

Национальный институт образования

Уроки

по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 8–9 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), доцент, 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*)

Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 8–9 классах : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / В.А. Барков [и др.]. – Минск : Сэр-Вит, 2014. – 192 с. : ил.

ISBN 978-985-419-773-9.

Пособие содержит дидактические сценарии уроков физической культуры и здоровья для учащихся VIII–IX 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 978-985-419-773-9

© 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 программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для V–XI классов учреждений общего среднего образования и с учетом календарно-тематического планирования учебного материала для учащихся V–VII классов (часть 1), VIII–IX классов (часть 2), для учащихся X–XI классов (часть 3).

В настоящем пособии для каждой параллели VIII–IX классов на учебный год разработано по 34 сценария урока, 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, 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 соот-

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

Учителю при планировании 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.

Для каждого урока указано используемое спортивное оборудование и инвентарь.

Основные задачи урока ориентированы главным образом на изучение техники новых упражнений, повторение, закрепление и совершенствование ранее изученных двигательных действий и комплексов, 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.

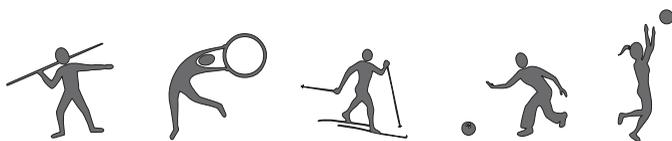
Подготовительная часть урока представлена теоретическим разделом: построением, приветствием, сообщением задач урока, опросом учащихся по изученному материалу, краткой беседой на актуальную тему в области физической культуры и физического воспитания. Практический раздел направлен на функциональную и двигательную подготовку учащихся к предстоящей им 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 урока: изучение и усвоение учащимися учебного материала, предусмотренного программой класса, повторение, совершенствование техники физических упражнений и закрепление изученного материала.

Заключительная часть урока в каждом сценарии решает частные задачи: привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