбрасывать мяч из-за спины одной рукой, а впереди ловить другой; стоя лицом вперед, левая нога впереди, правая рука со снарядом над плечом. Плавно, на счет 1–2, поворачивая туловище вправо (до положения левым боком вперед), выпрямить руку с мячом назад; то же, но отводя руку на два шага в ходьбе с правой ноги.

Чтобы при броске кисть с мячом проходила над плечом и бросок выполнялся в прямом направлении, ученики становятся на дорожку для метания шириной 2 м. Мяч надо бросить так, чтобы он упал в гимнастический обруч, расположенный на дорожке. Во время метания ученики располагаются в шеренгах лицом друг к другу по обе стороны площадки. Вдоль площадки отмечаются 4 дорожки линиями метания и квадратами для ожидания. На линию метания выходят 4 ученика – по 2 из каждой шеренги. По команде учителя, метавшие должны быстро подобрать мячи и стать в конец своей шеренги, а по окончании метания построиться в колонну по одному и на ходу положить мячи. После двух пробных бросков ученики выполняют упражнение на оценку.

Развитие координационных и скоростно-силовых способностей:

- броски набивного мяча от груди с шага;
- семенящий бег на месте и в движении;
- прыжки в длину толчком двух ног на заданное расстояние.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о влиянии физических упражнений на состояние организма человека, о полученных на уроке отмет-

ках и итоговых отметках, о работе класса при изучении техники метания теннисного мяча; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: прыжки в длину толчком двух ног на максимальное расстояние.

УРОК 5

Тип урока – урок разучивания и закрепления нового материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, групповой и индивидуальный методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: подготовительная, стимулирующая, развивающая и восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширение представлений учащихся о показателях физического развития человека; правильное формирование основ техники изучаемых двигательных действий.

Место проведения: стадион, легкоатлетическая беговая дорожка, ямы для прыжков в длину и высоту, сектор для метаний.

Оборудование и инвентарь: стойки для прыжков в высоту, теннисные мячи.

Основные задачи урока

1. Формировать знания об индивидуальных показателях физического развития.
2. Закрепить технику спортивной ходьбы.
3. Учить технике выполнения стартового разбега, прыжка в длину согнув ноги, прыжка в высоту с прямого разбега способом «перешагивание».
4. Закрепить технику метания теннисного мяча в цель.
5. Развивать координационные и скоростно-силовые способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа об индивидуальных показателях физического развития (длине и массе тела, показателях ЧСС, внешнего дыхания и др).

Разновидности ходьбы: обычная, выпадами, ходьба с изменением длины, шагов, спортивной ходьбы.

Разновидности бега: медленный бег 300 м, бег с ускорениями по сигналу учителя, бег со сменой скорости и направления, челночный бег.

Игра с элементами общеразвивающих упражнений «*Выталкивание из круга*». Чертится круг диаметром 3 м. Все играющие, разделившись на две равные команды, становятся шеренгами на противоположных сторонах круга так, чтобы круг находился между ними. В каждой команде выбирается капитан. По жребию капитан начинающей команды высылает в круг любого игрока (по своему усмотрению). Капитан другой команды, учитывая возможности игрока, вошедшего в круг, посылает участника из своей команды. Задача играющих — вытолкнуть друг друга из круга, применяя способы, указанные руководителем. Тот, кому это удастся, зарабатывает очко для своей команды. Затем посылается в круг игрок команды, участник которой был вытолкнут из круга. На борьбу с ним капитан другой команды высылает своего игрока и т. д. Игра заканчивается, когда все играющие примут участие в выталкивании из круга.

Основная часть урока (25–30 мин)

Закрепление техники спортивной ходьбы. Рекомендуемые упражнения: «семящая» спортивная ходьба в чередовании с ходьбой широким шагом (длина шага при «семящей» ходьбе в пределах 60–70 см чередуется с ходьбой широким шагом – 115–125 см, следить за «продолжительным» отталкиванием, т. е. не торопиться отрывать пятку от грунта). Ходьба спортивным шагом, руки сцеплены на груди, за головой, за спиной, держась за предплечья.

Разучивание техники прыжка в длину способом «согнув ноги» (фаза приземления). Рекомендуемые упражнения: прыжки в длину с места, отталкиваясь как двумя, так и одной ногой, с активным выведением коленей вперед-вверх перед приземлением и далеким выбрасыванием ног вперед; прыжки с разбега в 5–7 беговых шагов с использованием ориентира, за который учащийся должен вынести ноги.

Разучивание техники прыжка в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Рекомендуемые упражнения: прыжки с прямого разбега через планку с 1–5 шагов разбега. Обратить внимание на постановку ноги с пятки и мах прямой ногой; выполнение с места, стоя

сбоку, имитации перехода через планку, установленную на низкой высоте, или через различные препятствия (гимнастическая скамейка и др.). То же, но выполнять с отталкиванием после 2–3 шагов разбега.

Закрепление техники метания теннисного мяча в цель. Рекомендуемые упражнения: основная стойка, малый мяч в руках – подбрасывать мяч из-за спины двумя руками через голову, а впереди ловить его; стоя левым боком в направлении метания (левая нога впереди), выполняется скрестный вынос правой ноги перед левой, после чего нога возвращается в исходное положение. То же, но после скрестного выноса правой ноги левая ставится в положение шага для броска. Сначала без поворота, а затем с поворотом тела в направлении броска.

Метко в цель (вариант). Учащиеся становятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Перед носками играющих проводится линия метания. Игрокам одной из команд дается по малому мячу. Впереди шеренги, на расстоянии 6 м от линии метания и параллельно ей, ставятся в ряд с промежутками в 1–2 шага 10 городков: 5 городков одного цвета и 5 другого, чередуясь между собой. Каждой команде принадлежат городки определенного цвета. По сигналу учителя игроки очередной команды залпом (все одновременно) метают мячи в городки. Каждый сбитый городок своей команды продвигается на шаг дальше, а чужой на один шаг ближе. Затем метает другая команда. Команда, сумевшая за время игры дальше отодвинуть свои городки, выигрывает (учитывается общее количество шагов, на которое оказались отодвинуты городки).

Разучивание техники стартового разбега. Рекомендуемые упражнения: для выработки широкого шага бег прыжками с ноги на ногу (нога в момент отталкивания полностью выпрямляется во всех суставах, а другая, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх, туловище слегка наклоняется вперед, руки согнуты в локтевых суставах и работают так же, как во время бега); смена ног прыжками из положения выпада вперед с переходом на бег по дистанции; бег с высоким подниманием бедра на месте с переходом на бег по дистанции. Беговые движения руками на месте в различном темпе.

Развитие координационных и скоростно-силовых способностей:

- броски набивного мяча снизу вверх на заданную высоту;
- ловля набивного мяча двумя руками после приседания;

- бег с высоким подниманием бедра на месте и в движении;
- прыжки в длину толчком двух ног на дальность.

Заключительная часть (4–5 мин)

Медленный бег, ходьба, упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о факторах, влияющих на физическое развитие человека; о проблемах, в большей степени препятствующих успешному овладению прыжком в длину с разбега согнув ноги; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: выполнять бег на месте и с высоким подниманием бедра.

УРОК 6

Тип урока – урок разучивания и закрепления.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поочередный способ выполнения физических упражнений, групповой и индивидуальный методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: подготовительная, развивающая, формирующая и восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: сформированные четкие представления о физической нагрузке и способах ее регулирования; сформированные умения успешно выполнять разучиваемые двигательные действия.

Место проведения: стадион, легкоатлетическая беговая дорожка, ямы для прыжков в длину и высоту, сектор для метаний.

Оборудование и инвентарь: стойки для прыжков в высоту, теннисные мячи, 1–2 волейбольных мяча.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Закрепить технику стартового разбега; прыжка в длину согнув ноги; спортивной ходьбы.

3. Учить технике прыжка в высоту с прямого разбега способом «перешагивание»; технике метания теннисного мяча на заданное расстояние.

4. Развивать координационные и скоростно-силовые способности, аэробную выносливость.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (понятие об объеме и интенсивности физических упражнений и их изменении). Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу.

Разновидности ходьбы: обычная, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, с изменением длины, частоты шагов, спортивная ходьба.

Разновидности бега: медленный бег 300 м, ускорения на 20 и 30 м, бег с захлестыванием голени, семенящий бег с переходом на обычный.

Игра с элементами общеразвивающих упражнений «*Подвижная цель*». Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится окружность. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Играющие получают волейбольный мяч и начинают его перекидывать, стараясь попасть в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, бегаёт, прыгает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местом. Играют 3–5 минут, после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга и наиболее меткие игроки. Если играют в двух кругах, можно провести между ними соревнование: начиная одновременно игру по сигналу в двух кругах, отмечают, в каком из них быстрее удастся попасть мячом в водящего. В этом случае водящим каждый раз становится игрок другой команды.

Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. Если в водящего попал мяч, отскочивший от земли (пола) или от предмета, то попадание не засчитывается. При броске мяча в водящего заступать за черту окружности нельзя; заступившему попадание не засчитывается.

Основная часть урока (25–30 мин)

Закрепление техники спортивной ходьбы. Рекомендуемые упражнения: спортивная ходьба с переменной скоростью на различных отрезках с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, обращая внимание на полные активные движения тазом, прямолинейную

постановку стоп, раскрепощенность движений туловища, ног и рук, достаточную длину шага и общую согласованность движений.

Закрепление техники прыжка в длину согнув ноги. Рекомендуемые упражнения: бег в ритме разбега по дистанции, равной длине разбега, с обозначением отталкивания; бег по длине разбега 12–20 шагов с акцентом на набегание на последних шагах с отталкиванием от планки (при повторном выполнении корректировать точность попадания ноги на планку для отталкивания).

Разучивание техники прыжка в высоту с прямого разбега способом «перешагивания». Рекомендуемые упражнения: прыжок с места, стоя сбоку, имитации перехода через планку, установленную на низкой высоте, или через различные препятствия, но при опускании маховой ноги за препятствие развернуть ее носком вовнутрь, а при переносе толчковой ноги развернуть ее носком наружу.

Разучивание техники метания теннисного мяча на заданное расстояние. Рекомендуемые упражнения: стойка ноги врозь, руки разведены в стороны, малый мяч в правой руке. Темповая переброска правой рукой мяча из-за спины в левую, а левой спереди по прямой в правую руку; отведение мяча на 4 шага выполняется из исходного положения левая нога впереди, мяч над плечом. На два шага отведение руки со снарядом (кость чуть выше плечевого сустава). Скрестный (третий) и последний шаг выполняются быстрой постановкой ног на грунт (ускоренно). Сначала в ходьбе, затем в медленном беге. Броски набивного мяча на максимальную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после поворота на 90°.

Закрепление техники стартового разбега. Рекомендуемые упражнения: семенящий бег на месте с переходом на бег по дистанции; бег с высоким подниманием бедра с переходом на бег по дистанции; бег по коридору (узкой дорожке) шириной 20–30 см, сделанному из шнура или шпагата. Стоя на слегка согнутых ногах, проделать имитационные движения рук при беге из разных положений (в основной стойке, стоя ноги на ширине плеч, с небольшим наклоном туловища вперед, стоя в шаге).

Развитие координационных и скоростно-силовых способностей, аэробной выносливости:

- броски набивного мяча из-за головы с шага;
- прыжки с ноги на ногу «в шаге»;
- кроссовый бег.

Заключительная часть (4–5 мин)

Медленный бег, ходьба, упражнения для восстановления дыхания; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о целесообразности проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями; самооценка и суждения о работе класса по изучению прыжка в высоту с прямого разбега способом «перешагивания»; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: прыжки с ноги на ногу «в шаг».

УРОК 7

Тип урока – урок разучивания, закрепления и совершенствования.

Организация деятельности учащихся на уроке: планируется использовать преимущественно поочередный способ выполнения физических упражнений, индивидуальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: подготовительная, развивающая, формирующая и восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: применять полученные знания, сформированные умения и навыки для здорового образа жизни.

Взаимосвязь содержания данного урока физической культуры и здоровья с другими формами занятий физическими упражнениями: с подвижными переменами; внеклассными, внешкольными и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Прогнозируемые образовательные результаты: сформированные представления о самоконтроле; качественные навыки выполнения стартового разбега, прыжка в длину согнув ноги.

Место проведения: стадион, легкоатлетическая беговая дорожка, ямы для прыжков в длину и высоту, сектор для метаний.

Оборудование и инвентарь: стойки для прыжков в высоту, теннисные мячи.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о самоконтроле при выполнении физических упражнений.
2. Совершенствовать технику выполнения стартового разбега; технику прыжка в длину согнув ноги.

3. Учить технике прыжка в высоту с прямого разбега способом «перешагивание», метания теннисного мяча.

4. Развивать координационные и скоростно-силовые способности, аэробную выносливость.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о самоконтроле при выполнении физических упражнений (по субъективным и объективным показателям).

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, с изменением длины, частоты шагов, спортивная ходьба.

Разновидности бега: медленный бег 300 м, в среднем темпе (200 м), в быстром темпе (60–100 м), бег со сменой скорости и направления.

Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Наступление». Две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за противоположными линиями площадки на противоположных сторонах лицом к середине. По указанию учителя игроки одной команды принимают положение низкого (или высокого) старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равенство. Когда до стоящих на старте остается 2–3 шага, учитель подает сигнал. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных, игра повторяется, но наступление ведет другая команда. После 3–4 перебежек подсчитывается общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры. Каждый игрок может салить любых игроков противоположной команды, но только до линии «дома».

Основная часть урока (25–30 мин)

Совершенствование техники стартового разбега. Рекомендуемые упражнения: бег прыжками 7–10 м с переходом в бег по дистанции; бег в ровном, спокойном темпе, с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу учителя; бег с постепенным увеличением скорости. Бег в медленном темпе, сохраняя необходимый угол сгибания рук и правильную осанку.

Совершенствование техники прыжка в длину согнув ноги. Рекомендуемые упражнения: прыжки в длину с полного разбега на максимальный результат, обращая внимание на прямолинейность и точ-

ность разбега, ритм последних шагов, взлет в «шаге», движения в полете, группировку и приземление.

Разучивание техники прыжка в высоту с прямого разбега способом «перешагивания». Рекомендуемые упражнения: прыжки через наклонно установленную планку или заменяющий ее предмет (следить, чтобы все движения перехода через планку выполнялись в высшей точке взлета); обучить подбору индивидуальных длины и ритма разбега, обращая внимание на элементы техники прыжка в целом.

Разучивание техники метания теннисного мяча. Рекомендуемые упражнения: стойка ноги врозь, руки разведены в стороны, малый мяч в правой руке. Переброска мяча левой рукой из-за спины в правую, а правой спереди в левую руку; то же, но чередовать броски из-за спины правой и левой рукой; бросок с места одной рукой сверху. То же, но с прямого разбега 3–5 шагов (замах перед броском мяча начинается под шаг правой ноги и заканчивается движением левой) на расстоянии 5–8 м; то же, но с разбега 5–7 шагов и на расстоянии 8–10 м.

Подвижная игра «Метание теннисного мяча в горизонтальную мишень». На земле в 10–15 м от линии метания чертится мишень с концентрическими кругами. Играющие, разделившись на две команды, располагаются за стартовой чертой. Метают по очереди сначала игроки одной команды, а затем другой. Чем дальше находится окружность, в которую попал мяч, тем больше очков набирает ученик. Сумма очков определит команду-победителя и игрока-чемпиона. Падение мяча за пределами круга не оценивается. Приземление мяча на линии оценивается по меньшему результату.

Развитие координационных и скоростно-силовых способностей, аэробной выносливости:

- ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера;
- ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх с хлопком ладонями;
- кроссовый бег.

Заключительная часть (4–5 мин)

Медленный бег, ходьба, упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о необходимости проведения самоконтроля при выполнении физических упражнений; самооценка и

суждения о работе класса при проведении подвижной игры «Метание теннисного мяча в горизонтальную мишень»; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: кроссовый бег.

УРОК 8

Тип урока – контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: планируется использовать преимущественно поочередный способ выполнения физических упражнений, индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, развивающая и восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: восприятие Олимпийских игр как великого праздника древности; выполнение каждым учащимся изученных легкоатлетических двигательных действий на максимальный объективно и субъективно оцениваемый результат (с учетом индивидуальных физических возможностей и способностей).

Место проведения: стадион, легкоатлетическая беговая дорожка, ямы для прыжков в длину и высоту, сектор для метаний.

Оборудование и инвентарь: стойки для прыжков в высоту, теннисные мячи, 10–16 флажков.

Основные задачи урока

1. Формировать знания об Олимпийских играх; напомнить критерии оценки выполнения легкоатлетических упражнений, соответствующих учащимся пятого класса.

2. Выполнить спортивную ходьбу (на технику); прыжок с разбега в длину согнув ноги (с оценкой техники и результата); прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» (с оценкой техники); метание теннисного мяча на точность попадания в горизонтальную цель (с оценкой техники и результата).

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа об Олимпийских играх – величайшем празднике древности; о критериях оценки легкоатлетических упражнений, выполняемых учащимися пятого класса.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе.

Разновидности бега: медленный бег 250 м, бег со сменой скорости и направления, челночный бег, семенящий бег, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра (в среднем темпе).

Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Гонка с выбыванием». С помощью флажков размечается круг диаметром 9–12 м и на нем проводится линия старта и финиша. По сигналу учителя все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого двух кругов из игры выбывает участник, который последним пересек контрольную линию (старта). Постепенно менее выносливые отсеиваются, а остальные продолжают бег. Победителем объявляется тот, кто останется лидером. Вариант – гонка по прямой линии и обратно. Здесь тоже участник, прибежавший к линии старта последним, выбывает из игры.

Основная часть урока (25–30 мин)

Выполнение спортивной ходьбы с оценкой техники.

Выполнение прыжка с разбега в длину согнув ноги с оценкой техники и результата.

Выполнение прыжка в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» с оценкой техники.

Выполнение метания теннисного мяча в горизонтальную цель с оценкой техники и результата.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о полученных отметках за технику выполнения разученных на уроках легкой атлетики двигательных действиях и показанных результатах; мнение о пути повышения физической и технической подготовленности по легкой атлетике; какое сложилось мнение об уроках легкой атлетики в пятом классе и пожелания на будущее.

Домашнее задание: выполнять физические упражнения на развитие отстающих двигательных способностей.

ГИМНАСТИКА, АКРОБАТИКА (8 уроков)

Цель: формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами гимнастики и акробатики.

Место проведения: гимнастический (спортивный) зал.

Взаимосвязь содержания урока физической культуры и здоровья с другими формами занятий физическими упражнениями: с утренней гимнастикой, физкультурминутами, подвижными переменаами, внеклассными, внешкольными и самостоятельными занятиями гимнастическими упражнениями.

УРОК 1

Тип урока – урок ознакомления с новым материалом и начального разучивания.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и поочередный способ выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: повышение уровня знаний в области гимнастики, формирование культуры согласованных движений и поведения, развитие координационных способностей.

Оборудование и инвентарь: гимнастическая стенка, маты, перекладины.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасности занятий учащихся на уроках гимнастики и акробатики.
2. Учить правильно и быстро строиться в шеренгу, колонну, круг; выполнять повороты на месте и перестраиваться из одной шеренги в две и обратно.
3. Учить технике скрестного шага в сторону.
4. Ознакомить с комплексом утренней гимнастики.
5. Повторить группировку из положения лежа на спине и перекаты вперед и назад в группировке.
6. Учить технике полушпагата и шпагата с опорой на руки (м, д), технике «моста» наклоном назад с помощью (д).
7. Развивать силовые способности, гибкость, выносливость (м, д).

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока**

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение класса. Приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному в начальных классах на уроках физической культуры

и здоровья материалу по лазанию и подтягиваниям, акробатическим упражнениям, упражнениям в равновесии. Беседа о правилах безопасности занятий учащихся на уроках гимнастики и акробатики. Эти уроки имеют специфические особенности:

- в подготовке и уборке места занятия участвуют все учащиеся класса;
- часто учащиеся будут оказывать друг другу помощь и страховку, поэтому относиться к таким поручениям нужно очень ответственно;
- без разрешения учителя нельзя переходить на другой снаряд;
- нельзя выполнять одновременно упражнения на снаряде большему количеству учеников, чем указано учителем.

Построение в шеренгу осуществляется по команде «Класс, в одну (две, три и т. д.) шеренгу – Становись!». Подавая команду, учитель становится лицом в сторону фронта в положение основной стойки, а класс выстраивается слева от него.

Построение в колонну выполняется по команде «В колонну по одному (два, три и т. д.) – Становись!» Класс выстраивается за учителем.

Повторить несколько раз в разных местах площадки предварительно подав команду «Разойдись!». Для ускорения процесса построения указать, за какое количество счетов учащиеся должны построиться, например «В одну шеренгу, на три счета – Становись!»

Повороты на месте: налево, направо, кругом.

Поворот налево и кругом делается на левой пятке и правом носке, поворот направо – на правой пятке и левом носке. На счет «раз» – делается поворот, на счет «два» – приставляется напряженная в колене нога.

Основная часть урока (25–30 мин)

Перестроение из одной шеренги в две и обратно. После предварительного расчета на первый и второй подается команда «В две шеренги – Стройся!». По этой команде вторые номера делают шаг левой ногой назад (счет «раз»), не приставляя правую шаг вправо (счет «два») и приставляя левую ногу становятся в затылок первым номерам (счет «три»). Для обратного перестроения подается команда «В одну шеренгу – Стройся!» и вторые номера выполняют шаги с левой ноги в обратном порядке (в сторону-вперед-приставить левую ногу).

Перестроение в круг. После команды учителя «Встаньте в круг», учащиеся, держась за руки, стоят в шеренге лицом к центру зала. Направляющий и замыкающий движутся навстречу друг другу, пока их руки не соединятся и не образуют круг заданной ширины, приняв основную стойку.

Скрестный шаг в сторону: из и. п. – стойка, руки на пояс, в стороны или взявшись за руки, лицом к центру круга, делается шаг правой ногой в сторону, с переносом массы тела на эту ногу (счет «раз»). Затем, слегка сгибая опорную ногу, делается шаг левой ногой скрестно вперед (счет «два»), выпрямляя левую, делается шаг правой в сторону и перенос массы тела на правую (счет «три»). Слегка сгибая правую ногу, поставить левую скрестно сзади (счет «четыре») и т. д. в круге.

Комплекс утренней гимнастики из 5–6 упражнений, стоя в круге (ознакомить):

1-е упр.: и. п. – о. с. На счет 1 – левую ногу назад на носок, руки вверх; 2 – и.п.; 3 – правую ногу назад на носок; 4 – и. п.;

2-е упр.: и. п. – о. с. На счет 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – и. п.;

3-е упр.: и. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. На счет 1–3 – три наклона влево, левую ногу в сторону на носок, правую руку вверх; 4–и. п.; 5–8 – то же в другую сторону;

4-е упр.: и. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. На счет 1–2 – два рывка прямыми руками с поворотом туловища влево; 5–8 – то же с поворотом туловища вправо;

5-е упр.: и. п. – ноги врозь, руки на пояс. На счет 1 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; 2 – наклон вперед, касаясь пальцами пола; 3 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; 4 – и. п.;

6-е упр.: и. п. – о. с. На счет 1 – прыжком, стойка ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком, ноги вместе, руки вверх; 3 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 4 – и. п.; 5–8 – то же в быстром темпе с переходом на ходьбу на месте.

Каждое упражнение повторить 4–6 раз.

Махи ногами в сторону, стоя в круге, руки на плечи впереди стоящего (по 20 махов каждой ногой).

Полушпагат и шпагат с опорой на руки (м, д).

Перестроение из одной шеренги в две. Установить снаряды.

Первое отделение (акробатика (м, д): повторить группировку из положения лежа на спине (30 раз, быстро группируясь и фиксируя, группировка на два счета); перекаты вперед и назад в группировке (3 раза по 10 перекатов), сохраняя плотную группировку из и. п. сед в группировке и заканчивая последние перекаты серии приседом в группировке; «мост» наклоном назад при помощи двух человек (д) – выполнить у гимнастической стенки, стараясь поставить руки на рейки как можно ниже.

Второе отделение (вис на согнутых руках (м, д): из виса или виса стоя хватом сверху подтянуться, максимально согнув руки и не касаясь подбородком перекладины, удерживать согнутые руки заданное количество секунд.

Физически слабо подготовленные учащиеся могут выполнять вис хватом снизу.

Подтягивание ног к груди из виса на гимнастической стенке (м, д), подтягивание в висе (м). Из виса хватом сверху руки на ширине плеч, ноги в коленях напряжены, носки оттянуты; подтянуться так, чтобы подбородок оказался на уровне перекладины и медленно разогнуть руки в исходное положение, не допуская размахивания. По одному подходу максимальное количество раз.

После выполнения задания отделения меняются местами занятий.

Заключительная часть (4–5 мин)

Построение в одну шеренгу; упражнения для восстановления систем и функций организма; подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: что нового сегодня узнали учащиеся на уроке? Что им не понравилось на уроке и почему? Пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: повторить «мост» из положения лежа на спине (д); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м).

УРОК 2

Тип урока – урок ознакомления и начального разучивания нового материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поочередный способ выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: повышение знаний о строевых упражнениях, упражнениях, формирующих правильную осанку; более качественные и согласованные движения учащихся; повышение уровня координационных способностей.

Оборудование и инвентарь: канаты или шесты для лазания, гимнастические маты, козел, мостик, бревно, скамейки, стенка.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правильной осанке.
2. Повторить строевые упражнения.
3. Ознакомить с методикой формирования правильной осанки.
4. Учить перестроению из одной шеренги в три.
5. Учить технике напрыгивания на скамейку толчком двух ног с места и толчком одной и махом другой ноги с шага – с последующим спрыгиванием и мягким приземлением; технике кувырка вперед из упора присев.
6. Развивать силовые способности, гибкость, выносливость, формировать координационные способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение класса. Приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу – по правилам безопасности занятий учащихся на уроках гимнастики и акробатики. Беседа о значении правильной осанки в жизни человека как наилучшем расположении частей тела (головы, туловища и ног) для сохранения равновесия и нормального функционирования всех органов (сердца, легких, почек, печени) и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной), когда человек стоит, сидит или ходит. Для успешного формирования осанки необходимо развивать статическую силу мышц, участвующих в ее поддержании (шеи, брюшного пресса, разгибателей туловища, мышц ног). Правильной считается осанка, при которой, если смотреть сбоку, точка головы (ушная раковина), плечевой, тазобедренный и голеностопный сустав образуют прямую линию или незначительно отклоняются от вертикали, проведенной через голеностопный сустав. Нарушения в осанке затрудняют работу внутренних органов и со временем инициируют их заболевание. Формирование правильной осанки следует начинать с правильной постановки головы и укрепления мышц шеи различными упраж-

нениями с предметом на голове (мешочек с песком, кубик, книга и т. п.). Для удобства удержания книги на голове рекомендуется вырезать полоску картона длиной 40 см и шириной 4 см, соединить в кольцо нужного диаметра, зафиксировав скрепкой. Кольцо кладется на голову, а сверху на него книга.

Повороты на месте (налево, направо, кругом), обращая внимание на правильную осанку, напряженные колени, прижатые к середине бедра кисти.

Ходьба с предметом на голове: обычная, на носках с движением рук в стороны-вверх-в стороны-вниз; высоко поднимая бедро с захватом голени по диагонали и разметкам зала. Для выполнения ходьбы по диагонали, не доходя 4–5 шагов до одного из углов площадки (зала) подается предварительная команда «По диагонали!» и как только направляющий приблизится к углу, под левую ногу подается команда «Марш!». Направляющий делает шаг правой ногой в угол и, повернувшись налево, с левой ноги идет в противоположный угол. Когда он дойдет до угла, подается команда «В обход налево (направо) – Марш!».

Для выполнения ходьбы по разметке на каждой из сторон мелом рисуются линии на определенном расстоянии между линиями (30–40–50–60 см).

Перестроение из одной шеренги в три. После предварительного расчета по три подается команда «В три шеренги – Стройся!». По этой команде вторые номера стоят на месте, а первые номера делают шаг правой ногой назад (счет «раз»), не приставляя левую – шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам (счет «три»). Третьи номера (на счет «три») делают шаг левой ногой вперед, не приставляя правую ногу, шаг в сторону (счет «два») и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров (счет «три»). Для обратного перестроения подается команда «В одну шеренгу – Стройся!» и движение начинается с той же ноги, только первый шаг выполняется в сторону. Размыкание на поднятые в стороны руки.

Выполнить общеразвивающие упражнения на месте: повторить комплекс утренней гимнастики, разученный на предыдущем уроке.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на три отделения. Каждое отделение устанавливает гимнастические снаряды.

Первое отделение: напрыгивания и спрыгивания (м, д). Толчком двух ног с места и толчком одной махом другой с шага напрыгивание на скамейку – полуприсед, руки назад – прыжок вверх прогнувшись и мягкое приземление на мат; ходьба на носках руки в стороны по скамейке.

Второе отделение: лазание по гимнастической стенке приставными шагами в горизонтальном направлении с последовательным перехватом рук (д), подтягивание в упоре лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке (м).

Третье отделение: (акробатические упражнения) повторить группировку из положения лежа на спине и перекаты вперед и назад в группировке, полушпагат и шпагат с опорой руками (м, д). Кувырок вперед (м, д) – учить переворачиванию через голову (из широкой стойки ноги врозь, наклониться вперед и поставить ладони под плечами; затем согнуть руки до касания лопатками мата и быстро сгруппироваться до переворачивания в сед в группировке). «Мост» наклоном назад при помощи (д), опираясь руками о скамейку, покрытую матом (помогать с двух сторон поддерживая одной рукой под спину, а другой – за руку выполняющего).

Развитие силы, гибкости, выносливости, формирование координационных способностей:

- сгибание и разгибание рук: в упоре лежа на полу (м), в упоре лежа руки на скамейке (д). Выполнить максимальное количество раз в одном подходе;
- вис на согнутых руках (м), подтягивание ног к груди в вися на гимнастической стенке или перекладине (д). Выполнить максимальное количество раз в одном подходе.

Заключительная часть (4–5 мин)

Построение в одну шеренгу, подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: понравился ли урок? какие чувства вы испытывали при выполнении упражнений с предметом на голове и кувырков?

Домашнее задание: совершенствовать технику поворотов на месте (м, д), шпагат (м, д), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м), «мост» наклоном назад с опорой руками о диван или кресло и вставание с моста (д).

УРОК 3

Тип урока – урок ознакомления с новым материалом; начального разучивания и закрепления.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: высокий уровень знаний о строевых упражнениях и упражнениях с гимнастическими палками для формирования правильной осанки; формируемые жизненно важные умения, связанные с прыгиванием и спрыгиванием с препятствия, лазанием; повышение скоростно-силовых и собственно-силовых способностей.

Оборудование и инвентарь: гимнастические палки, канаты или шесты для лазания, маты, козел, мостик, бревно, скамейки, стенка, низкая перекладина.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах обеспечения страховки при выполнении упражнений на низкой перекладине.
2. Повторить строевые упражнения; прыгивание на скамейку.
3. Учить перестроению; технике прыгивания на гимнастического козла и соскока (м, д); технике размахивания изгибами в висе (м, д); технике подъема переворотом на низкой перекладине (м), нижней жерди (д).
4. Развивать скоростно-силовые способности и выносливость.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение класса. Приветствие. Сообщение задач урока. Контроль знаний о формировании правильной осанки средствами гимнастики и акробатики. Беседа о правилах обеспечения страховки при выполнении подъема переворотом, махом одной и толчком другой ноги: страхующий, стоя сбоку, останавливает носки партнера в положении, при котором его тело будет слегка прогнуто в пояснице.

Строевые упражнения: повороты на месте, перестроение из одной шеренги в три.

Ходьба: скрестным шагом на 8 счетов вправо и на 8 – влево, добиваясь синхронного и правильного выполнения. Обратное перестроение в одну шеренгу.

Упражнения для формирования правильной осанки с гимнастической палкой:

- ходьба на носках с движением палки к груди-вверх-к груди-вниз;
- и. п. – палка на лопатках, хватом за концы. Ходьба высоко поднимая бедро;
- и. п. – то же, но ходьба на носках с поворотами туловища в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг;
- и. п. – то же, но подскоки ноги врозь-вместе с продвижением вперед.

Перестроение из одной шеренги в четыре. После предварительного расчета учащихся на первый-четвертый по команде «Первые номера на месте, вторые – на два, третьи – на четыре, четвертые – на шесть шагов вперед – Марш!». Каждый учащийся делает соответствующее его номеру по расчету количество шагов и приставляет ногу. Учитель ведет счет до момента приставления ноги первой шеренгой – до 7. Для обратного перестроения подаются команды «Кругом!», «На свои места шагом – Марш!»

Строевые приемы с гимнастической палкой: в движении шагом палка переносится в правой руке вертикально (нижний конец палки находится между большим и указательным пальцами, верхний конец палки прижат к правому плечу). В разомкнутом строю по команде «Палку – вниз!» на счет 1 – левой рукой взять палку за верхний край, на счет 2 – опустить левую руку. По команде «Вольно!» учащиеся делают шаг правой ногой в сторону и, опуская левый конец палки, упирают его в свод левой стопы, а левую руку ставят на пояс. По команде «Внимание!» учащиеся приставляют правую ногу и берут палку внизу хватом за концы. По команде «Палку к плечу!» на счет 1 – поднять левую руку над головой и прижать палку к плечу, на счет 2 – опустить левую руку. Передвижение с палкой бегом осуществляется хватом палки за середину в правой руке.

Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастической палкой:

- и. п. – палка за спиной вертикально, хватом за концы, затылок, лопатки и копчик касаются палки; на счет 1–2 – присесть, не отрывая от палки затылка и копчика; 3–4 – и. п.;

- и. п. – то же, но на счет 1–2 – выполнить наклон вперед прогнувшись не отрывая таз и затылок от палки; 3–4 – и. п.;
- и. п. – широкая стойка ноги врозь, палку за спину вертикально, хватом за концы. На счет 1 – полуприсед на правой; 2 – и. п.; 3 – полуприсед на левой; 4 – и. п.;
- и. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках, хватом за концы. 1–3 – три наклона влево, левый носок оттянут; 4 – и. п. 5 – 8 – то же вправо.

Крайние в шеренгах ученики собирают палки и переносят их в места хранения.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на четыре отделения (установить снаряды).

Первое отделение – повторить напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места и толчком одной и махом другой с шага с прыжком вверх и мягким приземлением (между подходами к прыжковому снаряду).

Разучивание напрыгивания в упор на коленях на гимнастического коня или козла (высота до 100 см): стоя на мостике и опираясь прямыми руками о снаряд выполняются 2–3 энергичных отталкивания ногами от мостика, стараясь поднять таз до уровня плеч и в этот момент, сгибая ноги, коснуться коня (козла) нижней частью голени, а затем мягко опуститься на колени.

Разучивание спрыгивания с гимнастического коня или козла (высота до 100 см) на мягкость приземления: стоя на снаряде (пятки и носки сомкнуты) руки вперед-в стороны, поднимаясь на носки, оттолкнуться ногами, сохраняя в полете вертикальное положение тела. В момент приземления коснуться опоры сначала носками, затем пятками, после чего согнуть ноги в коленях до полуприседа, руки вперед-в стороны.

Второе отделение – напрыгивание в упор на низкой перекладине (м), в упор на нижнюю жердь (д); из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (д), в упор на низкой перекладине (м): из виса стоя на согнутых руках, толчковая нога чуть впереди от проекции нижней жерди, маховая нога отведена назад, выполнить активное движение маховой ногой вверх и одновременно оттолкнуться другой ногой. Не разгибая рук, быстро приблизить живот к жерди и соединить толчко-

вую ногу с маховой. Перевернувшись в упор, выпрямить руки в локтях, приподнять голову и отвести пятки назад до небольшого прогиба в пояснице.

Третье отделение – имитация техники лазания по канату в три приема на гимнастической стенке; лазание по канату в три приема с помощью ног: из виса на прямых руках (кисти соприкасаются) в первом приеме – поднять колени до уровня пояса и захватить канат стопами, во втором приеме – выпрямляя ноги, согнуть руки и прижать плечи к канату, в третьем приеме – поочередно перехватить руки, начиная с той руки, которая снизу и принять исходное положение.

Четвертое отделение – размахивание изгибами в висе на перекладине (м), на верхней жерди (д); подтягивание в висе (м); подтягивание ног к груди в висе на гимнастической стенке или перекладине (м, д).

После 6–7 минут работы отделения меняются местами занятий.

Заключительная часть (4–5 мин)

Уборка снарядов и инвентаря, построение в одну шеренгу, подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: был ли сегодня сложным материал урока (если «да», то в чем это выражалось); самооценка мышечных ощущений от сегодняшнего урока; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: совершенствовать технику поворотов на месте (м, д), шпагат (м, д), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м), «мост» наклоном назад с опорой руками о диван и вставание с моста (д).

УРОК 4

Тип урока – урок начального разучивания.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно точный, одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: повышение качества выполнения изучаемых строевых, акробатических, прикладных и упражнений в лазании; более высокий уровень развития силовых способностей, гибкости, подвижности в тазобедренных суставах.

Оборудование и инвентарь: гимнастические канаты или шесты для лазания, маты, козел, мостик, бревно, скамейки, стенки, полоски картона со скрепкой.

Основные задачи урока

1. Повторить изученный ранее учебный материал о правилах поведения при выполнении гимнастической комбинации.

2. Продолжить формирование правильной осанки с предметом на голове.

3. Ознакомить с техникой выполнения двух кувырков вперед в группировке (м, д), равновесия «Фламинго» и «Ласточка», стоя на скамейке и бревне (д), акробатической комбинации (м, д).

4. Развивать динамическую силу мышц сгибателей рук (м), брюшного пресса (м, д), подвижность (м, д), гибкость (д).

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение класса. Приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах поведения при выполнении гимнастической комбинации из различных упражнений и требованиях, предъявляемых к технике выполнения комбинации: в наиболее трудных упражнениях комбинации учащиеся должны помогать и страховать друг друга, упражнения комбинации выполнять в заранее определенной последовательности.

Строевые упражнения: повороты на месте налево, направо, кругом (с предметом на голове).

Упражнения для формирования правильной осанки с предметом на голове:

- ходьба обычная (противоходом, по диагонали);
- на носках с движениями рук в стороны-вверх-в стороны-вниз;
- приставными шагами вперед поочередно правой и левой ногой;
- в полуприседе и полном приседе.

Построение в круг, руки на плечах рядом стоящих. Скрестный шаг в сторону с предметом на голове (8 счетов вправо и 8 – влево).

Общеразвивающие упражнения на месте (с предметами на голове): приседы; выпады в сторону; повороты туловища влево и вправо с

движением рук в стороны; махи ногой вперед-назад-вперед-и. п. (ноги вместе).

Стойка «Фламинго». Из основной стойки (стопы сомкнуты), руки в стороны, согнуть одну ногу колено вперед и оттянутым носком коснуться колена опорной ноги сбоку, удерживая эту позу заданное количество секунд. Для усложнения равновесия – выполнять с закрытыми глазами.

Стойка «Ласточка» (без предмета на голове). Из стойки на одной ноге, другая назад на носок, руки вверх ладонями вперед; медленно наклонить туловище вперед и отвести назад ногу так, чтобы между туловищем и отведенной ногой образовался угол не более 90° и удерживать равновесие в течение 3 секунд.

Рассчитать по четыре. Первые номера – первое отделение, вторые-четвертые – соответственно второе, третье и четвертое.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на четыре отделения, установить гимнастические снаряды.

Первое отделение – опорные прыжки: повторить напрыгивание в упор на коленях на гимнастический козел и соскок вперед со взмахом рук, акцентируя внимание учащихся на мягкость приземления. Между подходами к снаряду повторять напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места и толчком одной и махом другой с шага с последующим прыжком вверх и мягким приземлением (м, д).

Второе отделение – упоры: повторить из виса стоя на согнутых руках подъем переворотом махом одной и толчком другой ноги на нижней жерди (д), низкой перекладине (м). Между подходами к снаряду девочки выполняют на узкой рейке перевернутой скамейки ходьбу на носках, руки в стороны, с остановками и поворотами кругом, повороты в приседе, прыжки со сменой ног (поочередно правая и левая нога впереди).

Третье отделение – лазание: повторить лазание по канату в три приема. Между подходами к канату девочки имитируют лазание в три приема на гимнастической стенке, а мальчики выполняют подтягивание в упоре лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке.

Четвертое отделение – акробатические упражнения: повторить полушпагат и шпагат с опорой на руки (м, д); кувырок вперед (м, д); два кувырка вперед из упора присев (м, д), выполнив первый кувы-

рок, поставить руки в 50–60 см от носков с одновременным толчком ногами. Завершить второй кувырок упором присев. Стойка на лопатках с согнутыми ногами (в тазобедренных и коленных суставах угол 90°) (м, д). Ознакомить с зачетной комбинацией: из упора присев два кувырка вперед-перекатом назад в стойку на лопатках с прямыми ногами (держать 3 с)-перекат вперед в упор присев-прыжок вверх прогнувшись в доскок.

Заключительная часть (4–5 мин)

Уборка снарядов и инвентаря, упражнения для восстановления систем и функций организма, построение в одну шеренгу, подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: выяснить, понравился ли учащимся урок, чему они научились, что было сложным для них; кто был лучшим в каждом отделении.

Домашнее задание: повторить повороты на месте (налево, направо, кругом) и готовиться к сдаче этого упражнения на отметку. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках (м). «Мост» наклоном назад с опорой руками о диван (д).

УРОК 5

Тип урока – урок закрепления и совершенствования.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: готовность учащихся к выполнению зачетных нормативов; повышенное качество выполнения изучаемых упражнений; умение концентрироваться на получение максимально возможной оценки за выполнение строевых упражнений.

Оборудование и инвентарь: гимнастические канаты или шесты для лазания, маты, гимнастический козел, мостик, бревно, скамейки, стенки, палки.

Основные задачи урока

1. Оценить технику выполнения поворотов на месте (м, д).
2. Продолжить формирование правильной осанки.

3. Учить технике напрыгивания на гимнастический козел; технике подъема переворотом в упор.

4. Учить технике размахивания изгибами в висе на перекладине (м) и на верхней жерди (д).

5. Развивать силовую выносливость мышц сгибателей рук (м, д), силу мышц брюшного пресса.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение класса. Приветствие. Сообщение задач урока. Контроль знаний о правилах поведения при выполнении комбинации гимнастических упражнений. Беседа о правилах и критериях оценивания техники поворотов на месте (одновременно оцениваются три ученика по выбору учителя, которые выходят из строя на три шага вперед). Учитывается четкость поворота под счет учителя, прижатые руки, напряженные в коленях ноги, осанка. Класс наблюдает за выполнением и участвует в оценке техники поворотов на месте.

Строевые упражнения: повторить повороты на месте всем классом и оценить технику выполнения, вызывая по три человека, начиная с направляющих.

Упражнения для формирования правильной осанки с гимнастической палкой:

- и. п. – палка на лопатках. Ходьба с движением палки вверх-на грудь-вверх-в и.п.;

- ходьба на носках с поворотами туловища в сторону впереди стоящей ноги;

- ходьба выпадами вперед;

- ходьба с высоким подниманием бедра и перешагиванием через гимнастическую палку (учащиеся, стоя лицом к центру зала, опускаются на одно колено и держат палку горизонтально на уровне колена. Перешагивание начинает замыкающий, который, перешагнув через все палки, опускается на одно колено за направляющим и так далее, пока замыкающий снова не встанет на свое место в строю).

Прыжки через палки, которые учащиеся держат в руках горизонтально, как в предыдущем упражнении: толчком одной и шагом другой ноги; толчком двух ног (палку держать за середину в левой руке).

Общеразвивающие упражнения на месте в круге: из и.п. – палка за спиной вертикально – приседания, выпады в сторону; и.п. – широкая стойка ноги врозь палку вверх хватом на ширине плеч – наклоны вперед и в стороны до касания палкой пола; махи ногами вперед до касания палкой носка.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на четыре отделения методом расчета на первый – четвертый. Номер расчета соответствует номеру отделения. Установить гимнастические снаряды.

Первое отделение: напрыгивание в упор стоя на коленях на гимнастический козел и спрыгивание вперед согнув ноги, со взмахом рук с акцентом на мягкое и четкое приземление (м, д).

Второе отделение: из виса стоя на согнутых руках, махом одной и толчком другой ноги подъем переворотом в упор на нижней жерди (д), низкой перекладине (м).

Третье отделение: упражнения в равновесии на бревне – ходьба на носках; повороты на носках, руки вверх; повороты в приседе, руки вниз; прыжки со сменой ног.

Ознакомление с контрольной комбинацией (д): стойка «Фламинго» (держат 3 с) – разгибая назад согнутую ногу «Ласточка» (держат 3 с) – выпрямляясь ^ три шага вперед на носках, руки в стороны – руки вверх и поворот кругом – опускает руки, присед и поворот кругом – встать, руки в стороны и два прыжка со сменой ног – полуприсед, руки назад и соскок прогнувшись в стойку боком к бревну.

Четвертое отделение: вис на согнутых руках (д), подтягивание в висе (м); подтягивание ног к груди в висе на гимнастической стенке (м, д); размахивание изгибами в висе на перекладине или высокой жерди (м, д).

Заключительная часть (4–5 мин)

Уборка снарядов и инвентаря, построение в одну шеренгу, подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: выяснить, чему учащиеся сегодня научились, что было сложным для них; кто был лучшим в каждом отделении; самооценка и суждения учащихся о готовности к выполнению на отметку напрыгивания на «козла» и спрыгивания; мнения об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: повторить комбинацию из упражнений в равновесии на полу (д), шпагат с опорой руками (м, д); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках (м).

УРОК 6

Тип урока –урок закрепления и совершенствования, контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно поочередный способ выполнения физических упражнений, фронтальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: высокая подготовленность учащихся к выполнению зачетных нормативов на более высоком уровне; формирование умений оказывать друг другу помощь и страховку при выполнении комбинации гимнастических упражнений.

Оборудование и инвентарь: гимнастические канат, маты, козел, мостик, бревно, низкая перекладина.

Основные задачи урока

1. Напомнить правила безопасного поведения при выполнении лазания по канату
2. Учить технике шпагата с опорой руками (м, д), технике двух кувырков вперед, комбинации акробатических упражнений (м, д) и комбинации упражнений на бревне (д), лазания по канату (м, д).
3. Оценить технику наскока на гимнастический козел и соскока (м, д), подъема переворотом в упор (м, д).
4. Развивать подвижность, гибкость.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение класса. Приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении лазания по канату в три приема: ученик, выполняющий лазание следующим, страхует предыдущего, поддерживая канат руками, не давая ему раскачиваться, и внимательно наблюдает за выполнением, находясь на безопасном для себя расстоянии.

Ходьба обычная; на носках, руки за голову, с поворотом туловища к впереди стоящей ноге; в полуприседе и полном приседе, руки на коленях.

Упражнения для формирования правильной осанки: ходьба приставными шагами вперед поочередно с правой и левой ноги; ходьба скрестным шагом по 8 счетов вправо и влево.

Общеразвивающие упражнения в движении: чередование подскоков на двух и ноги врозь-вместе по 4 счета.

Разновидности бега: обычный и с ускорением (по диагонали); стигая ноги назад и высоко поднимая бедро (в круге).

Упражнения стоя на месте (в круге):

и.п. – о. с. На счет 1 – левую назад на носок; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но правой;

и. п. – стойка руки на пояс. На счет 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – наклон влево, левую в сторону на носок; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но с наклоном вправо;

и. п. – сед на пятках, руки назад. На счет 1 – стойка на коленях со взмахом руками вперед; 2 – и. п.; 3–4 – то же;

и. п. – стойка ноги врозь, руки перед-в стороны. На счет 1 – мах правой ногой к левой кисти; 2 – и. п.; 3 – мах левой ногой к правой кисти; 4 – и. п.;

и. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. На счет 1 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; 2–3 – два наклона вперед, касаясь ладонями пола; 4 – и. п.;

и. п. – о. с. На счет 1 – полуприсед, руки назад; 2 – прыжок вверх прогнувшись, руки вверх; 3 – полуприсед, руки в стороны-кверху, ладонями наружу; 4 – и. п.

Основная часть урока (25–30 мин)

Расчет учащихся на первый-второй. Номер расчета соответствует номеру отделения. Установить снаряды.

Первое отделение: напрыгивание в упор стоя на коленях на гимнастический козел и соскок вперед со взмахом рук, согнув ноги вперед, с приземлением, оценивается уверенный вскок и мягкое приземление с соблюдением гимнастического стиля исполнения (м, д).

Второе отделение: из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги подъем переворотом в упор: на низкой перекладине (м), на нижней жерди (д), на отметку.

Методические рекомендации:

- вызывать учащихся для выполнения упражнения на отметку поочередно из каждого отделения. Первому ученику предоставить пробную попытку, а затем, пока оценивается упражнение первого отделения, учащийся второго отделения повторяет свое упражнение;
- выполнив на отметку первое зачетное упражнение, мальчики повторяют лазание по канату в три приема, а девочки – шпагат, акробатическую комбинацию и упражнение на бревне;
- оценив каждое отделение, поменять места занятий. После выполнения на отметку второго зачетного норматива мальчики повторяют шпагат и акробатическую комбинацию (два кувырка вперед в упор присев – прыжок вверх прогнувшись в доскок), а девочки – лазание по канату в три приема.

Заключительная часть (4–5 мин)

Уборка снарядов и инвентаря, построение в одну шеренгу, подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о том, какие физические и морально-волевые качества необходимо было проявить при выполнении лазания по канату в три приема; самооценка и суждения учащихся по выполнению зачетных нормативов на отметку; какое сложилось впечатление об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: повторить комбинацию из упражнений в равновесии на полу (д), стойку на лопатках с прямыми ногами перекатом назад, перекатом вперед упор присев и прыжок вверх прогнувшись в доскок (м, д); шпагат с опорой руками (м, д).

УРОК 7

Тип урока – урок совершенствования; контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно поочередный способ выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая.

Взаимосвязь содержания данного урока физической культуры и здоровья с другими формами занятий физическими упражнениями: утренней гимнастикой; физкультминутами; подвижными переменами; внеклассными, внешкольными и самостоятельными занятиями гимнастическими упражнениями.

Прогнозируемые образовательные результаты: высокий уровень в технической, физической и морально-волевой подготовке; уверенность в себе и готовность выполнить другие зачетные нормативы на более высокую отметку, чем предыдущие.

Оборудование и инвентарь: гимнастические канат, маты, козел, мостик, бревно, низкая перекладина.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасности при выполнении лазания по канату.
2. Повторить шпагат с опорой руками (м, д); «мост» наклоном назад с помощью (д).
3. Совершенствовать комбинацию из упражнений в равновесии на бревне (д).
4. Оценить технику выполнения лазания по канату в три приема (м, д), комбинации из разученных акробатических упражнений (м, д).
5. Развивать гибкость (д), подвижность (м, д), силовую выносливость мышц рук (м), скоростно-силовые способности мышц брюшного пресса (д).

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение класса. Приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: при выполнении лазания по канату следует проверить надежность его крепления, качество поверхности, обеспечить надежность приземления (на маты).

Беседа о правилах безопасности, которые следует соблюдать при лазании по канату: исключить его раскачивание во время выполнения упражнения; спускаться вниз нужно поочередным перехватом рук, зажав канат между стоп; если учащийся при лазании по канату спустился вниз скользая ладонями по канату – отметка не выставляется.

Ходьба обычная, в полуприседе, в полном приседе.

Упражнения для формирования правильной осанки: ходьба на носках, руки за голову: на счет 1–3 – лицом вперед, на счет 4 – поворот кругом, на счет 5–7 – спиной вперед, на счет 8 – поворотом кругом.

Ходьба приставными шагами: 1–4 – поочередно с правой и левой ноги вперед; 5–8 – поочередно с правой и левой ноги в сторону.

Общеразвивающие упражнения в движении: из и. п. руки к плечам, поочередные махи прямой ногой вперед, касаясь левым носком правой кисти и наоборот; чередование четырех кругов согнутыми и прямыми руками вперед и назад; чередование по 4 счета подскоков на двух и ноги врозь-вместе.

Упражнения на месте: повторить упражнения предыдущего урока.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на два отделения. Установить снаряды.

Первое отделение: лазание по канату в три приема (на отметку). Оценивается правильность выполнения каждого приема. В первом приеме не допускается сгибание рук, во втором – нужно полностью выпрямить ноги и согнуть руки, прижав плечи к канату, в третьем приеме поочередный перехват начинает рука, находящаяся снизу (м, д).

Второе отделение: комбинация акробатических упражнений на отметку (м, д) – два кувырка вперед – стойка на лопатках с прямыми ногами – перекат вперед в упор присев – прыжок вверх прогнувшись в доскок.

Методические рекомендации:

- вызывать для выполнения на отметку поочередно из каждого отделения;
- после выполнения на отметку первого упражнения, девочки повторяют комбинацию упражнений в равновесии на бревне, а мальчики – упражнения, которые не сдали на прошлом уроке;
- выполнив на отметку первое контрольное упражнение, отделения меняются местами занятий;
- учащиеся, получившие отметки по всем контрольным нормативам, выполняют: вис на согнутых руках на время (м), сгибание и разгибание туловища, ноги закреплены, в течение 30 с (д), «шпагат» с опорой на руки (м, д), «мост» наклоном назад с помощью (д).

Заключительная часть (4–5 мин)

Уборка снарядов и инвентаря; упражнения для восстановления систем и функций организма; построение в одну шеренгу; подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: выяснить, удалось ли учащимся получить за выполнение контрольных упражнений те отметки, на которые они расчи-

тывали. Самооценка и суждения учащихся о работе класса по взаимопомощи для получения высоких отметок за выполнение контрольных упражнений; какие чувства испытывали учащиеся, когда не удавалось выполнить двигательное действие? Мнения об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: повторить комбинацию из упражнений в равновесии на бревне (выполняя их на полу) (д), шпагат с опорой руками (м, д); лежа на спине руки вверх – быстрое подтягивание колен к груди (м); готовиться к сдаче контрольных упражнений, по которым нет отметки.

УРОК 8

Тип урока – контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно поочередный способ выполнения физических упражнений, индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: получить 100-процентное выполнение контрольных нормативов и с хорошим настроением завершить изучение программного материала по гимнастике.

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, козел, мостик, скамейки, стенки, бревно.

Основные задачи урока

1. Подвести итоги освоения программного материала по гимнастике за пятый класс.

2. Оценить технику выполнения комбинации упражнений в равновесии на бревне (д), других контрольных упражнений, по которым учащиеся не получили оценки на предыдущих уроках (м, д).

3. Развивать подвижность (м, д), динамическую силу мышц сгибателей рук (м), скоростно-силовые способности (м, д).

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока**

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение класса. Приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по правилам безопасного выполнения лазания по канату. Беседа об

изученном в пятом классе материале по гимнастике, его прикладном значении, взаимосвязи с двигательными действиями, которые предстоит изучать в шестом классе; о необходимости ежедневного выполнения разученных гимнастических упражнений для укрепления здоровья, развития двигательных способностей, повышения физической и умственной работоспособности.

Ходьба: обычная; на носках, руки в стороны и противоходом в полуприседе (под руками идущих на носках), высоко поднимая бедро с захватом голени.

Упражнения для формирования правильной осанки: ходьба приставными шагами вперед поочередно с правой и левой на счет 1–4 и в сторону поочередно с правой и левой ноги на счет 5–8.

Упражнения в движении: подскоки ноги врозь-вместе (на счет 1–4) и четыре подскока на двух ногах с поворотом влево на 360° (в следующей восьмерке поворот вправо).

Бег: обычный; с остановкой (по сигналу коснуться пальцами пола и продолжить бег); с поворотом на 180° по одному хлопку или свистку, на 360° – два хлопка; высоко поднимая бедро; сгибая ноги назад.

Общеразвивающие упражнения на месте в круге:

1-е упр.: и. п. – о. с. На счет 1 – левую назад на носок, руки вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но с правой ноги;

2-е упр.: и. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. На счет 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – наклон влево, правую руку вверх; 4 – и. п. 5–8 – то же, но с наклоном вправо;

3-е упр.: и. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. На счет 1–2 – два рывка согнутыми руками; 3–4 – два рывка прямыми руками;

4-е упр.: «Мельница». И. п. – стойка ноги врозь с наклоном вперед прогнувшись, руки в стороны. На счет 1 – поворот туловища влево, касаясь правой кистью левого носка; 2 – поворот туловища вправо, касаясь левой кистью правого носка;

5-е упр.: и. п. – о. с. На счет 1 – наклон вперед, касаясь ладонями пола; 2 – упор присев; 3 – не отрывая ладони от пола, выпрямить ноги; 4 – и. п.

6-е упр.: и. п. – о. с. На счет 1 – полуприсед, руки назад; 2 – прыжок вверх прогнувшись; 3 – полуприсед, руки в стороны-кверху, ладонями наружу; 4 – и. п.

Основная часть урока (25–30 мин)

Установить гимнастические снаряды.

Упражнения в равновесии: оценить технику выполнения комбинации упражнений на бревне (д) (см. урок 5). Пока учитель оценивает упражнение на бревне, те, кто не сдал предыдущие контрольные задания, повторяют их и готовятся выполнить на отметку. Учащиеся, выполнившие все контрольные упражнения, выполняют упражнения, развивающие:

- гибкость – «мост» наклоном назад с помощью (д);
- подвижность в тазобедренных суставах – «шпагат» (м, д);
- динамическую силу мышц сгибателей рук – подтягивание в висе (м);
- скоростно-силовые способности мышц сгибателей туловища – поднимания туловища за 30 с из положения лежа на спине, руки на груди, до касания локтями согнутых в коленях ног (стопы фиксированы).

Заключительная часть (4–5 мин)

Уборка снарядов и инвентаря; упражнения для восстановления функций организма; построение в одну шеренгу, подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: выяснить, что понравилось и что не понравилось на уроках гимнастики; самооценка и суждения учащихся о работе класса по изучению программного материала по гимнастике и акробатике; мнение об уроках гимнастики и пожелания на следующий учебный год.

Домашнее задание: ежедневно выполнять разученный комплекс упражнений утренней гимнастики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (6 уроков)

Цель: формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами лыжной подготовки.

Взаимосвязь содержания данного урока физической культуры и здоровья с другими формами занятий физическими упражнениями: внеклассными и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

УРОК 1

Тип урока – урок повторения ранее изученного учебного материала и ознакомления с новым.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: развивающая и обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: знание правил безопасного поведения учащихся на учебной площадке, рациональная двигательная структура разученных в четвертом классе способов передвижения на лыжах.

Место проведения: учебная площадка, учебно-тренировочная лыжня, учебный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, ботинки и палки лыжные.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасного поведения учащихся на уроках лыжной подготовки.
2. Ознакомить с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом.
3. Повторить технику передвижения попеременным двухшажным ходом; технику выполнения подъемов «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой».
4. Развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие), общую выносливость.

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока**

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Проверка знаний изученного в четвертом классе учебного материала по лыжной подготовке.

Беседа о правилах безопасного поведения учащихся на учебной площадке на уроках лыжной подготовки: строго соблюдать интервалы при передвижении на лыжах по дистанции (3–4 м); передвигаться только против часовой стрелки во избежание столкновения и т. д.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

Основная часть урока (25–30 мин)

Ознакомить с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом: после окончания толчка руками лыжник начинает выпрямляться, а затем выносит руки вперед. Палки ставятся под острым углом с таким расчетом, чтобы сразу можно было начать отталкивание, т. е. они должны быть обращены кольцами к лыжнику. Отталкивание палками начинается при активном сгибании туловища с последующим разгибанием рук в плечевых суставах, когда кисти доходят до уровня коленных суставов.

Повторить технику передвижения попеременным двухшажным ходом:

- опробование техники передвижения учащимися после показа и объяснения;
- передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом.

Повторить технику выполнения подъемов «лесенкой», «полулочкой» и «елочкой»:

- показ и объяснение техники выполнения подъемов;
- подъемы на склоны крутизной 8–10° с выполнением различных заданий (спуски осуществлять в высокой, средней (основной), низкой стойках).

Упражнения для развития координационных способностей (статического и динамического равновесия), общей выносливости:

- игра «*Кто более ловок!*»: на равнине вблизи склона ставят ворота из палок для каждой команды. Задача каждого участника – спуститься со склона и проехать в ворота так, чтобы они не упали. Выигрывает команда, игроки которой собьют ворота меньшее число раз;
- передвижение на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным лыжными ходами по слабопересеченной местности в равномерном темпе с низкой интенсивностью на дистанции. Длину дистанции устанавливает учитель.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о безопасном поведении на учебной лыжне; самооценка и суждения учащихся о работе класса над оздоровлением с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом; мнения учащихся об уроке.

Домашнее задание: имитировать технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным лыжными ходами.

УРОК 2

Тип урока – урок совершенствования изученного в четвертом классе учебного материала и начального разучивания нового.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: развивающая и обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: знание правил безопасного поведения на учебном склоне, приобрести умения и навыки передвижения на лыжах, развивать общую выносливость.

Место проведения: учебно-тренировочная лыжня, учебный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, ботинки и палки лыжные.

Основные задачи урока

1. Формировать знания по правилам безопасного поведения учащихся на уроках лыжной подготовки.
2. Учить технике передвижения одновременным бесшажным ходом.
3. Совершенствовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом; технику подъемов «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой».
4. Развивать общую выносливость.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах безопасного поведения учащихся на

учебном склоне на уроках лыжной подготовки: спуск только в установленном месте по разрешению учителя поочередно; строго соблюдать интервалы не менее 10 м при передвижении на лыжах при спусках с гор; запрещается спуск один за другим – потоком; подъем по склону только в указанном учителем месте, не пересекая направление спуска; соблюдать осторожность при передвижении по обледенелым участкам и др.

Выполнение строевых команд с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

Основная часть урока (25–30 мин)

Учить технике передвижения одновременным бесшажным ходом:

- имитация выполнения хода на месте под счет учителя;
- то же под собственный счет учащихся;
- выполнение хода в шеренге под счет;
- медленное передвижение по учебному кругу одновременным бесшажным ходом под уклон;
 - то же на равнине.
 - то же, но только за счет сгибания-разгибания туловища (руки прижаты к телу).

Совершенствовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом. Игра «Эстафета с передачей лыжных палок». Команды по 3–4 человека выстраиваются у стартовой линии в колонну по одному. Игроки, за исключением первых в колоннах, не имеют лыжных палок. По сигналу учителя, стоящие первыми в колоннах, начинают передвигаться попеременным двухшажным ходом к контрольным флажкам, расположенным в 30–50 м от старта. Воткнув возле флажков палки в снег, участники возвращаются обратно скользящим шагом. Как только они пересекут линию старта, к флажкам отправляются очередные игроки, передвигаясь скользящим шагом. Взяв палки, они возвращаются попеременным двухшажным ходом и передают их впереди стоящим и т. д. Игра заканчивается, когда замыкающие в колоннах ученики принесут или отнесут палки. Чья колонна быстрее выполнит задание, та и побеждает.

Совершенствовать технику выполнения подъемов «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой». Игра «Подъем в гору»: все участники игры делятся по 4–5 человек. Команды выстраиваются на одной ли-

нии у подножия небольшой горы в 3–4 м одна от другой. По сигналу учителя все начинают подъем в гору заранее условленным способом («лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой») до установленного места. При подъеме играющие могут помогать друг другу. Если участник поднимается не условленным способом, он получает штрафное очко. Побеждает команда, лыжники которой в полном составе первыми закончили подъем в гору.

Упражнения для развития общей выносливости: передвижение на лыжах изученными способами по слабопересеченной местности в равномерном темпе с низкой интенсивностью. Длину дистанции устанавливает учитель.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися их физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над изучением техники передвижения одновременным бесшажным ходом; что нового учащиеся узнали на уроке?; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: имитировать технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным лыжными ходами.

УРОК 3

Тип урока – урок повторения и совершенствования; контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: знание правил выбора деревянных лыж к занятиям, восстановить двигательную структуру разученных в четвертом классе способов передвижения на лыжах; приобрести умения и навыки передвижения на лыжах, развивать координационные способности.

Место проведения: учебно-тренировочная лыжня, учебный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, ботинки и палки лыжные, флажки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах подготовки лыжного инвентаря к занятиям.
2. Совершенствовать технику передвижения одновременным бесшажным ходом.
3. Повторить технику передвижения одновременным двухшажным ходом.
4. Оценить технику выполнения подъема наискось «полуелочкой».
5. Развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие).

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока**

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах выбора и подготовки лыж к занятиям: поверхность лыж не должна иметь перекосов и боковых искривлений, заусениц и сколов, скользящая поверхность должна быть просмолена и смазана специальной мазью в соответствии с погодными условиями; при выборе лыж учитывать два основных фактора: рост и масса лыжника (лыжи для передвижения традиционными (классическими) способами подходят по длине лыжнику, если концы носков поставленных вертикально лыж находятся на уровне середины кисти вытянутой вверх руки).

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

Основная часть урока (25–30 мин)

Совершенствовать технику передвижения одновременным бесшажным ходом:

- игра «*Простая эстафета*». У линии старта выстраиваются 2–3 команды в колонну по одному. Перед каждой колонной в 30–40 м устанавливается флажок. По сигналу первые номера каждой команды передвигаются одновременным бесшажным ходом к флажкам, обходя их справа, возвращаются в колонну с левой стороны и становятся последними. Когда первый номер пересекает линию старта, выбегает второй и т. д. Закончивший эстафету поднимает лыжную палку, показывая, что его команда закончила игру. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание.

Повторить технику передвижения одновременным двухшажным ходом:

- опробование хода учащимися после показа и объяснения;
- передвижение по учебному кругу одновременным двухшажным ходом.
- Оценить технику выполнения подъема наискось «полуелочкой»:
- показ и объяснение техники выполнения подъема с целью уточнения требований;
- опробование учащимися техники выполнения подъема с учетом требований;
- выполнение подъема на отметку.

Упражнения для развития координационных способностей (статического и динамического равновесия) – игра «*Переставь флажок*». Класс делится на две команды, которые выстраиваются на вершине склона в шеренгу. У каждой команды – своя лыжня. В конце склона, в метре от лыжни, стоит один ученик. Рядом со стартовой линией – флажок. По сигналу игроки, стоящие на правом фланге, берут флажок и в конце спуска втыкают его в снег рядом с учеником, стоящим внизу. Тот, взяв флажок, поднимается по склону, ставит его на прежнее место пристраивается к левому флангу своей шеренги. Ученик, который спустился, становится на место поднявшегося. Очередной участник может начинать спуск лишь тогда, когда флажок окажется там, где был сначала.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждение учащихся о влиянии качества подготовки лыж на технику овладения лыжными ходами; самооценка и суждения учащихся о работе класса и отдельных учащихся над совершенствованием техники передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным лыжными ходами; какое сложилось у учащихся мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: имитировать технику передвижения одновременным бесшажным и одновременным двухшажным лыжными ходами.

УРОК 4

Тип урока – урок повторения и совершенствования; контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, индивидуальный и фронтальный методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: знание правил выбора лыжных палок к занятиям для передвижения классическими лыжными ходами; восстановить двигательную структуру разученных в четвертом классе способов передвижения на лыжах; приобрести умения и навыки передвижения на лыжах, развивать координационные способности.

Место проведения: учебно-тренировочная лыжня, учебный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, ботинки и палки лыжные, флажки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания по правилам подготовки лыжного инвентаря к занятиям.
2. Совершенствовать технику передвижения одновременным двухшажным ходом.
3. Оценить технику передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами.
4. Повторить технику выполнения торможения «плугом».
5. Развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие).

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах подбора лыжных палок к занятиям для передвижения классическими лыжными ходами: палки должны быть легкими, прочными и удобными, иметь петли для хвата руками, острие для упора и ограничительное кольцо, соответствовать длине тела (росту) лыжника (оптимальной считается длина, при которой верхний конец палок, поставленных на пол вертикально, находится на уровне середины плечевого сустава).

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

Основная часть урока (25–30 мин)

Совершенствовать технику передвижения одновременным двухшажным ходом:

- игра «*Перемена лагеря*». На учебной площадке прокладывается ряд параллельных лыжней по числу учащихся. Две команды выстраиваются лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки в своих лагерях. Дистанция между ними 40–60 м. По сигналу участники обеих команд передвигаются одновременным двухшажным ходом навстречу друг другу. Победа присуждается команде, пришедшей первой в полном составе в лагерь соперника (на противоположную сторону площадки).

Оценить технику передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами:

- показ и объяснение техники передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами;
- опробование ходов с учетом требований;
- выполнение ходов на отметку в процессе передвижения.

Повторить технику выполнения торможения «*плугом*»:

- показ и объяснение техники выполнения торможения «*плугом*»;
- имитация «*плуга*» на месте;
- прыжком перейти в положение «*плуга*» и обратно;
- спуски со склонов крутизной до 10°, выполняя торможения «*плугом*» по команде учителя или отметкам на склоне (подъем осуществлять изученными способами).

Упражнения для развития координационных способностей (статического и динамического равновесия):

- игра «*Эстафета с передачей лыжных палок*». Команды по 3–4 человека выстраиваются у стартовой линии в колонну по одному. Игроки, за исключением первых в колоннах, не имеют лыжных палок. По сигналу учителя, стоящие первыми в колоннах, начинают передвигаться попеременным двухшажным ходом к контрольным флажкам, расположенным в 30–50 м от старта. Воткнув возле флажков палки в снег, участники возвращаются обратно скользящим шагом. Как только они пересекут линию старта, к флажкам отправляются очередные игроки, передвигаясь одновременным бесшажным ходом. Взяв палки, они возвращаются попеременным двухшажным ходом и передают их впереди стоящим и т. д. Игра кончается, когда замыкаю-

щие в колоннах ученики принесут или отнесут палки. Чья колонна быстрее выполнит это задание, та и побеждает.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над повторением техники торможения «плугом»; мнение учащихся об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: совершенствовать технику передвижения на лыжах разученными способами.

УРОК 5

Тип урока – урок повторения и совершенствования; контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: обучающая и формирующая,

Прогнозируемые образовательные результаты: знание правил перехода к месту занятий и обратно, приобретение умения и навыка передвижения на лыжах, развитие координационных способностей.

Место проведения: учебно-тренировочная лыжня, учебный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, ботинки и палки лыжные, флажки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах перехода к месту занятий и обратно.
2. Оценить технику передвижения одновременным двухшажным ходом.
3. Совершенствовать технику выполнения торможения «плугом».
4. Повторить технику выполнения поворотов в движении переступанием с внутренней и наружной (к направлению стороны поворота) лыжи.
5. Развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие).

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах перехода к месту занятий и обратно:

перед выходом с базы в условиях, которые могут встретить на пути передвижения – движение в строю с лыжами в руках или на лыжах; учащиеся, ведущие и замыкающие колонну; передвигаться с лыжами только по тротуару или левой обочине дороги не более чем в два ряда; впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие с красными флажками.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, строевой выправки и осанки.

Основная часть урока (25–30 мин)

Оценить технику передвижения одновременным двухшажным ходом:

- показ и объяснение техники передвижения одновременным двухшажным ходом;
- опробование хода с учетом требований;
- выполнение хода на отметку в процессе передвижения.

Совершенствовать технику выполнения торможения «плугом»:

- спуски со склонов крутизной до 10° , выполняя торможения «плугом» по команде учителя или отметкам на склоне (подъем осуществлять изученными способами);
- игра «*Простая горная эстафета*». При определении победителя принимается во внимание не только скорость передвижения, но и техника выполнения. Команды выстраиваются на вершине склона. По сигналу направляющие начинают спуск после прохождения ворот из палок, поставленных на середине склона, тормозят «плугом» до вторых ворот, расположенных в 10 м от первых. Остановившись внизу, ученик должен повернуться, подняться наверх и стать в свою колонну. Следующий может начинать спуск и торможение, как только предыдущий, поднимаясь, поравняется с первыми воротами из палок. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Повторить технику выполнения поворотов в движении переступанием с внутренней и наружной (к направлению стороны поворота) лыжи:

- показ и объяснение техники выполнения поворотов в движении переступанием с внутренней и наружной лыж;
- имитация техники выполнения поворотов на месте;
- игра «*Зигзаги*». На дистанции длиной 30–40 м зигзагами расставляют 5–6 флажков (лыжных палок) на расстоянии 5–6 м один от

другого. В игре участвует несколько команд. Стартуя, лыжники поочередно проходят трассу «слалома», выполняя у каждого флажка поворот переступанием. Пропускать и сбивать флажки нельзя. Выигрывает команда, преодолевшая трассу «слалома» первой.

Упражнения для развития координационных способностей (статического и динамического равновесия):

- игра «С горы через ворота». На пологом длинном склоне ставится несколько ворот, расстояние между которыми 10–15 м. Играющие поочередно спускаются и, наклоняясь, проезжают через ворота так, чтобы их не опрокинуть. Выигрывает тот, кто сможет 2–3 раза спуститься с горы, не опрокинув ни одних ворот. Если игроков много, их можно разделить на команды. Победительницей будет та, большее количество игроков которой правильно выполнит задание. Игрок, сбивший ворота, должен поставить их на место. В игре нужно придерживаться следующего правила: до тех пор, пока не спустится предыдущий лыжник, следующий не начинает спуск.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над повторением техники выполнения поворотов в движении переступанием с внутренней и наружной (к направлению стороны поворота) лыжи; какое сложилось у учащихся мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: выполнять передвижение попеременным двухшажным, одновременным бесшажным и одновременным двухшажным лыжными ходами.

УРОК 6

Тип урока – урок совершенствования; контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: уметь подбирать обувь для предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах, приобрести умения и навыки передвижения на лыжах, развивать координационные способности и общую выносливость.

Место проведения: учебный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, ботинки и палки лыжные, флажки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.
2. Совершенствовать технику выполнения поворотов в движении переступанием с внутренней и наружной (к направлению стороны поворота) лыжи.
3. Оценить технику выполнения торможения «плугом».
4. Развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие), общую выносливость.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах подбора обуви для предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах: подбирать обувь по размеру ноги; не использовать тесную и чересчур свободную обувь; крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надежным; почувствовав боль, ослабить лыжные крепления, расшнуровать ботинки и, получив разрешение учителя, следовать в школу.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, строевой выправки и осанки.

Основная часть урока (25–30 мин)

Совершенствовать технику выполнения поворотов в движении переступанием с внутренней на наружную (к направлению стороны поворота) лыжи:

- игра «Охота на кроликов» проводится на площадке 100 × 50 м, ограниченной флажками (вешками, ветками) либо лыжней. Класс выстраивается на средней линии площадки. Учитель назначает одного из учеников «охотником», который становится лицом к группе на расстоянии 15–20 м, все остальные – «кролики». Задача «охотни-

ка» – осалить как можно больше «кроликов». По команде играющие разбегаются по площадке, а «охотник» гоняется за убегающими «кроликами», стараясь запятнать их рукой по спине; осаленные должны прикрыть «рану» рукой и помогать «охотнику» охотиться. По истечении 2–3-минутного периода назначается или выбирается новый охотник, и игра продолжается. Побеждает тот, кто ни разу не был осален.

Оценить технику выполнения торможения «плугом»:

- показ и объяснение техники выполнения торможения «плугом»;
- опробование торможения с учетом требований;
- выполнение торможения на отметку в процессе передвижения.

Упражнения для развития координационных способностей (статического и динамического равновесия), общей выносливости:

- игра «Между палками»: играющие выстраиваются на вершине горы в колонны по одному и рассчитываются на первый-второй. Нечетные номера колонны составляют команду «раскладывающих», четные – «поднимающих». Первым спускается игрок с лыжными палками в руках из команды «раскладывающих». Он кладет свои палки на склон по сторонам лыжни. Затем начинает спуск игрок команды «поднимающих», который старается поднять обе палки. После спуска каждой пары учитель подсчитывает число поднятых палок. Потом команды меняются ролями. Побеждает команда, поднявшая больше палок;

- передвижение на лыжах одновременным бесшажным, одновременным двухшажным, попеременным двухшажным лыжными ходами по среднепересеченной местности в равномерном темпе и со средней интенсивностью. Длину дистанции устанавливает учитель.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о мерах по предупреждению обморожений и травм при передвижении на лыжах; самооценка и суждения учащихся о качестве овладения техникой торможения «плугом»; оценка своего участия на уроке; мнение об уроке.

Домашнее задание: совершенствовать технику передвижения на лыжах разученными способами.

БАСКЕТБОЛ (8 уроков)

Цель: формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами баскетбола.

Место проведения: баскетбольная площадка в зале или на открытом воздухе.

Взаимосвязь содержания данного урока физической культуры и здоровья с другими формами занятий физическими упражнениями: с внеклассными, внешкольными организованными и самостоятельными занятиями баскетболом и подвижными играми с элементами баскетбола.

УРОК 1

Тип урока – урок ознакомления с новым учебным материалом.

Организация деятельности учащихся на уроке: повторный способ выполнения физических упражнений и фронтальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая и подготовительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: сформированное представление о правилах безопасного поведения на уроках баскетбола; высокая мотивация к овладению данным видом спорта.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасного поведения на уроках баскетбола; создать общее представление об игре в баскетбол.
2. Ознакомить: со стойкой игрока; с техникой передвижения игрока, ловли мяча двумя руками на месте, ведения мяча правой и левой руками.
3. Применять разученные приемы в условиях подвижной игры.

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока**

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Выборочный опрос учащихся о правилах игры в баскетбол. Беседа о соблюдении правил безопасности при занятиях баскетболом, возможных травмоопасных ситуациях (одновременное выполнение упражнений с мячами на большой скорости при отсутствии должного внимания, недис-

циплинированность, приводящие к столкновениям, ударам, падениям) и способах их предупреждения.

Разновидности ходьбы: обычная, на пятках, на носках, выпадами вперед, в стороны.

Разновидности бега: обычный, прыжками с ноги на ногу; приставными шагами правым и левым боком вперед; с изменением направления движения по разметке площадки, с ускорениями, челночный бег.

Подвижная игра «*Пятнашки маршем*». Две команды располагаются в шеренгах на противоположных сторонах площадки (за линиями). Одна команда идет маршем (шеренгой) в направлении другой. Когда марширующие находятся на расстоянии 3–5 м от линии противника, учитель внезапно подает сигнал, по которому одна из наступавших команд убегает за свою линию, а игроки другой команды стараются их осалить до линии. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, осалившая большее число игроков другой команды.

Общеразвивающие упражнения на месте и (или) в движении для мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

Основная часть урока (25–30 мин)

Ознакомление учащихся с параллельной стойкой баскетболиста. Стойка – это наиболее рациональное положение тела баскетболиста, из которого удобно начинать выполнение любого технического приема (параллельная стойка): ноги согнуты, ступни поставлены параллельно на ширину плеч, либо одна нога выставлена вперед, туловище слегка наклонено вперед, тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, руки полусогнуты перед грудью. Чем больше согнуты ноги, тем больше наклон туловища вперед, при этом плечи должны накрывать колени. По углу сгибания ног различают высокую, среднюю и низкую параллельную стойку. *Рекомендуемые упражнения:* выполнить параллельную стойку игрока на месте; учащиеся стоят в шеренгах по 6–8 человек у лицевой линии на одной стороне площадки. По сигналу учителя учащиеся первой шеренги начинают бег. У каждой поперечной черты (волейбольной или иной разметке площадки) они останавливаются, приняв параллельную стойку игрока. Ученикам встать на гимнастическую скамейку и спрыгнуть, сгибая ноги в коленных суставах и, поставив стопы параллельно, присесть, приняв параллельную стойку баскетболиста.

Ознакомление с техникой передвижения игрока. Для перемещения по площадке игрок использует ходьбу на носках, выпадами, скрестным шагом, бег обычный и приставными шагами по прямой.

Рекомендуемые упражнения: группа перемещается в колонну по одному в ходьбе, беге, с изменением скорости; то же, но только с ускорениями по ориентирам, звуковым и зрительным сигналам.

Ознакомление с техникой ловли мяча двумя руками на месте. При приближении мяча к игроку на уровне груди (или головы) следует вытянуть руки навстречу мячу с расслабленными пальцами и кистями, образуя воронку размером несколько больше, чем мяч. В момент соприкосновения с мячом широко обхватить его пальцами (только не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди, что является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подается слегка вперед, при этом мяч укрывается от соперника разведенными локтями и туловищем.

Рекомендуемые упражнения: стоя в парах лицом друг к другу, мяч на полу между учащимися. По очереди правильно положить руки на мяч и поднять его до уровня груди. Повторить 5–6 раз. Учащиеся, стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых вперед рук, переключаются мяч в кисти партнера. Принимающий при взятии мяча сгибает руки (имитируя амортизацию скорости полета мяча) и приближает его к груди. Изучить стойку игрока для ловли мяча двумя руками.

Ознакомление с техникой ведения мяча правой и левой рукой. При высоком ведении мяча на месте (на уровне пояса) ноги полусогнуты, противоположная ведущей руке нога расположена впереди, масса тела равномерно распределена между впереди и сзади стоящей ногой; разгибая руку с широко расставленными пальцами, учащийся посылает мяч вниз, а затем встречает отскочивший от площадки мяч кистью, сгибает руку в локте, не давая мячу подняться выше пояса и снова направляет вниз. При низком ведении ноги сгибаются больше, а мяч встречается на уровне колена. Техника ведения правой рукой идентична технике ведения левой.

Рекомендуемые упражнения: ведение мяча на месте правой, затем левой рукой; то же, но только с низким и высоким отскоком мяча, попеременно правой и левой рукой.

Применение разученных приемов в условиях подвижной игры – «Охотник и зайцы». Выбирают охотника, остальные игроки зайцы. Зайцы сидят в кустах (на гимнастических скамейках). В 4–5 м от кустов – круг – дом охотника. В доме 2–3 маленьких мяча. Зайцы выбегают из кустов и прыгают по площадке перед домом охотника. По сигналу «Охотник!», зайцы убегают, а охотник стреляет в них – бросает мячи (бросать можно только в ноги). Те, в кого охотник попал мячом, отходят к дому охотника.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над ознакомлением с техникой ловли мяча двумя руками; ваша оценка участия в уроке; чему сегодня научились; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: совершенствовать технику передвижения игрока: ходьбу на носках, выпадами, скрестным шагом, бегом.

УРОК 2

Тип урока – урок ознакомления и разучивания нового учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: поточный способ выполнения физических упражнений, фронтальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: формирующая и обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: четкое представление об игре в баскетбол; уверенное выполнение ведения мяча правой и левой рукой.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные.

Основные задачи урока

1. Формировать знания об игре в баскетбол.
2. Ознакомить с техникой остановки прыжком, передачи мяча двумя руками от груди на месте, разноименной стойки игрока.
3. Учить технике передвижения игрока, ведения мяча правой и левой рукой.
4. Применять разученные приемы в условиях подвижной игры.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Проверка знаний о значении правильной стойки игрока для успешного ведения игры в защите и нападении. Беседа о цели игры в баскетбол, месте в школьном физическом воспитании.

Разновидности ходьбы: обычная, на пятках, на носках, выпадами вперед, в стороны; и.п. – левая рука вверх, правая – вниз-назад, пальцы сжаты в кулак. С шага левой – встречные движения рук дугами: левая вниз-назад, правая вверх-назад.

Разновидности бега: обычный, прыжками с ноги на ногу; правым и левым боком вперед; с изменением направления движения по разметке площадки; с ускорениями; челночный бег.

Подвижная игра «Бег по кругу». Две равные по составу команды строятся по кругу. Первые в командах по команде «Марш!» с мячом в руке бегут одновременно за линией своего круга и передают мяч второму игроку своей команды. Игра идет до тех пор, пока все участники поочередно не обегут круг. Выигрывает команда, первой выполнившая данное задание. Игра проводится два-три раза.

Основная часть урока (25–30 мин)

Ознакомление учащихся с техникой остановки прыжком. Во время бега игрок, оттолкнувшись одной ногой, делает невысокий прыжок вверх-вперед, отклоняет туловище назад и приземляется на толчковую ногу, выставляя вперед маховую, развернутую носком внутрь; спина полукруглая, масса тела назади расположенной ноге, руки перед грудью. *Рекомендуемые упражнения:* выполнить остановку прыжком в ходьбе (самостоятельно), по сигналу учителя.

Ознакомление с техникой передачи мяча двумя руками от груди на месте. При выполнении передачи мяча двумя руками от груди ноги должны быть полусогнуты; мяч удерживается перед грудью; большие пальцы направлены друг к другу, а остальные – вверх-вперед; руки согнуты в локтях, которые обращены вниз-назад; для замаха руки с мячом выполняют небольшое кругообразное движение (от себя, вниз, к себе) и затем резко выпрямляясь, толкают мяч в направлении цели, с активным выпрямлением ног; после выпуска мяча кисти раз-

вращаются вниз-наружу. *Рекомендуемые упражнения:* имитация передачи мяча двумя руками от груди стоя на месте; передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед.

Ознакомление с техникой разноименной (правосторонней и левосторонней) стойки игрока. Это стойка с выставленной вперед ногой. Требования к разноименным стойкам такие же, как и к параллельным. При опеке нападающего игрока с мячом, игрок располагается между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку поднимает вверх-вперед, а другую – в сторону-вниз. Использование левосторонней или правосторонней стойки определяется положением мяча на площадке. Если игрок предполагает получить мяч справа, то он располагается в левосторонней стойке, слева – в правосторонней. *Рекомендуемые упражнения:* выполнить разноименную стойку игрока на месте; выполнить бег, по сигналу учителя остановку, приняв разноименную стойку баскетболиста.

Разучивание техники передвижения игрока по площадке. Рекомендуемые упражнения: группа перемещается в колонну по одному приставным шагом влево, вправо, вперед, назад; то же, но только звуковым и зрительным сигналам чередовать виды перемещений приставным шагом. Учащиеся находятся на лицевой линии справа от щита. По команде учителя, учащийся начинает перемещаться вперед по линии ограниченной зоны в стойке баскетболиста приставными шагами вперед, затем по линии штрафного броска, приставными шагами левым плечом вперед и далее приставными шагами назад до лицевой линии.

Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. Рекомендуемые упражнения: ведение мяча с короткими перемещениями вправо, влево, вперед, назад; прямолинейное ведение мяча шагом, бегом.

Применение разученных приемов в условиях подвижной игры – «Поменяй мяч». Игроки строятся в две колонны у стартовой черты. Напротив них на расстоянии 8–10 м кладут два мяча. У впереди стоящих в колоннах тоже мячи. По сигналу учителя первые передают мяч через голову сзади стоящему игроку. Последний в колонне, получив мяч, бежит с мячом к мячу, находящемуся напротив колонны, меняет их, возвращается к линии старта, становится первым в колонне и игра продолжается, пока игроки колонны не примут исходное положение. Побеждает команда правильно и быстро выполнившая задание.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о том, что понравилось, а что не понравилось сегодня на уроке; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: повторить остановку шагом.

УРОК 3

Тип урока – урок ознакомления и разучивания нового учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: поточный и повторный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: формирующая и развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширение представления учащихся о влиянии баскетбола на соматические и антропометрические показатели развития человека; осмысленное представление о технике выполнения броска мяча одной рукой с места.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, стойки для обводки, набивные мячи.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о влиянии баскетбола на физическое развитие человека.
2. Ознакомить с техникой броска мяча одной рукой с места.
3. Учить технике стойки игрока, передвижения игрока, остановки прыжком, ведения мяча правой и левой рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении.
4. Применять разученные приемы в условиях подвижной игры.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Опрос по основам техники ведения мяча правой и левой рукой (положение ног, распределение массы тела, положение пальцев рук, движение ведущей руки и т. п.). Беседа о влиянии занятий баскетболом на формирова-

ние красивой фигуры, оптимизацию массы тела, развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной системы; о видах подготовки баскетболиста.

Разновидности ходьбы: ходьба обычная, перекатом с пятки на носок с предельным подъемом на носок, выпадами вперед, в стороны; и. п. – левая рука вверх, правая – вниз-назад, пальцы сжаты в кулак. С шага левой – встречные движения рук дугами: левая вниз-назад, правая вверх-назад.

Разновидности бега: обычный бег; прыжками с ноги на ногу; правым и левым боком вперед; спиной вперед, с изменением направления движения по разметке площадки, с ускорениями, челночный бег; прыжки через гимнастическую скамейку толчком двух ног с продвижением вперед.

Подвижная игра «Командная перестрелка». Две равных по составу команды. В каждой назначается по несколько «стрелков», которые занимают исходные позиции в трехметровом коридоре у лицевой линии. Остальные участники выполняют роль игроков и располагаются в соответствующей зоне – на противоположной стороне площадки между средней линией и зоной «стрелков» соперников. Перед началом игры «стрелкам» каждой команды выдают по два волейбольных мяча. Цель – поразить как можно больше полевых игроков соперников, используя изученные способы передач. Выбивать можно только попаданием в ноги или с отскоком от пола в любую часть тела. Игроки стараются увернуться от летящих мячей, передвигаясь в пределах своей зоны заданным способом (бег, приставные шаги, прыжки на одной или двух ногах и т. п.). Им разрешается ловить мяч и передавать своим «стрелкам». «Подстреленный» игрок выбывает из игры, но при удачной попытке ловли мяча своими партнерами один из выбывших участников своей команды возвращается на площадку. Побеждает команда, первой поразившая всех полевых игроков противника.

Общеразвивающие упражнения на месте и (или) в движении для мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

Основная часть урока (25–30 мин)

Ознакомление с техникой броска мяча одной рукой с места. При выполнении броска полусогнутые ноги располагаются либо параллельно, либо одна впереди (одноименная руке, выполняющей бросок), а другая – сзади; мяч вынести к плечу двумя руками и когда он

окажется над плечом, поддерживающую руку отпустить; разгибая ноги, выпрямить руку вверх и активным движением кисти направить мяч в корзину; при отрыве мяча от руки в наивысшей точке выполнить активную работу кисти с ее полным сгибанием и расслаблением; указательный палец расположить в направлении полета мяча; кистью придать мячу небольшое обратное вращение.

Рекомендуемые упражнения: принимать исходное положение мяча перед его выпуском из рук; стоя на месте, мяч на уровне груди. Поднимать мяч над головой, переводя его на правую руку, поддерживая левой.

Разучивание техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении. Рекомендуемые упражнения: передачи мяча (набивного) в парах с навесной и прямолинейной траекторией полета. Построить класс попарно. На пару один мяч. Принять исходное положение для ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Расстояние в парах 2–3 м. Выполнить 10–12 передач мяча двумя руками от груди в сочетании с ходьбой на месте; передачи мяча, увеличивая и сокращая расстояние между учащимися.

Разучивание техники стойки баскетболиста. Рекомендуемые упражнения: выполнить бег по прямой с изменением скорости, затем с изменением направления. По сигналу учителя остановиться и принять стойку баскетболиста.

Разучивание техники передвижения баскетболиста. Рекомендуемые упражнения: класс делится на группы по 8–10 человек. Каждая группа в колонне по одному в среднем темпе бежит по периметру площадки. По сигналу учителя последний в колонне выполняет рывок и обгоняя группу, становится направляющим и т. д. То же, но только по сигналу первый выполняет поворот влево (вправо) и рывком возвращается в конец колонны. То же, только дистанция между учащимися 2–3 шага. По сигналу учителя каждый по очереди, оказавшись последним в колонне, змейкой выбегает вперед.

Разучивание техники остановки прыжком. Рекомендуемые упражнения: выполнить остановку прыжком после ходьбы, медленного бега по сигналу учителя.

Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. Рекомендуемые упражнения: ведение мяча на месте правой и левой рукой с выпадом правой ногой вперед, затем левой; чередование низкого,

среднего и высокого отскока; ведение в полуприседе и приседе; сесть на пол, вытянув ноги вперед. Начать с ведения мяча правой рукой справа. По сигналу поднять ноги и перевести мяч под ними на левую руку. Продолжать ведение левой рукой слева и по команде выполнить перевод на другую руку под ногами и т. д.

Применение разученных технических приемов в условиях подвижных игр. Расстояние между шеренгами 3–5 м. Мяч в руках у первого учащегося первой шеренги. Он передает его первому учащемуся второй шеренги и бежит на его место. Ученик, получивший мяч, передает его второму учащемуся противоположной шеренги и также бежит на его место и т. д. После того как мяч получит последний ученик, упражнение выполняется в обратном порядке. Учитель контролирует выполнение ловли и передачи мяча двумя руками от груди.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о выполненной сегодня физической нагрузке; о том, чтобы учащиеся хотели изменить в содержании нашего урока и почему.

Домашнее задание: выполнять двигательное действие по формированию умения стабильно принимать исходное положение рук для броска мяча с места в прыжке.

УРОК 4

Тип урока – урок ознакомления и разучивания нового учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: поточный и повторный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: формирующая и развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: четкое представление об индивидуальных показателях физического развития человека; уверенное владение остановкой прыжком.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, стойки для обводки (булавы).

Основные задачи урока

1. Формировать знания об индивидуальных показателях физического развития человека; о технике игры в баскетбол.
2. Учить технике остановки прыжком, ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении, ведения мяча правой и левой рукой, броска мяча одной рукой с места.
3. Применять разученные приемы в условиях подвижной игры.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Напомнить учащимся фазы техники броска мяча одной рукой с места (подготовительная – положение ног, расположение бросающей руки с мячом и поддерживающей руки; основная – работа ног, бросающей руки, кисти; заключительная – работа кисти и ее пальцев). Беседа о нормах физического развития человека (оптимальной массе тела, соотношении массы и длины тела, показателях окружности грудной клетки для своей длины тела), способах их определения и расчета.

Разновидности ходьбы: ходьба обычная, перекатом с пятки на носок с предельным подъемом на носок, выпадами вперед, в стороны; с наклонами туловища к выставленной вперед прямой ноге с доставанием противоположной рукой носка этой ноги.

Разновидности бега: обычный, медленный с подпрыгиванием на каждом шаге вверх, правым и левым боком вперед, спиной вперед, с изменением направления движения по разметке площадки, с ускорениями, с высоким подниманием бедра, с опорой одной ногой о гимнастическую скамейку.

Подвижная игра «Командная перестрелка». Правила игры те же (см. урок 3), но она проводится на время с итоговым подсчетом количества выбитых игроков в каждой команде.

Общеразвивающие упражнения на месте и (или) в движении для мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разучивание техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении. Рекомендуемые упражнения: имитация передачи мяча двумя руками от груди в движении. то же, но игроки в парах (на пару

мяч) перемещаются по площадке, применяя приемы ловли и передачи мяча двумя руками от груди.

Разучивание техники остановки прыжком. Рекомендуемые упражнения: выполнить остановку прыжком после бега по сигналу учителя, постепенно увеличивая скорость передвижения.

Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. Рекомендуемые упражнения: принять положение группировки сидя на полу. Вести мяч вокруг тела, переводя его с руки на руку. Изменить направление ведения. Ведение мяча, изменяя направление движения поворотом; ведение мяча с обводкой препятствий (булав) справа и слева.

Разучивание техники броска мяча одной рукой с места. Рекомендуемые упражнения: выполнить бросок мяча одной рукой с места с 3–4 м (10–15 раз); забросить два броска подряд.

Применение разученных приемов в условиях подвижной игры «Гонка мячей». Мальчики строятся в 2 шеренги. Между мальчиками в каждую шеренгу становятся девочки. У направляющего и замыкающего первой шеренги в руках мяч. По команде учителя мальчики передают мяч из первой шеренги во вторую, но только мальчикам, а девочки передают мяч только девочкам. Как только мяч вернется в руки начинавшим передачи, его поднимают вверх. Оценивается выполнение ловли и передачи мяча в игровых условиях.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о чувствах, которые они испытывают, когда попадает мяч в баскетбольную корзину; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: выполнять прыжковые упражнения с акцентом на выпрыгивания на максимальную высоту.

УРОК 5

Тип урока – урок разучивания и закрепления нового учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: поточный и одновременный способы выполнения физических упражнений, групповой и индивидуальный методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: формирующая и развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширение представлений о регулировании физической нагрузки при самостоятельных занятиях баскетболом; уверенное владение ведением мяча правой и левой рукой.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, стойки для обводки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях баскетболом; о правилах игры в баскетбол.
2. Учить технике остановки прыжком, ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении, броска мяча одной рукой с места.
3. Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой.
4. Применять разученные технические приемы в условиях игровой деятельности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока.

Опрос по правилам подвижной игры «Гонка мячей» и ее значении для овладения техникой игры в баскетбол. Беседа о правилах регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях баскетболом (по субъективным ощущениям, по величине ЧСС, степени потовыделения, нарушению координационных способностей и т. д.).

Разновидности ходьбы: обычная, перекатом с пятки на носок с предельным подъемом на носок, выпадами вперед, в стороны; пружинящая ходьба на носках, не сгибая ног в коленях и не вынося их далеко вперед.

Разновидности бега: обычный, медленный с подпрыгиванием на каждом шаге вверх, правым и левым боком вперед, спиной вперед, с изменением направления движения по разметке площадки, с ускорениями, с касанием по сигналу учителя впереди бегущего ученика, с упором руками о стенку.

Подвижная игра «Командная перестрелка». Правила игры те же (см. урок 3), но в игру вводятся дополнительные мячи.

Общеразвивающие упражнения на месте и (или) в движении для развития силовых способностей мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разучивание техники остановки прыжком. Рекомендуемые упражнения: учащиеся, передвигаясь шагом или бегом от лицевой линии баскетбольной площадки, выполняют остановки прыжком на линиях штрафного броска и на средней линии. Бег по кругу с остановками прыжком по звуковому или зрительному сигналу учителя.

Разучивание техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении. Рекомендуемые упражнения: группа выстраивается в две шеренги. Передача мяча двумя руками от груди в парах с последующей ловлей с шагом навстречу мячу; то же, но приближаясь или удаляясь от партнера.

Разучивание техники броска мяча одной рукой с места. Рекомендуемые упражнения: броски с трех точек, удаленных от кольца на 3–4 м. То же, но перед броском выполнить удин удар мяча об пол.

Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой. Рекомендуемые упражнения: ведение мяча на максимальной скорости (правой и левой рукой) от одной боковой линии до другой; игра «День и ночь». Игроки двух команд («День» и «Ночь») располагаются в шеренгах вдоль центральной линии площадки с мячами в руках. По команде «День!» игроки этой команды с дриблингом убегают за свою лицевую линию, а игроки команды «Ночь» стараются догнать соперников и запятнать их. По команде «Ночь!» убегают игроки этой команды. Ведется подсчет осаленных игроков каждой команды.

Применение разученных приемов в условиях подвижных игр. Построение в колонну по 4 (в колоннах равное количество участников). Напротив каждой колонны лицом к ней в 3 м находятся капитаны с баскетбольными мячами. По сигналу учителя они передают мяч первому участнику своей колонны, тот выполнив ответную передачу двумя руками от груди, быстро бежит и становится за спину своему капитану. Выигрывает команда, которая быстрее и точнее выполнит задание.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: мнения учащихся о работе класса над техникой ведения мяча правой и левой рукой; чему сегодня научились; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: учиться остановке прыжком после двух шагов; укреплять силу рук за счет их сгибания и разгибания в упоре лежа (девочки от стула, а мальчики от пола) максимальное количество раз (выполнить 2–3 серии).

УРОК 6

Тип урока – урок разучивания и закрепления нового учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: поточный и одновременный способы выполнения физических упражнений, групповой и индивидуальной методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: формирующая и развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: четкое представление о правилах измерения основных показателей физического развития человека; уверенное выполнение ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, стойки для обводки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах игры в баскетбол.
2. Учить технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении, броска мяча одной рукой с места.
3. Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой.
4. Применять разученные приемы в условиях подвижных игр.

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока:**

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока.

Выборочный опрос учащихся о знаниях основ техники передачи мяча двумя руками от груди (исходное положение ног, мяча и пальцев рук на нем, локтей; движение рук с мячом с последующим их выпрямлением; фаза выпуска). Беседа о правилах игры в баскетбол: права и обязанности игроков, форма игроков, состав команды и порядок замены игроков.

Разновидности ходьбы: обычная, перекатом с пятки на носок с предельным подъемом на носок, выпадами вперед, в стороны; пружинящая на носках, не сгибая ног в коленях и не вынося их далеко вперед; выпадами с поворотом туловища в сторону выставленной ноги.

Разновидности бега: обычный; медленный с подпрыгиванием на каждом шаге вверх; правым и левым боком вперед; спиной вперед; с ускорениями; по сигналу учителя с касанием впереди бегущего учащегося; по гимнастической скамейке.

Подвижная игра «Командная перестрелка». Правила игры те же (см. урок 3), но «подстреленный» игрок не выбывает из игры, а переходит в отряд «стрелков».

Общеразвивающие упражнения на месте и (или) в движении для развития силовых способностей мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разучивание техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Рекомендуемые упражнения: учащиеся выстраиваются в три шеренги. С крайней шеренги следует передача двумя руками от груди в среднюю шеренгу. После ловли мяча средний игрок на осевой ноге поворачивается кругом и передает мяч в противоположную. По команде учителя шеренги меняются местами.

Разучивание техники броска мяча одной рукой с места. Рекомендуемые упражнения: игроки двигаются в основной стойке вперед, пока учитель не даст команду «Бросок!», по которой каждый игрок выполняет остановку и имитацию броска мяча одной рукой с места; бросок мяча одной рукой с места после получения передачи от партнера.

Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой. Рекомендуемые упражнения: учитель перемещается вдоль строя, поочередно поднимая вверх правую, левую или обе руки вместе. Учащиеся контролируют действия учителя, выполняя ведение мяча на месте той рукой, которую поднимает учитель. Если учитель поднимает вверх обе руки, учащиеся выполняют ведение поочередно правой – левой рукой. Стоя в параллельной стойке, вести мяч правой рукой справа. Сесть на пол не прерывая ведения. Вести мяч кончиками пальцев, затем только указательным пальцем и так всеми пальцами поочередно. Выполнить все упражнение левой рукой в обратном направлении.

Применение разученных приемов в условиях подвижных игр и эстафет. Игра «*Догони свою пару*». Игроки становятся парами один за другим на расстоянии 2–3 шагов на одной стороне площадки. По сиг-

налу учителя первые в парах бегут на свою половину, вторые догоняют. После этого игроки меняются ролями. Игра повторяется 4–6 раз.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о том, в чем именно проявлялась их инициатива сегодня на уроке; чему научились и что бы хотели изменить в содержании нашего урока и почему.

Домашнее задание: имитация техники работы рук при броске мяча с места в прыжке толчком двух ног; укреплять силовые способности ног глубокими приседаниями поочередно на правой и левой ногах.

УРОК 7

Тип урока – урок разучивания нового учебного материала и закрепления.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и точный способы выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, формирующая и развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширенное представление о местах занятий баскетболом и необходимом инвентаре; успешное владение техникой броска мяча одной рукой с места.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, стойки для обводки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания об оборудовании мест занятий и баскетбольном инвентаре; о правилах игры в баскетбол.
2. Учить броску мяча одной рукой с места.
3. Закрепить технику выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении; ведения мяча правой и левой рукой.
4. Применять разученные приемы в условиях игровой деятельности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Беседа о местах занятий баскетболом и необходимом баскетбольном инвентаре: уст-

ройство площадки и ее размеры; боковые и лицевые линии; зоны области штрафного броска; щит и его размеры.

Разновидности ходьбы: обычная, перекатом с пятки на носок с предельным подъемом на носок, пружинящая на носках, не сгибая ног в коленях и не вынося их далеко вперед; выпадами с поворотом туловища в сторону выставленной ноги, взмахи вперед-вверх согнутой в колене ногой через два шага.

Разновидности бега: обычный; правым и левым боком вперед; спиной вперед; с ускорениями; по сигналу учителя с касанием впереди бегущего ученика; через мячи (баскетбольные, набивные и т. д.), установленные на прямой через различное расстояние.

Подвижная игра «Командная перестрелка». Правила игры те же (см. урок 3), но полевым игрокам разрешается поражать соперников в случае выполненной ими ловли мяча.

Общеразвивающие упражнения на месте и (или) в движении для развития силовых способностей мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разучивание техники броска мяча одной рукой с места. Рекомендуемые упражнения: бросок мяча одной рукой с места после ведения и остановки в обозначенном на площадке месте; по 2–3 броска мяча с пяти точек, находящихся внутри зоны штрафного броска.

Закрепление техники выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Рекомендуемые упражнения: передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу. Мяч передавать через среднего игрока, чуть отстающего во время движения от двух других, то есть движение в тройке углом назад.

Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой. Рекомендуемые упражнения: группа из 10–12 человек образует круг. У двух (четырех) – мячи. Ведение мяча змейкой мимо стоящих (вначале пассивно, а затем активно) в кругу. После прохождения круга игрок передает мяч стоящему в кругу, а сам занимает его место.

Применение разученных приемов в условиях подвижных игр и эстафет – игра «*Быстрые и меткие*». Класс делится на две команды, которые располагаются в 15–20 м от баскетбольного щита. Впереди стоящие игроки по сигналу учителя бегут с ведением мяча к баскет-

большому щиту. Останавливаются в 2–3 м от щита и бросают мяч в баскетбольную корзину двумя руками от груди. После успешно выполненного броска следует вернуться к линии старта и передать мяч из рук в руки следующему игроку команды. Побеждает команда, игроки которой точно и быстро выполнили задание.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над разучиванием броска мяча одной рукой; как вы оцениваете свое участие в игровой деятельности; кто был лучшим на уроке и почему; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: укреплять силу ног за счет глубоких приседаний поочередно на правой и левой ноге; выполнять упражнения на короткой скакалке.

УРОК 8

Тип урока – контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: поточный способ выполнения физических упражнений, индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая и обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: четкое представление о тестовых заданиях по баскетболу; объективная оценка уровня технической и физической подготовленности учащихся; уверенное применение разученных технических приемов в условиях игры в баскетбол, подвижных играх и эстафетах.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о контроле за уровнем физического развития и технической подготовленности при занятиях баскетболом.
2. Закрепить технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении; ведения мяча правой и левой рукой; броска мяча одной рукой с места.
3. Оценить уровень технической и физической подготовленности учащихся.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Беседа о назначении тестов для оценки двигательных способностей, а так же техники ведения, передач и бросков мяча в баскетболе, о методике выполнения тестовых заданий на данном уроке и требованиях к ним.

Разновидности ходьбы: обычная, перекатом с пятки на носок с предельным подъемом на носок, пружинящая ходьба на носках, не сгибая ног в коленях и не вынося их далеко вперед; выпадами с поворотом туловища в сторону выставленной ноги, взмахи вперед-вверх согнутой в колене ногой через два шага.

Разновидности бега: обычный; правым и левым боком вперед; спиной вперед; с ускорениями; по сигналу учителя с касанием впереди бегущего ученика; прыжки-скачки на одной ноге со сгибанием ее в колене и подтягиванием к груди со свободным махом другой ноги вперед и назад.

Эстафета. Ведение мяча с пролезанием через гимнастические обручи (3–4 обруча, установленные последовательно по одной линии через 2 м). Обручи удерживаются партнерами.

Общеразвивающие упражнения на месте и (или) в движении для развития силовых способностей мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

Основная часть урока (25–30 мин)

Закрепление ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении. Рекомендуемое упражнение – «Игра-соревнование». Проводится на половине площадки. Соревнуются две колонны по 4–6 человек. Игроки команды, владеющие мячом, передают его двумя руками от груди, двигаясь по площадке в любом направлении. Соперники пытаются этот мяч перехватить и, если им это удастся, то они передают мяч друг другу. Побеждает команда, которой удалось продержать мяч с помощью 20 передач. Как только команде с мячом удалось это сделать, ей присуждается одно очко.

Закрепление ведения мяча правой и левой рукой. Рекомендуемые упражнения: перед группой устанавливается стойка. Ведение мяча до стойки, затем остановка. Меняя направление, обвести мяч вокруг

стойки и передать его впереди стоящему в группе, а самому встать последним в колонне.

Закрепление броска мяча одной рукой с места. Рекомендуемые упражнения: после выпуска мяча выполнить указанное учителем двигательное действие (например, принять упор лежа) с последующим приходом в исходное положение для очередного броска.

Оценивание уровня физического развития и технической подготовленности учащихся.

Контрольные нормативы

Бег 20 м (с)

Мальчики: высокий результат 3,4 и менее; выше среднего 3,5–3,7; средний – 3,8–4,1; ниже среднего – 4,2–4,5; низкий – 4,6 и более;

девочки: высокий результат – 3,7 и менее; выше среднего 3,8–4,0; средний – 4,1–4,4; ниже среднего – 4,5–4,8; низкий – 4,9 и более.

Прыжок вверх с места (см)

Мальчики: высокий результат – 38 и более; выше среднего 35–37; средний – 32–34; ниже среднего 28–31; низкий – 27 и менее;

девочки: высокий результат – 36 и более; выше среднего 32–35; средний – 28–31; ниже среднего – 25–27; низкий – 24 и менее.

Передачи мяча двумя руками от груди в стенку с расстояния 2,5 м с последующей его ловлей без отскока от пола (количество повторений за 30 с)

Мальчики и девочки: высокий результат – 21 и более; выше среднего – 18–20; средний – 15–17; ниже среднего 13–14; низкий – 12 и менее.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания, подведение итогов урока, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка качества выполнения учащимися тестовых заданий; мнения учащихся об организации контрольного урока; предложить продолжить выражение «На уроках баскетбола в пятом классе я овладел ...»

Домашнее задание: повторять и использовать разученные технические приемы игры в баскетбол при организованных и самостоятельных формах занятий.

ВОЛЕЙБОЛ (4 урока)

Цель: формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами волейбола

Место проведения: спортивная (волейбольная) площадка.

Взаимосвязь содержания данного урока физической культуры и здоровья с другими формами организации и проведения занятий физическими упражнениями: с подвижными переменами; внеклассными и внешкольными занятиями волейболом; днем здоровья; летним оздоровительным лагерем.

УРОК 1

Тип урока – урок ознакомления и начального разучивания нового материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно точный способ выполнения физических упражнений, индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: уверенное знание правил безопасности при занятиях волейболом.

Оборудование и инвентарь: мячи волейбольные.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасности занятий на уроках волейбола; создать общее представление об игре в волейбол; о влиянии занятий волейболом на физическое состояние.

2. Ознакомить с техникой стойки игрока, передвижений, приема мяча снизу двумя руками.

3. Развивать координационные способности.

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока**

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Повторение изученных в четвертом классе на уроках физической культуры и здоровья элементов спортивной игры (волейбол). Беседа о правилах безопасности при занятиях волейболом: нарушение спортивной дисциплины, отсутствие должного внимания, приводящие к столкновениям учащихся, падениям и травмам. Рассказ о волейболе как попу-

лярной в нашей стране спортивной игре, ее позитивном влиянии на физическое развитие и здоровье.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, в полном приседе.

Общеразвивающие упражнения в движении для мышц рук, туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения на месте: комплекс из 5–7 упражнений с различной направленностью.

Упражнения для мышц туловища, голеностопного, коленного и тазобедренного сустава, рук, в том числе кистей.

Специальные беговые упражнения: приставными шагами правым плечом вперед, приставными шагами левым плечом вперед, спиной вперед, с изменением скорости и направления по звуковому и зрительному сигналу.

Подвижная игра «*Море волнуется*». Все игроки, за исключением водящего, становятся в круг лицом внутрь на расстоянии шага друг от друга. Каждый играющий отмечает крестиком место, где он стоит. Водящий ходит между играющими, стоящими на своих местах, и приговаривает «Море спокойно». Кому он скажет эту фразу, тот идет следом за ним, взяв за руку впереди стоящего. Таким образом за водящим образуется целая цепочка. Все игроки оказываются в этой цепочке, передвигаясь шагом или бегом по площадке. После фразы водящего «Море волнуется» (или свистка учителя) все играющие расцепляют руки и бегут, стараясь занять какое-либо место, помеченное крестиком. Водящий тоже занимает одно из мест. Тот, кто остался без места, становится водящим.

Основная часть урока (25–30 мин)

Ознакомление с техникой стойки игрока (высокая, средняя, низкая). *Стойки* – наиболее рациональные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры. При выполнении любой стойки следует помнить, что при приеме мяча с подачи ноги должны быть полусогнуты, стопы располагаются на ширине плеч, одна нога впереди другой, ступни немного развернуты вовнутрь, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях и развернуты ладонями вверх, взгляд направлен вперед. *Рекомендуемое упражнение*: по сигналу учителя принять соответствующую стойку (высокую, среднюю, низкую) Обратить внимание учащихся на возможные ошибки при выполнении стойки.

Ознакомление с техникой выполнения передвижения в волейболе (ходьбой и бегом). Ходьба представляет собой перемещение пригибным шагом; нога выносится вперед, слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний общего центра тяжести тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага применяется приставной и скрестный шаги. *Рекомендуемое упражнение:* передвижения указанным учителем способом; то же, но на условный сигнал учителя.

Выполнение перемещений пригибным шагом. Бег пригибным шагом позволяет сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения и по длине должен быть наибольшим, а заканчиваться стопорящим движением вынесенной вперед ноги. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление. *Рекомендуемое упражнение:* выполнить бег пригибным шагом.

Ознакомление с техникой приема мяча снизу двумя руками. И. п. – ноги на ширине плеч согнуты в коленях, ступни параллельны, руки выпрямлены, предплечья приближены друг к другу, туловище наклонено вперед, кисти соединены; лучевые кости находятся в наклоне в сторону предстоящей передачи. *Рекомендуемые упражнения:* сочетание положения обеих рук и основной стойки (партнер давит на предплечья); подбросить мяч, после отскока от пола подставить под мяч сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч; имитация приема мяча снизу двумя руками (без мяча).

Подвижная игра «Летучий мяч». Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий (с волейбольным мячом в середине круга), подбросив мяч, отбивает его любому игроку, стоящему в кругу, который ловит его и таким же способом возвращает водящему или направляет кому-либо из играющих. Как только мяч коснется площадки, на место водящего идет игрок, из-за которого мяч упал на площадку, а прежний водящий становится в круг. Игра продолжается установленное время. Лучшими считаются игроки, которые ни разу не были водящими.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся об игре «волейбол». Что понравилось сегодня на уроке? Пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: выпрыгивания вверх с места на максимальную высоту.

УРОК 2

Тип урока – урок начального разучивания учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: поточный способ выполнения физических упражнений, индивидуальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширенное представление о спортивной игре «волейбол»; осознанное отношение к изучаемым техническим приемам игры (стойке игрока и передвижения).

Оборудование и инвентарь: мячи волейбольные.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о подготовке одежды и обуви к занятиям волейболом, об основах правил игры.
2. Ознакомить с техникой передачи мяча снизу двумя руками.
3. Учить технике стойки игрока, передвижений.
4. Развивать координационные способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Беседа о подготовке одежды и обуви к занятиям волейболом: одежда (майка и трусы) должна быть чистой, спортивная обувь – мягкой и без каблуков (разрешается играть босиком). При состязаниях каждый игрок должен иметь на майке номер (на груди и спине), а капитан команды на майке с левой стороны – нашивку, отличающуюся от цвета майки. Основные правила игры включают в себя описание состава команды (6 человек), размера площадки (9 × 18 м), цели игры (игроки одной команды, передавая руками друг другу мяч, стремятся третьим касанием направить его через сетку, чтобы он упал на стороне соперника или чтобы в ответных действиях соперник допустил ошибку).

Разновидности ходьбы: в полуприседе, выпадами; чередование быстрой ходьбы с бегом, остановками, поворотами.

Бег с изменением темпа; из различных исходных положений по сигналу бег лицом вперед, спиной, боком, приставными шагами на 10–15 м.

Броски набивного мяча двумя руками снизу вверх, перекладывание с руки на руку, броски за голову, толчки ногами.

В парах. Один учащийся принимает различные исходные положения, выполняет перемещения в стороны, вперед, назад, приседает, прыгает вверх, другой повторяет его движения.

Из исходного положения «упор сзади» бег на руках и ногах вперед и назад.

Из положения «упор лежа на согнутых ногах» (туловище в горизонтальном положении) бег вперед и назад.

Подвижная игра «*Передал – садись!*» Команды равного состава выстраиваются в колонны по одному. Водящие с мячом находятся в 4 м от колонны и по сигналу бросают мяч первому игроку колонны, тот ловит его и быстро возвращает водящему, а затем принимает упор присев. Водящий передает мяч второму и т. д. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

Основная часть урока (25–30 мин)

Ознакомление с передачей мяча снизу двумя руками. В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, руки соединены симметрично в лучезапястных суставах, туловище наклонено вперед. Из этого положения игрок начинает разгибание ног, выпрямление туловища и движение руками вперед-вверх. Затем выносятся прямые руки навстречу мячу. Касание мяча осуществляется предплечьями («манжетами»). После вылета мяча движение руками за мячом постепенно замедляется. Чем меньше встречная скорость мяча и чем больше расстояние, на которое передается мяч, тем более размашисто движение руками. Если мяч летит с большой скоростью, то какое-либо встречное движение руками исключается. *Рекомендуемые упражнения:* сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед-в стороны-вверх; сочетание положения обеих рук и основной стойки (партнер давит на предплечья); подбросить мяч, после отскока от пола подставить под мяч сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.

Разучивание стойки игрока. Рекомендуемые упражнения: в парах – подбрасывание мяча одним игроком является сигналом для другого – принять высокую стойку; подбрасывание мяча с имитацией удара – принять низкую стойку.

Разучивание техники передвижения игрока. Рекомендуемые упражнения: 1-е – передвижение приставными шагами левым, правым боком вперед; 2-е – то же, что упр. 1, но остановка выпадом; 3-е – в парах: один игрок выполняет перемещения, другой, не отставая, повторяет его движения как бы в зеркальном отображении.

Подвижная игра «Летучий мяч». Правила игры те же (см. урок 1), но игрок, стоящий в кругу, которому направлен мяч, возвращает его водящему или другому игроку передачей снизу двумя руками.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, упражнение для внимания; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о подготовке спортивного оборудования и инвентаря для занятий волейболом; самооценка и суждения учащихся о работе класса над ознакомлением с передачей мяча снизу двумя руками и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: повторить технику стойки игрока; выполнять прыжки вверх с места на максимальную высоту из различных исходных положений (слегка согнув ноги, полуприседа, глубокого приседа).

УРОК 3

Тип урока – урок ознакомления и начального разучивания нового материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный способ выполнения физических упражнений, индивидуальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: знания в области организации учебной деятельности при занятиях волейболом, расширение представления о технике игры в волейбол; повышение двигательных-координационных способностей.

Оборудование и инвентарь: мячи волейбольные.

Основные задачи урока

1. Формировать знания об основах правил игры в волейбол.
2. Учить технике стойки и передвижений, приема и передачи мяча снизу двумя руками (на месте).
3. Ознакомить с техникой нижней прямой подачи мяча.
4. Развивать координационные способности.

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока**

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Контроль знаний учащихся о подготовке спортивной формы для занятий волейболом. Беседа о правилах игры в волейбол: очко в партии команда получает при своей подаче, подаче соперника и когда кто-либо из соперников допустит ошибку. Если же команда при подаче допускает ошибку, она теряет право на подачу.

Разновидности ходьбы: на носках прямо и с поворотом носков внутрь и наружу; скрестным шагом прямо и спиной вперед; выпадами прямо (влево-вперед, вправо-вперед) с круговыми движениями руками.

Бег с активным выпрямлением ног впереди и полным сгибанием сзади; с наклоном туловища вперед, назад и с выпрямленными ногами.

Передвижение в положении упора лежа на руках при помощи партнера.

Броски набивного мяча партнеру снизу в согнутом положении, не разгибая туловища; с набивным мячом круговые движения двумя руками над головой с вращением туловища; из упора сзади, держа набивной мяч ногами, круговые вращения ногами влево и вправо; из упора лежа на согнутых руках, держа набивной мяч ногами, прогнуться.

Пружинящие приседания в выпаде со сменой ног в прыжке.

Прыжки на месте с поворотом влево и вправо на 180–360°.

Подвижная игра «Кто первый?» Две команды выстраиваются в колонну по одному за лицевой линией или определенной отметкой. По звуковому или зрительному сигналу первые игроки команд бегут до противоположной лицевой линии (или стены) и обратно. Прибегав, ударяют по ладони следующего (или передают какой-либо предмет), тот бежит также и т. д. Команда, раньше закончившая бег, полу-

чает одно очко. Игра проводится несколько раз. Команда, набравшая больше очков, становится победителем.

Основная часть урока (25–30 мин)

Повторить технику стойки и передвижений. Рекомендуемые упражнения: по сигналу учителя – поднятая вверх рука – учащиеся передвигаются приставными шагами влево на 3 м и принимают среднюю стойку; рука в сторону – ускорение вперед, принять низкую стойку; рука вперед – поворот кругом, ускорение с остановкой выпадом; рука за голову – продвижение прыжками правым боком вперед и т. п.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи мяча. Стоя лицом к площадке, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении. Удар по мячу выполняется напряженной ладонью, при этом масса тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки. *Рекомендуемые упражнения:* имитация подачи мяча (внимание акцентируется на согласовании движений туловища и рук); обучение подбрасыванию мяча (высота подбрасывания мяча обуславливается уровнем развития скоростно-силовых возможностей учащихся, т. е. недостаток силы компенсируется амплитудой замаха). Высокое подбрасывание отрицательно влияет на точность подачи и достижение точного удара в среднюю часть мяча, что в свою очередь отрицательно влияет на полет мяча без вращения.

Разучивание техники приема и передачи мяча снизу двумя руками (на месте). Рекомендуемые упражнения: бросить мяч в стену, подставить под мяч руки, направляя его в стену, от стены поймать мяч; многократное выполнение нижней передачи над собой.

Подвижная игра «Летучий мяч». Правила игры те же (см. урок 2), но ведется подсчет, сколько раз удалось играющим отбить мяч снизу двумя руками, не дав ему коснуться площадки.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися их физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о подвижной игре «Летучий мяч»; чему сегодня научились на уроке? Пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук; выпрыгивания вверх с места на максимальную высоту из различных исходных положений (слегка согнув ноги, полуприседа, глубокого приседа).

УРОК 4

Тип урока – урок ознакомления с новым материалом; начального разучивания и контроля.

Организация деятельности учащихся на уроке: планируется использовать преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, групповой и индивидуальный методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, обучающая, формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: приобретение знаний о правилах игры в волейбол; расширение представления о технике игры в волейбол; повышение двигательного-координационных способностей.

Оборудование и инвентарь: мячи волейбольные, волейбольная сетка.

Основные задачи урока

1. Формировать знания об оборудовании площадки по волейболу.
2. Учить технике нижней прямой подачи мяча, приема и передачи мяча снизу двумя руками.
3. Ознакомить с применением разученных приемов в условиях учебной игры.
4. Оценить уровень физической подготовленности.
5. Развивать координационные способности.

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока**

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Беседа об оборудовании волейбольной площадки: площадка оборудована двумя стойками и волейбольной сеткой, ограничена двумя боковыми и двумя лицевыми линиями. Имеется средняя и две трехметровые линии, зона для подачи. Ширина линий – 5 см.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, в полном приседе.

Разновидности бега на месте с поворотами и разворотами; челночный бег на различное расстояние.

Специальные подготовительные упражнения с набивными мячами массой до 2–3 кг для развития двигательных качеств, способствующих успешному выполнению контрольных двигательных действий и технических приемов в волейболе.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разучивание техники нижней прямой подачи мяча. Рекомендуемые упражнения: подачи в стену на расстояние 6–7 м; подачи на партнера, располагающегося на расстоянии 8–9 м.

Разучивание техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Рекомендуемые упражнения: в исходном положении руки вперед, движения прямыми руками в горизонтальном (скрестно) и вертикальном направлении; в парах, поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны-вверх с сопротивлением партнера; в парах, прием мяча после передач партнера, стоя на месте, и после передвижений в разных направлениях.

Контроль уровня физической подготовленности.

Контрольные нормативы

Скорость перемещения по волейбольной площадке (бег «елочкой», в секундах) – перемещение учащегося от середины лицевой линии и обратно, последовательно касаясь отметок, нанесенных на расстоянии 3, 6 и 9 м от нее вдоль левой (с номерами 1, 3, 5) и правой (с номерами 2, 4, 6) стороны площадки

Мальчики: высокий результат – 29,6 и менее; выше среднего – 29,7–31,2; средний – 31,3–32,8, ниже среднего – 32,9–34,3; низкий – 34,4 и более;

девочки: высокий результат – 31,7 и менее; выше среднего – 31,8–33,3; средний 33,4–34,9; ниже среднего – 35,0–36,5; низкий – 36,6 и более.

Прыжок вверх с места

Мальчики: высокий результат – 39 и более; выше среднего – 38–34; средний – 33–30; ниже среднего – 29–27; низкий – 26 и менее;

девочки: высокий результат – 36 и более; выше среднего – 35–31; средний – 3–27; ниже среднего – 26–23; низкий – 22 и менее.

Подвижная игра «Летучий мяч». Правила игры те же (см. урок 3), но играющие делятся на две группы, между которыми проводится соревнование на количество передач мяча без потерь или других нарушений правил. Побеждает группа, дольше продержавшая мяч в воздухе.

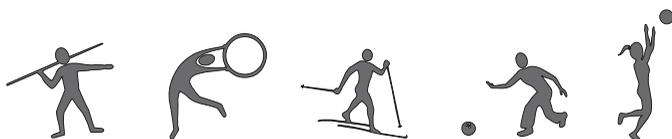
Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о выполнении контрольных нормативов по физической подготовленности. Пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: из упора лежа отталкивание руками вверх с хлопком в ладони; прыжки в длину с места на максимальное расстояние.

6 КЛАСС



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 уроков)

Цель: формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами легкой атлетики.

Место проведения: стадион, легкоатлетическая беговая дорожка, яма для прыжков в длину, сектор для метаний.

Взаимосвязь содержания данных уроков с другими формами занятий физическими упражнениями: с подвижными переменами; внеклассными, внешкольными и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

УРОК 1

Тип урока – урок повторения и ознакомления с новым учебным материалом.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно последовательный способ выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: подготовительная, стимулирующая, обучающая, восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: исключение травматизма учащихся при занятиях легкой атлетикой; высокий уровень сформированности двигательных навыков спортивной ходьбы, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний теннисного мяча.

Оборудование и инвентарь: стойки для прыжков в высоту, теннисные мячи.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасности при занятиях легкой атлетикой.

2. Повторить изученный в пятом классе учебный материал: технику спортивной ходьбы; стартовый разбег; технику прыжка в длину согнув ноги или в высоту способом «перешагивание»; технику метания теннисного мяча на точность попадания и на заданное расстояние.

3. Ознакомить с техникой низкого старта.
4. Развивать координационные и скоростно-силовые способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Предупреждение травматизма. Опрос по изученному в пятом классе учебному материалу из раздела легкой атлетики.

Разновидности ходьбы: обычная, с различными положениями рук, на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе.

Разновидности бега: медленный 200 м; повторный с ускорением на 20–30 м; челночный; по кольцам, разложенным на земле по прямой линии на расстоянии 80–110 см одно от другого, обращая внимание на точное попадание носком ноги в каждое кольцо и высокое поднимание бедра.

Игра с элементами общеразвивающих упражнений «*Передача мячей в колоннах*». Играющие становятся в четыре колонны по одному на расстоянии вытянутых рук, ноги врозь. Каждая колонна – команда. Головные игроки получают по набивному мячу массой 1 кг. По сигналу игроки начинают передавать мяч над головой. Когда мяч дойдет до последнего, все поворачиваются кругом, подпрыгивая и расставляя ноги, и передают мяч таким же способом обратно. После того как головной игрок вновь получит мяч, все опять прыжком поворачиваются кругом. Затем подобным же порядком мяч передается под ногами, сбоку справа и слева. Команда, быстрее других закончившая передачу мяча всеми четырьмя способами, побеждает.

Основная часть урока (25–30 мин)

Актуализация опорных знаний по легкой атлетике.

Повторить технику спортивной ходьбы.

Повторить технику стартового разбега.

Повторить технику прыжка в длину согнув ноги или прыжка в высоту способом «перешагивание».

Повторить технику метания теннисного мяча.

Развивать координационные и скоростно-силовые способности:

- бросками мяча на дальность отскока от стены;
- бросками набивного мяча из-за головы с места;
- повторным бегом с ускорением на 20–30 м;
- прыжками с места вверх толчком двух ног, подтягивая колени, без продвижения вперед.

Заключительная часть (4–5 мин)

Медленный бег, ходьба, упражнения для восстановления дыхания; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о необходимости знаний о правилах безопасности и предупреждению травматизма при занятиях легкой атлетикой; обсуждение причин, вызывающих травматизм на уроках физической культуры и здоровья; самооценка учащихся о работе класса на уроке; мнение учащихся об уроке.

Домашнее задание: прыжки с места вверх толчком двух ног, подтягивая колени, без продвижения вперед.

УРОК 2

Тип урока – урок ознакомления с новым учебным материалом и начального заучивания.

Организация деятельности учащихся на уроке: планируется использовать преимущественно одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, развивающая, формирующая и восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширение представления о влиянии занятий легкой атлетикой на здоровье и умственную работоспособность человека; умение качественно выполнять разучиваемые прыжки и метания.

Оборудование и инвентарь: теннисные мячи.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о влиянии занятий легкой атлетикой на состояние здоровья и умственную работоспособность.

2. Продолжить разучивание техники прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» или в высоту способом «перешагивание», метания теннисного мяча.

3. Развивать координационные и скоростно-силовые способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о влиянии занятий легкой атлетикой на состояние здоровья (укрепление опорно-двигательного аппарата, функциональных систем организма и др.), умственную работоспособность. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе.

Разновидности бега: медленный 250 м; в среднем темпе 250 м; повторный с ускорением на 20–30 м; по инерции после ускорения; по коридору шириной 30 см, ограниченному гимнастическими булавами, внутри которого разложены кольца.

Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Гонка мячей по кругу». Учащиеся встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Двум игрокам, стоящим рядом, дается по волейбольному мячу (желательно разного цвета). По сигналу каждый бросает свой мяч в противоположную сторону ближайшему игроку с тем же номером (т. е. через одного). Команда (первых или вторых номеров), мяч которой вернулся раньше, получает одно очко. Игра повторяется несколько раз. Команда, получившая большее число очков, выигрывает. Когда дети ознакомятся с игрой, ее можно проводить в двух-трех кругах, разделив для этого класс на группы.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разучивать технику прыжка в высоту способом «перешагивание».

Рекомендуемые упражнения: имитировать постановку толчковой ноги с пятки на место отталкивания с последующим перекатом на всю ступню. То же, но в сочетании с быстрым выводом таза на толчковую ногу и началом движения маховой ноги и рук вперед-вверх.

Разучивать технику прыжка с разбега, в том числе короткого разбега способом «согнув ноги». Рекомендуемые упражнения: прыжки с мягким и устойчивым приземлением в усложненных условиях

прыжка (с поворотами, различными движениями рук во время полета); прыжки на высокие препятствия.

Разучивать технику метания теннисного мяча на заданное расстояние. Рекомендуемые упражнения: ноги на ширине плеч, малый мяч в руках. Подбросить малый мяч вверх, присесть, коснуться рукой пола, встать с поворотом на 90° и поймать мяч; стоя лицом по направлению к метанию, левая нога впереди, метание мяча одной рукой вниз-вперед на заданное расстояние; то же, но стоя левым боком в направлении броска.

Развивать координационные и скоростно-силовые способности:

- бросками набивного мяча из-за головы с шага;
- бросками набивного мяча от груди с места;
- бегом по инерции после ускорения;
- прыжками с места вверх толчком двух ног, подтягивая колени, с продвижением вперед.

Заключительная часть (4–5 мин)

Медленный бег, ходьба, упражнения для восстановления дыхания, построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о влиянии занятий легкой атлетикой на состояние здоровья и умственную работоспособность человека; самооценка и суждения учащихся о качестве работы класса по изучению техники метания малого мяча; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: прыжки с места вверх толчком двух ног подтягивая колени с продвижением вперед.

УРОК 3

Тип урока – урок начального разучивания и закрепления.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, индивидуальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, формирующая и восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: умение применять на практике полученные санитарно-гигиенические знания здорового образа жизни; повышение качества выполнения разучиваемых прыжков и метаний.

Оборудование и инвентарь: теннисные мячи.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о санитарно-гигиенических требованиях к здоровому образу жизни.
2. Учить технике прыжка с разбега в длину согнув ноги или в высоту способом «перешагивание», метания теннисного мяча.
3. Развивать координационные и скоростно-силовые способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о санитарно-гигиенических требованиях здорового образа жизни (режим учебы и отдыха, питания, двигательной активности учащихся и т. д.). Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу.

Разновидности ходьбы: обычная, с высоким подниманием бедра, на носках, пятках, на внешней и внутренней части стопы, в полуприседе.

Разновидности бега: медленный 200–300 м; переменный с максимальной скоростью; с ускорением и последующим бегом по инерции; по «лестнице» (начерченным на земле линиям) в медленном, а затем в ускоренном темпе.

Игра с элементами общеразвивающих упражнений «*День и ночь*». Две команды, «день» и «ночь», становятся спиной одна к другой на расстоянии 1,5–2 м около средней линии площадки. У каждой команды на краю площадки (в 10–15 м) «дом». Учитель называет то одну, то другую команду. Названная команда тотчас же бежит к себе в «дом». Игроки другой команды поворачиваются кругом и стараются коснуться рукой убегающих. Затем команды возвращаются на место. Подсчитывается число осаленных. Побеждает команда, сумевшая осалить большее число игроков другой команды. Команды надо вызывать так, чтобы каждая из них равное число раз была «убегающей» и «догоняющей».

Основная часть урока (25–30 мин)

Разучивать технику прыжка с разбега в длину согнув ноги с короткого разбега. Рекомендуемые упражнения: многократное подпрыгивание на двух ногах без сгибания ног в коленных суставах, отталкиваясь только стопами; прыжки с одной ноги на другую со скакалкой и без нее; отталкивание с одного шага разбега с выведением таза вперед и подъемом маховой ноги (рука, одноименная толчковой ноге, выносятся вперед, другая отводится назад).

Разучивать технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Рекомендуемые упражнения: быстрый мах ногой с одновременной постановкой другой на грунт (маховая нога выносится вперед-вверх движением от бедра); прыжки с выполнением шагов разбега по отметкам, обозначающим их длину.

Разучивать технику метания теннисного мяча. Рекомендуемые упражнения: ноги на ширине плеч, малый мяч в руках. Подбросить мяч вверх, присесть и коснуться пола двумя руками; то же, но подбросив теннисный мяч вверх, поочередно коснуться руками плеча, пояса; ноги врозь, боком к мишени, на расстоянии 3–5 м, с малым мячом в руке, отведенной назад. Бросок с места одной рукой сверху в мишень и ловля двумя. То же, но в шаге на расстоянии 4–6 м. То же, но с разбега 2–3 шагов на расстоянии 8–10 м.

Развивать координационные и скоростно-силовые способности:

- бросками набивного мяча от груди с шага;
- подбрасыванием набивного мяча снизу вверх на заданную высоту;
- переменным бегом с максимальной скоростью;
- прыжками на месте на одной ноге, подтягивая колено толчковой ноги, без продвижения вперед.

Заключительная часть (4–5 мин)

Медленный бег, ходьба, упражнения для восстановления дыхания; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о соблюдении санитарно-гигиенических требований на уроках физической культуры и здоровья; самооценка и суждения учащихся о своем участии в подвижной игре «День и ночь»; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: прыжки на месте на одной ноге, подтягивая колено, без продвижения вперед.

УРОК 4

Тип урока – урок ознакомления с новым учебным материалом, разучивания и закрепления.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно поочередный способ выполнения физических упражнений, групповой и индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, обучающая и восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: умение применять на практике знания о правилах дыхания при выполнении физических упражнений; общее представление о низком старте; формирование техники выполнения прыжков и метаний.

Оборудование и инвентарь: теннисные мячи, стартовые колодки, мишень для метания теннисных мячей в цель.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах дыхания при выполнении физических упражнений для развития выносливости.
2. Ознакомить с техникой низкого старта.
3. Учить технике прыжка с разбега в длину согнув ноги или в высоту способом «перешагивание», метания теннисного мяча.
4. Развивать координационные и скоростно-силовые способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах дыхания при выполнении физических упражнений для развития выносливости (способы выполнения вдоха и выдоха, частота дыхания) Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу.

Разновидности ходьбы: обычная, с различными положениями рук, на носках, пятках, выпадами.

Разновидности бега: в среднем темпе, повторный бег с ускорением на 20–30 м из различных исходных положений, чередование медленного бега 200 м с ходьбой 30 (60) м.

Игра с элементами общеразвивающих упражнений «*Линейная эстафета с бегом*» Три команды строятся в шеренги и располагаются в виде буквы «П». Перед командой, находящейся между двумя другими, проводится общая линия старта. Впереди за 15–20 м ставятся в ряд три городка, на расстоянии 1,5 м между ними. Первые номера от каждой команды выходят на старт и по команде учителя «Марш!» бегут вперед к городкам, а следующие по порядку бегуны от каждой команды занимают их места на старте. Первые игроки, достигнув своих городков, оббегают их с правой стороны и, возвратясь обратно, касаются ладонью правой руки очередных игроков своей команды. Очередные игроки повторяют действия первых номеров и т. д. Команда, закончившая перебежки раньше других, побеждает. Игра повторяется 2–3 раза.

Основная часть урока (25–30 мин)

Ознакомить с техникой низкого старта. Требования к установке стартовых колодок: передняя колодка для сильнейшей (толчковой) ноги устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя – 1,5 стопы от передней (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45–50°, задняя – 60–80°. По ширине расстояние между колодками обычно равно 10–12 см. *Рекомендуемые упражнения:* старты из различных исходных положений (приседа, упора лежа, наклона и др.); стоя на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад, руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади, начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше; старт из положения стоя на одном колене (маховая нога), туловище прямо, руки за спиной, на поясе или опущены вниз.

Учить технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Рекомендуемые упражнения: прыжки на двух ногах через набивные мячи или кубики, с махом рук вперед вверх и с максимальным подтягиванием

коленей к груди; выпрыгивание вверх из положения стоя одной ногой на возвышении, а другой на земле.

Учить технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Рекомендуемые упражнения: прыжки с махом прямой ногой вперед-вверх через препятствия различной высоты, расставленные на расстоянии 1–3 шагов друг от друга (сохранять структуру правильных движений при отталкивании и взлете); прыжки с прямого разбега через планку с 1–5 шагов разбега, обратив внимание на постановку ноги с пятки и мах прямой ногой.

Учить технике метания теннисного мяча. Рекомендуемые упражнения: ноги на ширине плеч, руки с малыми мячами впереди. Одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху; то же, но выпускать поочередно теннисные мячи из рук. Партнеры стоят на расстоянии 3–5 м, первый – ноги врозь с опорой на сзади стоящую ногу, с малым мячом внизу, боком ко второму, второй – в шаге, руки вытянуты вперед, лицом к первому. Передача на месте в парах одной рукой снизу, ловля двумя. То же, но в шаге на расстоянии 4–6 м. То же, но с разбега 2–3 шагов на расстоянии 5–8 м.

Развивать координационные и скоростно-силовые способности:

- подбрасыванием набивного мяча снизу вверх на максимальную высоту;
- бегом на 30 и 60 м на скорость;
- прыжками на месте на одной ноге, подтягивая колено толчковой ноги, то же, но с продвижением вперед.

Заключительная часть (4–5 мин)

Медленный бег, ходьба, упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о влиянии правильного дыхания на эффективность выполнения физических упражнений на выносливость; самооценка и суждения учащихся о работе класса по ознакомлению с техникой низкого старта; какое сложилось мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: прыжки на одной ноге, подтягивая колено с продвижением вперед.

УРОК 5

Тип урока – урок разучивания и закрепления.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно поочередный и поточный способы выполнения физических упражнений, индивидуальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, формирующая и восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширенное представление о влиянии физической нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма; формирование правильной техники выполнения низкого старта, прыжков и метаний.

Оборудование и инвентарь: теннисные мячи, мишень для метания теннисных мячей в цель.

Основные задачи урока

1. Формировать знания об оптимальных показателях частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в состоянии покоя и после физической нагрузки.
2. Учить технике низкого старта; технике прыжка с разбега в длину согнув ноги или в высоту способом «перешагивание», технике метания теннисного мяча.
3. Развивать координационные и скоростно-силовые способности, аэробную выносливость:

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа об оптимальных показателях частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в состоянии покоя и после физической нагрузки (у детей подростков, юношей и девушек, взрослого человека) Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу.

Разновидности ходьбы: обычная, скрестным шагом, со сменой длины и частоты шагов, по линиям и разметкам.

Разновидности бега: медленный 200–250 м; с переменной интенсивностью 150 м; челночный; в сочетании с прыжками через набивные мячи после каждого третьего бегового шага.

Игра с элементами общеразвивающих упражнений «*Подвижная цель*». Играющие образуют большой круг и становятся на расстоянии

2–3 шагов друг от друга. Перед носками каждого стоящего по кругу проводится черта, переступать которую нельзя. В круг входит водящий. Игроки стараются попасть в водящего волейбольным мячом, а он, бегая внутри круга, увертывается от мяча. Игрок, который попал в водящего мячом, становится на его место. Попадания считаются только в том случае, если мяч коснулся водящего на лету, причем ниже колен. Если водящий поймает на лету брошенный в него мяч, то это за попадание не считается. Исполнявшие роль водящего большее число раз выигрывают. Игру можно проводить в 2–3 кругах одновременно.

Основная часть урока (25–30 мин)

Учить технике прыжка в длину согнув ноги. Рекомендуемые упражнения: присесть па одной ноге, держась рукой за руку партнера; выполнять прыжки в длину с разбега из «зоны отталкивания» шириной 40 см.

Учить технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Рекомендуемые упражнения: выполнение с места, стоя сбоку, имитации перехода через планку, установленную на низкой высоте; то же, но выполнять с отталкиванием после 2–3 шагов разбега.

Учить технике метания теннисного мяча. Рекомендуемые упражнения: партнеры стоят в шаге друг к другу лицом на расстоянии 10–15 м. Точное метание с места малого мяча партнеру в руки из-за головы и ловля другим партнером мяча двумя руками; то же, но метание с трех шагов разбега из-за головы. Первый ученик стоит ноги врозь, боком к мишени диаметром 1 м на расстоянии 3–5 м от нее с малым мячом в руке, отведенной назад; второй — лицом к мишени на расстоянии 5–6 м за первым. Первый совершает бросок с разбега 3–5 шагов, второй ловит и перебрасывает первому.

Стоя лицом вперед, левая нога впереди, правая рука с мячом над плечом. Плавно, на счет 1–2, поворачивая туловище вправо (до положения левым боком вперед), выпрямить руку с мячом назад; то же, но отводя руку на два шага в ходьбе с правой. То же, но в сочетании с метанием.

Учить технике низкого старта. Выполнение команды «На старт!». По команде «На старт!» подойти к колодкам и встать за ними; наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками; толчковую

(сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку; опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку; поставить руки к линии старта; четыре пальца соединены вместе и обращены наружу; большие пальцы обращены кнаружи; руки расставлены на ширину плеч; плечи над стартовой линией; тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры; голова держится свободно; взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

Выполнение команды «Внимание!»: колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта; таз приподнимается выше плеч; коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол; спина слегка приподнята; голова опущена, как при команде «На старт!»; масса тела перенесена на руки. Это положение учащийся должен сохранять неподвижно 2–3 с.

Выполнение команды «Марш!»: постараться вложить всю силу в первое движение; тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед; находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем; кисти слегка отталкиваются от грунта; руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения; взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов. *Рекомендуемые упражнения:* имитация и прочувствование стартовой позы; выполнение команд «На старт!» (низкий старт) и «Внимание!» без стартовых колодок; бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу учителя).

Развивать координационные и скоростно-силовые способности, аэробную выносливость:

- ловлей набивного мяча двумя руками после броска вверх с двумя-тремя хлопками ладонями;
- равномерным бегом на заданное время (2–4 мин).

Заключительная часть (4–5 мин)

Медленный бег с переходом на ходьбу, упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о влиянии физической нагрузки на показатели частоты сердечных сокращений и дыхания; самооцен-

ка учащихся о работе на данном уроке; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: выполнять равномерный бег в течении 2–4 мин.

УРОК 6

Тип урока – урок разучивания и закрепления учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно поочередный способ выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, формирующая и восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширенное представление о первых современных Олимпийских играх; овладение правильной техникой выполнения низкого старта, прыжков и метаний.

Оборудование и инвентарь: теннисные мячи, мишень для метания теннисных мячей в цель.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о первых Олимпийских играх.
2. Учить технике низкого старта, прыжка с разбега в длину согнув ноги или в высоту способом «перешагивание», метания теннисного мяча.
3. Развивать координационные и скоростно-силовые способности, аэробную выносливость.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о первых Олимпийских играх (в Афинах 1896 г.). Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, скрестным шагом, с высоким подниманием бедра в полуприседе, в полном приседе.

Разновидности бега: медленный 250 м; в среднем темпе 200 м; в быстром темпе 100–200 м; повторный с ускорением на 20–30 м; медленный с последующим ускорением (следить за сохранением легкости движений при ускорении и постановкой ноги с носка).

Игра с элементами общеразвивающих упражнений «*Охотники и утки*». Дети, взявшись за руки, образуют круг. Расчетом на первый-второй игроки делятся на две команды. Одна команда «охотники», другая – «утки». «Утки» становятся в середину круга, «охотники» остаются на своих местах по кругу, переступать который им не разрешается. «Охотники» стараются попасть волейбольным мячом в «уток», а они увертываются от мяча. «Утка», которую задел мяч, выходит из круга и выбывает из игры. Когда в круге не окажется ни одной «утки», команды меняются местами и ролями. Выигрывает та команда, которая «перестреляла» быстрее или большее количество «уток» другой команды.

Основная часть урока (25–30 мин)

Учить технике прыжка с длинного разбега. Рекомендуемые упражнения: прыжки на точность приземления по трем полосам. Для мальчиков первая полоса наносится на расстоянии 150 см от зоны отталкивания, вторая – 200 см, третья – 250 см; для девочек первая на 130 см, вторая – 180 см, третья – 220 см (учащимся дается установка точно приземлиться в ту или иную полосу).

Учить технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Рекомендуемые упражнения: выполнение с места, стоя сбоку, имитации перехода через планку, установленной на низкой высоте, опуская маховую ногу за препятствие развернуть ее носком вовнутрь, а при переносе толчковой ноги – развернуть ее носком наружу.

Учить технике метания теннисного мяча. Первый ученик стоит ноги врозь, боком к мишени диаметром 1 м на расстоянии 3–5 м от нее с малым мячом в руке, отведенной назад; второй – лицом к мишени на расстоянии 5–6 м за первым. Первый несильно бросает мяч одной рукой сверху, целясь точно в мишень и после серии из 4–8 ударов уступает место второму, который ловит и передает отскакивающий мяч. Бросок с места одной рукой сверху; то же, но с прямого разбега 3–5 шагов (замах перед броском мяча начинается под шаг правой ноги и заканчивается движением левой) на расстоянии 5–8 м; то же, но с разбега 5–7 шагов и на расстоянии 8–10 м.

Учить технике низкого старта: бег с низкого старта с колодок (без сигнала и по сигналу учителя): движение при выходе со старта выполняется максимально быстро; обратить внимание учащихся не

на сильное отталкивание от колодок, а на быстрое выполнение первого шага.

Развивать координационные и скоростно-силовые способности, аэробную выносливость:

- ловлей набивного мяча двумя руками после броска вверх;
- ловлей набивного мяча двумя руками после поворота на 90° и 180°;
- кроссовым бегом.

Заключительная часть (4–5 мин)

Медленный бег с переходом на ходьбу; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждение учащихся о значении олимпийских игр для жителей нашей планеты; суждения учащихся о работе класса по изучению метания теннисного мяча; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: кроссовый бег.

УРОК 7

Тип урока – урок разучивания и закрепления учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно поочередный способ выполнения физических упражнений, индивидуальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, формирующая и восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширенное представление об отечественных спортсменах-легкоатлетах на олимпийской арене и их достижениях (1952–2012 гг.); овладение правильной техникой выполнения низкого старта, прыжков и метаний.

Оборудование и инвентарь: теннисные мячи.

Основные задачи урока

1. Формировать знания об отечественных спортсменах-легкоатлетах и их достижениях на олимпийской арене.
2. Учить технике низкого старта, прыжка с разбега в длину согнув ноги или в высоту способом «перешагивание», метания теннисного мяча.
3. Развивать координационные и скоростно-силовые способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа об отечественных спортсменах-легкоатлетах на олимпийской арене и их достижениях (1952–2012 гг). Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу.

Разновидности ходьбы: обычная, скрестным шагом, со сменой длины и частоты шагов, по линиям и разметкам, спортивная ходьба.

Разновидности бега: медленный до 2 мин; повторный с ускорением на 20–30 м из различных исходных положений; с ускорением на 20–30 м (дистанция делится поперечными полосами на 3 отрезка: на первом – ученики бегут в среднем темпе, на втором – темп бега усиливается, на третьем – становится быстрым), после этого ученики переходят на медленный бег и ходьбу. В начале обучения бег проводится в шеренгах, а затем – в группах по 4–6 человек.

Игра с элементами общеразвивающих упражнений *«Выиграть время дальними бросками»*. Играющие делятся на две команды, в каждой из которых есть бегуны и метатели, и располагаются в две шеренги: в первой – бегуны, во второй – метатели. По команде учителя все метатели одновременно бросают мешочки как можно дальше. Бегуны выбегают вперед. Каждый из них старается поскорее подобрать с земли любой мешочек цвета своей команды и вернуться обратно за черту. Команда, все бегуны которой скорее возвратятся с мешочками за исходную черту, выигрывает одно очко. Затем участники игры меняются местами и ролями: метатели становятся бегунами, а бегуны – метателями. Побеждает команда, получившая большее число очков.

Основная часть урока (25–30 мин)

Учить технике прыжка с длинного разбега. Прыжки на заданное расстояние в форме игры-упражнения. Класс делится на 3–4 отделения, которые выстраиваются по шеренгам друг за другом за линией начала разбега. По сигналу ученики разбегаются, отталкиваются в «зоне» и приземляются в заданную полосу. Побеждает отделение, в котором оказалось наибольшее количество точных приземлений, при условии отталкивания из «зоны». В течение урока можно провести пять-шесть таких прыжков.

Учить технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Рекомендуемые упражнения: прыжки через наклонно установленную планку или заменяющий ее предмет с короткого и с длинного разбега, обращая внимание на то, чтобы все движения перехода через планку выполнялись в высшей точке взлета; подбор индивидуальных длины и ритма разбега, обращая внимание на элементы техники прыжка в целом.

Учить технике низкого старта. Рекомендуемые упражнения: наклоны туловища в ходьбе (впереди стоящая нога слегка согнута, руки опущены, по сигналу учителя резкое движение вперед головой и плечами; нога, стоящая сзади, активным движением бедра выносится вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием, проталкивает учащегося вперед, он принимает положение как при беге с низкого старта в момент ухода с колодок и переходит на бег. Из положения руки в упоре (туловище вертикально или в небольшом наклоне) оттолкнуться руками от опоры, выполняя ими беговые движения.

Учить технике метания теннисного мяча на дальность. Рекомендуемые упражнения: ноги врозь, боком к мишени, на расстоянии 3–5 м, с малым мячом в руке, отведенной назад-вниз. Броски с места одной рукой сбоку в мишень и ловля двумя; то же, но в шаге на расстоянии 5–6 м; то же, но с разбега 2–3 шагов на расстоянии 6–8 м; метание теннисного мяча с пяти шагов разбега в баскетбольный щит (или стену) на дальность отскока с последующей ловлей вторым партнером.

Развивать координационные и скоростно-силовые способности:

- ловлей набивного мяча двумя руками после броска вверх и после приседания;
- ловлей набивного мяча двумя руками после броска партнера;
- кроссовым бег.

Заключительная часть (4–5 мин)

Медленный бег, ходьба, упражнения для восстановления дыхания; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: оценка учащимися достижений отечественных спортсменов-легкоатлетов на международном уровне; самооценка и

суждения учащихся о собственных достижениях в легкой атлетике; какое сложилось мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: кроссовый бег 2–4 мин.

УРОК 8

Тип урока – контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно поочередный способ выполнения физических упражнений, индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: знание правил выполнения на уроке тестовых легкоатлетических упражнений; выполнение каждым учащимся изученных легкоатлетических двигательных действий на максимальный объективно и субъективно оцениваемый результат (с учетом индивидуальных физических возможностей и способностей).

Оборудование и инвентарь: теннисные мячи.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах выполнения тестовых легкоатлетических упражнений.
2. Оценить технику низкого старта, технику и результат прыжка с разбега в длину согнув ноги метания теннисного мяча с разбега на дальность.
3. Развивать координационные и скоростно-силовые способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (11–13 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах выполнения тестовых легкоатлетических упражнений (и. п. или предстартовая поза, состязательная деятельность, завершение попытки). Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу.

Разновидности ходьбы: обычная, скрестным шагом, со сменой длины и частоты шагов, в полуприседе, в полном приседе, спортивная ходьба.

Разновидности бега: на месте; медленный 300 м; по инерции после ускорения; по «частой горизонтальной лестнице», т. е. по линиям, на-

черченным на площадке в 40 см одна от другой, проводится в форме соревнований между командами.

Общеразвивающие упражнения в движении для разминки мышц рук, туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения на месте: комплекс из 5–7 упражнений.

Упражнения для разминки мышц голеностопного, коленного и тазобедренного сустава.

Основная часть урока (25–30 мин)

Оценить техническое выполнение низкого старта.

Оценить технику и результат прыжка в высоту способом «перешагивание». Особое внимание следует обращать на умение сочетать быстрый разбег с полноценным отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания.

Оценить технику и результат прыжка с длинного разбега согнув ноги. Особое внимание следует обращать на умение учащихся сочетать энергичный разбег с точным и сильным отталкиванием.

Оценить технику и результат метания теннисного мяча с разбега на дальность.

Заключительная часть (4–5 мин)

Медленный бег, ходьба, упражнения для восстановления дыхания; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся об организации контрольного урока; обсуждение причин, помешавших показать высокий результат; мнение об уроках легкой атлетики в шестом классе и пожелания на следующий учебный год.

Домашнее задание: выполнять физические упражнения на развитие важных для человека двигательных способностей.

ГИМНАСТИКА, АКРОБАТИКА (8 уроков)

Цель: формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами гимнастики и акробатики.

Место проведения: гимнастический (спортивный) зал.

Взаимосвязь содержания урока физической культуры и здоровья с другими формами занятий физическими упражнениями: с утренней гимнастикой, физкультурминутами, подвижными переменами, внеклассными, внешкольными и самостоятельными занятиями гимнастическими упражнениями.

УРОК 1

Тип урока – урок ознакомления с новым материалом; начального разучивания и закрепления.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: повышение уровня знаний в области гимнастики, напоминание техники основных двигательных действий, изученных в пятом классе; восстановление гимнастического стиля исполнения упражнений; формирование мотивации к изучению гимнастики.

Оборудование и инвентарь: гимнастические стенка, маты, скамейки, низкая перекладина, бревно, брусья.

Основные задачи урока

1. Ознакомить с задачами и требованиями по изучению программного материала по гимнастике в шестом классе; с комплексом упражнений утренней гимнастики, с техникой лазания по канату в два приема.

2. Учить технике передвижения, прыжков, поворотов на бревне (д), ходьбе в упоре на руках на низких брусьях (м).

3. Повторить технику подъема переворотом на низкой перекладине (м), нижней жерди (д).

4. Закрепить технику напрыгивания на скамейку (м, д).

5. Развивать координационные способности (м, д), динамическую силу мышц рук (м), динамическую силу мышц сгибателей туловища (д), статическую силу этих групп мышц (м).

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение класса. Приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному в пятом классе на уроках гимнастики и акробатики

учебному материалу. Беседа о задачах и требованиях по изучению программного материала по гимнастике в шестом классе. Правила безопасного поведения на занятиях гимнастикой.

Ходьба: обычная, на носках с движением рук в стороны-вверх-в стороны-вниз; в полуприседе с хлопками прямыми руками спереди и сзади туловища на каждый шаг; в полном приседе руки на коленях; спортивным шагом.

Упражнения для формирования правильной осанки: из и. п. руки за голову – ходьба: высоко поднимая бедро, на носках с одноименным поворотом туловища; приставными шагами вперед и в сторону, поочередно правой и левой ногой, руки на пояс.

Упражнения в движении: подскоки ноги врозь-вместе с хлопками прямыми руками над головой и по бедрам на счет 2 и 4.

Бег: обычный, высоко поднимая бедро, сгибая ноги назад, с выносом прямых ног вперед.

Перестроение из одной шеренги в четыре уступом по расчету 6–4–2– на месте.

Комплекс общеразвивающих упражнений на месте:

и. п. – о. с. На счет 1 – левую назад на носок, руки в стороны; 2 – наклон назад, ладони кверху; 3 – выпрямиться, ладони книзу; 4 – и.п. 5–8 то же, но отставляя правую назад;

и. п. – о. с. На счет 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – и.п.;

и. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. На счет 1–3 – три наклона влево, левую руку на пояс, правую вверх, левый носок оттянут; 4 – и. п. 5 – 8 – то же, но в другую сторону;

и. п. – широкая стойка ноги врозь, сцепленные кисти к груди. На счет 1 – присед на левой, выпрямляя руки вперед ладонями вперед; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но в другую сторону;

и. п. – широкая стойка ноги врозь. На счет 1–3 – с поворотом налево три пружинистых приседа на левой ноге, правую назад, руки на левом бедре; 4 – и. п. 5–8 – то же, но с поворотом вправо;

и. п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. На счет 1 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; 2 – поворот туловища влево, касаясь правой ладонью пола; 3 – поворот туловища вправо, касаясь левой ладонью пола; 4 – и. п.;

и. п. – стойка, руки на пояс. На счет 1 – 2 два подскока на левой, правую ногу в сторону-книзу; 3 – 4 – два подскока на правой, левую в сторону-книзу; 5–8 – четыре подскока с ноги на ногу, отводя другую в сторону-книзу.

Ходьба на месте высоко поднимая колени со взмахом рук.

И. п. – о. с. На счет 1–2 – поднимаясь на носки, дугами наружу руки вверх, вдох; 3–4 – опускаясь на всю ступню, наклонить вперед голову и уронить расслабленные руки, выдох.

Основная часть урока (25–30 мин)

Упражнения на бревне (д): передвижение вперед и назад на носках; приставным шагом вправо и влево; поочередные прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед (из стойки на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны. Слегка присев на опорной ноге быстро выпрямить ногу в коленном суставе, оттолкнуться носком и переставить опорную ногу на 10–15 см вперед в полуприсед на двух ногах (правая сзади). После 2–3 секунд паузы выполнить следующий прыжок толчком двух с продвижением вперед и приземлением на одну ногу в исходное положение). Из стойки продольно упор присев на одной, другая вперед в сторону (из широкой стойки ноги врозь на бревне, руки в стороны; медленно сгибая правую ногу и наклоняясь вперед поставить кисти на бревно (колени между рук) и опираясь на прямые руки, голова приподнята, отвести левую ногу в сторону и чуть вперед не касаясь бревна; тоже выполняется приседая и отводя другую ногу). Из стойки правая (левая) нога впереди поворота на 90 и 180°.

Учить технике напрыгивания и спрыгивания с гимнастической скамейки (м, д): толчком двух ног с места напрыгивание на скамейку и в темпе прыжок вверх-прогнувшись, разводя ноги в полете, сгибая ноги вперед и назад, мягкое приземление в полуприсед.

Учить технике упоров: из вися стоя на согнутых руках, махом одной и толчком другой ноги, подъем переворотом в упор на низкой перекладине (м), нижней жерди (д), упор прогнувшись и соскок с поворотом направо (налево); ходьба на руках на низких брусьях (м); в упоре на брусьях подтягивание согнутых ног с выпрямлением их вперед и последующим опусканием (м).

Учить технике лазания по канату (м, д): имитация лазания в два приема. Из вися, боком к гимнастической стенке, одна рука прямая, другая держит рейку на уровне груди, согнув ноги (колени на уровне

пояса), и поставить носки на рейку – 1-й *прием*; выпрямить ноги, сгибая руку, которая вверху и перехватив вторую руку как можно выше – 2-й *прием*.

Заключительная часть (4–5 мин)

Уборка снарядов и инвентаря, упражнения для восстановления функций организма, построение в одну шеренгу, подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: выяснить, что нового учащиеся сегодня узнали на уроке, чему научились, что было сложным для них; в чем проявилась их инициатива; мнения об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: выполнять ежедневно разучиваемый на уроке комплекс упражнений утренней гимнастики. На следующий урок принести книжку для выполнения упражнений с предметом на голове.

УРОК 2

Тип урока – урок ознакомления с новым материалом; начального разучивания и закрепления.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и последовательный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: повышение уровня знаний строевых и прикладных упражнений, более качественное выполнение гимнастических упражнений; повышение силовых и координационных способностей.

Оборудование и инвентарь: гимнастические стенка, маты, скамейки, палки, козел, мостик, перекладина, канат, полоска картона, скрепка, книга.

Основные задачи урока

1. Напомнить о правилах безопасности поведения при выполнении лазания по канату и прыжков в глубину.

2. Продолжить формировать правильную осанку.

3. Повторить комплекс утренней гимнастики, размахивание изгибами в висе (м), «мост» наклоном назад при помощи (д).

4. Учить перестроениям, технике напрыгивания в упор присев на гимнастического козла (м, д), лазания по канату в два приема (м, д), вися на перекладине (м) и жерди (д), кувырка назад (м, д).

5. Развивать динамическую силу мышц рук (м, д), статическую силовую выносливость мышц рук (м, д).

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение класса. Приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: задачи и требования по изучению программного материала по гимнастике в шестом классе. Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении лазания по канату и прыжков в глубину: подготовка мест приземления, придерживать канат одной рукой, страховать партнера при приземлении.

Приготовить кольцо из полоски картона, положить его на голову, а сверху книгу.

Ходьба с предметом на голове: обычная, сочетание спортивного шага (7 шагов, а на восьмой – приставить ногу) и поворотов на месте (на счет 1–2 – поворот налево, 3–4 – поворот направо); ходьба на носках с движением рук в стороны-вверх-в стороны-вниз; высоко поднимая бедро, руки на пояс; приставными шагами вперед и в стороны поочередно с правой и левой ноги; ходьба с поворотом туловища на каждый шаг к впереди стоящей ноге, руки на пояс.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом налево в движении (при движении класса вдоль границ зала или площадки, не доходя до линии поворота, подается предварительная команда «Налево, в колонну по два (три, четыре)...» и как только первая двойка (тройка, четверка) вышла на линию поворота под левую ногу подается исполнительная команда «Марш!»). После поворота первой двойки (тройки, четверки) следующие учащиеся делают поворот в том же месте, что и первые. Для обратного перестроения подаются команды: 1 – «Направо!»; 2 – «Слева, в обход налево (направо), в колонну по одному, шагом – Марш!»).

Основная часть урока (25–30 мин)

Повторить разученный на предыдущем уроке комплекс утренней гимнастики.

Разделить класс на четыре отделения. Установить снаряды.

1-е отделение: напрыгивание в упор присев на гимнастического козла (стоя на гимнастическом мостике пятки и носки сомкнуты, прямые руки на ширине плеч опираются о снаряд, после 2–3 энергичных отталкиваний ногами, втягивая живот и округляя спину, поднять

таз до уровня плеч и, быстро сгибая ноги, подтянуть колени к груди и поставить носки на опору, приняв упор присев) (м, д); между подходами к снаряду повторять напрыгивание на скамейку толчком двумя ногами с места, толчком одной и махом другой с шага (см. урок 1) в полуприсед.

2-е отделение: подтягивание в вися (м), в вися стоя и в вися лежа (д). Подтягивание можно выполнять на подвесной перекладине, на гимнастической стенке, низкой перекладине или одной из жердей брусьев. Для принятия исходного положения необходимо согнуть руки так, чтобы плечи касались кистей и, не разгибая рук, поставить носки на опору-рейку гимнастической стенки или поставленную впереди скамейку. Это исходное положение для подтягивания в вися стоя. Сначала руки разгибаются, а потом сгибаются. Для принятия исходного положения виса лежа необходимо принять предыдущее исходное положение и ничего не меняя выпрямить руки. Сначала руки сгибаются до касания перекладины (жерди) грудью, а затем разгибаются); вис на согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых ног (м), из вися на гимнастической стенке поднимание согнутых ног с выпрямлением и медленным опусканием (д), размахивание изгибами в вися (м), вис согнувшись и прогнувшись на перекладине или жерди (м, д).

3-е отделение: кувырок назад из упора присев. Из упора присев перенести массу тела на руки и оттолкнуться руками, захватив середину голени, выполняя пережат назад в группировке до касания лопатками, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на мат (пальцы к плечам) и, опираясь на них, перевернувшись через голову (не разгибая ног) принять упор присев (м, д). Учить правильной постановке рук и переворачиванию через голову на наклонной поверхности (мостик, накрытый гимнастическим матом). Повторить «мост» наклоном назад при помощи (из стойки ноги врозь на ширине плеч, руки вверху, наклонить голову назад (смотреть на кисти) и, подавая таз вперед (слегка сгибая колени), сильно прогнуться в грудном и поясничном отделе позвоночника, наклониться назад и поставить ладони на опору максимально близко к пяткам) (д).

4-е отделение: повторить на гимнастической стенке имитационные упражнения лазания по канату в два приема с последующим овладением техникой лазания по канату: из вися стоя захватить канат

правой рукой вверху, левой на уровне подбородка. Первый прием – сгибая ноги вперед (бедра горизонтально), захватить ими канат. Второй прием – выпрямляя ноги и сгибая правую руку, встать на канате, перехватив одновременно левую руку вверху.

Организационно-методические рекомендации: через 5–7 мин работы поменять места занятий по кругу, не допуская двух висов подряд.

Заключительная часть (4–5 мин)

Уборка снарядов и инвентаря; упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу, подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: что нового учащиеся узнали на уроке, был ли сложным материал урока (если «да», то в чем это выразалось); самооценка эмоционального состояния от урока; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: выполнять ежедневно разучиваемый комплекс упражнений утренней гимнастики; сгибание и разгибание рук в упоре лежа носки на стуле (м), в упоре лежа руки на стуле (д).

УРОК 3

Тип урока – урок начального разучивания, закрепления и совершенствования.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: повышение качества выполнения упражнений; согласованность взаимодействий класса при выполнении строевых упражнений; овладение основами помощи и страховки.

Оборудование и инвентарь: гимнастические стенка, маты, козел, мостик, бревно, брусья параллельные, полоски картона, книга.

Основные задачи урока

1. Продолжить формирование правильной осанки.
2. Учить технике строевых упражнений.
3. Повторить упражнения на бревне (д), упоры (м), лазание по канату (м, д), акробатические упражнения (м, д).

4. Совершенствовать технику напрыгивания на гимнастического козла и прыжков в глубину (м, д).

5. Развивать подвижность в суставах, динамическую силу мышц сгибателей туловища, скоростные способности мышц ног (м, д).

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение класса. Приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: правила соблюдения дисциплины при выполнении лазания по канату и прыжков в глубину. Беседа о необходимости постоянно контролировать свою правильную осанку и развивать статическую силу мышц, участвующих в ее поддержании.

Упражнения для развития внимания: повороты налево, направо и два поворота кругом (на 8 счетов).

Упражнения для формирования правильной осанки с предметом на голове: ходьба с предметом на голове (книга на голове, лежащая на картонном кольце): обычная, на носках с движением рук в стороны-вверх-в стороны-вниз; в полуприседе, в полном приседе; и. п. – руки на пояс. Ходьба перекатом с пятки на носок; высоко поднимая бедро; приставными шагами вперед и в стороны (поочередно с правой и левой ноги). На счет 1–4 – три шага вперед и приставить сзади ногу; 5 – присед, руки вниз; 6–7 – два поворота в приседе; 8 – встать и продолжить упражнение в движении. Снять с головы предмет и отложить его в сторону.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом налево в движении и размыкание в движении на дистанцию и интервал два шага по команде «На дистанцию и интервал два шага – Разом-кнись!».

Общеразвивающие упражнения на месте:

и. п. – о.с. На счет 1 – руки вперед; 2 – поднимаясь на носки, руки вверх; 3 – руки в стороны, опускаясь на всю ступню; 4 – и. п.;

и. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. На счет 1–3 – три наклона влево, правую руку вверх; 4–и. п. 5–8 – то же, но в другую сторону;

и. п. – то же. На счет 1 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; 2 – поворот туловища влево, касаясь правой рукой пола; 3 – поворот туловища вправо, касаясь левой рукой пола; 4 – и. п.;

и. п. – о.с. На счет 1 – упор присев; 2 – и. п.;

и. п. – присед на левой, правую в сторону, руки на коленях. На счет 1–2 – выпрямляя левую, согнуть правую ногу; 3–4 – вернуться в и. п.;

и. п. – о. с. На счет 1 – полуприсед, руки назад; 2 – прыжок вверх прогнувшись, руки вверх; 3 – полуприсед, руки в стороны-кверху; 4 – и. п.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на четыре отделения. Установить снаряды.

1-е отделение: напрыгивание в упор присев на гимнастического козла и прыжок вверх с поочередным разведением, сгибанием ног вперед, назад. Между подходами к снаряду совершенствовать напрыгивание на скамейку толчком двух ног, с места и толчком одной и махом другой с шага.

2-е отделение: ходьба в упоре на руках на низких брусках; подъем переворотом махом одной и толчком другой ноги на низкой перекладине и соскок с поворотом направо (налево); подтягивание согнутых ног с выпрямлением и опусканием в упоре на брусках (м). Повторить изученное на предыдущем уроке упражнение на бревне (д).

3-е отделение: лазание по канату в два приема (м, д). Закрепить технику лазания. Между подходами к канату имитировать лазание в два приема на гимнастической стенке.

4-е отделение: кувырок назад из упора присев (м, д) – выполнив на горизонтальной поверхности, обращая внимание на правильное и энергичное выполнение отталкивания руками, группировку и постановку рук на опору. Повторить «мост» наклоном назад при помощи (д), перекаты вперед и назад прогнувшись лежа на животе, «лодочка» (м, д).

Организационно-методические рекомендации: через 5–7 мин работы поменять места занятий.

Заключительная часть (4–5 мин)

Уборка снарядов и инвентаря; упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: каковы впечатления учащихся от урока, что бы они хотели изменить в его содержании; самооценка и суждения по овладению техникой лазания по канату в два приема; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: приседания на одной ноге «пистолетик» (м, д); перекаты прогнувшись лежа на животе, «лодочка» (м, д); сгибание и разгибание рук в упоре лежа носки на стуле (м), в упоре лежа руки на стуле (д).

УРОК 4

Тип урока – урок начального разучивания, закрепления и совершенствования.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая и обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: повышение уровня взаимодействия при выполнении строевых упражнений и при оказании друг другу помощи и страховки; более качественное выполнение прыжков в глубину и лазания по канату в два приема.

Оборудование и инвентарь: гимнастические стенка, маты, палки, скамейки, козел, мостик, канат, подвесные перекладины.

Основные задачи урока

1. Ознакомить с техникой строевых упражнений, с комплексом акробатических упражнений (м, д).
2. Учить технике кувырка назад (м, д), стойки на голове и руках (м).
3. Закрепить упражнения в висах и акробатические упражнения (м, д).
4. Совершенствовать технику лазания по канату (м, д) и прыжка в глубину (м, д).
5. Развивать силу мышц рук (м), статическую силовую выносливость мышц сгибателей и разгибателей рук (д), координационные способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение класса. Приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: осанка, способы ее формирования на уроках гимнастики (акробатики) и контроля. Беседа о правилах безопасного поведения, помощи и страховке при изучении стойки на голове, прыжков в глубину.

Упражнение для внимания: на счет 1–2 – два подскока на месте; 3–4 – шаг вперед; 5–6 – поворот направо; 7–8 – приставной шаг вправо.

Ходьба обычная, по ходу движения взять гимнастические палки;

Упражнения для формирования правильной осанки с гимнастическими палками в движении: и. п. – палка на плечах: ходьба на носках с движением палки вверх на счет 1 и в и. п. – на счет 2; высоко поднимая бедро; с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги; выпады вперед (1 – выпад; 2 – приставить сзади стоящую ногу); и. п. – палка внизу, хватом за концы, выкруты с палкой (1 – назад, 3–4 – вперед); подбрасывание и ловля палки в движении (1 подбросить палку, 2 – поймать хватом снизу, 3–4 – два шага вперед); подскоки ноги врозь-вместе с движением палки вперед и вниз; бег, держа палку за середину правой рукой.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре поворотом налево в движении и размыкание в движении на дистанцию и интервал два-три шага по распоряжению «Дистанция и интервал – два (три) шага!».

Упражнения с гимнастическими палками на месте: отставление ноги назад на носок с движением с палкой за спиной вертикально; наклоны в сторону с движением палки вверх и на лопатки; поочередные перешагивания через палку вперед и назад; махи ногами вперед, касаясь носком палки; из и. п. палка вверх и наклоны вперед с поочередным опусканием палки на пол и ее подбором; прыжки влево и вправо через палку, лежащую на полу.

Учащиеся, стоящие крайними в шеренге, собирают палки. Из шеренг (колонн) сформировать отделения для решения задач основной части урока.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на четыре отделения. Установить снаряды.

1-е отделение: вис согнувшись, вис прогнувшись на низкой перекладине (жерди) (м, д); размахивание изгибами в висе (м); подтягивание в висе (м), в висе лежа (д); поднятие согнутых ног и их опускание в висе на согнутых руках (м), в висе на гимнастической стенке (д).

2-е отделение: напрыгивание в упор присев на гимнастического козла и в темпе прыжок вверх, разводя ноги в полете и соединяя их на приземлении (м, д).

3-е отделение: лазание по канату в два приема (м, д) с акцентом на технически правильном исполнении каждого приема.

4-е отделение: кувырок назад в полушпагат (из упора присев оттолкнуться руками и выполняя перекат назад в группировке до касания лопатками опоры, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на мат (пальцы к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову, касаясь носком согнутой одной ноги и разгибая другую ногу, выполнить полушпагат (сед на пятке согнутой вперед ноги, другая сзади, туловище вертикально, руки в стороны)) (д); кувырок назад в упор стоя ноги врозь (из упора присев оттолкнуться руками и выполняя перекат назад в группировке до касания лопатками, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол (пальцы к плечам) и, опираясь на них выпрямить и развести ноги, с переворачиванием через голову в упор стоя ноги врозь) (м); стойка на голове с согнутыми ногами, толчком двумя из упора присев (в упоре присев голова опирается верхней частью лба; масса тела равномерно распределена на руках и голове (точки опоры образуют равносторонний треугольник). Толчком двумя ногами поставить спину вертикально и зафиксировать стойку на голове с согнутыми ногами в течение 2–3 с (тазобедренные и коленные суставы согнуты под углом 90°) (м).

Ознакомление с комплексом акробатических упражнений: из упора присев толчком двух ног стойка на голове с согнутыми ногами; опускание в упор присев; кувырок назад в упор присев; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; прыжком – основная стойка (м).

Из стойки ноги врозь-руки вверх «мост» наклоном назад (при помощи); встать в исходное положение (при помощи) и прыжком упор присев; кувырок назад в упор присев; кувырок назад в полушпагат руки в стороны (д).

Организационно-методические рекомендации: через 5–7 мин работы поменять места занятий по кругу, не допуская выполнения упражнений в висах сразу после лазания по канату.

Заключительная часть (4–5 мин)

Уборка снарядов и инвентаря; упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: были ли для учащихся трудными акробатические упражнения? Какие чувства они испытывали, стоя на голове? Самооценка и суждения по овладению техникой прыжка в глубину; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: приседания на одной ноге «пистолетик» (м, д); перекаты прогнувшись лежа на животе «лодочка» (м, д); «мост» на-клоном назад с опорой руками о диван (д); сгибание и разгибание рук в упоре лежа, носки на стуле (м), в упоре лежа руки на стуле (д).

УРОК 5

Тип урока – урок начального разучивания, закрепления и совершенствования.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: готовность к выполнению на отметку контрольных упражнений в напрыгивании и лазании по канату; качественное выполнение упражнений на бревне, упоров и акробатических упражнений.

Оборудование и инвентарь: гимнастические стенка, маты, скамейки, бревно, брусья, канат, козел и мостик.

Основные задачи урока

1. Формировать знания об оказании помощи и страховке при выполнении опорного прыжка.
2. Совершенствовать технику упражнений на бревне (д), в упорах (м), кувырка (м, д).
3. Разучить комплекс акробатических упражнений (м, д).
4. Совершенствовать технику напрыгивания в упор присев на гимнастического козла (м, д), подъема переворотом в упор на низкой перекладине (м, д), лазания по канату в два приема (м, д).
5. Развивать скоростно-силовые способности мышц ног (м, д); динамическую силу мышц сгибателей туловища (м, д), гибкость.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение класса. Приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: методика осуществления страховки при изучении стойки на голове и прыжков в глубину. Беседа об обеспечении страховки при выполнении опорного

прыжка: страхующий находится спереди, держа за запястье одной рукой и, если надо, остановить партнера за плечо другой рукой. В момент приземления страховать под грудь, стоя сбоку.

Упражнение на внимание: на счет 1–2 – поворот направо; 3–4, 5–6 – два приставных шага влево; 7–8 – поворот налево.

Ходьба. В центре зала установить два ряда скамеек (по 2 – 3 скамейки в каждом ряду) с интервалом 3–4 м между рядами.

1-е упр.: ходьба на носках, руки в стороны, и возвращение в и. п. – одна колонна в обход налево, а другая – в обход направо;

2-е упр.: из и. п. руки в стороны, ходьба высоко поднимая бедро с захватом голени;

3-е упр.: ходьба приставными шагами правым и левым боком;

4-е упр.: четыре шага по скамейке – два поворота на 180° в приседе, руки вниз, встать и продолжить движение;

5-е упр.: ходьба с перешагиванием через скамейку правой ногой влево, левой ногой вправо;

6-е упр.: ходьба руками по скамейке, ногами по полу в стойке ноги врозь;

7-е упр.: прыжки вперед из стойки ноги врозь над скамейкой, попеременно отталкиваясь ногами от пола, руками от скамейки;

8-е упр.: прыжки через скамейку вправо и влево с продвижением вперед.

Упражнения на гимнастической скамейке:

1-е упр.: и. п. – упор присев на скамейке продольно. На счет 1–2 – упор лежа ноги на полу; 3–4 – и. п.;

2-е упр.: и.п. – упор лежа, руки на скамейке продольно. На счет 1 – согнуть руки, отводя правую ногу назад; 2 – и. п. 3–4 – то же, но отводя левую ногу назад;

3-е упр.: и. п. – сед ноги врозь на скамейке, поперек, руки в стороны. На счет 1 – наклон к левому носку; 2 – и. п. 3–4 – то же, но к правому носку;

4-е упр.: и. п. – упор лежа, руки на полу, бедра на скамейке продольно. На счет 1 – поворот туловища влево, отводя левую руку в сторону; 2 – и. п. 3–4 – то же, но отводя правую руку в сторону;

5-е упр.: и. п. – сед на скамейке продольно, хватом спереди за край скамейки. На счет 1 – согнуть ноги, подтягивая колени к плечам; 2 – выпрямить ноги вверх; 3–4 – опустить прямые ноги;

6-е упр.: и. п. – полуприсед, руки назад, лицом к скамейке на расстоянии шага. На счет 1 – 2 – толчком запрыгнуть на скамейку в полуприсед, руки назад; 3 – 4 – спрыгивание со скамейки вперед с поворотом на 180° в полуприсед, руки назад.

Методические указания: в предложенных упражнениях в целях предупреждения возможного опрокидывания скамейки следует расположить учащих через одного, лицом в разные стороны.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на четыре отделения. Установить снаряды.

1-е отделение: напрыгивание в упор присев на гимнастического козла и прыжок вверх разводя ноги в полете и соединяя носки в момент приземления. Акцентировать внимание учащихся на мягком и устойчивом приземлении.

2-е отделение: подъем переворотом в упор прогнувшись махом одной и толчком другой ноги и соскок с поворотом направо (налево) (м, д).

Ходьба в упоре на руках на низких брусьях (м).

В упоре на брусьях подтягивание согнутых ног с выпрямлением и последующим опусканием (м).

3-е отделение: лазание по канату в два приема с акцентом на правильное выполнение каждого приема (м, д).

4-е отделение: из упора присев толчком двумя стойка на голове с согнутыми ногами (м), кувырок назад в упор присев (м, д), кувырок назад в полушпагат (д), в упор стоя ноги врозь (м).

Организационно-методические рекомендации: через 5–7 мин работы поменять места занятий по кругу.

Заключительная часть (4–5 мин)

Уборка снарядов и инвентаря; упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: каковы ощущения учащихся от сегодняшнего урока; самооценка и суждения о готовности класса к выполнению контрольных упражнений на оценку (напрыгивания на гимнастического «козла» и лазание по канату в два приема; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: из положения лежа на спине, руки вверх быстрые подтягивания колен к груди с захватом руками голени и вы-

прямление ног в и. п., не касаясь пятками опоры (м, д); «мост» наклонном назад с опорой руками о диван (д); сгибание и разгибание рук в упоре лежа, носки на стуле (м), в упоре лежа руки на стуле (д).

УРОК 6

Тип урока – урок закрепления и совершенствования, контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: стремление учащихся получить максимально высокие отметки за выполнение контрольных упражнений; повышение их двигательной готовности к сдаче других контрольных заданий.

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, скамейки, канат, козел и мостик, низкая и подвесные перекладины.

Основные задачи урока:

1. Формировать правильную осанку.
2. Учить технике вися на низкой перекладине (м, д), комплекса из трех акробатических упражнений (м, д).
3. Оценить технику лазания по канату в два приема (м, д), технику опорного прыжка через гимнастического козла (наскок, спрыгивание и приземление).
4. Развивать статическую и динамическую силу мышц рук и брюшного пресса (м, д), координационные способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение класса. Приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: обеспечение страховки учащегося при выполнении опорного прыжка через козла. Беседа о требованиях и порядке выполнения на оценку контрольных упражнений в лазании по канату, напрыгиванию на гимнастического «козла» и спрыгиванию.

Упражнения с гимнастической скамейкой. В центре зала установить два ряда скамеек (по 2–3 скамейки в каждом ряду) с интервалом 3–4 м между рядами.

Ходьба обычная, вдоль скамейки боком, наступая одной ногой на скамейку, другой на пол с выпрямлением опорной ноги на скамейке, ходьба скрестным шагом через скамейку; ходьба на носках по скамейке, высоко поднимая бедро с захватом голени, приставными шагами правым и левым боком по скамейке.

Бег в стойке ноги врозь, поочередно переставляя руки по скамейке; прыжки в стойке ноги врозь над скамейкой, поочередно отталкиваясь ногами и руками; прыжки через скамейку влево и вправо с продвижением вперед; бег по скамейке.

Общеразвивающие упражнения со скамейкой (на месте):

и. п. – упор лежа на полу лицом к скамейке. На счет 1 – поставить левую руку на скамейку; 2 – упор лежа, руки на скамейке; 3 – левую руку на пол; 4 – и. п.;

и. п. – упор присев на скамейке продольно. На счет 1 – упор лежа, ноги на полу; 2 – и. п.;

и. п. – сед ноги врозь на скамейке поперек, руки в стороны. На счет 1 – наклон влево, касаясь левой кистью пола; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но в другую сторону;

и. п. – то же, но держась за края скамейки сзади. На счет 1–2 – поднять левую ногу и соединить ее с правой ногой; 3–4 – поднять левую ногу и опустить ее в и. п.; 5–8 – то же, но правой ногой;

и. п. – упор присев на скамейке продольно, хватом за передний край скамейки. На счет 1–2 – выпрямить ноги в коленях, не отпуская хвата руками; 3–4 – и. п.;

и. п. – стоя на скамейке продольно. На счет 1 – полуприсед, руки назад; 2 – прыжок вверх прогнувшись; 3 – полуприсед, руки в стороны кверху; 4 – о.с.; 5–6 – поворот кругом; 7–8 – и. п.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на четыре отделения. Установить снаряды.

1-е отделение: напрыгивание в упор присев на гимнастического козла и соскок в полуприсед с мягким приземлением (м, д) – на отметку;

2-е отделение: лазание по канату в два приема (м, д) – на отметку;

3-е отделение: комплекс из трех акробатических упражнений (м, д) – закрепить технику выполнения;

4-е отделение: вис согнувшись и вис прогнувшись на низкой перекладине (м), жерди (д); подтягивание в висе (м), в висе лежа (д); вис на согнутых руках с подниманием согнутых ног и опусканием (м), из

виса спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых ног с выпрямлением и медленным опусканием.

Заключительная часть (4–5 мин)

Уборка снарядов и инвентаря; упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу, подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: какие чувства учащиеся испытывали, когда получалось или не получалось разучиваемое двигательное действие; самооценка и суждения о работе класса по выполнению контрольных упражнений на отметку; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: стойка на голове с согнутыми ногами (м); готовиться к выполнению комбинации из трех акробатических упражнений (м, д) на отметку; «мост» наклоном назад с опорой руками о диван (д).

УРОК 7

Тип урока – урок совершенствования и контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: повышение уровня морально-волевых и физических качеств для получения максимально возможных отметок; правильное оказание друг другу помощи и страховки при выполнении сложных гимнастических упражнений.

Оборудование и инвентарь: гимнастическая стенка, маты и скамейки, канат, низкая перекладина, параллельные брусья.

Основные задачи урока

1. Формировать правильную осанку.
2. Совершенствовать технику выполнения упражнений на бревне (д); учить оказывать помощь и страховку при выполнении акробатических упражнений и упражнений на снарядах.
3. Оценить технику выполнения упражнений на перекладине (м, д) и акробатической комбинации (м, д).

4. Развивать динамическую силу мышц рук (м), сгибателей туловища (д), статическую силу мышц брюшного пресса (м).

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение класса. Приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: порядок выполнения на отметку контрольных упражнений в лазании по канату, напрыгивании на гимнастического «козла» и спрыгивании. Беседа о результатах сдачи контрольных упражнений на предыдущих уроках (ошибках, просчетах, на что следует обратить внимание, для получения высокой отметки).

Ходьба обычная, перекатом с пятки на носок, выпадами вперед, в полуприседе и полном приседе, спортивным шагом.

Упражнения для формирования осанки: ходьба на носках с движением рук, высоко поднимая бедро, приставными шагами вперед.

Сочетание подскоков: На счет 1–4 – два подскока, ноги врозь вместе; 5–8 – четыре подскока на двух ногах.

Бег: обычный, семенящий, галоп на 8 счетов правым и 8 счетов левым боком вперед.

Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 поворотом налево в движении и размыкание в движении на дистанцию и интервал 2–3 шага.

И. п. – стойка руки на пояс. На счет 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – наклон влево, левую в сторону на носок, правую руку вверх; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но с наклоном вправо;

и. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. На счет 1 – наклон вперед, касаясь ладонями пола; 2 – и. п.; 3 – мах левой ногой вперед, касаясь правой кисти; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но с махом правой ногой к левой кисти;

и. п. – стойка, руки за голову. На счет 1 – выпад влево, руки в стороны; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища влево, руки в стороны, ладонями кверху; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но в другую сторону;

и. п. – о. с. На счет 1 – полуприсед, руки назад; 2 – прыжок вверх прогнувшись; 3 – полуприсед, руки в стороны-кверху, ладонями наружу; 4 – и. п.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на четыре отделения. Установить снаряды.

1-е *отделение*: на низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках подъем переверотом махом одной и толчком другой ноги – упор прогнувшись и соскок махом назад с поворотом налево (направо) (м, д) – на отметку;

2- *отделение*: комбинация из трех разученных акробатических упражнений (м, д) – на отметку;

3-е *отделение*: ходьба в упоре на руках на низких брусьях (м), в упоре на брусьях подтягивание согнутых ног с выпрямлением и последующим опусканием (м);

4-е *отделение*: совершенствование разученных на предыдущих уроках упражнений в равновесии на бревне (д).

Заключительная часть (4–5 мин)

Уборка снарядов и инвентаря; упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о качестве выполнения комбинации акробатических упражнений и комбинации на перекладине.

Домашнее задание: готовиться к сдаче на отметку упражнений, по которым учащиеся ее не получили, или получили, но очень низкую.

УРОК 8

Тип урока – контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: завершение изучения программного материала по гимнастике в этом учебном году; максимально высокие отметки за выполнение контрольных упражнений; повышение уровня знаний в области гимнастики.

Оборудование и инвентарь: гимнастические стенка, маты, низкая перекладина, канат.

Основные задачи урока

1. Оценка выполнения контрольных упражнений.
2. Развивать силовые способности мышц рук и туловища.

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока**

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение класса. Приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: техника выполнения упражнений на перекладине (м) и акробатической комбинации (д). Беседа о порядке выполнения контрольных упражнений, по которым учащиеся ее не получили, или получили, но желают ее повысить.

Ходьба обычная, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая бедро с хлопком под ногой, в полуприседе и в полном приседе, спортивным шагом.

Сочетание подскоков: на счет 1 – 4 – два подскока ноги врозь-вместе; 5 – 8 – четыре подскока на двух ногах с продвижением вперед.

Бег обычный, с остановками, поворотами на 180° и 360° по сигналу, бег по «кочкам».

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре поворотом налево в движении на дистанцию и интервал два-три шага.

Общеразвивающие упражнения на месте в парах:

и. п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах у партнера. На счет 1 – присесть; 2 – встать, правую ногу вперед на пятку; 3 – присесть; 4 – встать, левую ногу вперед на пятку;

и. п. – то же, но на счет 1 – 3 – три наклона в сторону, одноименную ногу в сторону на носок; 4 – и. п.; 5 – 8 то же, но в другую сторону;

и. п. – то же, но на счет 1 – мах правой ногой в сторону; 2 – и. п.; 3–4 – то же еще раз; 5 – мах левой ногой в сторону; 6 – и. п.; 7–8 – то же, еще раз;

и. п. – стоя лицом друг к другу, руки внизу, кисти сцеплены. На счет 1 – выпад влево, кисти не разъединять; 2 – и. п.; 3 – выпад вправо; 4 – и. п.;

и. п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, стоя спиной друг к другу на расстоянии полшага. На счет 1 – наклон вперед с

хлопком в ладони партнера; 2 – и.п.; 3–4 – то же еще раз; 5 – поворот туловища с хлопком в ладони партнера; 6 – и. п.; 7–8 – поворот в другую сторону с хлопком;

и. п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. На счет 1–2 – два подскока на левой, правую в сторону-книзу; 3–4 – два подскока на правой, левую в сторону-книзу; 5–8 – четыре подскока с ноги на ногу, отводя другую в сторону.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на четыре отделения. Установить снаряды.

1-е отделение: вис на согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых ног (м);

2-е отделение: из вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых ног с выпрямлением их вперед и медленным опусканием (д);

3-е отделение: подтягивание в вися (м), в вися лежа (д);

4-е отделение: вис согнувшись, вис прогнувшись на низкой перекладине (м), на нижней жерди (д), размахивание изгибами в вися (м).

Заключительная часть (4–5 мин)

Уборка снарядов и инвентаря; упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: был ли сложным программный материал по гимнастике в этом учебном году? Что бы учащиеся хотели изменить в содержании уроков гимнастики и акробатики и почему? Пожелания на следующий учебный год.

Домашнее задание: с помощью физических упражнений поддерживать высокий уровень развития двигательных способностей и сформированных двигательных умений и навыков. Интересоваться спортивной информацией о гимнастике в мире и нашей стране.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (6 уроков)

Цель: формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами лыжной подготовки.

Взаимосвязь содержания данного урока физической культуры и здоровья с другими формами занятий физическими упражнениями: внеклассными и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

УРОК 1

Тип урока – урок повторения изученного в пятом классе учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: развивающая и обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: знание правил безопасного поведения на учебной и учебно-тренировочной лыжне, восстановить двигательную структуру разученных в пятом классе способов передвижения на лыжах, развивать общую выносливость.

Место проведения: учебно-тренировочная лыжня, учебный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасного поведения учащихся на уроках лыжной подготовки.
2. Повторить технику передвижения одновременным бесшажным ходом, технику передвижения попеременным двухшажным ходом, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой».
3. Развивать общую выносливость.

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока**

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному в пятом классе материалу по лыжной подготовке. Беседа о правилах безопасного поведения учащихся на учебной и учебно-тренировочной лыжне: строго соблюдать интервалы при передвижении на лыжах по дистанции (3–4 м); соблюдать

осторожность при передвижении по обледенелому участку и между кустов, при пересечении канав; передвигаться только против часовой стрелки во избежание столкновения.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, формирования правильной осанки.

Основная часть урока (25–30 мин)

Повторить технику передвижения одновременным бесшажным ходом:

- показ и объяснение техники передвижения одновременным бесшажным ходом;
- передвижение под уклон одновременным бесшажным ходом;
- передвижение по учебному кругу одновременным бесшажным ходом.

Повторить технику передвижения попеременным двухшажным ходом:

- опробование хода учащимися после показа и объяснения;
- передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом.

Повторить технику подъема «полуелочкой» и «елочкой»:

- показ и объяснение техники выполнения подъема;
- подъемы на склоны с выполнением различных заданий (спуски осуществлять в высокой, средней (основной), низкой стойках).

Упражнения для развития общей выносливости (игра «Догонялки»). Место проведения – круговая лыжня с меняющимся рельефом длиной 200 м. В четырех диаметрально противоположных местах круговой лыжни обозначаются стартовые линии. В гонке участвуют одновременно четыре лыжника. По сигналу лыжники начинают гонку по указанию учителя разученным лыжным ходом. Каждый стремится быстрее настигнуть бегущего впереди лыжника. Как только один из лыжников догоняет впереди идущего, он становится победителем. Гонка заканчивается.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о правильном поведении на учебной лыжне; самооценка и суждения учащихся о работе класса над повторением техники способов передвижения на лыжах, изученных в пятом классе; оценка учащимися своего участия на уроке; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: имитировать технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным лыжными ходами.

УРОК 2

Тип урока – урок совершенствования изученного в пятом классе учебного материала и ознакомления с новым.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: развивающая и обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: знание истории проведения первых зимних Олимпийских игр, приобрести умения и навыки передвижения на лыжах, развивать координационные способности.

Место проведения: учебно-тренировочная лыжня, учебный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки, флажки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания об истории проведения первых зимних Олимпийских игр.
2. Ознакомить с техникой выполнения поворота в движении «упором».
3. Совершенствовать технику выполнения подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами.
4. Развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие).

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока**

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному учебному материалу на предыдущем уроке. Беседа об истории проведения первых зимних Олимпий-

ских игр (Шамон, Франция, 1924 г.), дистанции лыжных гонок (18 и 50 км), прыжках на лыжах с трамплина и северное двоеборье (прыжки с трамплина и лыжная гонка). Норвежский лыжник Тарлиф Хауг – первый Олимпийский чемпион в лыжных гонках и в лыжном двоеборье и первый в мире «Король лыж».

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

Основная часть урока (25–30 мин)

Ознакомить с техникой выполнения поворота в движении «упором»: лыжник, перенося массу тела на одну лыжу, другую (внешнюю по отношению к предполагаемому повороту) выдвигает носком вперед на 10–15 см, ставя на внутреннее ребро (кант) под углом (пятку наружу). В этом положении массу тела слегка переносят на лыжу, поставленную в упор. Например, поворачивая влево, лыжник переносит массу тела на левую лыжу, а правую выдвигает на 10–15 см вперед и ставит под углом к направлению движения на внутренний кант (ребро).

Совершенствовать технику выполнения подъема «полуелочкой» и «елочкой»:

- игра «Подъем в гору». Все участники игры делятся на группы по 4–5 человек. Команды выстраиваются на одной линии у подножия небольшой горы в 3–4 м одна от другой. По сигналу учителя все начинают подъем в гору заранее условленным способом до установленного места. Побеждает команда, лыжники которой в полном составе первыми закончили подъем в гору. При подъеме играющие могут помогать друг другу. Если участник поднимается не условленным способом, он получает штрафное очко.

Совершенствовать технику передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами:

- игра «Встречный бег». Две команды выстраиваются в шеренгу одна против другой. Расстояние между ними устанавливается в зависимости от степени подготовленности игроков. Посередине между шеренгами против каждого игрока ставится флажок. По сигналу все участники одновременно начинают движение попеременным двухшажным ходом, огибают флажки переступанием и возвращаются одновременным бесшажным ходом. Предварительно учитель указыва-

ет, с какой стороны команды огибают флажки. Победительницей становится команда, игроки которой раньше выполняют задание.

Упражнения для развития координационных способностей (статического и динамического равновесия): игра «*Между флажками*». На склоне делается «коридор» из флажков, в котором прокладывается лыжня. Ученики, разделившись на команды, поочередно спускаются по намеченному пути, стараясь не сделать ошибок (не задевать флажков и не выезжать из «коридора»). За ошибки участники получают штрафные очки. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков. Очередной игрок должен начинать спуск только тогда, когда закончил его предыдущий.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о правильном передвижении по учебному склону; самооценка и суждения учащихся о работе класса над ознакомлением с техникой выполнения поворота в движении «упором»; мнение учащихся об уроке.

Домашнее задание: имитировать технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным лыжными ходами.

УРОК 3

Тип урока – урок повторения и начального разучивания; контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: знание правил использования лыжных мазей; восстановить двигательную структуру разученных в пятом классе способов передвижения на лыжах; приобрести умения и навыки передвижения на лыжах, развивать координационные способности и общую выносливость.

Место проведения: учебно-тренировочная лыжня, учебный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах подготовки лыжного инвентаря к занятиям.
2. Учить технике выполнения поворота в движении «упором».
3. Оценить технику выполнения подъема «елочкой».
4. Повторить технику передвижения одновременным двухшажным ходом.
5. Развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие), общую выносливость.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному учебному материалу на предыдущем уроке. Беседа о правилах подготовки лыжного инвентаря к занятиям.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

Основная часть урока (25–30 мин)

Учить технике выполнения поворота в движении «упором»:

- показ и объяснение техники выполнения подъема с целью уточнения требований;
- спуски с торможением «упором»;
- выполнение имитации стойки поворота «упором» на месте с переносом массы тела с лыжи на лыжу;
- опробование учащимися техники выполнения поворота с учетом требований;
- выполнение поворота «упором» на склоне в разные стороны из стойки прямого спуска и спуска наискось.

Оценить технику выполнения подъема «елочкой»:

- показ и объяснение техники выполнения подъема;
- опробование подъема с учетом требований;
- выполнение подъема на отметку в процессе передвижения.

Повторить технику передвижения одновременным двухшажным ходом:

- опробование хода учащимися после показа и объяснения;
- передвижение по учебному кругу одновременным двухшажным ходом.

Упражнения для развития координационных способностей (статического и динамического равновесия), общей выносливости: игра «Эстафета с передачей лыжных палок». Команды по 3–4 человека выстраиваются у стартовой линии в колонну по одному. Игроки, за исключением первых в колоннах, не имеют лыжных палок. По сигналу учителя, стоящие первыми в колоннах, начинают передвигаться попеременным двухшажным ходом к контрольным флажкам, расположенным в 30–50 м от старта. Воткнув возле флажков палки в снег, участники возвращаются обратно одновременным двухшажным ходом. Как только они пересекут линию старта, к флажкам отправляются очередные игроки, передвигаясь скользящим шагом. Взяв палки, они возвращаются попеременным двухшажным ходом и передают их впереди стоящим и т. д. Игра кончается, когда замыкающие в колоннах учащиеся принесут или отнесут палки. Чья колонна быстрее выполнит это задание, та и побеждает.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения на восстановление дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися их физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о работе класса над овладением техникой выполнения подъема «елочкой»; мнение учащихся об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: имитировать технику передвижения одновременным двухшажным ходом.

УРОК 4

Тип урока – урок повторения и совершенствования.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, индивидуальный и фронтальный методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: владеть знаниями о видах конструкций лыжных креплений и предъявляемых к ним требованиях; восстановить двигательную структуру разученных в пятом классе способов

передвижения на лыжах; приобрести умения и навыки передвижения на лыжах, развивать координационные способности и общую выносливость.

Место проведения: учебно-тренировочная лыжня, учебный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки, флажки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах подготовки лыжного инвентаря к занятиям.
2. Совершенствовать технику передвижения одновременным двухшажным ходом, технику выполнения поворота в движении «упором».
3. Повторить технику выполнения торможения «плугом».
4. Развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие), общую выносливость.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о видах конструкций лыжных креплений и предъявляемых к ним требованиях: крепления должны хорошо, надежно и достаточно жестко прикреплять лыжи к ногам и вместе с тем не стеснять движения лыжника; типы креплений: мягкие, полужесткие, жесткие; особенности креплений для занятий горнолыжным спортом и прыжками на лыжах.

Опрос по изученному учебному материалу на предыдущем уроке.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

Основная часть урока (25–30 мин)

Совершенствовать технику передвижения одновременным двухшажным ходом:

- игра «*Простая эстафета*». У линии старта выстраиваются 2–3 команды в колонну по одному. Перед каждой колонной в 30–40 м устанавливается флажок. По сигналу первые номера каждой команды передвигаются одновременным двухшажным ходом к флажкам, обходя их справа, возвращаются в колонну с левой стороны и становятся последними. Когда первый номер пересекает линию старта, выбегает второй и т. д. Закончивший эстафету поднимает лыжную палку, показывая, что его команда закончила игру. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

Совершенствовать технику выполнения поворота в движении «упором»:

- выполнение поворота «упором» на склоне в разные стороны из стойки прямого спуска и спуска наискось;
- игра «Метание снежков». На середине склона устанавливается фигура из снега. В 5–6 м от нее проходит лыжня. Спускаясь, ученики выполняют поворот в движении «упором» и метание. Если задание выполнено правильно, ученик получает два очка. За ошибки (задел ворота, не попал в цель) снимается по одному очку. Побеждает команда, игроки которой набрали большее количество очков.

Повторить технику выполнения торможения «плугом»:

- показ и объяснение техники выполнения торможения «плугом»;
- имитация «плуга» на месте;
- прыжком перейти в положение «плуга» и обратно;
- спуски со склонов крутизной до 10°, выполняя торможения «плугом» по команде учителя или отметкам на склоне (подъем осуществлять изученными способами).

Передвижение на лыжах изученными способами по среднепересеченной местности в равномерном темпе с низкой интенсивностью. Длину дистанции устанавливает учитель.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися их физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о работе над повторением техники выполнения торможения «плугом», о сложности и доступности изучаемого учебного материала; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: совершенствовать технику передвижения на лыжах изученными способами.

УРОК 5

Тип урока – урок повторения и совершенствования; контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: обучающая и формирующая,

Прогнозируемые образовательные результаты: знание правил перехода к месту занятий и обратно, приобрести умения и навыки передвижения на лыжах, развивать координационные способности.

Место проведения: учебно-тренировочная лыжня, учебный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки, флажки.

Основные задачи урока (образовательные, оздоровительные)

1. Формировать знания о правилах перехода к месту занятий и обратно.
2. Совершенствовать технику выполнения торможения «плугом».
3. Повторить технику выполнения поворотов в движении переступанием с внутренней и наружной (к направлению стороны поворота) лыжи.
4. Оценить технику передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами.
5. Развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие).

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному учебному материалу на предыдущем уроке. Беседа о правилах перехода к месту занятий и обратно: особенности движения в строю с лыжами в руках или на лыжах; при передвижении к месту занятий и обратно только по тротуару или левой обочине дороги не более чем в два ряда; впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие с красными флажками.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

Основная часть урока (25–30 мин)

Совершенствовать технику выполнения торможения «плугом»:

- спуски со склонов крутизной до 10°, выполняя торможения «плугом» по команде учителя или отметкам на склоне (подъем осуществлять изученными способами);
- игра «*Простая горная эстафета*». При определении победителя принимается во внимание не только скорость передвижения, но и

техника выполнения. Команды выстраиваются на вершине склона. По сигналу направляющие начинают спуск после прохождения ворот из палок, поставленных на середине склона, тормозят «плугом» до вторых ворот, расположенных в 10 м от первых. Остановившись внизу, учащийся должен повернуться, подняться наверх и стать в свою колонну. Следующий может начинать спуск и торможение, как только предыдущий, поднимаясь, поравняется с первыми воротами из палок. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Повторить технику выполнения поворотов в движении переступанием с внутренней и наружной (к направлению стороны поворота) лыжи:

- показ и объяснение техники выполнения поворотов в движении переступанием с внутренней и наружной лыж;
- имитация техники выполнения поворотов на месте;
- спуски со склонов крутизной до 10° с выполнением поворотов переступанием на выкате с горы в правую и левую стороны (добиваться выполнения поворотов на 90°;
- спуски со склонов крутизной до 10°, объезжая расставленные палки выполнением поворотов.

Оценить технику передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами:

- показ и объяснение техники одновременного бесшажного и попеременного двухшажного хода;
- опробование ходов с учетом требований;
- выполнение ходов на оценку в процессе передвижения.

Упражнения для развития координационных способностей (статического и динамического равновесия): игра «*Переставь флажок*». Класс делится на две команды, которые выстраиваются на вершине склона в шеренгу. У каждой команды – своя лыжня. В конце склона, в метре от лыжни, стоит один ученик. Рядом со стартовой линией – флажок. По сигналу игроки, стоящие на правом фланге, берут флажок и в конце спуска втыкают его в снег рядом с учеником, стоящим внизу. Тот, взяв флажок, поднимает по склону, ставит его на прежнее место, пристраивается к левому флангу своей шеренги. Ученик, который спустился, становится на место поднявшегося. Очередной участ-

ник может начинать пуск лишь тогда, когда флажок окажется там, где был сначала.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о работе класса над овладением техникой передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным лыжными ходами; какое сложилось мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: передвижение по лыжне попеременным двухшажным и одновременными ходами.

УРОК 6

Тип урока – контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: знание правил подбора одежды для предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах, приобрести умения и навыки передвижения на лыжах, развивать координационные способности и общую выносливость.

Место проведения: учебно-тренировочная лыжня, учебный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки, флажки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.
2. Оценить технику передвижения одновременным двухшажным ходом; технику торможения «плугом».
3. Совершенствовать технику выполнения поворотов в движении переступанием с внутренней и наружной (по отношению к направлению поворота) лыж.
4. Развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие), общую выносливость.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному учебному материалу на предыдущем уроке. Беседа о правилах подбора одежды для предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах: не заниматься в холодную погоду без перчаток, варежек, шапочки; одежда для лыжной подготовки должна быть легкой и свободной и т.д.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

Основная часть урока (25–30 мин)

Оценить технику передвижения одновременным двухшажным ходом:

- показ и объяснение техники передвижения одновременным двухшажным ходом;

- опробование хода с учетом требований;
- выполнение хода на отметку в процессе передвижения.

Оценить технику выполнения торможения «плугом»:

- показ и объяснение техники выполнения торможения «плугом»;
- опробование торможения с учетом требований;
- выполнение торможения на отметку в процессе передвижения.

Совершенствовать технику выполнения поворотов в движении переступанием с внутренней и наружной (к направлению стороны поворота) лыжи:

- игра «Змейка». На дистанции длиной до 40 и с уклоном 2–3° расставляют 5–6 флажков. Первый флажок в 6–8 м от старта. Команды выстраиваются в колонны. Игра проводится с палками и без палок. По сигналу первые номера разгоняются и на скорости объезжают каждый флажок переступанием. За последним флажком выполняют поворот на 180° и также «змейкой» возвращаются обратно. Затем стартуют вторые номера и т.д. Выигрывает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков. Штрафные очки начисляются за сбитые флажки;

Упражнения для развития координационных способностей (статического и динамического равновесия), общей выносливости:

- игра «*Соревнование шеренг*». На верху отлогого склона горы становятся на одной линии несколько шеренг лыжников, по 4 человека в каждой. Палки они держат перед собой, положив их концами одну на другую. По сигналу учителя все шеренги начинают спуск с горы до заранее условленного места. Шеренга, все игроки которой раньше других закончили спуск без падения, выигрывает;

- передвижение на лыжах изученными лыжными ходами по среднепересеченной местности в равномерном темпе со средней интенсивностью. Длину дистанции устанавливает учитель.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе над овладением техникой передвижения одновременным двухшажным ходом; мнение об уроке.

Домашнее задание: совершенствовать технику передвижения на лыжах разученными способами.

БАСКЕТБОЛ (8 уроков)

Цель: формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами баскетбола.

Место проведения: баскетбольная площадка.

Взаимосвязь содержания данного урока физической культуры и здоровья с другими формами занятий физическими упражнениями: с внеклассными, внешкольными организованными и самостоятельными занятиями баскетболом и подвижными играми с элементами баскетбола.

УРОК 1

Тип урока – урок ознакомления с новым учебным материалом.

Организация деятельности учащихся на уроке: поточный способ выполнения физических упражнений, групповой и индивидуальный методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая и стимулирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширенное представление о возможных травмах при занятиях баскетболом; восстановление сформированных ранее двигательных умений и навыков техники игры в баскетбол.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные.

Основные задачи урока

1. Ознакомить с правилами безопасности и предупреждения травматизма при занятиях баскетболом.
2. Повторить учебный материал пятого класса по баскетболу.
3. Ознакомить с техникой ведения мяча с изменением направления.
4. Ознакомить с техникой остановки шагом.
5. Применять разученные приемы в условиях учебной игры.

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока**

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Опрос по изученному в пятом классе на уроках баскетбола материалу: как учащиеся использовали баскетбол в своем двигательном режиме за прошедший период после его изучения в пятом классе? Беседа о соблюдении правил безопасности при занятиях спортивными играми (обсудить

возможные травмоопасные ситуации и пути их предупреждения) и предупреждении травм на уроках баскетбола (появление на площадке лишних мячей, посторонних предметов, невнимательность учащихся при выполнении сложнокоординационных двигательных действий с мячом в движении, отсутствие спортивной формы и т.п.).

Разновидности ходьбы: обычная, на пятках, на носках, выпадами вперед и в стороны.

Разновидности бега: обычный, прыжками с ноги на ногу, правым и левым боком вперед, с изменением направления движения по разметке площадки, с ускорениями, челночный бег.

Подвижная игра «*Пятнашки маршем*». Две команды располагаются в шеренгах на противоположных сторонах площадки (за линиями). Одна команда идет маршем (шеренгой) в направлении другой. Когда марширующие находятся на расстоянии 3–5 м от линии противника, учитель внезапно подает сигнал, по которому одна из наступавших команд убегает за свою линию, а игроки другой команды стараются их осалить до линии. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, осалившая большее число игроков другой команды.

Общеразвивающие упражнения на месте и (или) в движении для разминки мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

Основная часть урока (25–30 мин)

Повторить материал пятого класса по баскетболу.

При ознакомлении учащихся с техникой ведения мяча с изменением направления следует рассказать о том, что для изменения направления передвижения при ведении мяча кисть руки накладывається на боковую (противоположную новому направлению движения) поверхность мяча, одновременно наклоняют в сторону поворота туловище (при необходимости изменяя скорость передвижения), а мяч переводят с одной руки на другую. При обводке соперника мяч прикрывают туловищем, ведение осуществляют дальней от соперника рукой. *Рекомендуемые учебные задания:*

- вести мяч стоя на месте попеременно с руки на руку перед собой;
- вести мяч, изменяя направления движения переводом перед собой.

При ознакомлении учащихся с остановкой шагом следует объяснить, что это есть наиболее характерный прием в игре для овладения мячом в движении и прихода в удобное положение для подготовки к

дальнейшим действиям с мячом: броску в корзину, передаче ведения, поворотам и т. д. Остановка шагом может выполняться с ловлей мяча на шаге правой или левой ноги в зависимости от игровой ситуации: если соперник слева, мяч ловится на шаге правой, чтобы надежнее его укрыть, и наоборот. При приближении мяча игрок выполняет удлиненный шаг правой (левой) ногой и вытягивает руки навстречу летящему мячу. В зависимости от траектории его полета выполняется корректировка движений руками (вверх или вниз), положений кистей и туловища (выпрямление или увеличение его наклона вперед). Одновременно с обхватом мяча пальцами и постановкой согнутой правой (левой) ноги на всю стопу с разворотом носком наружу происходит амортизационное (уступающее) движение рук, продолжающееся на втором шаге остановки; мяч подносится к туловищу; левая (правая) нога, выполняющая второй шаг остановки, ставится почти выпрямленной в колене, на всю стопу с разворотом носком внутрь, почти перпендикулярно предшествующему направлению движения игрока. Масса тела находится на стоящей сзади опорной ноге, таз опущен. В завершение игрок укрывает мяч или быстро поднимает его в и. п. для дальнейших игровых действий. Игрок, овладев мячом, должен прийти в устойчивое положение: ноги согнуты, стопы расставлены на ширину плеч, масса тела равномерно распределена на всю поверхность обеих стоп. *Рекомендуемые учебные задания:*

- пофазная имитация элементов остановки шагом;
- остановка шагом с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой.

Применять разученные приемы в условиях учебной игры с соблюдением основных правил. Акцент в игре делается на умение правильно выполнять ведение мяча с изменением направления.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над ознакомлением с техникой ведения мяча с изменением направления; чему сегодня научились; какое сложилось мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: повторить остановку шагом.

УРОК 2

Тип урока – урок повторения и закрепления учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и повторный способы выполнения физических упражнений, индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая и обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: четкое представление о влиянии занятий баскетболом на здоровье учащихся; уверенное выполнение ведения мяча с изменением направления.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, стойки для обводки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о влиянии занятий баскетболом на состояние здоровья и умственную работоспособность учащихся; основы правил игры в баскетбол.
2. Ознакомить с техникой передачи мяча от плеча в движении.
3. Учить технике ведения мяча с изменением направления.
4. Учить технике остановки шагом.
5. Применять разученные приемы в условиях учебной игры.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: в чем заключаются основы техники ведения мяча с изменением направления? Беседа о положительном влиянии занятий баскетболом на состояние здоровья учащихся (укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, формирование зрительно-двигательного аппарата, профилактика вирусных заболеваний и т. п.) и умственную работоспособность (оперативное мышление, память) учащихся.

Разновидности ходьбы: обычная, на пятках, на носках, выпадами вперед, в стороны; и. п. – левая рука вверх, правая – вниз-назад, пальцы сжаты в кулак. С шага левой – встречные движения рук дугами: левая вниз-назад, правая вверх-назад.

Разновидности бега: обычный, прыжками с ноги на ногу, правым и левым боком вперед, с изменением направления движения по разметке площадки, с ускорениями, челночный бег.

Подвижная игра «*Бег по кругу*». Две равные по составу команды строятся по кругу. Первые игроки в командах по команде «Марш!» с мячом в руке бегут одновременно за линией своего круга и передают мяч вторым игрокам своей команды. Игра идет до тех пор, пока все участники поочередно не обегут круг. Выигрывает команда, первой выполнившая данное задание. Игра проводится два-три раза.

Основная часть урока (25–30 мин)

Ознакомить учащихся с техникой передачи мяча от плеча в движении: на первом шаге игрок выносит мяч двумя руками над правым плечом и за правым ухом. Правая рука находится позади мяча, немного снаружи, пальцы указывают вверх, а ладонь – в сторону цели; левая рука расположена на передней поверхности мяча и помогает направить его в нужную позицию. На втором шаге вперед передающий переносит массу тела на опорную ногу и выпускает мяч быстрым движением локтя, кисти и пальцев. При этом левая рука отпускает мяч и на уровне плеча двигается в направлении передачи. При выпуске мяча сопровождение заканчивается вращением внутрь и вниз предплечья и кисти выпрямленной руки с большим пальцем, направленным вниз. Передающий игрок заканчивает движение лицом к принимающему мяч партнеру. Носок опорной ноги расположен в направлении передачи. *Рекомендуемые учебные задания:*

- пофазная имитация передачи мяча от плеча на месте и в движении;
- выполнение передачи мяча от плеча в движении неподвижно стоящему игроку после двухшажного разбега с места, снимая мяч с кисти руки партнера, вытянутой в сторону.

Учить технике ведения мяча с изменением направления. Рекомендуемые упражнения: вести мяч с изменением направления движения перед предметами, произвольно расположенными на площадке; вести мяч, изменяя направление движения переводом за спиной; вести мяч, изменяя направление движения поворотом.

Учить технике остановки шагом. Рекомендуемые упражнения: выполнение остановки шагом с места, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера; то же, но после передвижения ходьбой.

Применять разученные приемы в условиях учебной игры с соблюдением основных правил. Акцент в игре делается на умение правильно выполнять остановку шагом.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над техникой выполнения остановки шагом; что бы хотели изменить в содержании нашего урока и почему; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: укреплять силу ног за счет глубоких приседаний поочередно на правой и левой ноге; бег с упором у стенки.

УРОК 3

Тип урока – урок повторения и закрепления учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: поточный и повторный способы выполнения физических упражнений, индивидуальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая и обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: сформированное представление о санитарно-гигиенических требованиях здорового образа жизни; осмысленное представление о технике броска мяча с места в прыжке.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные и волейбольные, стойки для обводки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о санитарно-гигиенических требованиях здорового образа жизни, об основных правилах игры в баскетбол.
2. Учить технике передачи мяча от плеча в движении, остановки шагом.
3. Ознакомить с техникой ведения мяча с изменением скорости, броска мяча с места в прыжке толчком двух ног.
4. Применять разученные приемы в условиях учебной игры.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: какие следует выполнять

правила при ведении мяча с изменением скорости? Беседа о санитарно-гигиенических требованиях здорового образа жизни (к одежде, обуви, чистоте тела, двигательной активности и т. п.).

Разновидности ходьбы: обычная, перекатом с пятки на носок с предельным подъемом на носок, выпадами вперед, в стороны; и. п. – левая рука вверх, правая – вниз-назад, пальцы сжаты в кулак. С шага левой – встречные движения рук дугами: левая вниз-назад, правая вверх-назад.

Разновидности бега: обычный; прыжками с ноги на ногу; правым и левым боком вперед; спиной вперед, с изменением направления движения по разметке площадки, с ускорениями, челночный бег; прыжки через гимнастическую скамейку толчком двумя ногами с продвижением вперед.

Подвижная игра «Командная перестрелка». Две равных по составу команды. В каждой назначается по несколько «стрелков», которые занимают исходные позиции в трехметровом коридоре у лицевой линии. Остальные участники выполняют роль игроков и располагаются в соответствующей зоне – на противоположной стороне площадки между средней линией и зоной «стрелков» соперников. Перед началом игры «стрелкам» каждой команды выдают по два волейбольных мяча. Цель – поразить как можно больше полевых игроков соперников, используя изученные способы передач. Выбивать можно только попаданием в ноги или с отскоком от пола в любую часть тела. Игроки стараются увернуться от летящих мячей, передвигаясь в пределах своей зоны заданным способом (бег, приставные шаги, прыжки на одной или двух ногах и т. п.). Им разрешается ловить мяч и передавать своим «стрелкам». «Подстреленный» игрок выбывает из игры, но при удачной попытке ловли мяча своими партнерами один из выбывших участников своей команды возвращается на площадку. Побеждает команда, первой поразившая всех полевых игроков противника.

Общеразвивающие упражнения на месте и (или) в движении для мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

Основная часть урока (25–30 мин)

Знакомство учащихся с техникой броска мяча с места в прыжке толчком двумя ногами следует начинать с рассказа об особенностях его выполнения: сгибая локти игрок выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его левой рукой сбоку-сверху. Далее игрок вы-

прыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину, выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти. Мячу придается пальцами обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным (25–30 см), что позволит ему избежать столкновения с защитником. *Рекомендуемые учебные задания:* мяч над головой лежит на руке с широко расставленными пальцами, которые направлены назад, а локоть вперед. Рука расположена так, чтобы суставы между основными и средними фалангами пальцев находились примерно над теменем. Другая рука поддерживает мяч сбоку. Локоть ее слегка развернут в сторону. Игрок, приняв исходное положение, несколько раз опускает кисть руки с мячом на голову, касаясь суставами теменной кости и поднимает кисть с мячом над головой на 10–15 см. Это упражнение формирует умение стабильно принимать исходное положение – мяч на уровне груди. Перевести его в исходное положение над головой и проверить правильность, опуская кисть на голову.

При ознакомлении учащихся с техникой ведения мяча с изменением скорости следует рассказать о том, что скорость ведения мяча имеет взаимозависимость с высотой его отскока от площадки и угла, под которым он посылается к ней. Чем выше отскок и больше его угол, тем возможна большая скорость продвижения игрока по площадке; увеличение и уменьшение скорости ведения мяча требует бережного отношения к мячу. Скорость передвижения ограничивается только способностью игрока контролировать мяч. Рука, ведущая мяч, почти полностью выпрямляется; мяч толкается вперед со стороны руки, осуществляющей ведение; высота отскока мяча колеблется от уровня пояса до плеч, в зависимости от индивидуальных особенностей игрока. Мяч посылается в пол движением, напоминающим работу насоса. *Рекомендуемые учебные задания:* вести мяч вдоль линии разметки баскетбольной площадки. На месте пересечения линий выполнять переводы мяча перед собой, за спиной, между ногами, а также повороты.

Учить технике остановки шагом. Рекомендованные учебные задания: выполнение остановки шагом после передвижения бегом, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера; то же, но партнер

слегка подбрасывает мяч вертикально вверх: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча.

Учить технике передачи мяча от плеча в движении. Рекомендуемые учебные задания: выполнение передачи мяча от плеча в движении неподвижно стоящему игроку после передвижения ходьбой (а затем бегом), снимая мяч с кисти руки партнера, вытянутой в сторону; то же, но партнер при приближении игрока, выполняющего прием, слегка подбрасывает мяч вертикально вверх.

Применять разученные приемы в условиях учебной игры с соблюдением основных правил. Акцент в игре делается на умение правильно выполнять остановку прыжком.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над техникой выполнения ведения мяча с изменением скорости; как вы оцениваете свое участие в уроке; чему сегодня научились; мнение об уроке.

Домашнее задание: повторить упражнения по формированию умения стабильно принимать исходное положение рук для броска мяча с места в прыжке; сгибания и разгибания рук в упоре лежа максимальное количество раз (мальчики – от пола, девочки – от стула).

УРОК 4

Тип урока – урок повторения и закрепления учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: поточный и повторный способы выполнения физических упражнений, индивидуальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая и обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: четкое представление о нормах физического развития человека; правильное выполнение остановки шагом.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, стойки для обводки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о нормах физического развития человека, об основных правилах игры в баскетбол.

2. Учить технике передачи мяча от плеча в движении, ведения мяча с изменением скорости, остановки шагом, броска мяча с места в прыжке толчком двух ног.

3. Применять разученные приемы в условиях учебной игры.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: какие могут быть нарушения правил игры при выполнении передач мяча? Беседа о нормах физического развития человека (оптимальной массе тела, соотношении массы и длины тела, показателях окружности грудной клетки для своей длины тела) и способах их определения и расчета.

Разновидности ходьбы: ходьба обычная, перекатом с пятки на носок с предельным подъемом на носок, выпадами вперед, в стороны; с наклонами туловища к выставленной вперед прямой ноге с доставанием противоположной рукой носок этой ноги.

Разновидности бега: обычный; медленный с подпрыгиванием на каждом шаге вверх; правым и левым боком вперед; спиной вперед; с изменением направления движения по разметке площадки; с ускорениями, с высоким подниманием бедра; одной ногой по гимнастической скамейке, а другой – по полу.

Подвижная игра «*Командная перестрелка*». Правила игры те же (см. урок 3), но она проводится на время с итоговым подсчетом количества «подстреленных» игроков в каждой команде.

Общеразвивающие упражнения на месте и (или) в движении для мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

Основная часть урока (25–30 мин)

Учить технике передачи мяча от плеча в движении. Рекомендуемые учебные задания:

- выполнение передачи мяча от плеча в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: мяч набрасывается набегающему игроку в заранее указанную точку площадки, обозначенную линией разметки, набивным мячом и т. п.

- то же, но после встречной передачи партнера с отскоком от пола, выполненной с места по звуковому сигналу набегающего игрока.

Учить технике ведения мяча с изменением скорости. Рекомендуемые учебные задания:

- ведение шагом по прямой с увеличением скорости;
- вести мяч от лицевой линии до ближайшей линии штрафного броска; достигнув линии, сделать остановку, не прекращая ведения, затем поворот на 180° и снова рывок с ведением другой рукой до лицевой линии и т. д.

Учить технике остановки шагом. Рекомендованные учебные задания:

- выполнение остановки шагом в целом по ориентирам (разметка площадки, обручи и т. д.) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола;
- то же, но после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории.

Учить технике броска мяча с места в прыжке толчком двух ног. Рекомендуемые учебные задания:

- и. п. – мяч на уровне груди – слегка присесть и с последующим прыжком вверх принять исходное положение мяча над головой. Приземлиться и проверить положение опусканием кисти с мячом на голу;
- из и. п. – мяч над головой – прыгнуть вверх, во время полета полностью выпрямить руку и выпустить мяч, закончив движение сгибанием кисти вперед.

Применять разученные приемы в условиях учебной игры с соблюдением основных правил. Акцент в игре делается на умение правильно выполнять передачу мяча в движении.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над техникой выполнения передаче мяча от плеча в движении; что бы хотели изменить в содержании нашего урока и почему; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: выполнять прыжковые упражнения на максимальную высоту; напрыгивание на стенку с последующим отталкиванием от нее двумя руками за счет разгибания пальцев рук.

УРОК 5

Тип урока – урок повторения и закрепления учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: поточный и одновременный способы выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая и обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширение представлений о работе функциональных систем организма; качественное выполнение ведения мяча с изменением скорости.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные и волейбольные мячи.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, об основных правилах игры в баскетбол.
2. Учить технике передачи мяча от плеча в движении, ведения мяча с изменением скорости, броска мяча с места в прыжке толчком двумя ногами.
3. Ознакомить с техникой остановки прыжком.
4. Применять разученные приемы в условиях учебной игры.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: какие могут быть нарушения правил игры при выполнении ведения мяча с изменением скорости. Беседа об особенностях реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку: оптимальных показателях частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после физической нагрузки различного объема и интенсивности, о средствах и методах укрепления сердечно-сосудистой системы.

Разновидности ходьбы: обычная, перекатом с пятки на носок с предельным подъемом на носок, выпадами вперед, в стороны; пружинящая на носках, не сгибая ног в коленях и не вынося их далеко вперед.

Разновидности бега: обычный; медленный с подпрыгиванием на каждом шаге вверх; правым и левым боком вперед; спиной вперед; с изменением направления движения по разметке площадки; с ускорениями; по сигналу учителя с касанием впереди бегущего ученика, с упором руками о стенку.

Подвижная игра «Командная перестрелка» Правила игры те же (см. урок 3), но в игру вводятся дополнительные мячи.

Общеразвивающие упражнения на месте и (или) в движении для мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

Основная часть урока (25–30 мин)

Учить технике передачи мяча от плеча в движении. Рекомендуемые учебные задания (выполнение передачи мяча от плеча при движении учащихся из встречных колонн):

- передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков;
- передачи по прямой траектории при встречном перемещении игроков.

Учить технике ведения мяча с изменением скорости. Рекомендуемые учебные задания:

- ведя мяч по прямой, остановиться в выпаде, сделать несколько переводов с руки на руку под впереди стоящей ногой, продолжить ведение вперед.

При ознакомлении учащихся с остановкой прыжком следует рассказать о том, что игрок в подготовительной фазе совершает толчок правой или левой ногой с одновременным движением прямыми руками к летящему мячу. Затем в процессе «стелящегося» прыжка вперед осуществляется обхват мяча двумя кистями с последующим амортизационным движением за счет сгибания рук и незначительного отклонения туловища назад. Стопы разворачиваются в направлении толчковой ноги или удерживаются на одном уровне, располагаясь носками вперед и немного в стороны. В завершение игрок, приземляясь на согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами, приходит в стойку с выставленной вперед ногой или в стойку с параллельным расположением стоп и несколько развернутыми в стороны носками. Мяч укрывается у пояса поворотом туловища и разведенными в стороны локтями либо поднимается в и. п. для броска, передачи или ведения. *Рекомендуемые учебные задания:*

- пофазная имитация элементов остановки прыжком;
- остановка прыжком с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой.

Учить технике броска мяча с места в прыжке толчком двух ног. Рекомендуемые учебные задания:

- повторить упражнения предыдущих уроков и, соединив их, выполнить бросок полностью.

Применять разученные приемы в условиях учебной игры. Акцент в игре делается на умение правильного выполнения броска мяча с места в прыжке толчком двух ног.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над техникой выполнения броска мяча с места в прыжке толчком двух ног; чему сегодня научились; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: имитировать остановку прыжком после двух шагов; укреплять силу рук посредством их сгибания и разгибания в упоре лежа (девочки от стула, а мальчики от пола) максимальное количество раз (выполнить 2–3 серии).

УРОК 6

Тип урока – урок повторения и закрепления учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: повторный и одновременный способы выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: формирующая и развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: конкретные знания об основных правилах самостоятельного тестирования; эффективное выполнение передач мяча от плеча в движении.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, стойки для обводки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах самостоятельного выполнения тестовых упражнений, об основных правилах игры в баскетбол.
2. Ознакомить с техникой ведения мяча с обводкой препятствий.
3. Учить технике остановки прыжком, броска мяча с места в прыжке толчком двумя ногами.
4. Применять разученные приемы в условиях учебной игры.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Краткий опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: какие ошибки могут

быть при выполнении остановки прыжком? Беседа об определении уровня развития двигательных качеств с помощью самостоятельного выполнения тестовых упражнений: до начала регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями и через определенный по времени период этих занятий с помощью одного или нескольких тестовых упражнений, адекватных содержанию занятий. Сравнение полученных результатов с существующими нормативными требованиями.

Разновидности ходьбы: обычная, перекатом с пятки на носок с предельным подъемом на носок, выпадами вперед, в стороны; пружинящая на носках, не сгибая ног в коленях и не вынося их далеко вперед; выпадами с поворотом туловища в сторону выставленной ноги.

Разновидности бега: обычный; медленный с подпрыгиванием на каждом шаге вверх; правым и левым боком вперед; спиной вперед; с ускорениями; по сигналу учителя с касанием впереди бегущего ученика; по гимнастической скамейке.

Подвижная игра «Командная перестрелка». Правила игры те же (см. урок 3), но «подстреленный» игрок не выбывает из игры, а переходит в отряд «стрелков».

Общеразвивающие упражнения на месте и (или) в движении для мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

Основная часть урока (25–30 мин)

Ознакомить с техникой ведения мяча с обводкой препятствий, рассказав о том, что она осуществляется дальней от противника рукой. При ведении мяча влево кисть правой руки накладывается на его боковую поверхность с правой стороны. Одновременно с толчком мяча влево в сторону ведения переносится тяжесть тела, освобождая правую ногу для очередного шага. Мяч принимается с отскоком левой рукой, продолжающей ведение в левую сторону. Аналогичным образом чередуется работа рук, если нужно изменить направление ведения мяча в правую сторону. *Рекомендуемое учебное задание:*

- учащиеся образуют несколько кругов (в зависимости от количества мячей) и располагаются на расстоянии 2 м один от другого. Один игрок начинает ведение мяча, поочередно обходя всех учеников. Внимание его при этом должно быть сосредоточено на правильном положении кисти в момент изменения направления. Когда он дойдет до своего прежнего места, то передаст мяч игроку, стоящему

рядом с ним по кругу, который также с ведением мяча обходит всех впереди стоящих и, возвратившись на свое место, передаст мяч следующему игроку и т. д.

Учить технике остановки прыжком. Рекомендованные учебные задания:

- выполнение остановки прыжком с места, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера;
- то же, но после передвижения ходьбой.

Учить технике броска мяча с места в прыжке толчком двух ног. Рекомендованные учебные задания:

- начать соединять бросок с движением ног. Из стойки ноги врозь приставить стоящую сзади ногу с одновременным приседанием и последующим прыжком, переводя мяч в исходное положение;
- то же, но с последующим выпуском мяча.

Применять разученные приемы в условиях учебной игры. Акцент в игре делается на умение правильного выполнения броска мяча с места в прыжке толчком двух ног.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками без зрительного контроля; чему сегодня научились и что бы хотели изменить в содержании нашего урока и почему; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: многократно пофазно имитировать технику работы рук при броске мяча с места в прыжке толчком двух ног; укреплять силу ног за счет глубоких приседаний поочередно на правой и левой ноге.

УРОК 7

Тип урока – урок повторения и закрепления учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и точный способы выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, развивающая и обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширенное представление о современных Олимпийских играх и олимпийском движении; уверенное выполнение остановки прыжком.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные и волейбольные, стойки для обводки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о современных Олимпийских играх и олимпийском движении, об основных правилах игры в баскетбол.

2. Учить технике ведения мяча с обводкой препятствий.

3. Учить технике остановки прыжком.

4. Учить технике броска мяча с места в прыжке толчком двумя ногами.

5. Применять разученные приемы в условиях учебной игры.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: в чем состоят основы техники выполнения ведения мяча с обводкой препятствий? Беседа об основоположнике современных Олимпийских игр и олимпийского движения Пьере де Кубертене (о фактах его жизненной биографии).

Разновидности ходьбы: обычная, перекатом с пятки на носок с предельным подъемом на носок, пружинящая на носках, не сгибая ног в коленях и не вынося их далеко вперед; выпадами с поворотом туловища в сторону выставленной ноги, взмахи вперед-вверх согнутой в колене ногой через два шага.

Разновидности бега: обычный; правым и левым боком вперед; спиной вперед; с ускорениями; по сигналу учителя с касанием впереди бегущего ученика; через мячи (баскетбольные, набивные и т. д.), установленные на прямой через различное расстояние.

Подвижная игра «Командная перестрелка». Правила игры те же (см. урок 3), но полевым игрокам разрешается поражать соперников в случае выполненной ими ловли мяча.

Общеразвивающие упражнения на месте и (или) в движении для мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

Основная часть урока (25–30 мин)

Учить технике ведения мяча с обводкой препятствий. Рекомендуемые учебные задания:

- класс делится на 2–3 команды, которые выстраиваются колоннами за лицевой линией площадки. По прямой линии от них на равном расстоянии один от другого устанавливаются предметы для обводки (стойки, булавы и т. д.). По команде учителя игроки, стоящие первыми в колонне, начинают ведение мяча, поочередно обводя препятствия вперед и в обратном направлении. Закончив ведение, они передают мячи следующим игрокам из своих колонн. Это упражнение можно проводить в виде соревнований между группами.

Учить технике остановки прыжком. Рекомендуемые учебные задания:

- выполнение остановки прыжком после передвижения бегом, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера;
- то же, но партнер слегка подбрасывает мяч вертикально вверх: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча.

Учить технике броска мяча с места в прыжке толчком двух ног. Рекомендуемые учебные задания:

- выполнение броска после одного удара мячом о пол;
- то же, но после ведения;
- то же, но после получения передачи от партнера.

Применять разученные приемы в условиях учебной игры. Акцент в игре уделяется умению правильного выполнения броска мяча с места в прыжке толчком двух ног.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над техникой выполнения ведения мяча с обводкой препятствий; чему сегодня научились, кто был лучшим на уроке и почему; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: укреплять силу ног за счет серийных прыжков со скакалкой на одной и двух ногах.

УРОК 8

Тип урока – урок закрепления; контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: поточный способ выполнения физических упражнений, индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: четкое представление о тестовых заданиях по баскетболу; уверенное применение разученных приемов в условиях игры в баскетбол.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, гимнастические обручи.

Основные задачи урока

1. Формировать представление о тестовых заданиях по баскетболу.
2. Оценить время выполнения бега 20 м, высоту прыжка с места, количество передач мяча в стенку.
3. Применять разученные приемы в условиях учебной игры.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Беседа о назначении тестов для оценки двигательных способностей, а также техники ведения, передач и бросков мяча в баскетболе, о методике выполнения тестовых заданий на данном уроке и нормативных требованиях к ним.

Разновидности ходьбы: обычная, перекатом с пятки на носок с предельным подъемом на носок, пружинящая на носках, не сгибая ног в коленях и не вынося их далеко вперед; выпадами с поворотом туловища в сторону выставленной ноги, взмахи вперед-вверх согнутой в колене ногой через два шага.

Разновидности бега: обычный; правым и левым боком вперед; спиной вперед; с ускорениями; по сигналу учителя с касанием впереди бегущего ученика; прыжки-скачки на одной ноге со сгибанием ее в колене и подтягиванием к груди со свободным махом другой ноги вперед и назад.

Эстафета: ведение мяча с пробеганием внутри гимнастических обручей (3–4 обруча, установленные последовательно по одной линии через 2 м). Обручи удерживаются партнерами.

Общеразвивающие упражнения на месте и (или) в движении для мышц пальцев кистей, рук, туловища и ног.

Основная часть урока (25–30 мин)

Выполнение тестовых заданий

Бег 20 м с высокого старта (с)

Мальчики: высокий результат 3,3 и менее; выше среднего 3,4–3,6; средний – 3,7–4,1; ниже среднего – 4,2–4,3; низкий – 4,4 и более;

девочки: высокий результат – 3,7 и менее; выше среднего 3,8–4,0; средний – 4,1–4,3; ниже среднего – 4,4–4,6; низкий – 4,7 и более.

Прыжок вверх с места (см)

Мальчики: высокий результат – 40 и более; выше среднего 36–39; средний – 33–35; ниже среднего 30–32; низкий – 29 и менее;

девочки: высокий результат – 38 и более; выше среднего 35–37; средний – 32–34; ниже среднего 29–31; низкий – 28 и менее.

Передачи мяча двумя руками от груди в стенку с расстояния 2,5 м с ловлей без отскока от пола (количество раз за 0,5 мин)

Мальчики и девочки: высокий результат – 23 и более; выше среднего – 20–22; средний – 18–19; ниже среднего 15–17; низкий – 14 и менее.

Двухсторонняя игра в баскетбол с соблюдением основных правил. Акцент в игре делается на умение правильно использовать разученные технические приемы.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка качества выполнения тестовых заданий; суждения учащихся об организации контрольного урока; мнение об уроке.

Домашнее задание: стремиться к использованию разученных технических приемов игры в баскетбол, участвуя в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

ВОЛЕЙБОЛ (4 урока)

Цель: формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами волейбола

Место проведения: спортивная (волейбольная) площадка.

Взаимосвязь содержания данного урока физической культуры и здоровья с другими формами организации и проведения занятий физическими упражнениями: с подвижными переменами; внеклассными и внешкольными занятиями волейболом; днем здоровья; летним оздоровительным лагерем.

УРОК 1

Тип урока – урок повторения, разучивания и закрепления учебного материала по волейболу.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и точный способы выполнения физических упражнений, групповой и индивидуальный методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: качественные знания о правилах игры в волейбол; расширение представления о стойке игрока и его передвижения по площадке; умение применять разученные технические приемы в условиях учебной игры.

Оборудование и инвентарь: мячи волейбольные, волейбольная сетка.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах игры в волейбол (оборудование площадки по волейболу).
2. Повторить стойки волейболиста и технику передвижения.
3. Учить технике приема и передачи мяча снизу двумя руками, нижней прямой подачи.
4. Развивать координационные способности.

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока**

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Опрос по изученному ранее на уроках волейбола материалу. Беседа о правилах игры в волейбол: две ограничительные линии (матерчатые полосы) и две «антенны» (из гибкого материала диаметром 10 мм и длиной 1,8 м),

размещенные сбоку на уровне площадки поперек сетки. Их предназначение.

Разновидности ходьбы: с попеременным вращением руками вперед и назад; в полуприседе, руки за головой; выпадами вперед, руки на поясе.

Бег приставными шагами влево и вправо. Бег с прыжками на обеих ногах.

В парах сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера.

Сидя на полу, пружинящие наклоны вперед с помощью партнера.

Из упора лежа перемещения на руках по кругу (влево и вправо), ноги на месте.

В парах упор спиной друг в друга, одновременные приседания (вставая, вперед не наклоняться).

Прыжки на месте толчком двумя ногами, доставая ладонями носки ног спереди и пятки согнутых ног сзади.

Подвижная игра «*Пустое место*». Игроки образуют круг. Водящий бежит за кругом, кого-нибудь «пятнает» и продолжает бежать в ту же сторону, а «запятнанный» игрок бежит в противоположную сторону. Каждый из двух бегущих старается обежать круг и стать на освободившееся место. Неудавшийся занять место становится водящим, и игра продолжается в том же порядке. При встрече водящий обязан уступить дорогу «запятнанному», отходя на шаг в сторону от круга.

Основная часть урока (25–30 мин)

Повторение разученных ранее стоек и передвижений. Рекомендуемые упражнения:

1-е – в парах. Один игрок набрасывает мяч, другой, выполняя выпад влево-вперед, ловит его;

2-е – участники выстраиваются на линиях нападения лицом к сетке. По сигналу учителя бегут к сетке и выполняют остановку прыжком на левую (правую) ногу, не переступая среднюю линию;

3-е – учащиеся построены в колонну в зоне 1. Водящий из зоны 6 бросает мяч в зону 2; из колонны учащиеся поочередно перемещаются к сетке и ловят мяч, затем возвращают его водящему, а сами перемещаются в конец колонны.

Разучивание приема и передачи мяча снизу двумя руками. Рекомендуемые упражнения:

1-е – броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх, стоя на месте и в выпаде вперед;

2-е – то же, но сбоку вперед-вверх, в выпаде вперед-в стороны. Руки прямые. Следить за согласованным движением ног, туловища и рук;

3-е – прием мяча, брошенного партнером (вначале принимающий находится в исходном положении для приема снизу, затем в основной стойке волейболиста). Мяч принимается на уровне пояса. Правильным будет отскок мяча под прямым углом при незначительных вращениях;

4-е – чередование передач и приема мяча в зависимости от траектории его полета. С этой целью партнер меняет траекторию.

Разучивание нижней прямой подачи (с шагом вперед). Подвижная игра «Перестрелка». Команды по 6–10 человек располагаются на площадке. У каждой команды по одному-два баскетбольных или футбольных мяча. *Задача:* используя любой способ броска мяча (желательно одной рукой снизу и из-за головы), перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча. *Рекомендуемое упражнение:* подачи мяча через сетку с укороченного расстояния.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о работе класса над приемом и передачей мяча снизу двумя руками; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: лежа на округленной спине, ноги согнуты, покачивания перекатом вперед, назад. Из положения лежа необходимо овладеть быстрым возвращением в низкую стойку. Для этого нужно одну ногу согнуть в колене, а другой (маховой) выполнить энергичное маховое движение вперед-вниз.

УРОК 2

Тип урока – урок закрепления.

Организация деятельности учащихся на уроке: поточный способ выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: четкое представление о правилах игры в волейбол; успешное овладение техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: мячи волейбольные, волейбольная сетка.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах игры в волейбол.
2. Повторить стойки волейболиста и технику передвижения.
3. Учить технике приема и передачи мяча снизу двумя руками.
4. Закрепить технику нижней прямой подачи (с шагом вперед).
5. Учить применению разученных приемов в условиях учебной игры.
6. Развивать координационные способности.

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока**

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: о предназначении ограничительных линий и антенн. Беседа о правилах игры в волейбол: состав команды (от 6 до 12 игроков). Начинают игру в каждой партии 6 основных игроков. Игра начинается с подачи. Право на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд. Подачу считают правильной, если мяч пролетит над сеткой, не касаясь ее в пределах ограничительных лент или антенн. подача выполняется после свистка судьи.

Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп.

Бег с поворотами на 360° через левое, правое плечо; бег скрестным шагом; семенящий бег.

Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

Из упора лежа на пальцах сгибание и разгибание рук.

Из исходного положения сидя или лежа на полу по сигналу учителя бег с ускорением на 5 м.

Броски набивных мячей правой, левой рукой сверху-вниз. В момент броска рука выпрямлена; кисть, надавливая на мяч, захлестывающим движением опережает предплечье.

Подвижная игра «*Эстафеты с бегом*». Две команды выстраиваются за лицевой линией. У противоположной линии против каждой

команды лежит набивной (волейбольный, футбольный, баскетбольный) мяч. По сигналу первый номер бежит и берет мяч. Возвратившись с мячом, передает его следующему игроку. Тот бежит с мячом, кладет его на лицевую линию, прибежав обратно, ударяет рукой следующего по ладони, тот бежит, берет мяч и т. д. Команда, раньше закончившая задание, становится победителем.

Основная часть урока (25–30 мин)

Повторение стоек волейболиста и техники передвижений. Рекомендуемые упражнения:

1-е – учащиеся располагаются около сетки лицом к ней. По сигналу перемещаются спиной вперед к линии нападения и принимают стойку как при игре в защите;

2-е – учащиеся построены в колонну в зоне 4 в 3 м от сетки: поочередно бросают мяч партнеру, стоящему в зоне 3, и, выбегая к сетке, прыгают вверх; из зоны 3 мяч возвращают следующему игроку, стоящему в колонне;

3-е – то же, что упр. 2, но колонна участников расположена в зоне 2.

Учить технике приема и передачи мяча снизу двумя руками. Рекомендуемые упражнения:

1-е – в упоре лежа сгибание и выпрямление рук;

2-е – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте;

3-е – игра «Точно водящему». Учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1–3 водящих. Перемещаясь приставными шагами, необходимо остановиться и точно передать снизу двумя руками (возвратить передачей) мяч водящему.

Закрепить технику нижней прямой подачи мяча (с шагом вперед). Рекомендуемые упражнения: броски мяча (набивного, баскетбольного или футбольного) снизу через сетку (нижний край сетки не закреплен) на точность в определенную учителем зону площадки. Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения о том, в чем именно сегодня на уроке проявлялась активность учащихся; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: большие круги руками вперед-назад. То же, но в лицевой плоскости. То же, но в исходном положении наклона вперед «Мельница». Прыжки через короткую скакалку различными способами максимальное количество раз.

УРОК 3

Тип урока – урок закрепления.

Организация деятельности учащихся на уроке: планируется использовать одновременный способ выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: уверенные знания о правилах игры в волейбол; представление о технике приема и передачи мяча снизу двумя руками; умение правильно применять разученные технические приемы в условиях учебной игры.

Оборудование и инвентарь: мячи волейбольные, волейбольная сетка.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах игры в волейбол.
2. Закрепить технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, нижней прямой подачи.
3. Учить применению разученных приемов в условиях учебной игры.
4. Развивать координационные способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: о составе команды принимающей участие в соревнованиях по волейболу. Беседа об основах правил игры в волейбол: в каких случаях команда теряет право на подачу: мяч коснулся сетки, не долетел до нее, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн; коснулся игрового или постороннего предмета; упал за пределы площадки; подача

выполнена не с места, без свистка судьи, двумя руками, с руки, броском.

Разновидности ходьбы: в переменном темпе – 3–4 небольших шага быстро, 3–4 больших шага медленно; с высоким подниманием бедра и рук; выпадами вперед с поворотами туловища влево и вправо.

Бег в переменном темпе – 2–3 небольших шага быстро, 2–3 больших шага медленно. Бег с попеременным вращением рук вперед, назад.

Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

Подвижная игра «*Тяни в круг*». Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По указанию учителя они двигаются по кругу вправо или влево, затем по сигналу учителя останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

Основная часть урока (25–30 мин)

Закрепление техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.

Рекомендуемые упражнения:

1-е – имитация приема мяча стоя на месте; с выпадом вперед и в стороны; после передвижения шагом, бегом; остановок шагом, скачком;

2-е – то же, но в ответ на условные сигналы учителя. Во всех упражнениях главное внимание обращается на движения прямыми руками и их согласование с движением ног и туловища.

Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Рекомендуемые упражнения: броски мяча (набивного, баскетбольного или футбольного) снизу через сетку (нижний край сетки не закреплен) на точность, в определенную учителем зону площадки с ограниченной амплитудой замаха. Подачи из-за лицевой линии (необходимо следить за тем, чтобы подача через сетку не вызывала чрезмерных усилий, искажающих структуру техники).

Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, упражнение для внимания; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о том, что понравилось, а что не понравилось сегодня на уроке и почему. Пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: большие круги руками вперед-назад. То же, но в лицевой плоскости. То же, но в исходном положении наклона вперед «Мельница». Прыжки через короткую скакалку различными способами максимальное количество раз.

УРОК 4

Тип урока – контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: поточный способ выполнения технических приемов игры в волейбол, индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: подготовительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: конкретные знания о разученных правилах игры в волейбол; уверенное выполнение разученных приемов в условиях учебной игры.

Оборудование и инвентарь: мячи волейбольные, волейбольная сетка.

Основные задачи урока

1. Ознакомить с требованиями, предъявляемыми к выполнению технических приемов и критериями их оценки. Оценить знания правил игры в волейбол.
2. Закрепить технику нижней прямой подачи.
3. Оценить уровень овладения учащимися учебным материалом по волейболу за шестой класс.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Подготовка к тестированию.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, в полном приседе.

Разновидности бега на месте с поворотами и разворотами; челночный бег на различное расстояние.

Специальные подготовительные упражнения с набивными мячами (до 2–3 кг) для развития двигательных качеств, способствующих

успешному выполнению двигательных действий и технических приемов в волейболе.

Основная часть урока (25–30 мин)

Закрепление техники нижней прямой подачи с шагом вперед. Рекомендуемые упражнения: подачи с изменением траектории полета мяча; подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зоны площадки атаки и удлиненные – в зоны площадки защиты (выполнить на оценку).

Оценка техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками.

Оценка уровня физической подготовленности.

Контрольные нормативы

Скорость перемещения по волейбольной площадке (бег «елочкой», в секундах) – перемещение учащегося от середины лицевой линии и обратно, последовательно касаясь отметок, нанесенных на расстоянии 3, 6 и 9 м от нее вдоль левой (с номерами 1, 3, 5) и правой (с номерами 2, 4, 6) стороны площадки

Мальчики: высокий результат – 27,3 и менее; выше среднего 27,4–30,3; средний 30,4–33,3; ниже среднего 33,4–36,2; низкий – 36,3 и более;

девочки: высокий результат – 32,2 и менее; выше среднего – 30,2–32,2; средний – 32,3–33,3; ниже среднего 33,4–37,0; низкий 37,1 и более.

Прыжок вверх с места (см)

Мальчики: высокий результат – 40 и более; выше среднего – 39–37; средний – 36–33; ниже среднего – 32–29; низкий – 28 и менее;

девочки: высокий результат – 38 и более; выше среднего – 37–32; средний – 31–28; ниже среднего – 27–25; низкий – 24 и менее.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

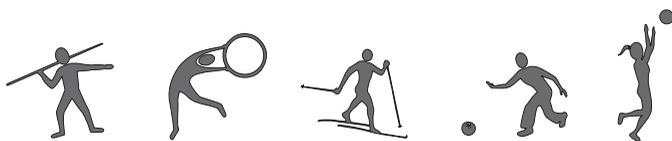
Заключительная часть (4–5 мин)

Построение в одну шеренгу; выставление отметок.

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о приобретенной способности играть в баскетбол; какое сложилось мнение о контрольном уроке; какие перспективы использования волейбола в дальнейшем.

Домашнее задание: совершенствовать в дальнейшем освоенные умения и навыки игры в волейбол.

7 КЛАСС



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 уроков)

Цель: формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами легкой атлетики.

Место проведения: стадион, легкоатлетическая беговая дорожка, яма для прыжков в длину, сектор для метаний.

Взаимосвязь содержания данных уроков с другими формами занятий физическими упражнениями: с подвижными переменами; внеклассными, внешкольными и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

УРОК 1

Тип урока – урок ознакомления и разучивания нового материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно поочередный способ выполнения физических упражнений, фронтальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, развивающая, обучающая, формирующая, восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: применять полученные знания, сформированные умения и навыки для здорового образа жизни.

Оборудование и инвентарь: стартовые колодки, стойки для прыжков в высоту.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасности и предупреждения травматизма на занятиях легкой атлетикой.
2. Ознакомить с техникой выполнения низкого старта.
3. Учить технике прыжков с ноги на ногу.
4. Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку, прыжка в длину согнув ноги или в высоту способом «перешагивание».
5. Развивать координационные и скоростно-силовые способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Предупреждение возможного травматизма на открытых спортивных площадках. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Личная гигиена школьника.

Опрос по изученному в шестом классе материалу из раздела легкой атлетики.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе.

Разновидности бега и ходьбы: медленный бег 200 м, ходьба 30 м, медленный бег 200 м, ходьба 60 м, медленный бег 200 м.

Общеразвивающие упражнения в движении для разминки мышц рук, туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения, стоя на месте: комплекс из 5–7 упражнений.

Упражнения для разминки мышц голеностопного, коленного и тазобедренного сустава.

Специальные беговые упражнения: бег на месте, семенящий бег, бег укороченным шагом с максимальной частотой движений, бег с высоким подниманием бедра (в среднем темпе), сгибая голень, бег с ускорением.

Основная часть урока (25–30 мин)

Актуализация опорных знаний по легкой атлетике.

Техника принятия исходного положения низкого старта заключается в том, что по команде «На старт!» следует встать впереди стартовых колодок, присесть и, опираясь ладонями о дорожку, поставить более сильную ногу на переднюю колодку, а другую – на заднюю. Опираясь на колено сзади стоящей ноги, установить прямые руки вплотную к стартовой линии на ширине плеч, а пальцами образовать упругий свод. Взгляд направлен вниз на дорожку. По команде «Внимание!» следует плавно приподнять таз немного выше уровня плеч и распределить тяжесть тела на впереди стоящую ногу и руки, а плечи

слегка вывести вперед за линию опоры рук. Ноги упираются в стартовые колодки.

Учить выполнять прыжки с ноги на ногу.

Совершенствовать технику старта с опорой одной рукой.

Совершенствовать технику прыжка в длину согнув ноги (или в высоту способом «перешагивание»).

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, упражнение для внимания; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: опрос по правилам техники безопасности и предупреждению травматизма при занятиях легкой атлетикой; обсуждение причин, вызывающих изменения физического состояния организма; самооценка и суждения учащихся о работе класса на уроке; какое сложилось мнение учащихся об уроке.

Домашнее задание: выполнять прыжки с ноги на ногу.

УРОК 2

Тип урока – урок ознакомления и закрепления нового материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: планируется использовать преимущественно одновременный и поочередный способ выполнения физических упражнений, фронтальный и индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, развивающая, восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: применять полученные знания, сформированные умения и навыки для здорового образа жизни.

Оборудование и инвентарь: стартовые колодки, теннисные мячи для метания, стойки для прыжков в высоту.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о личной гигиене и самоконтроле за состоянием организма во время и после занятий.
2. Закрепить технику низкого старта.
3. Учить технике прыжков с ноги на ногу.
4. Совершенствовать технику метания теннисного мяча с трех шагов разбега, прыжка в длину согнув ноги или в высоту способом «перешагивание».
5. Развивать координационные и скоростно-силовые способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о личной гигиене школьника, правилах самостоятельных занятий. Простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях. Самоконтроль. Понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений. Правила измерения массы тела, роста, частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД). Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе.

Разновидности бега и ходьбы: медленный бег 200 м, ходьба 30 м, медленный бег 200 м, ходьба 60 м, медленный бег 200 м.

Общеразвивающие упражнения в движении для разминки мышц рук, туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения стоя на месте: комплекс из 5–7 упражнений.

Упражнения для разминки мышц голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Специальные беговые упражнения: бег на месте, семенящий бег, бег укороченным шагом с максимальной частотой движений, бег с высоким подниманием бедра (в среднем темпе), сгибая голень, бег с ускорением.

Основная часть урока (25–30 мин)

Закрепление техники низкого старта (см. урок 1) многократными повторениями в парах и индивидуально.

Обучение технике прыжков с ноги на ногу. Рекомендуемые упражнения:

- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба с изменением длины шагов;
- ходьба выпадами;
- выпрыгивания вверх с продвижением вперед и приземлением на толчковую ногу;
- бег длинными шагами;

- прыжки с ноги на ногу с акцентированным выносом колена вперед-вверх.

Совершенствование техники прыжка в длину согнув ноги или в высоту способом «перешагивание».

Совершенствование техники метания теннисного мяча с трех шагов разбега с акцентом на скрестный шаг и правильный замах.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, построение в шеренгу по одному; упражнение для внимания; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: мини-опрос о личной гигиене и самоконтроле за состоянием организма; самооценка и суждения учащихся о технике выполнения низкого старта; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: выполнять прыжки с ноги на ногу

УРОК 3

Тип урока – урок закрепления и совершенствования учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: планируется использовать преимущественно одновременный и поочередный способ выполнения физических упражнений, фронтальный и индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, развивающая, восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: применять полученные знания, сформированные умения и навыки для здорового образа жизни.

Оборудование и инвентарь: стартовые колодки, теннисные мячи для метания, стойки для прыжков в высоту.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах регулирования физической нагрузки.
2. Повторить технику выполнения стартового разбега, метания теннисного мяча с 5–7 шагов разбега.
3. Учить технике низкого старта и стартового разбега.
4. Совершенствовать технику прыжка в длину согнув ноги или в высоту способом «перешагивание».
5. Развивать скоростно-силовые и координационные способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах самостоятельных занятий. Простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях беговыми упражнениями.

Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, на внешней и внутренней части стопы, в полуприседе, в полном приседе.

Разновидности бега и ходьбы: ходьба 30–60 м, медленный бег 200–300–400 м.

Общеразвивающие упражнения в движении для разминки мышц рук, туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения стоя на месте: комплекс из 5–7 упражнений для разминки мышц туловища, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Специальные беговые упражнения: бег на месте, семенящий бег, бег укороченным шагом с максимальной частотой движений, бег с высоким подниманием бедра (в среднем темпе), сгибая голень, бег с ускорением.

Основная часть урока (25–30 мин)

Стартовый разбег. Быстрому достижению максимальной скорости после старта служит стартовый разбег (обычно 20–25 м). На эффективность стартового разбега существенно влияют длина и способ выполнения первого и последующих шагов после старта. Слишком короткие шаги не обеспечивают быстрого нарастания скорости, а очень длинные способствуют быстрому выпрямлению туловища с последующим снижением скорости. Длина первых шагов возрастает примерно так: 1-й шаг (от передней стартовой колодки) от 3,5 до 4 стоп; 2-й – от 3,5 до 4; 3-й – от 4 до 4,5; 4-й – от 4,5 до 5; 5-й – от 5 до 5,5; 6-й – от 5,5 до 6 стоп. При стартовом разбеге вместе с постепенным нарастанием длины шагов происходит плавное выпрямление туловища. Четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции не существует. Разбег завершается, когда спортсмен достигает 92–95 % своей максимальной скорости. Чем раньше это произойдет, тем выше эффективность стартового разбега.

Метание теннисного мяча с 5–7 шагов разбега с акцентом на скрестный шаг и правильный замах.

Прыжки с ноги на ногу с изменением длины шагов и высоты выпрыгиваний.

Прыжки в длину согнув ноги или в высоту способом «перешагивание».

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, упражнение для внимания; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: опрос по правилам регулирования физической нагрузки при выполнении физических упражнений; самооценка и суждения учащихся о своей технике выполнения стартового разбега; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: выполнять прыжки с ноги на ногу.

УРОК 4

Тип урока – урок ознакомления с новым материалом; начального разучивания и закрепления; совершенствования; контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: планируется использовать преимущественно одновременный и поочередный способ выполнения физических упражнений, фронтальный и индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, развивающая, восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: применять полученные знания, сформированные умения и навыки для здорового образа жизни.

Оборудование и инвентарь: стартовые колодки, мячи теннисные.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о тестовых упражнениях.
2. Закрепить технику стартового разбега.
3. Учить выполнять метание теннисного мяча с 5-7 шагов разбега.
4. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» или в высоту способом «перешагивание».
5. Развивать скоростно-силовые и координационные способности, общую выносливость.

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока**

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о простейших правилах регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях прыжковыми упражнениями. Самоконтроль. Тестовые упражнения – объективные показатели уровня физической подготовленности. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, выпадами.

Чередование бега и ходьбы: медленный бег 200 м, ходьба 30 м, медленный бег 200 м, ходьба 60 м, медленный бег 200 м.

Общеразвивающие упражнения в движении для разминки мышц рук, туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения, стоя на месте: комплекс из 5-7 упражнений.

Упражнения для разминки мышц туловища, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Специальные беговые упражнения: бег на месте, семенящий бег, бег укороченным шагом с максимальной частотой движений, бег с высоким подниманием бедра (в среднем темпе), стигбая голень, бег с ускорением.

Основная часть урока (25–30 мин)

Стартовый разбег (см. урок 3).

Прыжок в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега. Разбег и отталкивание выполняются согласно описанному ранее правилу выполнения прыжка в длину способом «в шаге». Полет: двигательные действия прыгуна в полете должны обеспечить равновесие тела и далекое выбрасывание ног при приземлении. Прыжок в длину, выполняемый с сильно согнутыми ногами в коленных и тазобедренных суставах, называется «согнув ноги». Эффективность приземления во многом определяется характером выполнения группировки в воздухе. Высокое поднятие колен вперед-вверх к наклоненному туловищу при слегка согнутых руках,двигающихся вперед-вниз-назад, дает возможность учащемуся затрачивать меньше усилий для удержания ног при далеком выбрасывании их вперед. После группировки следует вывести стопы вперед, выпрямить туловище и подать вперед таз. Перед касанием песка ноги практически выпрямлены в коленных суставах, а носки «взяты на себя».

Метание теннисного мяча с 5–7 шагов разбега. Разбег начинается медленным бегом с постепенным ускорением. На контрольную отметку метатель попадает левой ногой (при метании правой рукой), после чего начинает отведение и обгон снаряда. Шаги с этой части принято называть «бросковыми». Отведение снаряда назад выполняют двумя способами: дугой вперед-вниз-назад или прямо назад. К моменту окончания постановки левой ноги на контрольную отметку рука со снарядом полностью выпрямляется. Третий бросковый шаг принято называть скрестным, который служит для плавного перехода от разбега к броску. Скрестный шаг начинается энергичным отталкиванием левой и махом правой ноги. Правая нога быстро выносится вперед, ставится с пятки развернутым носком наружу. В этот момент туловище отклоняется в сторону, противоположную разбегу, а плечи поворачиваются направо. Левая нога быстро выносится вперед и ставится с пятки носком по направлению метания. Заканчивая четвертый шаг, метатель принимает исходное положение для выполнения финального усилия (броска), выполняя обгон снаряда и бросок.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, упражнение для внимания; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: мини-опрос о тестовых упражнениях; самооценка и суждения учащихся о работе класса по выполнению метания теннисного мяча; какое сложилось мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: имитировать технику метания мяча.

УРОК 5

Тип урока – урок ознакомления с новым материалом; начального разучивания и закрепления; совершенствования; контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: планируется использовать преимущественно одновременный и поочередный способ выполнения физических упражнений, фронтальный и индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, развивающая, обучающая, формирующая, восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: применять полученные знания, сформированные умения и навыки для здорового образа жизни.

Оборудование и инвентарь: стартовые колодки, стойки для прыжков в высоту, теннисные мячи.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о дебюте белорусских олимпийцев в Хельсинки.
2. Ознакомить с техникой эстафетного бега.
3. Учить технике прыжка в длину с разбега, согнув ноги или в высоту способом «перешагивание», метания теннисного мяча с 5–7 шагов разбега.
4. Совершенствовать технику бега по прямой.
5. Развивать скоростно-силовые и координационные способности, общую выносливость.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о самоконтроле. Понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений аэробного и анаэробного характера. Олимпизм и олимпийское движение. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе, выпадами.

Чередование бега и ходьбы: медленный бег 200 м, ходьба 30 м, медленный бег 200 м, ходьба 60 м, медленный бег 200 м.

Общеразвивающие упражнения в движении для разминки мышц рук, туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения, стоя на месте: комплекс из 5–7 упражнений для разминки мышц голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Специальные беговые упражнения: на месте, семенящий, укороченным шагом с максимальной частотой движений, с высоким подниманием бедра (в среднем темпе), сгибая голень, с ускорением.

Основная часть урока (25–30 мин)

Эстафетный бег. Участник первого этапа в положении низкого старта держит в правой руке эстафетную палочку, сжимая ее конец тремя пальцами, а большим и указательным опирается на поверхность дорожки у стартовой линии. Когда передающий эстафету приблизится к контрольной отметке, принимающий начинает стартовое

ускорение по соответствующей стороне своей дорожки: спортсмен первого этапа бежит у левого края дорожки; второго – принимает эстафету левой рукой и бежит ближе к наружной стороне своей дорожки; третьего этапа принимает эстафету в правую руку, стараясь бежать ближе к левому краю дорожки; четвертого этапа – бежит по правой стороне дорожки и принимает эстафету левой рукой. Эстафетная палочка передается за 3–4 м до конца зоны передачи (8–11 м), т. е., когда скорости обоих учащихся примерно равны, на полностью вытянутых руках. Когда передающий приблизится к принимающему на расстояние 1–1,3 м, он подает команду «Хоп». Услышав команду, принимающий, не снижая скорости и не нарушая ритм бега, опускает выпрямленную левую (для бегунов второго и четвертого этапов) руку с развернутой назад ладонью, большой палец отведен в сторону бедра. Передающий эстафету движением снизу-вперед и слегка вверх точно вкладывает палочку в кисть принимающего.

Прыжки в длину с разбега согнув ноги или в высоту способом «перешагивание» (см. уроки 3, 4).

Метание теннисного мяча с 5–7 шагов разбега с акцентом на согласованные действия рук и ног.

Бег по прямой с изменением длины и частоты шагов, со стартовым и финишным ускорениями.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, построение в одну шеренгу, упражнение для внимания; выставление отметок; определение учащихся физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: мини-опрос о дебюте белорусских олимпийцев в Хельсинки; самооценка и суждения учащихся о выполнении ими прыжка в длину с разбега способом «согнул ноги»; какое сложилось мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: бег на месте и с высоким подниманием бедра.

УРОК 6

Тип урока – урок закрепления и совершенствования учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: планируется использовать преимущественно одновременный и поочередный способ выполнения физических упражнений, фронтальный и индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, развивающая, восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: применять полученные знания, сформированные умения и навыки для здорового образа жизни.

Оборудование и инвентарь: эстафетные палочки, теннисные мячи.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о контроле за уровнем физической подготовленности.

2. Учить технике эстафетного бега.

3. Совершенствовать технику метания теннисного мяча с 5–7 шагов разбега, прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» или в высоту способом «перешагивание».

4. Развивать скоростно-силовые и координационные способности, общую выносливость.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о самоконтроле при выполнении физических упражнений различного объема и интенсивности (предварительный и этапный самоконтроль уровня физической подготовленности. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, в полном приседе.

Разновидности бега: в медленном темпе 200 м, в среднем темпе 200 м, в быстром темпе 100–200 м.

Общеразвивающие упражнения в движении для разминки мышц рук, туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения стоя на месте: комплекс из 5–7 упражнений для разминки мышц голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.

Специальные беговые упражнения: приставными шагами правым плечом вперед, приставными шагами левым плечом вперед, спиной вперед в медленном темпе и с ускорением на отрезках 10–15 м.

Специальные беговые упражнения: бег на месте, семенящий бег, бег укороченным шагом с максимальной частотой движений, бег с высоким подниманием бедра (в среднем темпе), сгибая голень, бег с ускорением.

Основная часть урока (25–30 мин)

Эстафетный бег с акцентом на формирование техники передачи эстафетной палочки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с изменением длины разбега от 7 до 15 шагов.

Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см. уроки 3,4).

Метания теннисного мяча с 5–7 шагов разбега с акцентом на последний шаг и угол вылета мяча.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, построение в одну шеренгу, упражнения для восстановления дыхания, упражнение для внимания; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: мини-опрос о методике проведения контроля за физической подготовленностью учащихся; самооценка и суждения учащихся о работе класса по изучению эстафетного бега; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: выполнять бег на месте и с захлестыванием голени.

УРОК 7

Тип урока – урок закрепления и совершенствования учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: планируется использовать преимущественно одновременный и поочередный способ выполнения физических упражнений, фронтальный и индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, развивающая, восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: применять полученные знания, сформированные умения и навыки для здорового образа жизни.

Оборудование и инвентарь: теннисные мячи, эстафетные палочки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о здоровом образе жизни.
2. Закреплять технику эстафетного бега.
3. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», метания теннисного мяча с 5–7 шагов разбега.
4. Развивать скоростно-силовые и координационные способности, общую выносливость.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах и способах измерения массы и длины тела, структурных компонентах здорового образа жизни. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе, спортивная ходьба.

Разновидности бега: в медленном темпе 200 м, в среднем темпе 200 м, в быстром темпе 60–100 м.

Общеразвивающие упражнения в движении для разминки мышц рук, туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения, стоя на месте: комплекс из 5–7 упражнений для разминки мышц голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.

Специальные беговые упражнения: бег на месте, семенящий бег, бег укороченным шагом с максимальной частотой движений, бег с высоким подниманием бедра (в среднем темпе), сгибая голень, бег с ускорением.

Основная часть урока (25–30 мин)

Эстафетный бег с длиной этапов 20 – 30 – 40 – 50 м.

Прыжки в длину с разбега согнув ноги с изменением длины разбега от 7 до 15 шагов.

Метание теннисного мяча с 5–7 шагов с акцентом на последний шаг и угол вылета мяча.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, построение в одну шеренгу, упражнение для внимания; выставление отметок; определение учащимися их физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: мини-опрос о содержании здорового образа жизни человека; самооценка и суждения учащихся о работе класса по совершенствованию техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»; какое у них сложилось мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: имитация техники метания теннисного мяча.

УРОК 8

Тип урока – контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и индивидуальный методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: применять полученные знания, сформированные умения и навыки для здорового образа жизни.

Оборудование и инвентарь: теннисные мячи, эстафетные палочки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания об оценке физического состояния организма.
2. Оценить технику эстафетного бега, технику и результат прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», метания теннисного мяча с 5–7 шагов разбега.
3. Развивать скоростно-силовые и координационные способности, общую выносливость.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД).

Выборочный опрос знаний по оценке физического состояния организма.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе.

Разновидности бега и ходьбы: медленный бег 200 м, ходьба 30 м, медленный бег 200 м, ходьба 60 м, медленный бег 200 м.

Общеразвивающие упражнения в движении для разминки мышц рук, туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения, стоя на месте: комплекс из 5–7 упражнений.

Специальные беговые упражнения: бег на месте, семенящий бег, бег укороченным шагом с максимальной частотой движений, бег с

высоким подниманием бедра (в среднем темпе), сгибая голень, бег с ускорением.

Основная часть урока (25–30 мин)

Эстафетный бег – оценивается техника бега и передачи эстафетной палочки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» – оценивается техника и результат.

Метание теннисного мяча с 5–7 шагов разбега – оценивается техника и результат.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, упражнение для внимания; построение в одну шеренгу; выставление отметок.

Рефлексия: мини опрос об оценке физического состояния организма; обсуждение причин, вызывающих его изменения; самооценка и суждения учащихся о работе класса по совершенствованию техники выполнения прыжка в длину с разбега «согнув ноги»; какое сложилось мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: оценить компоненты своего физического развития (длину и массу тела, задержку дыхания на вдохе и на выдохе).

ГИМНАСТИКА, АКРОБАТИКА (8 уроков)

Цель: формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами гимнастики и акробатики.

Место проведения: гимнастический (спортивный) зал.

Взаимосвязь содержания урока физической культуры и здоровья с другими формами занятий физическими упражнениями: с утренней гимнастикой; физкультурминутами; подвижными переменами; внеклассными, внешкольными и самостоятельными занятиями гимнастическими упражнениями.

УРОК 1

Тип урока – урок ознакомления с новым материалом, разучивания и закрепления.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и точный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: обучающая, развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: повышение уровня знаний в области гимнастики, восстановление гимнастического стиля исполнения упражнений, формирование мотивации к изучению гимнастики.

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, перекладина, мостик, козел, стенки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасного поведения на уроках гимнастики и акробатики, о подготовке и уборке мест занятий, о правилах смены мест занятий.

2. Ознакомить с требованиями программного материала по гимнастике в седьмом классе, с комплексом гимнастических упражнений на четверть, техникой опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла.

3. Учить технике наскока на гимнастический мостик.

4. Повторить перестроение из одной шеренги в две уступом, изученные в шестом классе упражнения в висе и акробатические упражнения.

5. Развивать скоростные способности, динамическую силу мышц рук и силовую выносливость мышц туловища.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному в пятом и шестом классах на уроках гимнастики и акробати-

ки учебному материалу. Беседы о правилах безопасного поведения на уроках гимнастики и акробатики (не допускать самовольного перехода в другое отделение, обязательно оказывать друг другу помощь и страховку, смену мест занятий осуществлять по команде учителя в указанном направлении); требования программного материала по гимнастике в седьмом классе.

Упражнение на внимание: на счет 1–3 – перестроение из первой шеренги во вторую; 4 – хлопок над головой; 5 – хлопок по бедрам; 6–8 – обратное перестроение в шеренгу.

Ходьба: обычная с различными движениями рук, семенящим шагом, в полуприседе, в приседе («гусиным шагом»), на пятках, перекатом с пятки на носок.

Упражнения для формирования правильной осанки: и.п. – руки за голову – ходьба на носках с одноименным поворотом туловища, высоко поднимая бедро, приставными шагами, с остановками и двумя поворотами на 180° в приседе.

Подскоки на месте: на счет 1–4 – подскоки на двух ноги вместе; 5–8 – подскоки на двух с разведением ног врозь.

Специальные беговые упражнения: на месте, семенящий, укороченным шагом с максимальной частотой движений; с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад (в быстром темпе), с ускорением (по диагонали).

Перестроение из шеренги уступом по расчету 6–4–2 – на месте. Ознакомление с комплексом упражнений утренней гимнастики на четверть:

- ходьба на месте, высоко поднимая колени, с энергичным взмахом рук;
- прогибы туловища с отставлением ноги назад и движением рук к плечам-вверх-к плечам вниз;
- пружинистые приседания;
- наклоны туловища в правую и левую стороны с подниманием вверх разноименных рук;
- рывки в стороны согнутыми и прямыми руками с поворотом туловища в правую и левую стороны;
- из упора присев-упор лежа-упор стоя ноги врозь-прыжком – о. с;
- махи правой и левой ногами вперед;
- наклоны вперед прогнувшись с касаниями ладонями пола;

- из полуприседа-прыжок вверх прогнувшись-полуприсед руки в стороны-вверх и о. с.;

- бег на месте с переходом на ходьбу на месте.

Основная часть урока (25–30 мин)

Обучение наскоку на мостик (м, д) – в том же строю что и при выполнении комплекса упражнений гимнастики:

1-е упр. – подскоки на двух ногах со взмахом руками вперед и назад; 2-е упр. – из о. с. поднять маховую ногу и оттолкнувшись толчковой ногой соединить ее с маховой, приземлившись на носки отвести руки назад; 3-е упр. – то же с отталкиванием двумя ногами от пола без взмаха и со взмахом рук.

Первое отделение (д): ознакомление с техникой прыжка ноги врозь через «козла» в ширину (выс. 100 см); 1-е упр. – из упора лежа энергично поднимая спину и таз упор стоя ноги врозь с прыжком вверх в «доскок»; 2-е упр. – опираясь руками о рейку гимнастической стенки на уровне пояса прыжки с подниманием таза и разведением ног; 3-е упр. – стоя на мостике, руки на «козле», два-три прыжка, поднимая таз и разводя ноги с прыжком ноги врозь через «козла» (со страховкой).

Второе отделение (д): поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке с последующим выпрямлением и опусканием. Подтягивание в висе лежа.

Первое отделение (м): акробатические упражнения – повторить кувырок вперед, стойку на голове и руках толчком двух ног из упора присев, равновесие на одной ноге «ласточка».

Второе отделение (м): висы – повторить размахивание изгибами в висе, поднимание согнутых ног с последующим выпрямлением и опусканием.

Заключительная часть (4–5 мин)

Уборка снаряжения и инвентаря; упражнение для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: выяснить чему учащиеся научились сегодня на уроке, что было сложным для них; в чем проявилась их инициатива. Мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: выполнять ежедневно предложенный на уроке комплекс утренней гимнастики. Сгибание и разгибание рук (с хлопком) в упоре лежа (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа, согнув ноги назад (д); из упора присев разгибание ног в коленях, не отрывая ладони от опоры, и удержание 2–3 с (м, д).

УРОК 2

Тип урока – урок ознакомления с новым материалом, начального разучивания и закрепления.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: обучающая, развивающая, восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: повышение уровня организованности учащихся на уроке, уровня знаний техники гимнастических упражнений, более качественное выполнение упражнений урока.

Оборудование и инвентарь: низкая перекладина, параллельные брусья, гимнастические маты, мостик, козел, стенки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах подготовки учащихся к занятиям гимнастикой и акробатикой, правилах обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

2. Ознакомить с техникой прыжка ноги врозь через «козла» (м).

3. Учить фазе отталкивания руками в опорном прыжке (м, д); комплекс упражнений утренней гимнастики, упражнениям на гимнастическом бревне (д), упражнениям на параллельных брусьях (м).

4. Повторить лазание по канату в 3 приема (д).

5. Развивать скоростные способности, динамическую силу мышц рук и силовую выносливость мышц туловища.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: основные правила безопасного поведения учащихся на уроках гимнастики и акробатики. Беседа о правилах подготовки учащихся к занятиям гимнастикой и ак-

робатикой (одежда и обувь не должны сковывать движения или быть чрезмерно свободными, разминка должна проводиться в полном объеме до появления на лбу небольшого потоотделения и лишь после этого выполняются упражнения на растягивание мышц. В опорных прыжках нужно тщательно разминать голеностопные, коленные, тазобедренные, плечевые суставы и кисти. В акробатических упражнениях – особенно хорошо нужно разминать суставы и мышцы позвоночника. Своевременно информировать учителя о неисправности инвентаря и оборудования и не пользоваться таким инвентарем).

Упражнение на внимание: повторить упражнение предыдущего урока.

Ходьба: обычная с различными движениями рук, семенящим шагом, в полуприседе, в приседе («гусиным шагом»), на пятках, перекатом с пятки на носок.

Упражнения для формирования правильной осанки: и. п. – руки за голову – ходьба на носках с одноименным поворотом туловища, высоко поднимая бедро, приставными шагами, с остановками и двумя поворотами на 180° в приседе.

Подскоки на месте: на счет 1–8 – восемь подскоков на двух ногах со взмахом руками поочередно вперед и назад; 9–16 – четыре подскока ноги врозь-вместе, руки на пояс.

Специальные беговые упражнения: бег на месте, семенящий бег, бег укороченным шагом с максимальной частотой движений; бег с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад (в быстром темпе), бег с ускорением (по диагонали).

Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 поворотом налево в движении. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики с уточнением техники выполнения каждого счета (см. предыдущий урок).

Основная часть урока (25–30 мин)

Изучение фазы отталкивания руками в опорных прыжках (не перестраивая класс образовать пары):

1-е упр.: и. п. – стойка ноги врозь, руки вперед, ладонями вперед. На счет 1 – втягивая живот, развести лопатки; 2 – соединя лопатки принять и. п.;

2-е упр.: и. п. – стоя лицом к партнеру на расстоянии полушага, одна нога впереди, руки вперед, ладонями вперед, лопатки сведены.

Наклоны вперед с толчком прямыми руками ладоней партнера за счет разведения лопаток;

3-е упр.: из упора лежа вытягивание в плечах поднимая таз выше – «домик»;

4-е упр.: то же в быстром темпе с толчком и разгибанием в стойку, ноги врозь-руки вверх.

Разделить класс на отделения. Установить снаряды.

Первое отделение (м): ознакомление с техникой прыжка ноги врозь через «козла» в ширину (выс. 100 см). Выполнить подводящие упражнения, которые выполняли девочки на предыдущем уроке.

Второе отделение (м): передвижение на брусках в упоре с согнутыми ногами; размахивание в упоре на низких брусках с разведением ног на махе вперед – сед ноги врозь-перехват, руки хватом снизу и перемах с одноименным поворотом на 180° в соскок.

Первое отделение (д): упражнения на бревне – передвижение укороченными и приставными шагами. Соединение прыжков на одной и двух ногах. Прыжки с продвижением вперед. Повороты на 180° махом одной ноги назад. Соскок прогнувшись из полуприседа толчком двумя и поворотом на 90°.

Второе отделение (д): лазание по канату – повторить технику лазания в три приема.

Развитие динамической силы мышц рук (м): подтягивание в висе на перекладине; (д) подъем переворотом махом одной и толчком другой ноги на низкой перекладине или нижней жерди.

Заключительная часть (4–5) мин

Уборка снарядов и инвентаря; упражнение для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: обсуждение причин, вызывающих изменения физического состояния организма; самооценка и суждение учащихся о работе класса, группы, своей деятельности на уроке; какое сложилось у учащихся мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: выполнять ежедневно разученный на уроке комплекс упражнений утренней гимнастики. Сгибание и разгибание рук (с хлопком) в упоре лежа (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа, согнув ноги назад (д); из упора присев разгибание ног в коленях, не отрывая ладони от опоры, и удержание 2–3 с (м, д).

УРОК 3

Тип урока – урок ознакомления с новым материалом, начального разучивания и закрепления.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: обучающая, развивающая, восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: повышение уровня организованности учащихся на уроке, уровня знаний техники гимнастических упражнений, более качественное выполнение упражнений урока.

Оборудование и инвентарь: гимнастические палки, низкая перекладина, канат, гимнастические маты, мостик, козел, гимнастические стенки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания об объективных и субъективных критериях самоконтроля.
2. Ознакомить с техникой выполнения переворота толчком двумя ногами (м) и стойки на руках махом одной и толчком другой ноги (м).
3. Учить технике упражнений на бревне (д), опорного прыжка (д).
4. Закрепить технику лазания по канату в два приема (м), стойки на голове и руках толчком двух ног (м).
5. Развивать скоростные способности (м, д), силовую выносливость мышц рук (м), силовую выносливость мышц туловища (д).

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по пройденному на предыдущем уроке материалу: правила подготовки учащихся к урокам гимнастики и акробатики. Беседы о критериях самоконтроля на занятиях гимнастикой и акробатикой (субъективные и объективные критерии самоконтроля). К субъективным относятся: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных или необычных ощущений, сон, аппетит, работоспособность, отношение к занятиям и др. К объективным показателям относятся те, которые имеют цифровое выражение, например, частота пульса, масса, сила мышц, жизненная емкость легких, спортивные результаты и др.

Ходьба: обычная с движениями палки к груди-вверх-к груди-вниз; на носках с одноименным поворотом туловища, палка на лопатках, высоко поднимая бедро, касаясь коленом палки из и. п. – палка вверх.

Упражнения для формирования правильной осанки: и. п. – палка за спиной вертикально. Ходьба на носках, приставным шагом вперед, с поворотом лицом и спиной вперед. Стоя спиной к центру круга, опуститься на одно колено, удерживая палку спереди горизонтально на уровне колена – прыжки через палку толчком одной, а затем двух ног. Общеразвивающие упражнения на месте, стоя в круге с гимнастической палкой:

1-е упр.: и. п. – палка внизу хватом за концы. На счет 1 – правую назад на носок, палку вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги;

2-е упр.: и. п. – то же. На счет 1–2 – выкрут правой рукой назад; 3–4 – выкрут левой рукой вперед в и. п.;

3-е упр.: и. п. – палка перед грудью, хватом за концы. На счет 1 – присед, палку вверх; 2 – и. п.; 3 – выпад влево, палку вправо, горизонтально; 4 – и. п.; 5–8 – то же в другую сторону, вправо, горизонтально; 4 – и. п.; 5–8 – то же в другую сторону;

4-е упр.: и. п. – стойка ноги врозь, палку вверх. На счет 1 – наклон вперед, положить палку на пол; 2 – выпрямиться с поворотом туловища влево, руки в стороны, ладонями кверху; 3 – взять палку; 4 – и. п.; 5–8 – то же с поворотом туловища вправо;

5-е упр.: и. п. – стойка ноги врозь, палка на полу между стоп. Прыжки со сменой положения ног на каждый счет.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег укороченным шагом с максимальной частотой движений; бег с ускорением.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на отделения. Установить снаряды.

Первое отделение (д): опорный прыжок – повторить подводящие упражнения для изучения прыжка ноги врозь и наскок на мостик. Прыжок ноги врозь с разбега.

Второе отделение (д): упражнения на бревне. Повторить упражнения, изученные на предыдущем уроке.

Первое отделение (м): лазание по канату в 2 приема – повторить, обращая внимание на техничное выполнение каждого приема.

Второе отделение (м): акробатические упражнения. Повторить стойку на голове и руках толчком двух ног из упора присев. Ознакомиться с техникой выполнения стойки на руках махом одной и толчком другой ноги:

1-е упр.: из упора лежа поднимание партнера, до вертикального положения, поддерживая с двух сторон за живот и бедра;

2-е упр. – из стойки руки вверх выпад толчковой ногой вперед, и мах другой ногой до вертикального положения (при помощи партнера, стоящего со стороны маховой ноги).

Развитие динамической силы мышц рук (м): подтягивание в вися на перекладине; (д) подъем переворотом махом одной и толчком другой ноги на низкой перекладине или нижней жерди.

Третье отделение (м): перекладина (низкая). Подъем переворотом толчком двумя ногами, обращая внимание на активный толчок ногами и удержание согнутых рук, пока живот не коснется перекладины.

Развитие силовой выносливости (м): вис на согнутых руках хватом снизу, (д) – поднимание согнутых ног в вися на гимнастической стенке с последующим их выпрямлением и опусканием. Упражнения выполнять максимальное количество раз (м, д).

Заключительная часть (3–5 мин)

Уборка снарядов и инвентаря; упражнение для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждение учащихся о работе класса, группы; какой материал урока был для учащихся новым, интересным? Что не понравилось на уроке? Пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: выполнять ежедневно разученный на уроке комплекс упражнений утренней гимнастики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м – с хлопками, д – с опорой о колени); упражнения на растягивание мышц задней поверхности бедра; выполнять элементы стойки на голове и руках.

УРОК 4

Тип урока – урок разучивания и закрепления.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: обучающая, развивающая, восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: повышение знаний в области применения набивных мячей, для формирования правильной осанки и разминки, более качественное выполнение упражнений урока.

Оборудование и инвентарь: набивные мячи, низкая перекладина, канат, гимнастические маты, мостик, козел, брусья, гимнастические стенки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о применении набивных мячей для формирования правильной осанки, технике разучивания гимнастических упражнений.

2. Учить выполнять опорный прыжок (м), стойку на руках махом одной и толчком другой ноги (м), подъем переворотом толчком двумя ногами, перемах левой с поворотом направо в упор (м).

3. Закреплять технику выполнения стойки на голове толчком двух ног из упора присев (м), лазания по канату в три приема (д), подъема переворотом махом одной и толчком другой ноги и соскока махом назад с поворотом на 90° (д).

4. Развивать скоростные способности (м, д), силовую выносливость мышц рук (м), силовую выносливость мышц туловища (д).

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: самоконтроль за состоянием здоровья на уроках гимнастики и акробатики. Беседа о применении набивных мячей на уроках гимнастики (набивные мячи имеют массу от 1 до 5 кг и используются как отягощение для развития силовых, скоростно-силовых способностей. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом на голове укрепляет мышцы шеи и способствует формированию правильной осанки. Выполняя упражнения с набивными мячами необходимо строго выполнять правила техники безопасности во избежание травм, особенно головы).

Ходьба: обычная с движениями мяча к груди-вверх-к груди-вниз; подбрасывание и ловля мяча в движении; из и. п. – мяч вверх – поочередные опускания мяча на левое и правое плечо.

Упражнения для формирования правильной осанки: из и.п. мяч на голове – поддерживая одной рукой сверху, другая на пояс, ходьба на носках, приставным шагом вперед, скрестными шагами в сторону.

Перестроения в колонну по 4 поворотом налево в движении.

Общеразвивающие упражнения с набивным мячом в парах:

1-е упр.: и. п. – стоя лицом друг к другу на длину вытянутых вперед прямых рук, мяч внизу у одного из учащихся. На счет 1 – присед,

передать мяч партнеру; 2 – встать; 3 – присед, передать мяч партнеру; 4 – и. п. ;

2-е упр.: стоя спиной друг к другу, ноги врозь на расстоянии одного шага, мяч внизу у одного из партнеров. На счет 1 – передать мяч партнеру над головой; 2 – опустить руки; 3–4 – обратная передача мяча;

3-е упр.: и. п. – то же. На счет 1 – поворот туловища влево с передачей мяча партнеру; 2 – поворот туловища вправо с передачей мяча партнеру;

4-е упр.: и. п. – широкая стойка ноги врозь, спиной друг к другу на расстоянии шага, мяч сверху. На счет 1 – наклон вперед с передачей мяча партнеру под ногами; 2 – выпрямиться, руки вверх; 3–4 – то же с обратной передачей мяча;

5-е упр.: и. п. – стоя лицом друг к другу, оба партнера держат мяч прямыми руками на уровне груди. На счет 1 – выпад в сторону; 2 – возвращение в и. п.

Специальные беговые упражнения: бег на месте, семенящий бег, бег укороченным шагом с максимальной частотой движений; бег с ускорением, бег высоко поднимая бедро, сгибая ноги назад (в среднем темпе).

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на отделения. Установить снаряды.

1-е отделение (м): опорный прыжок. Повторить наскок на мостик, толчок руками и прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 110 см с небольшого разбега со страховкой;

2-е отделение: акробатические упражнения. Повторить стойку на голове и руках толчком двух ног (м), опускание на «мост» и вставание с «моста» при помощи (д), стойку на руках махом одной и толчком другой ноги (при помощи) (м);

3-е отделение: упоры. Подъем переворотом махом одной и толчком другой ноги и соскок махом назад с поворотом на 90° (д). Подъем переворотом толчком двух ног-перемах правой-перехват правой рукой хватом снизу-перемах левой с поворотом вправо на 180° в упор (м).

Развитие силовой выносливости(м): вис на согнутых руках (максимальное время), (д) – поднимание согнутых ног в вися на гимнастической стенке с последующим их выпрямлением и опусканием (максимальное количество раз).

Заключительная часть (3–5 мин)

Уборка снарядов и инвентаря; упражнение для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждение учащихся о работе класса над выполнением контрольных (текстовых) заданий, улучшается ли техника выполнения упражнений, какое сложилось мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: выполнять ежедневно разученный на уроке комплекс упражнений утренней гимнастики. Развивать силу мышц рук, гибкость. Учить элементы стойки на голове и руках, развивать способность к статическому равновесию.

УРОК 5

Тип урока – урок закрепления и совершенствования.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, обучающая, восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: повышение знаний в области применения упражнений на гимнастических скамейках для формирования правильной осанки и разминки, более качественного выполнения упражнений урока.

Оборудование и инвентарь: гимнастические скамейки, низкая перекладина, бревно, канат, гимнастические маты, мостик, козел, гимнастические стенки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах смены мест занятий, технике разучиваемых гимнастических упражнений и комбинаций.

2. Учить выполнять упражнения на бревне (д) и комбинацию из 3–4 акробатических упражнений (д).

3. Совершенствовать технику прыжка ноги врозь через козла (м, д), лазания по канату в два приема (м), комбинации контрольных упражнений на низкой перекладине (м).

4. Развивать скоростные способности (м, д), динамическую силу мышц рук (м), силовую выносливость мышц туловища (д).

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: техника выполнения лазания по канату в три приема. Беседы о правилах смены мест занятий (не следует допускать выполнение подряд однотипных нагрузок), если вначале были упражнения в висе, то следующий снаряд должен быть связан с выполнением упоров, и наоборот, или нейтральный вид упражнений – акробатические упражнения или опорный прыжок, о подготовке и уборке мест занятий (этот процесс должен занимать минимум времени, поскольку в нем участвуют все учащиеся класса), которую желательно организовывать в виде соревнования – чье отделение быстрее и лучше выполнит задание). Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу. Подготовить 2 ряда скамеек (по 2–3 скамейки) на расстоянии 4–5 шагов между рядами. Перестроение из одной шеренги в две.

Ходьба: шагая левой ногой по скамейке, правой по полу (в следующем подходе наоборот); перешагивания через скамейку – левой ногой вправо, правой влево; ходьба в стойке ноги врозь – ноги на полу, руки на скамейке. Бег в стойке ноги врозь – руки поочередно по скамейке, ноги на полу. Прыжки ноги врозь вдоль скамейки поочередно толкаясь руками и ногами (как через «козла»).

Упражнения для формирования правильной осанки: ходьба на носках по скамейке, руки за голову; ходьба высоко поднимая бедро по скамейке с хлопком под ногой; ходьба приставными шагами по скамейке правым и левым боком, руки в стороны.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:

1-е упр.: и. п. – упор присев, руки и левая нога на скамейке, правая на полу. На счет 1–3 – три пружинистых приседания на левой; 4 – прыжком смена и. п.;

2-е упр.: и. п. – упор лежа продольно, руки на скамейке. На счет 1 – сгибая руки, правую ногу назад; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но с другой ногой;

3-е упр.: и. п. – сед ноги врозь на скамейке поперек, руки в стороны. На счет 1 – наклон влево, касаясь пальцами пола; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону;

4-е упр.: и. п. – упор присев продольно, ноги на полу, прямые руки на скамейке. На счет 1 – выпрямляя ноги и опираясь на руки, стойка ноги врозь; 2 – прыжком в и. п.;

5-е упр.: и. п. – упор присев продольно на скамейке, хватом за край скамейки спереди. На счет 1–2 – не отпуская хват, выпрямить ноги в коленях; 3–4 – и. п.

Специальные беговые упражнения: повторить упражнения предыдущих уроков.

Основная часть урока (25–30 мин)

Опорный прыжок (м) – ноги врозь через козла в длину (высота 110 см). Совершенствовать фазу наскока на мостик и толчок руками.

Акробатические упражнения (д) – разучить комбинацию контрольных упражнений (равновесие «ласточка»-упор присев-перекат назад в стойку на лопатках-перекат вперед в упор присев-прыжком стойка ноги врозь-руки вверх и наклоном назад «мост» при помощи-встать с «моста» при помощи о. с.).

1-е отделение (д): совершенствовать технику прыжка ноги врозь через козла в ширину (высота 110 см);

2-е отделение (д): упражнения на бревне. Повторить упражнения, изученные ранее;

1-е отделение (м): канат. Лазание по канату в два приема с помощью ног на скорость;

2-е отделение (м): низкая перекладина. Совершенствовать комбинацию контрольных упражнений (подъем переворотом толчком двумя-перемах правой-перехват правой хватом снизу-перемах левой с поворотом вправо на 180° – соскок махом назад с поворотом на 90° плечом назад).

Развитие динамической силы рук: (м) – подтягивание в висе (в быстром темпе); силовой выносливости мышц туловища (д) – поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке с последующим их выпрямлением и опусканием (максимальное количество раз).

Заключительная часть (3–5 мин)

Уборка снарядов и инвентаря; упражнение для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: какие произошли, по мнению учащихся, изменения физического состояния их организма за прошедшие занятия гимнастикой и акробатикой; самооценка и суждения учащихся о работе класса, отделения на уроке, мнения учащихся об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: выполнять ежедневно комплекс упражнений утренней гимнастики; развивать силу рук, гибкость. Совершенствовать стойку на голове и руках, развивать способность к статическому равновесию.

УРОК 6

Тип урока – урок закрепления и совершенствования.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, обучающая, развивающая, восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: завершение подготовки к выполнению контрольных упражнений на снарядах, опорных прыжков и акробатических упражнений, максимально высокое качество выполнений упражнений.

Оборудование и инвентарь: гимнастические скамейки, маты, мостик, «козел», низкая перекладина, канат, гимнастические стенки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о критериях оценки контрольных упражнений.
2. Повторить: подъем переворотом махом одной и толчком другой ноги (д), стойку на руках (м).
3. Совершенствовать технику прыжка ноги врозь через «козла» (м, д), лазания по канату (д), комбинации из 3-4 акробатических упражнений (м), комбинации упражнений на низкой перекладине (м).
4. Развивать силовую выносливость мышц рук (м), мышц туловища (д); динамическую силу мышц рук (д).

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока**

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: техника выполнения

прыжка ноги врозь через козла. Беседы о критериях оценки контрольных упражнений (в каждом упражнении за несущественные ошибки сбавка 3–4 балла, за существенные ошибки сбавка 5–6 баллов, за грубые ошибки 7–8 баллов, за очень грубые ошибки сбавка 8–10 баллов). Подготовить 2 ряда скамеек (по 2–3 скамейки) и повторить упражнения на гимнастических скамейках, изученные на предыдущем уроке.

Основная часть урока (25–30 мин)

Опорный прыжок (м) – совершенствовать фазу приземления в прыжке ноги врозь через козла в длину (высота 110 см).

Упражнение на низкой перекладине (д) – повторить подъем переворотом махом одной и толчком другой ноги, махом назад-соскок с поворотом на 90°.

Разделить мальчиков и девочек на 2 отделения.

1-е отделение (м): упражнения на низкой перекладине: совершенствовать комбинацию контрольных упражнений.

2-е отделение (м): повторить стойку на руках махом одной и толчком другой ноги, махом назад-соскок с поворотом на 90°.

Разделить мальчиков и девочек на два отделения.

1-е отделение (м): упражнения на низкой перекладине: совершенствовать комбинацию контрольных упражнений;

2-е отделение (м): повторить стойку на руках махом одной и толчком другой ноги при помощи и комбинацию контрольных упражнений: стойка на голове и руках толчком двух ног-упор присев-равновесие «ласточка»-кувырок вперед в стойку руки вверх-стойка на руках махом одной и толчком другой ноги при помощи (держат 3 с.);

1-е отделение (д): совершенствовать фазу приземления в прыжке ноги врозь через козла в ширину (высота 110 см);

2-е отделение (д): лазание по канату в 3 приема (совершенствовать технику выполнения каждого приема).

Развитие силовой выносливости: вис на согнутых руках до отказа (м), поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке с последующим их выпрямлением и опусканием (д); подтягивание в висе лежа (д).

Заключительная часть (4–5 мин)

Уборка снаряжения и инвентаря; упражнение для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу;

подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждение учащихся о работе класса над выполнением контрольных (текстовых) заданий и их готовности к выполнению нормативов на отметку, какое сложилось мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: учить стойку на руках у стены (м), стойку на лопатках и мост наклоном назад при помощи (д), равновесие «ласточка» (м, д).

УРОК 7

Тип урока – контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, восстановительная, развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: завершение изучения программного материала по гимнастике в этом учебном году; максимально высокие оценки за выполнение контрольных упражнений; повышение уровня знаний в области гимнастики.

Оборудование и инвентарь: низкая перекладина, канат, гимнастические маты, мостик, «козел», гимнастические стенки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о подготовке и уборке, смене мест занятий, правилах оказания помощи и страховки при выполнении контрольных упражнений.

2. Оценить технику выполнения опорного прыжка ноги врозь через козла и комбинацию акробатических упражнений (д), лазания по канату и комбинации контрольных упражнений на низкой перекладине (м).

3. Развивать скоростные способности и силовую выносливость мышц рук (м), динамическую силу мышц рук и силовую выносливость мышц туловища (д).

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока**

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: критерии оценки выпол-

няемых контрольных упражнений. Беседы о подготовке и уборке мест занятий до и после выполнения на отметку контрольных упражнений (каждое отделение готовит к работе указанный снаряд, а убирает его то отделение, которое занималось на нем последним. Помощь при выполнении контрольных упражнений предусмотрено в таких упражнениях, как опускание в «мост» и вставание с «моста» у девочек, стойка на руках у мальчиков. Страхующий наблюдает за выполнением и помогает только с целью предотвращения травмы исполнителя. Элемент, выполненный при помощи, не засчитывается и вычитается из общей отметки его стоимость).

Ходьба: обычная с движениями рук в стороны-вверх-в стороны-вниз; высоко поднимая бедро с захватом голени; на носках, руки за голову, с одноименным поворотом туловища на каждом шаге; в полуприседе и полном приседе, руки на коленях. Подскоки в приседе, ходьба. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед и взмахом руками поочередно вперед и назад.

Бег: обычный, семенящий, бег укороченным шагом с максимальной частотой движений, бег высоко поднимая бедро и сгибая ноги назад (в среднем темпе), бег с ускорением.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке в парах:

1-е упр.: и. п. – стоя лицом к гимнастической стенке, руки на рейке на уровне пояса, партнер сидит на плечах. На счет 1–4 – два приседания и вернуться в и. п.; 5–7 – три наклона вперед прогнувшись; 8 – и. п. После трех повторений за 8 счетов поменяться ролями в этом и других упражнениях;

2-е упр.: и. п. – вис присев лицом к гимнастической стенке, носки на 3–4-й рейке снизу (1-й партнер) вис, стоя спиной, опираясь о спину первого (2-й партнер); на счет 1–2 – первый выпрямляет ноги, а второй прогибается; 3–4 – и. п.;

3-е упр.: и. п. – вис спиной к гимнастической стенке (1-й партнер), о. с. на расстоянии шага лицом к первому (2-й партнер). На счет 1 – первый поднимает разведенные ноги; 2 – второй делает упор присев, первый соединяет носки; 3 – первый разводит ноги, второй встает; 4 – и. п.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на 4 отделения. Установить снаряды.

1-е отделение (д): совершенствовать технику прыжка ноги врозь через козла в ширину (высота 110 см.) на отметку;

2-е отделение (д): комбинация из 3–4 разученных акробатических упражнений, см. упр. № 5, (оценить);

1-е отделение (м): лазание по канату в 2 приема на скорость (оценить);

2-е отделение (м): комбинация (см. контрольные упр. 5 на низкой перекладине (на отметку)).

Примечание. Вызывать для выполнения (на оценку) сначала мальчиков поочередно из первого и второго отделения (девочки повторяют свои упражнения). Затем оценивать девочек, а мальчики в это время повторяют другие упражнения. Выполнив на оценку оба упражнения, мальчики развивают силовую выносливость мышц рук (вис на согнутых руках), девочки – динамическую силу мышц рук (подтягивание в висячем положении).

Заключительная часть (3–5 мин)

Уборка снарядов и инвентаря; упражнение для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над выполнением контрольных (тестовых) заданий, удовлетворенность полученными оценками, какое сложилось мнение учащихся об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: повторять стойку на голове и руках толчком двух ног, равновесие «ласточка» (м). Готовиться к выполнению на отметку других контрольных упражнений.

УРОК 8

Тип урока – контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, восстановительная, развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: завершение изучения программного материала по гимнастике в этом учебном году; максимально высокие отметки за выполнение контрольных упражнений; повышение уровня знаний в области гимнастики.

Оборудование и инвентарь: низкая перекладина, канат, гимнастический мостик, «козел», маты.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о подготовке и уборке, смене мест занятий, правилах оказания помощи и страховки при выполнении контрольных нормативов.
2. Оценить технику выполнения опорного прыжка ноги врозь через козла и комбинацию акробатических упражнений (м), лазания по канату в три приема и комбинации контрольных упражнений на низкой перекладине (д).
3. Развивать скоростные способности (м), силовую выносливость мышц туловища (д).

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по правилам техники выполнения контрольных упражнений на данном уроке. Беседа о подготовке, уборке и смене мест занятий, правилах оказания помощи и страховки при выполнении на отметку контрольных упражнений (акцентировать внимание на недостатках, выявленных на предыдущем уроке).

Ходьба: обычная с подниманием и опусканием рук в различных направлениях, круговыми движениями и рывками согнутыми и прямыми руками; на носках с поворотами туловища; приставными шагами правым и левым боком, в полуприседе и полном приседе.

Подскоки: чередование подскоков ноги врозь-вместе (4 с) и на двух со взмахом прямыми руками вперед и назад (4 счета).

Бег: обычный, со сменой направления по сигналу, с остановками и касанием рукой опоры по сигналу, обеганием змейкой впереди бегущих.

Перестроение в колонну по 4 поворотом налево в движении.

Общеразвивающие упражнения в парах:

1-е упр.: из и. п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера – приседания, выпады в сторону, махи ногами в стороны, наклоны вперед прогнувшись;

2-е упр.: из и. п. – стоя спиной другу к другу – повороты туловища с хлопком в ладони партнера, наклоны вперед и назад сцепив согнутые в локтях руки.

Основная часть урока (25–30 мин)

Объединив первую колонну со второй и третью с четвертой, сформировать два отделения мальчиков и девочек. Установить снаряды.

1-е отделение (м): прыжок ноги врозь через козла в длину (высота 110 см) на оценку;

2-е отделение (м): комбинация из 3–4 разученных акробатических упражнений, см. урок 6 (на отметку);

1-е отделение (д): лазание по канату при помощи ног в 3 приема на отметку;

2-е отделение (д): выполнение на отметку комбинации контрольных упражнений на низкой перекладине (из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги подъем переверотом в упор прогнувшись-мах вперед и махом назад соскок с поворотом на 90°).

Примечание: как и на предыдущем уроке оценивать поочередно сначала мальчиков, затем девочек. Выполнив оба контрольных норматива, мальчики развивают скоростные способности, девочки – силовую выносливость мышц туловища.

Заключительная часть (3–5 мин)

Уборка снарядов и инвентаря; упражнение для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; подведение итогов урока; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над выполнением контрольных (тестовых) заданий на этом уроке, какое сложилось мнение учащихся об уроках гимнастики в этом учебном году и пожелания на следующий учебный год.

Домашнее задание: поддерживать достигнутый уровень развития гибкости, повышать уровень развития силовых способностей в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (6 часов)

Цель: формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами лыжной подготовки.

Взаимосвязь содержания данного урока физической культуры и здоровья с другими формами занятий физическими упражнениями: внеклассными и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

УРОК 1

Тип урока – урок повторения изученного в шестом классе учебного материала и ознакомления с новым.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и индивидуальный методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: развивающая и обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширить знания о правилах безопасного поведения учащихся на учебной площадке, учебной и учебно-тренировочной лыжне, учебном склоне; восстановить двигательную структуру разученных в шестом классе способов передвижения на лыжах, развивать координационные способности и общую выносливость.

Место проведения: учебная площадка, учебный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки, флажки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасного поведения учащихся на уроках лыжной подготовки.
2. Повторить технику передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами; технику подъема «елочкой».
3. Ознакомить с техникой выполнения перехода от попеременных ходов к одновременным «через один скользящий шаг».
4. Развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие), общую выносливость.

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока**

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Вопрос по изученному в шестом классе материалу по

лыжной подготовке. Беседа о правилах безопасного поведения учащихся на учебной площадке, учебной и учебно-тренировочной лыжне, учебном склоне: соблюдать интервалы при передвижении на лыжах по дистанции (3–4 м), при спусках не менее 30 м; быть осторожными при передвижении по обледенелому участку и между кустов, при пересечении канав; передвигаться только против часовой стрелки во избежание столкновения; спуск только в установленном месте по разрешению учителя поочередно; осуществлять подъемы только в указанном месте, не пересекая направление спуска; при спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы и т. д.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

Основная часть урока (25–30 мин)

Повторить технику передвижения одновременным бесшажным ходом:

- показ и объяснение техники передвижения одновременным бесшажным ходом;
- передвижение под уклон одновременным бесшажным ходом;
- опробование техники передвижения на учебном кругу.

Повторить технику передвижения попеременным двухшажным ходом:

- опробование хода учащимися после показа и объяснения;
- передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом.

Ознакомить с техникой выполнения перехода от попеременных ходов к одновременным «через один скользящий шаг»: переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам «через один скользящий шаг» лыжник совершает на протяжении одного холостого шага. Закончив толчок одной ногой, лыжник переходит к скольжению на другой. Рука с палкой, обращенной нижним концом от себя, находится впереди. На протяжении пассивного скольжения на одной ноге другую руку также выносят вперед. Пассивное скольжение кончается – начинается толчок ногой. В это время при переходе к скольжению на одной ноге обе палки должны быть подготовлены для постановки на снег, чтобы выполнить толчок обеими руками одновременно.

Повторить технику подъема «елочкой»:

- показ и объяснение техники выполнения подъема;
- подъемы на склоны крутизной 8–10° с выполнением различных заданий (спуски осуществлять в высокой, средней (основной), низкой стойках).

Упражнения для развития координационных способностей (статического и динамического равновесия), общей выносливости:

- игра «*Между флажками*». На склоне делается «коридор» из флажков, в котором прокладывается лыжня. Ученики, разделившись на команды, поочередно спускаются по намеченному пути, стараясь не допустить ошибок (не задевать флажков и не выезжать из «коридора»). За ошибки участники получают штрафные очки. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков. Очередной игрок должен начинать спуск только тогда, когда закончил его предыдущий;

- передвижение на лыжах изученными способами по слабопересеченной местности в равномерном темпе с низкой интенсивностью. Длину дистанции устанавливает учитель.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над ознакомлением с техникой выполнения перехода «через один скользящий шаг»; мнение учащихся об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: имитировать технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным лыжными ходами.

УРОК 2

Тип урока – урок ознакомления и начального разучивания нового учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: знание правил подготовки пластиковых лыж к занятиям, приобрести умения и навыки передвижения на лыжах, развивать общую выносливость.

Место проведения: учебно-тренировочная лыжня, учебный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки, флажки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах подготовки лыж к занятиям.
2. Учить технике перехода от попеременных ходов к одновременным «через один скользящий шаг».
3. Совершенствовать технику передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами; технику подъема «елочкой».
4. Ознакомить с техникой преодоления бугров и впадин на склоне горы.
5. Развивать общую выносливость.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному учебному материалу на предыдущем уроке.

Беседа о правилах выбора пластиковых лыж к занятиям: длина лыж для передвижения коньковыми ходами должны быть на 10–20 см короче. Если обе лыжи под тяжестью лыжника прижимаются к поверхности, то они слишком мягкие для него. Если же расстояние между местами соприкосновения лыж с поверхностью более 60 см, то чрезмерно жесткие.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

Основная часть урока (25–30 мин)

Учить технике выполнения перехода от попеременных ходов к одновременным «через один скользящий шаг»:

- показ и объяснение техники выполнения перехода «через один скользящий шаг»;
- имитация движений перехода на месте под счет учителя;
- то же под собственный счет учеников;
- передвижение попеременным двухшажным ходом, выполнение перехода «через один скользящий шаг», а продолжать передвигаться одновременным двухшажным ходом.

Совершенствовать технику передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами:

- игра «*Эстафета с передачей лыжных палок*». Команды по 3–4 человека выстраиваются у стартовой линии в колонну по одному. Игроки, за исключением первых в колоннах, не имеют лыжных палок. По сигналу учителя стоящие первыми в колоннах начинают передвигаться попеременным двухшажным ходом к контрольным флажкам, расположенным в 30–50 м от старта. Воткнув возле флажков палки в снег, участники возвращаются обратно одновременным бесшажным ходом. Как только они пересекут линию старта, к флажкам отправляются очередные игроки, передвигаясь скользящим шагом. Взяв палки, они возвращаются попеременным двухшажным ходом и передают их впереди стоящим и т. д. Игра кончается, когда замыкающие в колоннах ученики принесут или отнесут палки. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

Ознакомить с техникой преодоления бугров и впадин на склоне горы:

- приближаясь к бугру, лыжник выпрямляется и принимает более высокую стойку. При наезде на бугор лыжник приседает, проходя его вершину в глубокой группировке. При скатывании с бугра, чтобы избежать фазу полета, необходимо быстро выпрямиться;

- приближаясь к впадине на склоне, следует принять более низкую стойку (снизить высоту общего центра массы тела). Съезжая с нее, выпрямить ноги, а выезжая из нее, вновь присесть.

Совершенствовать технику выполнения подъема «елочкой»:

- подъемы на склоны крутизной 8–10° с выполнением различных заданий (спуски осуществлять в высокой, средней (основной), низкой стойке);

- игра «*Подъем в гору*». Участники игры делятся на команды по 4–5 человек и выстраиваются на одной линии у подножия небольшой горы в 3–4 м одна от другой. По сигналу учителя все начинают подъем в гору «елочкой» до установленного места. Побеждает команда, лыжники которой в полном составе первыми закончили подъем в гору. При подъеме играющие могут помогать друг другу. Если участник поднимается не условленным способом, он получает штрафное очко.

Упражнения для развития общей выносливости: передвижение на лыжах изученными способами передвижения по слабопересеченной местности в равномерном темпе с низкой интенсивностью. Длину дистанции устанавливает учитель.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над ознакомлением с техникой выполнения перехода «через один скользящий шаг»; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: имитировать технику передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным лыжным ходом.

УРОК 3

Тип урока – урок повторения и совершенствования учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, индивидуальный и фронтальный методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: знание правил установки лыжных креплений; приобрести умения и навыки передвижения на лыжах; развивать координационные способности, общую выносливость.

Место проведения: учебно-тренировочная лыжня, учебный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах подготовки лыжного инвентаря к занятиям.

2. Повторить технику передвижения одновременным двухшажным ходом.

3. Совершенствовать технику перехода от попеременного хода к одновременному «через один скользящий шаг».

4. Учить технике преодоления бугров и впадин на склоне горы.

5. Оценить технику выполнения подъема «елочкой».

6. Развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие), общую выносливость.

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока**

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному учебному материалу на предыдущем уроке.

Беседа о правилах установки лыжных креплений: для определения центра тяжести лыжу кладут скользящей поверхностью на узкий закругленный предмет (карандаш); носок ботинка должен находиться на линии центра тяжести в месте пересечения поперечной оси центра тяжести и продольной оси лыжи; к лыже прикрепляют скобу крепления, в которую плотно вставляют ботинок так, чтобы его ранты прилегали к боковым сторонам скобы, а дужка находилась посередине ранта ботинка; располагают каблук ботинка на середине продольной оси лыжи, вынимают ботинок и шурупами закрепляют скобы крепления на грузовой площадке; вставив ботинок в крепление, прижимают его подошву к скобе и в местах отпечатков, оставленных шипами крепления, в подошве сверлят отверстия.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

Основная часть урока (25–30 мин)

Повторить технику передвижения одновременным двухшажным ходом:

- опробование хода учащимися после показа и объяснения;
- передвижение по учебному кругу одновременным двухшажным ходом.

Совершенствовать технику выполнения перехода от попеременного хода к одновременному «через один скользящий шаг»:

- передвижение по учебно-тренировочной лыжне попеременным двухшажным и одновременным ходом, выполняя переход «через один скользящий шаг».

Учить технике преодоления бугров и впадин на склоне горы:

- показ и объяснение техники выполнения преодоления бугров и впадин на склоне горы;
- многократные пружинистые приседания в основной стойке;
- на склоне средней крутизны при спуске из основной стойки перед бугром присесть, туловище наклонить вперед, а при скатывании с бугра – быстро выпрямиться;

- на склоне средней крутизны при спуске из основной стойки перед краем впадины быстро присесть, проезжая впадину, выпрямить ноги, выезжая из нее, вновь присесть.

Оценить технику выполнения подъема «елочкой»:

- показ и объяснение техники выполнения подъема;
- опробование подъема с учетом требований;
- выполнение подъема на оценку в процессе передвижения.

Упражнения для развития координационных способностей (статического и динамического равновесия), общей выносливости:

- игра «Вдвоем с горы». Класс делится на группы, а каждая из них разбивается на пары. Учащиеся в паре (один на лыжах, а другой, стоя сзади на его лыжах и держась за него) спускаются с горы. Затем, поднявшись на склон, они меняются местами. За каждый успешный спуск команда получает одно очко. Побеждает группа, набравшая больше очков;

- передвижение на лыжах изученными способами передвижения по слабопересеченной местности в равномерном темпе с низкой интенсивностью. Длину дистанции устанавливает учитель.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над изучением техники преодоления бугров и впадин; впечатления от преодоления бугров и впадин; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: совершенствовать технику передвижения на лыжах изученными способами.

УРОК 4

Тип урока – урок повторения и совершенствования учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: обучающая и формирующая,

Прогнозируемые образовательные результаты: уверенное владение знаниями об истории участия советских и белорусских лыжников в чемпионатах мира и зимних Олимпийских играх; правильно формируемые умения и навыки передвижения на лыжах.

Место проведения: учебная площадка, учебный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания об истории участия советских и белорусских лыжников в чемпионатах мира и зимних Олимпийских играх.
2. Совершенствовать технику преодоления бугров и впадин на склоне горы.
3. Повторить технику поворота в движении «упором»; технику выполнения торможения «плугом».
4. Развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие).

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному учебному материалу на предыдущем уроке.

Беседа по истории участия советских и белорусских лыжников в чемпионатах мира и зимних Олимпийских играх: Владимир Кузин – первый советский лыжник, успешно принявший участие в XX чемпионате мира в Фалуне (Швеция, 1954 г.). Советские лыжники впервые приняли участие в VII зимних Олимпийских играх в итальянском Кортина д’Ампеццо в 1956 г. Первые олимпийские чемпионы – Владимир Кузин, Николай Аникин, Павел Колчин и Федор Терентьев, а также Любовь Козырева. Белорусский биатлонист В. Толкачев в 1969 г. стал чемпионом мира среди юниоров в Закопане. В 1993 г. впервые команды по лыжным гонкам, биатлону, прыжкам на лыжах, лыжному двоеборью, фристайлу, горнолыжному спорту вышли на международную арену под Государственным флагом Республики Беларусь. Впервые лыжники нашей страны выступили на зимних Олимпийских играх в 1994 г. в Лиллехаммере (Норвегия).

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

Основная часть урока (25–30 мин)

Совершенствовать технику преодоления бугров и впадин на склоне горы:

- прохождение группой бугров и впадин «волной», т. е. бугор – впадина – бугор – впадина и т. д.;
- игра «*Метание снежков*». На середине склона устанавливается фигура из снега. В 5–6 м от нее проходит лыжня. Спускаясь, учащиеся преодолевают бугор или впадину и проводят метание. Если задание выполнено правильно, учащийся получает два очка. За ошибки (задел ворота, не попал в цель) снимается по одному очку. Побеждает команда, игроки которой набрали большее количество очков.

Повторить технику выполнения поворота в движении «упором»:

- показ и объяснение техники выполнения поворота в движении «упором»;
- спуски с торможением «упором»;
- имитация стойки поворота «упором» на месте с переносом массы тела с лыжи на лыжу;
- опробование учащимися техники выполнения поворота с учетом требований;
- выполнение поворота «упором» на склоне в разные стороны из стойки прямого спуска и спуска наискось.

Повторить технику выполнения торможения «плугом»:

- показ и объяснение техники выполнения торможения «плугом»;
- имитация «плуга» на месте;
- прыжком перейти в положение «плуга» и обратно;
- спуски со склонов крутизной до 10° , выполняя торможения «плугом» по команде учителя или отметкам на склоне (подъем осуществлять изученными способами).

Упражнения для развития координационных способностей (статического и динамического равновесия): игра «*Спуск втроем*». С горы спускаться втроем, держась за вытянутые руки: средний стоит во весь рост, крайние в приседе. Выигрывает группа, игроки которой правильно выполнили задание.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над повторением техники выполнения поворота в движении «упором»; мнение об уроке.

Домашнее задание: передвижение по лыжне попеременным двухшажным и одновременными ходами, выполняя переход «через один скользящий шаг».

УРОК 5

Тип урока – урок совершенствования учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: знание правил предупреждения обморожений и правил оказания первой помощи; приобрести умения и навыки передвижения на лыжах, развивать координационные способности.

Место проведения: учебно-тренировочная лыжня, учебный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки, флажки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.
2. Совершенствовать технику передвижения одновременным двухшажным ходом; технику торможения «плугом»; технику поворота в движении «упором».
3. Развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие).

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному учебному материалу на предыдущем уроке.

Беседа о правилах предупреждения обморожений и правилах оказания первой помощи: в холодную погоду необходимо следить за своими товарищами и при появлении признаков обморожения (побе-

левшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела: уши, нос, щеки) растереть поверхность тела рядом с обмороженными местом до порозовения, после чего слегка растереть непосредственно обмороженное место.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

Основная часть урока (25–30 мин)

Совершенствовать технику передвижения одновременным двухшажным ходом:

- игра «*Простая эстафета*». У линии старта выстраиваются 2–3 команды в колонну по одному. Перед каждой колонной в 30–40 м устанавливается флажок. По сигналу учителя первые номера каждой команды передвигаются одновременным двухшажным ходом к флажкам, обходя их справа, возвращаются в колонну с левой стороны и становятся последними. Когда первый номер пересекает линию старта, выбегает второй и т. д. Закончивший эстафету поднимает лыжную палку, показывая, что его команда закончила игру. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание.

Совершенствовать технику выполнения торможения «плугом»:

- спуски со склонов крутизной до 10°, выполняя торможения «плугом» по команде учителя или отметкам на склоне (подъем осуществлять изученными способами);

- игра «*Простая горная эстафета*». Команды выстраиваются на вершине склона. По сигналу направляющие начинают спуск и после прохождения ворот из палок, поставленных на середине склона, тормозят «плугом» до вторых ворот, расположенных в 10 м от первых. Остановившись внизу, учащийся должен повернуться, подняться наверх и стать в свою колонну. Следующий может начинать спуск и торможение, как только предыдущий, поднимаясь, поравняется с первыми воротами из палок. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой. При определении победителя принимается во внимание не только скорость передвижения, но и техника выполнения.

Совершенствовать технику выполнения поворота в движении «упором»:

- выполнение поворота «упором» на склоне в разные стороны из стойки прямого спуска и спуска наискось.

Упражнения для развития координационных способностей (статического и динамического равновесия): игра «Спуск шеренгой». Учащиеся выстраиваются в шеренги. Им даются такие задания: спуститься с горы цепью, взявшись за руки или под руки, в глубоком приседе, спуститься шеренгой, держась за вытянутые в стороны руки, с изменением стойки спуска (приседает не вся шеренга, а вторые номера. По команде «Встать!» вторые номера встают, а первые приседают). Выигрывает шеренга, игроки которой правильнее выполняют все задания.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения о предупреждении обморожений и травм при передвижении на лыжах; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: совершенствовать технику передвижения на лыжах разученными способами.

УРОК 6

Тип урока – контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно точный и поочередной способы выполнения физических упражнений, индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: овладеть знаниями о правилах хранения деревянных и пластиковых лыж; приобрести умения и навыки передвижения на лыжах; развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие), общую выносливость.

Место проведения: учебно-тренировочная лыжня, учебный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки, флажки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах хранения лыжного инвентаря.
2. Оценить технику передвижения одновременным бесшажным ходом; технику перехода от попеременного хода к одновременному; технику поворота в движении «упором».
3. Развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие), общую выносливость.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному учебному материалу на предыдущем уроке и анонс на предстоящее занятие. Беседа о правилах хранения деревянных и пластиковых лыж:

- просмоленные и сухие деревянные лыжи складывают скользкими поверхностями, связывают у носкового изгиба и у задников лыж; между грузовыми площадками (ближе к месту постановки каблука) вставляют распорку шириной 6–8 см; лыжи следует хранить в сухом помещении в вертикальном положении носками кверху;
- пластиковые лыжи очистить от старой мази, парафина, грязи с помощью очищающего парафина или растворителя (желательно скипидара); лыжи хранят связанными в чехле, в сухом помещении, вдали от нагревательных и отопительных приборов.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

Основная часть урока (25–30 мин)

Оценить технику передвижения одновременным бесшажным ходом:

- показ и объяснение техники одновременного бесшажного хода;
- опробование хода с учетом требований;
- выполнение хода на отметку в процессе передвижения.

Оценить технику выполнения перехода от попеременного хода к одновременному «через один скользящий шаг»:

- показ и объяснение техники выполнения перехода «через один скользящий шаг» в сочетании с ранее разученными ходами с целью уточнения требований;
- опробование перехода с учетом требований;
- выполнение перехода на отметку в процессе передвижения.

Оценить технику выполнения поворота в движении «упором»:

- показ и объяснение техники выполнения поворота с целью уточнения требований;
- опробование учащимися техники выполнения поворота с учетом требований;
- выполнение поворотов на отметку в процессе передвижения.

Упражнения для развития координационных способностей (статического и динамического равновесия), общей выносливости:

- игра «*Эстафета с передачей лыжных палок*». Команды по 3–4 человека выстраиваются у стартовой линии в колонну по одному. Игроки, за исключением первых в колоннах, не имеют лыжных палок. По сигналу учителя, стоящие первыми в колоннах, начинают передвигаться попеременным двухшажным ходом к контрольным флажкам, расположенным в 30–50 м от старта. Воткнув возле флажков палки в снег, участники возвращаются обратно одновременным двухшажным ходом. Как только они пересекут линию старта, к флажкам отправляются очередные игроки, передвигаясь скользящим шагом. Взяв палки, они возвращаются попеременным двухшажным ходом и передают их впереди стоящим и т. д. Игра заканчивается, когда замыкающие в колоннах ученики принесут или отнесут палки. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Заключительная часть (4–5 мин)

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся об организации контрольного урока; обсуждение причин, помешавших показать высокий результат; мнение об уроках лыжной подготовки в седьмом классе и пожелания на следующий учебный год.

Домашнее задание: совершенствовать технику передвижения на лыжах разученными способами.

БАСКЕТБОЛ (8 уроков)

Цель: формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами баскетбола.

Место проведения: баскетбольная площадка.

Взаимосвязь содержания данного урока физической культуры и здоровья с другими формами занятий физическими упражнениями: с внеклассными, внешкольными организованными и самостоятельными занятиями баскетболом и подвижными играми с элементами баскетбола.

УРОК 1

Тип урока – урок ознакомления с новым материалом и повторения ранее изученного.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, развивающая и обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: уверенное знание правил безопасности на уроках баскетбола; восстановление сформированных в шестом классе умений и навыков игры в баскетбол.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, кегли.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасности на уроках баскетбола; правилах игры в баскетбол.
2. Повторить ведение мяча с изменением направления.
3. Ознакомить с техникой выполнения остановки в два шага; с броском мяча с места двумя руками от груди.
4. Учить технике ведения мяча с изменением скорости; передачи мяча от плеча в движении;
5. Развивать координационные и скоростно-силовые способности.

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока**

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока.

Выяснить, как учащиеся использовали баскетбол в своем двигательном режиме за прошедший период. Беседа о соблюдении учащи-

мися правил безопасности на уроках баскетбола (при участии в подвижной игре, выполнении упражнений с набивным мячом, ускорений из различных исходных положений и др.).

Ходьба обычная, с различными положениями рук, на носках, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, в полуприседе, в приседе, на пятках, на внешней части стопы.

Беговые упражнения: обычный бег, приставными шагами правым (левым) плечом вперед, спиной вперед, бег с изменением скорости по звуковому сигналу.

Общеразвивающие упражнения на месте: комплекс из 5–7 упражнений для мышц туловища, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, рук, в том числе кистей.

Игра «*Эстафета парами*». Класс делится на четыре колонны, которые занимают место у стартовой черты. Игроки рядом стоящих колонн представляют команду, перед каждой из которых ставятся по 5–6 кеглей в ряд на расстоянии двух метров одна от другой. По команде пары, стоящие первыми, взявшись за руки, бегут между кеглями «змейкой», стараясь не задеть их. Пробежав кегли, берут по баскетбольному мячу и, ведя мяч с обводкой кеглей, возвращаются к линии старта. После этого бежит следующая пара. Во время бега пары не должны расцеплять руки. Побеждает подгруппа, правильно и быстро выполнившая задание.

Основная часть урока (25–30 мин)

Повторение ведения мяча с изменением направления – вперед, назад, в стороны. Обратит внимание на фазу контакта кисти с мячом. Кисть, накрывая мяч, направляется назад. После смещения мяча за ось тела (назад) разворотом кисти, причем при соприкосновении с мячом большой палец кисти должен быть направлен в сторону от игрока, мячу придается движение вперед. Перевод мяча справа (слева) налево (направо) выполняется кистью, повернутой ладонью к бедру. *Рекомендуемые упражнения:* вести мяч, изменяя направления движения переводом перед собой; стоя прямо, удерживая мяч в правой руке, сделать шаг правой вперед и послать мяч в пол между ногами, чтобы он отскочил на левую руку (сохранять стойку баскетболиста). Затем шагнуть вперед левой и послать мяч левой рукой в пол между ногами, чтобы он отскочил вправо и т. д.

Ознакомление с техникой выполнения остановки в два шага. При остановке удлиняются последние два шага, сильно сгибаются ноги, одна из которых располагается впереди с развернутым носком внутрь (стопорящий шаг), а другая – сзади; масса тела переносится на сзади стоящую ногу, тело наклонено вперед, руки перед грудью. *Рекомендуемые упражнения:* во время ходьбы на счет «раз» выполнить стопорящий шаг правой (левой) ногой, а на счет «два» – шаг левой (правой) шире обычного, приняв устойчивое положение. То же, но во время легкого бега.

Ознакомление с техникой броска мяча с места двумя руками от груди. Ноги удобно ставятся врозь. Каждый должен определить для себя положение ног, которое дает ему наибольшую уверенность. Игрок должен чувствовать себя расслабленным и подвижным. Масса тела располагается на подушечках ступней, а пятки слегка касаются пола; обе ноги согнуты в коленях; туловище слегка согнуто в пояснице и направлено вперед, спина выпрямлена. Пальцы широко расставлены, указательные и большие пальцы на одной линии, а большие пальцы расположены близко друг к другу на задней части мяча; мяч удобно держится кончиками пальцев обеих рук на расстоянии около 30 см впереди тела и чуть ниже уровня подбородка. Локти расположены близко к телу, голова поставлена прямо, взгляд направлен на точку прицеливания. Бросок осуществляется одновременным разгибающим движением рук и ног и разгибающим движением кистей в направлении корзины, что придает мячу мягкое обратное вращение. Сопровождение выполняется продолжением вращения больших пальцев внутрь и вниз, при этом руки остаются слегка согнутыми в локтях, ладонями наружу. Выполнить имитацию движений броска мяча с места двумя руками от груди.

Изучение техники ведения мяча с изменением скорости. Рекомендуемые упражнения: вести мяч с изменением скорости движения перед предметами, произвольно расположенными на площадке; ведя мяч по прямой, остановиться в выпаде, сделать несколько переводов с руки на руку, продолжить ведение вперед.

Изучение техники передачи мяча от плеча в движении. Рекомендуемые упражнения: четыре-пять учащихся выстраиваются в колонну по одному. Впереди – водящий. Стоящий последним бежит вдоль колонны и получает мяч от водящего. После ловли выполняет остановку, передает мяч от плеча водящему и становится первым в колон-

не. После этого выбегает тот, кто оказался последним в колонне, и т. д. Водящий после каждой передачи отступает на шаг.

Учебная игра.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, восстановительные упражнения, построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над ознакомлением с техникой выполнения остановки в два шага; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: сесть, правый локоть поставить на стол, кистью левой руки опереться о ладонную поверхность правой. Ладонное сгибание правой кисти, преодолевающей сопротивление левой.

УРОК 2

Тип урока – урок ознакомления с новым материалом, разучивания и совершенствования.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный способ выполнения физических упражнений, групповой и индивидуальной методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: конкретное представление учащихся о физической подготовке баскетболистов; успешное формирование умений выполнять разучиваемые двигательные действия.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные и волейбольные, стойки для обводки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о физической подготовке баскетболистов.
2. Учить остановке в два шага; броску мяча с места двумя руками от груди; ведению мяча с изменением скорости и направления.
3. Развивать координационные способности

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: как правильно выполняется остановка игрока в два шага? Беседа об общей и специальной фи-

зической подготовке баскетболистов и ее влиянии на успешность овладения техникой игры.

Ходьба обычная, с различными положениями рук, на носках, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, в полуприседе, в приседе, на пятках, на внешней части стопы.

Беговые упражнения: обычный бег, приставными шагами правым (левым) плечом вперед, ускорения из различных исходных положений, бег с изменением скорости и направления по звуковому сигналу.

Общеразвивающие упражнения на месте: комплекс из 5–7 упражнений для мышц туловища, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, рук, в том числе кистей.

Игра «*Не выпускай мяч из круга*». Игроки стоят в кругу (до 10 человек). Учитель (или водящий) с волейбольным мячом в центре. Он старается ногой выкатить мяч из круга, а игроки отбивают его обратно в центр круга. Вначале учитель посылает мяч игрокам в ноги, затем между игроками.

Основная часть урока (25–30 мин)

Изучение остановки в два шага. Рекомендуемые упражнения: выполняя бег в колонну по одному вокруг площадки, по сигналу учителя – остановка в два шага; то же, но сочетая остановку в два шага с поворотом и бегом в другую сторону.

Изучение броска мяча с места двумя руками от груди. Рекомендуемое упражнение: на три человека один мяч. Двое из них стоят перед щитом друг за другом, а третий с мячом находится под корзиной. Он дважды подряд передает мяч впередистоящему для выполнения броска с места двумя руками от груди, после чего выполняющий бросок уходит под щит, а передающий становится в затылок для выполнения бросков.

Изучение ведения мяча с изменением скорости и направления. Рекомендуемые упражнения: вести мяч, изменяя скорость и направление движения поворотом (по зрительному сигналу учителя); ведение змейкой возле учащихся, стоящих в кругу (ведение осуществлять дальнейшей рукой от стоящего в кругу).

Учебная игра.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, восстановительные упражнения, построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о сложности броска мяча с места двумя руками от груди; что нового они сегодня узнали на уроке и какие у них пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: исходное положение – упор руками сзади о стул. Сгибать и разгибать руки, прогибая туловище при их выпрямлении.

УРОК 3

Тип урока – урок ознакомления, разучивания и закрепления нового материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно поточный способ выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: подготовительная, развивающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: осознанное отношение учащихся к двигательному режиму дня в различные периоды года; качественное владение ведением мяча с изменением скорости и направления движения.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, стойки для обводки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о двигательном режиме дня учащегося, о правилах игры в баскетбол.
2. Ознакомить с техникой ведения мяча без зрительного контроля;
3. Учить технике остановки в два шага; броска мяча с места двумя руками от груди.
4. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением скорости и направления.
5. Развивать координационные и скоростно-силовые способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: какие ошибки являются наиболее грубыми при выполнении броска мяча с места двумя руками от груди? Беседа об особенностях организации двигательного ре-

жима дня учащегося (в различные периоды года, во время учебы, каникул); напомнить основные правила игры при личной защите.

Ходьба обычная, с различными положениями рук, на носках, приставными шагами вперед, назад, спиной вперед, в полуприседе, в приседе

Беговые упражнения: обычный бег, приставными шагами правым (левым) плечом вперед, ускорения из различных исходных положений, бег с изменением скорости бега по зрительному сигналу.

Общеразвивающие упражнения на месте: комплекс из 5–7 упражнений для мышц туловища, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, рук, в том числе кистей.

Игра «Догони мяч». Игроки строятся в две колонны с одной стороны площадки. У одной из них в руках мячи. По команде учителя первый игрок, стоящий с мячом, направляет его качением по полу к противоположной стороне площадки. В этот момент игрок из противоположной колонны бежит за ним, стараясь поймать и выполнить атаку баскетбольной корзины. После этого игроки меняются колоннами. Катить мяч надо с такой силой, чтобы его можно было догнать.

Основная часть урока (25–30 мин)

Ознакомление с техникой выполнения ведения мяча без зрительного контроля. При ведении мяча без зрительного контроля (на месте и в движении) мяч контролируется пальцами, кистью, локтем и рукой, регулирующей высоту и скорость отскока мяча и способствующей передвижению игрока с мячом по площадке. Учащийся должен удерживать в поле зрения все, что находится впереди от воображаемой линии, проведенной через линию плеч и продолжающейся до границ площадки. При этом мяч должен непрерывно находиться в поле зрения игрока как и все игроки, разметка площадки и корзина. *Рекомендуемые упражнения:* ведение мяча с поднятой головой (для формирования навыка постановки головы, развития периферического зрения); то же, но реагируя на жесты и движения учителя, соответствующие конкретным указаниям для действий игрока с мячом.

Разучивание остановки в два шага. Рекомендуемые упражнения: бег в колонне по одному вокруг площадки, по слуховому (или зрительному) сигналу выполнить двойной шаг с остановкой, начиная с правой (левой) ноги; то же, но по сигналу учителя – остановка в два шага, после которой перемещение приставным шагом (или спиной вперед).

Разучивание броска мяча с места двумя руками от груди. Рекомендуемое упражнение: 3–4 игрока стоят в колонне перед щитом. Впереди стоящий – с мячом. Он выполняет бросок с места двумя руками от груди, после чего подбирает мяч, с ведением приближается к впереди стоящему в колонне игроку и передает ему мяч из рук в руки, а сам становится в конец колонны. Если игрок попал в баскетбольную корзину, ему предоставляется право на еще один бросок.

Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления. Рекомендуемые упражнения: стоя в параллельной стойке, вести мяч правой рукой сбоку справа (левой – сбоку слева); то же, но вести мяч правой рукой справа сзади (левой – слева сзади).

Развитие координационных и скоростно-силовых способностей: игра «Бег по разметкам». Вдоль площадки начертить короткие линии (длиной 20–30 см) на расстоянии от 50 до 200 см одна от другой. Расстояние между линиями должно резко меняться. Один за другим учащиеся бегут по линиям (3–4 раза).

Учебная игра.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, восстановительные упражнения, построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о сложности выполнения ведения мяча без зрительного контроля; броска мяча с места двумя руками от груди; что интересного было на уроке и какие пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 40–50 см.

УРОК 4

Тип урока – урок разучивания и закрепления.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, круговой метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая и обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширенное представление о предварительном и этапном самоконтроле за уровнем физической подготовленности занимающихся баскетболом; правильное владение техникой броска мяча в баскетбольную корзину с места двумя руками от груди.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, стойки для обводки.

Основные задачи урока

1. Формировать представления о предварительном и этапном самоконтроле уровня физической подготовленности. Учить соблюдать правила во время игры в баскетбол.

2. Ознакомить с техникой выполнения броска мяча в движении после двойного шага.

3. Учить технике броска мяча с места двумя руками от груди; остановке в два шага; ведению мяча без зрительного контроля;

4. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением скорости и направления.

5. Развивать координационные способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: как правильно следует выполнять ведения мяча без зрительного контроля? Беседа о предварительном (в начале учебного года или начале занятий спортом) и этапном (в зависимости от вида спорта и индивидуальных особенностей юного спортсмена) самоконтроле уровня физической подготовленности; о правилах игры в баскетбол (спорный бросок).

Ходьба обычная, на носках, приставными шагами, в полуприседе, в приседе, на пятках, перекатом с пятки на носок.

Беговые упражнения: обычный бег, приставными шагами правым (левым) плечом вперед, с высоким подниманием бедра, прыжками с ноги на ногу, с ускорениями.

Общеразвивающие упражнения на месте: комплекс из 5–7 упражнений для мышц туловища, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, рук, в том числе кистей.

Игра «*Быстрые и меткие*». Класс делится на две команды, которые располагаются в 15–20 м от баскетбольного щита. Впереди стоящие игроки по сигналу учителя бегут с ведением мяча к баскетбольному щиту и выполняют бросок мяча в баскетбольную корзину в движении после двойного шага. После успешно завершеного броска

следует вернуться к линии старта и передать мяч из рук в руки следующему игроку команды. Если бросок нерезультативный, можно повторить его любым способом. Побеждает команда, игроки которой точно и быстро выполнили задание.

Основная часть урока (25–30 мин)

Ознакомление с техникой выполнения броска мяча в движении после двойного шага. После ведения мяч ловится под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим – для этого игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться от площадки почти вертикально вверх. При отталкивании от площадки мяч выносится над плечом и перекладывается на кисть правой руки. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется для максимального приближения мяча к кольцу и мяч направляется мягким движением кисти. При этом ему придается обратное вращение. В завершающей фазе броска игрок приземляется на согнутые ноги недалеко от кольца, принимает положение равновесия и готовится к борьбе за мяч в случае неудачного броска. *Рекомендуемые упражнения:* пофазная имитация элементов разучиваемого броска (овладение мячом, два шага, бросок).

Разучивание броска мяча с места двумя руками от груди. Рекомендуемое упражнение: игроки стоят в колонне на расстоянии 5–7 м от щита. Впереди стоящий с мячом выполняет ведение к щиту, затем остановку и бросок с места двумя руками от груди, после чего подбирает мяч, с ведением приближается к впереди стоящему в колонне игроку и с 2–3 м передает ему мяч двумя руками от груди, а сам становится в конец колонны.

Разучивание остановки в два шага. Рекомендуемые упражнения: перемещения по площадке толчком одной ноги с приземлением на маховую; то же, но только серия прыжков на одной ноге.

Разучивание ведения мяча без зрительного контроля. Рекомендуемые упражнения: вести мяч вдоль линии разметки баскетбольной площадки. По зрительному сигналу учителя выполнять перевод мяча перед собой; то же, но на сигнал учителя выполнить поворот.

Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления. Рекомендуемые упражнения: вести мяч на месте, посылая его партнеру, находящемуся на расстоянии 3–4 м, с перемещением вправо и влево, приседая и выпрямляясь, переводя мяч с руки на руку.

Учебная игра.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, восстановительные упражнения, построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о сложности выполнения броска мяча в движении после двойного шага; что ожидали учащиеся получить от данного урока и какие пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: подскоки на двух ногах через мяч, лежащий на полу, произвольно меняя направления перемещений.

УРОК 5

Тип урока – урок разучивания и закрепления.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный способ выполнения физических упражнений, круговой метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, развивающая, и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: конкретные знания о показателях самоконтроля; правильное владение техникой ведения мяча без зрительного контроля.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, стойки для обводки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о субъективных и объективных показателях самоконтроля, о правилах игры в баскетбол;
2. Повторить обводку препятствий.
3. Ознакомить с техникой выполнения атакующих действий с перехватом мяча во время ведения.
4. Учить технике броска мяча в движении после двойного шага, ведения мяча без зрительного контроля.
5. Развивать координационные способности

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: раскройте сущность тех-

ники выполнения броска мяча в движении после двойного шага. Беседа о субъективных (по самочувствию) и объективных (функциональных) показателях самоконтроля; о правилах игры в баскетбол (нарушения правил при ведении мяча).

Ходьба обычная, на носках, приставными шагами, в полуприседе, в приседе, перекатом с пятки на носок, спортивная ходьба.

Беговые упражнения: обычный бег, прыжками с ноги на ногу, ускорения из различных исходных положений, бег с изменением направления бега по зрительному сигналу.

Общеразвивающие упражнения на месте: комплекс из 5–7 упражнений для мышц туловища, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, рук, в том числе кистей.

Игра «Дотронься до мяча». Учащиеся образуют тройки. Двое передают мяч друг другу указанным учителем способом, а третий – бежит между ними, стараясь дотронуться до мяча рукой. Если ему это удастся, то он занимает место неудачно передавшего мяч. При передаче мяча не тем способом, который определил учитель, данный игрок выполняет роль «перехватчика».

Основная часть урока (25–30 мин)

Повторение обводки препятствий. Рекомендуемые упражнения: в параллельной стойке вести мяч, попеременно переводя его с руки на руку ударом между ногами, сначала левой рукой посылая мяч назад, а правой – вперед, через некоторое время поменяв положение рук; встать на колено и вести мяч попеременно с руки на руку под выставленной вперед ногой, а потом вокруг нее, продолжая ведение одной рукой. То же, встав на другое колено; ведение с обводкой кеглей, расположенных на прямой линии.

Ознакомление с перехватом мяча во время ведения. Перехват мяча при ведении представляет собой игровую ситуацию, при которой игрок защищающейся команды, поравнявшись с нападающим сбоку, подстраивается под его ритм и скорость ведения мяча. Затем за счет быстрого выхода из-за спины соперника принимает отскакивающий от площадки мяч на кисть ближайшей к нему руки и, изменив направление движения, защитник продолжает начатое нападающим ведение мяча. *Рекомендуемые упражнения:* выполнить прием на месте после одноударного ведения нападающего из положения стоя сбоку от него; то же, но после многоударного ведения нападающего на месте.

Разучивание броска мяча в движении после двойного шага. Рекомендуемые упражнения: выполнение прыжка толчком одной ногой справа и слева от баскетбольной корзины после одного-двух шагов с места – имитация броска без мяча; то же, но после предшествующего двухтактному ритму работы ног передвижения ходьбой или бегом; имитация броска в корзину с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места.

Разучивание ведения мяча без зрительного контроля. Рекомендуемые упражнения: ведение мяча с изменением высоты отскока по зрительному сигналу учителя; то же, но с переводом мяча с одной руки на другую перед собой по зрительному сигналу.

Учебная игра.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, восстановительные упражнения, построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о работе класса на данном уроке, кто сегодня был лучшим; и какие пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: выполнить серию напрыгиваний двумя ногами на опору высотой 10–20 см, стараясь не сгибать ноги в коленях.

УРОК 6

Тип урока – урок ознакомления и совершенствования нового материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: сформированное представление о проведении подвижных игр с элементами баскетбола; осмысленное выполнение атакующих действий с перехватом мяча во время ведения.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, стойки для обводки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания об условиях проведения подвижных игр с элементами баскетбола; о правилах игры в баскетбол.

2. Ознакомить с техникой ведения мяча попеременно правой и левой рукой.

3. Учить технике броска мяча в движении после двойного шага, ведения мяча без зрительного контроля, атакующих действий с перехватом мяча во время ведения.

4. Развивать координационные и скоростно-силовые способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: в чем состоит техника выполнения перехвата мяча у соперника во время ведения? Беседа об условиях проведения подвижных игр с элементами баскетбола (соблюдение правил игры в баскетбол); о правилах вбрасывания мяча в игру.

Ходьба обычная, приставными шагами, в полуприседе, в приседе, перекатом с пятки на носок, спортивная ходьба.

Беговые упражнения: обычный бег, бег по разметкам зала, прыжками с ноги на ногу, ускорения из различных исходных положений, бег с изменением направления бега по звуковому сигналу.

Общеразвивающие упражнения на месте: комплекс из 5–7 упражнений для мышц туловища, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, рук, в том числе кистей.

Игра «*Мяч в кольцо*». От лицевой линии игроки тройками продвигаются к противоположному баскетбольному щиту, передавая мяч друг другу. Приблизившись к баскетбольному щиту, один из игроков должен выполнить бросок по кольцу. Тройки соревнуются. Количество очков определяет учитель, исходя из изученного учебного материала, например три очка за попадание из-за зоны штрафного броска; два – в движении после двойного шага; одно – за бросок из-под кольца. Тройке разрешается в одной атаке применить только один бросок.

Основная часть урока (25–30 мин)

Ознакомление с ведением мяча попеременно правой и левой рукой. При ведении мяча попеременно правой и левой рукой игрок должен овладеть ведением как правой (левой), так и левой (правой) рукой. Особое внимание следует уделить обучению технике ведения «неудобной» рукой. Для этого использовать разнообразные приемы, включающие помощь «удобной» руки: отведение ее за спину, в карман

спортивной формы, фиксация к туловищу с помощью веревки и др. Перевод мяча осуществляется кистью руки, выпрямленной в локтевом суставе до 130° , перед туловищем, наклоненным вперед в тазобедренном суставе. Касаться мяча после отскока следует не выше двух его диаметров от площадки, что обеспечивает надежный контакт с мячом без зрительного контроля. *Рекомендуемые упражнения:* стоя в параллельной стойке, вести мяч на месте, чередуя высокий и низкий отскоки мяча (упражнение выполнять попеременно правой и левой рукой); стоя в параллельной стойке, вести мяч перед собой, переводя его попеременно с руки на руку, переходя постепенно в положение приседа, с последующим выпрямлением.

Разучивание броска мяча в движении после двойного шага. Рекомендуемые упражнения: выполнение броска в корзину после одного шага с места; то же, но снимая мяч с вытянутой в сторону руки партнера с использованием двухтактного ритма работы ног. Ученики выстраиваются в две колонны лицом к баскетбольным щитам справа от боковых ограничительных линий площадки. По команде учителя направляющие в колоннах ведут мяч, в 3–4 м от щита ловят его и выполняют бросок по корзине одной рукой сверху после двух заключительных шагов в прыжке. Подобрал забитый или отскочивший от щита мяч, они передают его следующим игрокам в своих колоннах и становятся в конец колонны.

Разучивание ведения мяча без зрительного контроля. Рекомендуемые упражнения: обыгрывание защитника в движении переводом мяча перед собой по зрительному сигналу учителя; чередование высокого и низкого ведения с изменением его направления по зрительному сигналу учителя.

Разучивание атакующих действий с перехватом мяча во время ведения. Рекомендуемые упражнения: выполнение перехвата мяча по ходу сопровождения игрока, передвигающегося ходьбой; то же, но при перемещении нападающего, ведущего мяч, бегом с заданной скоростью и в заданном направлении.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, восстановительные упражнения, построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о правилах игры в баскетбол; какие технические приемы игры являются наиболее трудными в обучении; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: прыжки на одной или двух ногах через скакалку в течение 3–5 мин.

УРОК 7

Тип урока – урок закрепления и совершенствования.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширенное представление об Олимпийских играх; правильное владение техникой ведения мяча попеременно правой и левой рукой.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, стойки для обводки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о достижениях баскетболистов на Олимпийских играх, о правилах игры в баскетбол.
2. Повторить технику передачи мяча в движении.
3. Учить технике броска мяча в движении после двойного шага, атакующих действий с перехватом мяча во время ведения, ведения мяча попеременно правой и левой рукой.
4. Развивать координационные и скоростно-силовые способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: как осуществляется перевод мяча при его ведении попеременно правой и левой рукой? Что означает правило трех секунд? Беседа о достижениях баскетболистов на Олимпийских играх.

Ходьба обычная, в полуприседе, в приседе, на носках, пятках, спортивная ходьба.

Беговые упражнения: обычный бег, бег по разметкам зала, прыжками на двух, ускорения из различных исходных положений, бег с изменением скорости бега по звуковому сигналу.

Общеразвивающие упражнения на месте: комплекс из 5–7 упражнений для мышц туловища, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, рук, в том числе кистей.

Игра «*Рывок за мячом*». Учитель с мячом в руках встает между двумя командами, находящимися с одной стороны площадки, игроки которых рассчитываются по порядку. Учитель, бросая мяч вперед, называет номер. Оба игрока под этим номером бегут за мячом. Тот, кто первым овладевает мячом, выполняет атаку баскетбольной корзины и при успешном ее завершении приносит команде очко. Второй игрок выполняет роль защитника. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Основная часть урока (25–30 мин)

Повторение передач мяча в движении. Рекомендуемые упражнения: передачи мяча в парах двумя руками от груди, от плеча, двигаясь вдоль баскетбольной площадки, изменяя расстояние между игроками.

Разучивание ведения мяча попеременно правой и левой рукой. Рекомендуемые упражнения: стоя в параллельной стойке, вести мяч перед собой, переводя его попеременно с руки на руку; стоя в параллельной стойке, вести мяч сбоку одной рукой, посылая его первым ударом вперед, а вторым назад. Упражнение выполнять правой и левой рукой. Стоя в высокой параллельной стойке, удерживать мяч двумя руками на уровне груди. Вести мяч попеременно правой и левой рукой. С каждым ударом наклоняться все ниже, постепенно укорачивая высоту отскока мяча до возможного минимума и постепенно увеличивая высоту отскока мяча, вновь вернуться в исходное положение.

Разучивание броска мяча в движении после двойного шага. Рекомендуемые упражнения: выполнение броска в корзину, снимая мяч с руки партнера в движении; то же, но с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вверх.

Разучивание атакующих действий с перехватом мяча во время ведения. Рекомендуемые упражнения: выполнение приема в целом в подвижных играх и игровых заданиях, включающих противоборство защитника и игрока, ведущего мяч.

Учебная игра с комментариями правил игры в баскетбол.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, восстановительные упражнения, построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждения учащихся о физической нагрузке, применяемой учителем на уроках баскетбола; оценка ее влияния на организм; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: выпрыгивания с доставанием предмета, находящегося на 20–30 см выше поднятой вверх руки.

УРОК 8

Тип урока – урок совершенствования, контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно точный способ выполнения физических упражнений, индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая и обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: четкое представление о тестовых упражнениях, применяемых в баскетболе; реализация тестовых заданий каждым учащимся на максимально возможном уровне.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, стойки для обводки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о тестовых упражнениях, применяемых в баскетболе; правилах игры в баскетбол.
2. Совершенствовать передачу мяча от плеча в движении.
3. Учить ведению мяча попеременно правой и левой рукой.
4. Оценить технику выполнения передач мяча двумя руками от груди, штрафного броска, ведения мяча.
5. Развивать координационные способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (6–8 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о тестовых упражнениях, используемых для контроля за физической и тех-

нической подготовленностью баскетболистов; правила начала игры в баскетбол.

Ходьба обычная, на носках, выпадами, спортивная ходьба.

Беговые упражнения: обычный бег, бег по разметкам зала, прыжками на двух, ускорения из различных исходных положений, бег с касанием пола по звуковому сигналу учителя.

Общеразвивающие упражнения на месте: комплекс из 5–7 упражнений для мышц туловища, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, рук, в том числе кистей.

Игра «Подбрось повыше». На пару учащихся один мяч. По сигналу учителя ученик с мячом бросает его вверх, как можно выше, и ловит (накрывает) двумя руками при отскоке от площадки на минимальной высоте. Если мяч не пойман, то учащийся должен повторить задание, а затем передать его партнеру. Выполнить по 8–10 бросков.

Основная часть урока (25–30 мин)

Совершенствование передачи мяча от плеча в движении. Рекомендуемое упражнение: передача мяча от плеча в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию и траекторию полета мяча.

Разучивание ведения мяча попеременно правой и левой рукой. Рекомендуемые упражнения: стоя на месте в ведении перевод мяча с правой на левую руку и наоборот; то же, но передвигаясь шагом; то же, но передвигаясь бегом.

Оценить быстроту, скоростно-силовые способности, технику выполнения передач мяча, штрафного броска, ведения мяча.

Контрольные нормативы и тестовые задания

Бег 20 м

Мальчики: высокий результат 3,4 и менее; выше среднего 3,5–3,6; средний – 3,7–3,9; ниже среднего – 4,0–4,2; низкий – 4,3 и более;

девочки: высокий результат – 3,6 и менее; выше среднего 3,7–3,8; средний – 3,9–4,1; ниже среднего – 4,2–4,5; низкий – 4,6 и более.

Прыжок вверх с места (см)

Мальчики: высокий результат – 42 и более; выше среднего 40–41; средний – 37–39; ниже среднего 33–36; низкий – 32 и менее;

девочки: высокий результат – 40 и более; выше среднего 37–39; средний – 34–36; ниже среднего 31–33; низкий – 30 и менее.

Передачи мяча двумя руками от груди в стенку с расстояния 2,5 м с ловлей без отскока от пола (количество раз за 0,5 мин)

Мальчики и девочки: – высокий результат – 25 и более; выше среднего – 22–24; средний – 19–21; ниже среднего 16–18; низкий – 15 и менее.

(5 штрафных бросков – одно попадание).

Ведение мяча «ведущей» рукой с обводкой пяти стоек, две из которых устанавливаются на расстоянии 6 м от ближайшей и дальней лицевой линии, остальные три – с интервалом 4 м друг от друга (с)

Мальчики: высокий – 9,5 и ниже; выше среднего – 10,2–9,6; средний – 11,7–10,3; ниже среднего – 12,5–11,8; низкий – 12,6 и выше;

девочки: высокий – 11,2 и ниже; выше среднего – 12,4–11,6; средний – 12,8–11,8; ниже среднего – 13,2–12,9; низкий – 13,3 и выше.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, восстановительные упражнения, построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: оценка и суждения учащихся о полученных отметках за выполнение контрольных нормативов; мнение об уроках баскетбола в целом; пожелания на следующий год.

Домашнее задание: выполнять упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата.

ВОЛЕЙБОЛ (4 урока)

Цель: формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами волейбола.

Место проведения: спортивная (волейбольная) площадка.

Взаимосвязь содержания данного урока физической культуры и здоровья с другими формами организации и проведения занятий физическими упражнениями: с подвижными переменами; внеклассными и внешкольными занятиями волейболом; днем здоровья; летним оздоровительным лагерем.

УРОК 1

Тип урока – урок ознакомления и разучивания.

Организация деятельности учащихся на уроке: планируется использовать преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: уверенные знания о проведении подвижных игр; качественное выполнение передач мяча сверху двумя руками над собой.

Оборудование и инвентарь: мячи волейбольные.

Основные задачи урока

1. Формировать знания правил игры в волейбол.
2. Повторить технику передвижения волейболиста.
3. Ознакомить с техникой передачи мяча сверху двумя руками.
4. Совершенствовать технику разученных ранее технических приемов игры в волейбол.
5. Развивать координационные и скоростно-силовые способности.

**Деятельность учащихся под руководством учителя
в рамках структуры (этапов) урока**

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному в шестом классе материалу по

волейболу и использованию сформированных навыков игры за прошедший период времени. Беседа о правилах игры в волейбол: когда команда выигрывает право на подачу, игроки выполняют переход, смещаясь по часовой стрелке. Если выиграно очко, смена не происходит, и подача выполняется повторно игроком зоны 1 с места подачи.

Разновидности ходьбы: ходьба в переменном темпе – 3–4 небольших шага быстро, 3–4 больших шага медленно; ходьба с высоким подниманием бедра и рук.

Бег в медленном темпе с остановками по сигналу.

Упражнения в движении:

1-е: исходное положение рук меняется на каждые четыре счета: вперед, вверх, в стороны, вниз. На каждый счет сжимать и разжимать пальцы рук;

2-е: руки перед грудью, локти на уровне плеч. На каждый шаг энергичное отведение (рывок) рук назад: на счет 1–2 – согнутых; на счет 3–4 – прямых (ладонями вверх);

3-е: на каждый счет отведение прямых рук: на счет 1–2 – вверх-назад; на счет 3–4 – вниз-назад;

4-е: ходьба выпадами вперед, с поворотами туловища и маховыми движениями рук в сторону впереди стоящей ноги; туловище держать прямо.

Подвижная игра «Кто дальше». Участники делятся на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед игроками, стоящими в колоннах первыми, чертят линию, за которую переступать ногой нельзя. Впереди стоящим игрокам дается по одному набивному мячу. Они толкают их, не переступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты. Место падения их мяча снова отмечается чертой и т. д. Побеждает команда, у которой последняя черта, отмечающая место падения мяча, будет находиться на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

Основная часть урока (25–30 мин)

Повторение техники передвижения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад; то же, но с имитацией передачи мяча различными способами: 1-е упр.: учащиеся построены в колонну в зоне 6. Учитель из зоны 4 бросает мяч в зону 3, куда выходит учащийся и переда-

чей возвращает ему мяч; 2-е упр.: то же, что упр. 1, но учитель бросает мяч из зоны 2.

Ознакомление с передачей мяча сверху двумя руками над собой. Перед передачей ступни на одном уровне или одна впереди другой на расстоянии ширины плеч, туловище наклонено вперед, голова удерживается как можно ближе к вертикали. Ноги, согнутые в коленях, начинают выпрямляться раньше рук. Перед передачей руки согнуты в локтях и кратчайшим путем выносятся вверх. Кисти чуть выше головы. Локти на уровне плечевого сустава или чуть выше. Расстояние между локтями определяется свободным положением мышц плечевого пояса. Во всех фазах передачи ладони развернуты вовнутрь. Кисти и пальцы, образуя сферу чуть больше чем размер мяча, обхватывают мяч и гасят его скорость. Руки, выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч. Кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление. Вектор вылета мяча должен совпадать с вектором, соединяющим плечевой и лучезапястные суставы. В завершающей фазе движение кистей рук продолжается по инерции, затем оно мягко угасает, при этом кисти рук располагаются симметрично, показывая направление вылета мяча.

Рекомендуемые упражнения: 1-е упр.: обучение расположению кистей рук на мяче. Мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом. Упражнение повторяется 3–4 раза; 2-е упр.: поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче; 3-е упр.: низкий дриблинг мяча в пол двумя руками на месте.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления систем и функций организма, упражнения для внимания.

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся об уровне сохранившихся умений и навыков техники игры в волейбол; какое сложилось мнение учащихся об уроке.

Домашнее задание: прыжки на одной и обеих ногах на дальность.

УРОК 2

Тип урока – урок ознакомления и разучивания учебного материала.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, развивающая и обучающая

Прогнозируемые образовательные результаты: уверенные знания о правилах игры; качественное выполнение передач мяча сверху двумя руками над собой.

Оборудование и инвентарь: волейбольная сетка и мячи, стойки или набивные мячи.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах игры в волейбол.
2. Учить передаче мяча сверху двумя руками над собой, приему мяча снизу двумя руками после подачи.
3. Совершенствовать технику нижней прямой подачи.
4. Развивать координационные способности, скоростно-силовые, общую выносливость, абсолютную силу и т. д.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: получение командой права на подачу. Беседа о правилах игры в волейбол: мяч можно отбивать руками не более трех раз. Удары, приемы и передачи должны выполняться отрывистым касанием. Перенос рук над сеткой и касание при этом мяча на стороне соперника является ошибкой (за исключением блокирования). Блокирующий не имеет права касаться мяча на стороне соперника, прежде чем он не направит мяч на сторону противоположной команды. Блокирование подачи не разрешается.

Разновидности ходьбы с переходом на бег (направление бега менять по команде учителя)

Упражнения в построении по кругу:

1-е: из основной стойки – разведение рук вверх, в стороны, прогнувшись;

2-е: из положения – руки в стороны – сгибание рук в локтевых суставах, пальцы сжаты в кулак;

3-е: из положения – руки в стороны – круги прямыми руками вперед и назад;

4-е: из положения – ноги врозь (пошире) – наклоны вперед, достать руками пол, ноги не сгибать;

5-е: из положения – ноги врозь, руки в стороны – повороты туловища вправо и влево;

6-е: прыжки на двух ногах. На счет 1 – ноги вместе, руки в стороны; на счет 2 – ноги врозь, руки вниз.

Подвижная игра «Гонка тачек». Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч («тачка»). Партнер берет за ноги. По сигналу тренера игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первые игроки пересекут боковую линию, вслед за ними начинают бег вторые и т. д. Гонка «тачек» продолжается и в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, быстрее закончившая гонку.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разучивание передачи мяча двумя руками сверху над собой. Рекомендуемые упражнения: верхняя передача мяча в пол без зрительного контроля на месте; подбросить мяч и выполнить верхнюю передачу на среднюю высоту и поймать мяч; верхняя передача с точного броска преподавателя (партнера).

Разучивание приема мяча снизу двумя руками после подачи. Рекомендуемые упражнения: 1) многократное выполнение нижней передачи от стены; 2) выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания преподавателя или партнера (мяч набрасывается слева или справа от игрока); 3) передачи в сочетании с умением вести наблюдение, ориентируясь по линиям площадки или установленным на ней предметам (стойкам, набивным мячам и т. д.); 4) в парах. Учащиеся располагаются на расстоянии 5–6 м друг от друга. Один игрок подбрасывает мяч вверх и несильным ударом по средней траектории направляет его на партнера. Мяч нужно принять двумя руками сверху; 5) то же, что упр. 4, но игрок, выполняющий удар по мячу, направляет

его по низкой траектории, ниже пояса принимающего. Мяч принимают двумя руками снизу.

Совершенствование нижней прямой подачи. Рекомендуемые упражнения:

1-е упр.: подачи на точность по зонам площадки. Зоны следует очертить мелом. Точность подачи во многом обусловлена направлением замаха бьющей по мячу руки: при подаче снизу — строго назад;

2-е упр.: соревнование на большее число подач в пределы площадки. То же, но на точность.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления систем и функций организма, упражнения для развития внимания.

Рефлексия: суждения учащихся о работе класса, группы, своей деятельности на уроке; какое сложилось мнение об уроке.

Домашнее задание: выпрыгивание вверх из полуприседа и приседа.

УРОК 3

Тип урока – урок разучивания и закрепления.

Организация деятельности учащихся на уроке: планируется использовать преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: прочные знания о правилах игры в волейбол; уверенное владение техникой нижней прямой подачи.

Оборудование и инвентарь: мячи волейбольные.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах игры в волейбол.
2. Учить технике приема мяча снизу двумя руками после подачи; передачи мяча сверху двумя руками над собой.
3. Совершенствовать технику нижней прямой подачи.
4. Развивать координационные и скоростно-силовые способности.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: правила приема и передачи мяча в волейболе. Беседа о правилах игры в волейбол: если мяч задел сетку в пределах ограничительных лент, он считается правильным и остается в игре; касание игроком сетки – ошибка. Игрок может наступать на среднюю линию, но не переступать ее.

Разновидности ходьбы: ходьба в полуприседе, в приседе, бег в разном темпе.

Упражнения в парах с сопротивлением:

1-е: основная стойка – лицом друг к другу. Взяться за руки. На счет 1–2 – руки через стороны вверх, подняться на носки; на счет 3–4 – принять исходное положение. Следить за дыханием. Затем выполнять упражнение на каждый счет;

2-е: то же, но стоять друг к другу спиной;

3-е: лицом друг к другу, упор руками, правая согнута, левая прямая. На каждый счет менять положение рук;

4-е: положить руки друг другу на плечи, ноги шире плеч, прямые. Наклоны вперед;

5-е: вытянуть руки вперед и взяться за руки. Ноги на ширине плеч. Приседания на всей ступне, слегка тянуть товарища на себя;

6-е: взяться за руки, присесть на носках. На счет 1–2 – прыжки вправо; на счет 3–4 – прыжки влево; на счет 5–6 – прыжки в переднезаднем направлении в одну сторону; на счет 7–8 – то же в противоположную сторону.

7-е: ходьба.

Подвижная игра «Кто сильнее». Двое игроков берут друг друга за руки, предварительно выставив левую ногу вперед так, чтобы ступни соприкасались носками. По сигналу тренера один игрок старается столкнуть с места другого. Побеждает тот, кто быстрее сдвинет партнера с места.

Основная часть урока (25–30 мин)

Закрепление передачи мяча двумя руками сверху над собой. Рекомендуемые упражнения: серийные приемы мяча над собой после соб-

ственного набрасывания. Руки, расположенные параллельно полу, выполняют пружинящие движения вверх синхронно работе ног. Высота отбивания мяча 1–2 м.

Закрепление приема мяча снизу двумя руками после подачи. Рекомендуемые упражнения: 1) прием мяча от передач партнера вне сетки; 2) прием мяча, наброшенного учителем (партнером). Вначале можно мяч не бросать, а опускать его с руки на высоте 1 м впереди принимающего или ниже, что зависит от степени его подготовленности. Прием мяча от нижней прямой подачи с укороченного к сетке расстояния в зонах передней (4, 3, 2) и задней (6, 5, 1) линии площадки.

Совершенствование техники нижней прямой подачи. Рекомендуемые упражнения: подачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления систем и функций организма, упражнения для развития внимания.

Рефлексия: суждения учащихся о сложности выполнения приема мяча снизу двумя руками после подачи; В чем именно проявилась сегодня ваша инициатива на уроке?

Домашнее задание: прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием вверх.

УРОК 4

Тип урока – контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая, развивающая и обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: качественные знания правил игры в волейбол; владение основами приема мяча снизу двумя руками после подачи.

Оборудование и инвентарь: мячи волейбольные.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах игры в волейбол.

2. Оценить уровень овладения учащимися учебным материалом по волейболу за седьмой класс.

3. Учебная игра.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах игры в волейбол: игроки задней линии могут перебивать мяч на сторону соперника ударом или передачей, причем после удара им разрешается приземляться в зону нападения, не наступая при этом на линию, ограничивающую эту зону.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, в полном приседе.

Разновидности бега на месте с поворотами и разворотами; челночный бег на различное расстояние.

Специальные подготовительные упражнения с набивными мячами (до 2–3 кг) для развития двигательных качеств, способствующих успешному выполнению двигательных действий и технических приемов в волейболе.

Основная часть урока (25–30 мин)

Оценка физической и технической подготовленности учащихся.

Контрольные нормативы

Скорость перемещения по волейбольной площадке (бег «елочкой», в секундах) – перемещение учащегося от середины лицевой линии и обратно, последовательно касаясь отметок, нанесенных на расстоянии 3, 6 и 9 м от нее вдоль левой (с номерами 1, 3, 5) и правой (с номерами 2, 4, 6) стороны площадки

Мальчики: высокий результат – 26,0 и менее; выше среднего – 26,1–29,1; средний – 29,2–32,3; ниже среднего – 32,4–34,2; низкий – 34,3 и более;

девочки: высокий результат – 30,0 и менее; выше среднего – 30,1–31,3; средний – 31,4 – 32,6; ниже среднего – 32,7–34,9; низкий – 35,0 и более.

Прыжок вверх с места

Мальчики: высокий результат – 42 и более; выше среднего – 41–38; средний – 38–35; ниже среднего – 34 – 31; низкий – 30 и менее;

девочки: высокий результат – 40 и более; выше среднего – 39–37; средний – 36–32; ниже среднего – 31–27; низкий – 26 и менее.

Техника выполнения передачи двумя руками сверху над собой, находясь в кругу диаметром 1 м (передачи не ниже 30 см, количество передач) за 30 с

Мальчики: высокий результат – 18 и более; выше среднего – 17–14; средний – 13–10; ниже среднего – 9–7; низкий – 6 и менее;

девочки: высокий результат – 15 и более; выше среднего – 14–13; средний – 12–10; ниже среднего – 9–6; низкий – 5 и менее.

Техника выполнения передачи мяча сверху в круг диаметром 60 см (круг находится на стене на высоте 3,5 м от пола) с расстояния 2,5 м от стены (за 1 мин)

Мальчики: высокий результат – 32 и более; выше среднего – 31–29; средний – 28–25; ниже среднего – 24–21; низкий – 20 и менее;

девочки: высокий результат – 30 и более; выше среднего – 29–26; средний – 25–22; ниже среднего – 21–17; низкий – 16 и менее.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Заключительная часть (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления систем и функций организма, упражнения для развития внимания.

Построение в одну шеренгу (или сидя на гимнастической скамейке); мини опрос; выставление отметок; фиксация учащимися их физического состояния; обсуждение причин, вызывающих изменения физического состояния организма.

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса, группы, своей деятельности на уроке; какое сложилось у каждого учащегося мнение об уроке и что им хотелось бы пожелать.

Домашнее задание: выполнять физические упражнения для развития двигательных способностей.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Антонов, М.Ф. Лыжная подготовка в школе: пособие / М.Ф. Антонов. – Минск: Полымя, 1998. – 253 с.

Барков, В.А. Физическая культура в школе : Пособие для учителей / В.А. Барков, А. И. Навойчик, Ю. К. Рахматов и др. – Под ред. В.А. Баркова. – Минск: Тэхналоія, 2001. – 240 с.

Барков, В.А. Научно-методические основы лыжной подготовки будущих учителей начальных классов : моногр. / В.А. Барков, Ю.В. Сак. – Гродно : ГрГУ, 2011. – 143 с.

Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: учеб.-методич. пособие / Е.П. Врублевский, Е.А. Масловский. – Пинск: ПолесГУ, 2010. – 244 с.

Геллер, Е.М. На коньках, салазках, лыжах / Е.М. Геллер, Л.П. Когут. – Минск: Народная асвета, 1967. – 118 с.

Бондарь, А.И. Баскетбол в школе / А.И. Бондарь, Г.Л. Островский. – Минск : Нар. Асвета, 1981. – 144 с.

Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевского. – 3-е издан., перераб., доп., – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

Гойхман, П.Н. Легкая атлетика в школе / П.Н. Гойхман, О.Н. Трофимов, – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 200 с.

Клещев, Ю.Н. Юный волейболист / Ю. Н. Клещев, А. Г. Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.

Кобринский, М.Е. Белорусский олимпийский учебник / М.Е. Кобринский, Л.Г. Тригубович. – Минск: НОК Беларуси; БАК, 2005. – 240 с.

Колос, В.М. Баскетбол: теория, практика / В.М. Колос. – Минск: Полымя, 1989. – 166 с.

Конаржевский, Ю.А. Анализ урока / Ю.А. Конаржевский. – М.: Образовательный центр «Педагогический поиск», 1999. – 336 с.

Коркин, В.И. Акробатика / В.И. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 175 с.

Костикова, Л.В. Баскетбол / Л.В. Костикова. – М.: физкультура и спорт, 2002. – 175 с.

Легкая атлетика и методика преподавания: учебник для ИФК; под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.

Легкая атлетика: учебник; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.

Лисейчиков, О.Е. Дидактические сценарии уроков в социокультурном образовании: структура, содержание, требования к разработке / О.Е. Лисейчиков // Веснік адукацыі. – № 2, 2011. С. 3–13

Ломан, В. Бег, прыжки, метания : пер. с нем. / В. Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

Лыжный спорт в школе: метод. рекомендации учителям физ. культуры, уч-ся, тренерам школьных лыжных секций / Авт.-сост. А.Г. Прокопенко. – Минск: Польша, 1989. – 80 с.

Масюкова, Н.А. Модель дидактических сценариев уроков в условиях современной образовательной среды / Н.А. Масюкова // Столичное образование. – 2010, №7. С. 20–28.

Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

Нестеровский, Д.И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И.Нестеровский. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336 с.

Овчаров, В.С. Настольная книга учителя физической культуры: метод. Пособие / В.С.Овчаров. – Минск: Сэр – Вит, 2008. – 200 с.

Осинцев, В.В. Лыжная подготовка в школе: I–XI кл.: метод. пособие / В.В. Осинцев. – М.: Изд-во «ВЛАДОС–ПРЕСС», 2001. – 272 с.

Пальчевский, Б.В. Дидактические сценарии уроков как инновации в образовании / Б.В. Пальчевский // Тэхналагічная адукацыя. № 4–2010. С. 20–31.

Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : Учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений / П.К. Петров. – М.: Гуманит. Издат. Центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Учебник для студ. пед. вузов: В 2 кн / И.П.Подласый. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – Кн.1: Общие основы. Процесс обучения. С. 519–530.

Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б.Попов. – М.: Терра–Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 208 с.

Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2007. 2007. – 329 с.

Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. Физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» /Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. С. 191–220.

Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / Н.А. Демко [и др.]. – Минск: БГУФК, 2010. – 228 с.

Учебная программа для учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения «Физическая культура и здоровье. V–XI классы». – Минск: НИО, 2012.

Чехов, О. Основы волейбола / О. Чехов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 168 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
5 КЛАСС	
Легкая атлетика (8 уроков)	6
Урок 1	6
Урок 2	10
Урок 3	13
Урок 4	16
Урок 5	19
Урок 6	22
Урок 7	25
Урок 8	28
Гимнастика, акробатика (8 уроков)	30
Урок 1	30
Урок 2	33
Урок 3	37
Урок 4	40
Урок 5	43
Урок 6	46
Урок 7	48
Урок 8	51
Лыжная подготовка (6 уроков)	54
Урок 1	54
Урок 2	56
Урок 3	58
Урок 4	61
Урок 5	63
Урок 6	65
Баскетбол (8 уроков)	68
Урок 1	68
Урок 2	71
Урок 3	74
Урок 4	77
Урок 5	79
Урок 6	82
Урок 7	84
Урок 8	86
Волейбол (4 урока)	89
Урок 1	89
Урок 2	92

Урок 3	94
Урок 4	97
6 КЛАСС	
Легкая атлетика (8 уроков)	100
Урок 1	100
Урок 2	102
Урок 3	104
Урок 4	107
Урок 5	110
Урок 6	113
Урок 7	115
Урок 8	118
Гимнастика, акробатика (8 уроков)	120
Урок 1	120
Урок 2	123
Урок 3	126
Урок 4	129
Урок 5	132
Урок 6	135
Урок 7	137
Урок 8	139
Лыжная подготовка (6 уроков)	142
Урок 1	142
Урок 2	144
Урок 3	146
Урок 4	148
Урок 5	150
Урок 6	153
Баскетбол (8 уроков)	156
Урок 1	156
Урок 2	159
Урок 3	161
Урок 4	164
Урок 5	167
Урок 6	169
Урок 7	171
Урок 8	174
Волейбол (4 урока)	176
Урок 1	176
Урок 2	178
Урок 3	181
Урок 4	183

7 КЛАСС

Легкая атлетика (8 уроков)	185
Урок 1	185
Урок 2	187
Урок 3	189
Урок 4	191
Урок 5	193
Урок 6	195
Урок 7	197
Урок 8	199
Гимнастика, акробатика (8 уроков)	201
Урок 1	201
Урок 2	204
Урок 3	207
Урок 4	209
Урок 5	212
Урок 6	215
Урок 7	217
Урок 8	219
Лыжная подготовка (6 часов)	222
Урок 1	222
Урок 2	224
Урок 3	227
Урок 4	229
Урок 5	232
Урок 6	234
Баскетбол (8 уроков)	237
Урок 1	237
Урок 2	240
Урок 3	242
Урок 4	244
Урок 5	247
Урок 6	249
Урок 7	252
Урок 8	254
Волейбол (4 урока)	257
Урок 1	257
Урок 2	260
Урок 3	262
Урок 4	264
Рекомендуемая литература	267

Учебное издание

Барков Владислав Алексеевич
Воронцов Валерий Леонидович
Навойчик Андрей Иосифович и др.

Уроки по учебному предмету
«Физическая культура и здоровье»
в 5–7 классах

Пособие для учителей учреждений общего среднего образования
с белорусским и русским языками обучения

Ответственный за выпуск *Т.В. Апарович*

Компьютерная верстка *И.В. Уткиной*

Подписано в печать 03.12.2013. Формат 60 × 84¹/₁₆.
Бумага типографская. Гарнитура Petersburg. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,81.
Уч.-изд. л. 12,7. Тираж 500 экз. Заказ

Общество с ограниченной ответственностью «Сэр-Вит».
ЛИ № 02330/0056920 от 01.04.2004. Ул. Гурского, д. 30, к. 31, 34, 220015, Минск.
Тел./факс 202-82-82, 202-81-81, 202-83-83. **E-mail: ser-vit@mail.ru.**

ОАО «Брестская типография» ЛП 02330/0494170 от 03.04.2009 г.
Проспект Машерова, 75, 224013, Брест.

© Национальный институт образования, 2014
© Оформление. ООО «Сэр-Вит», 2014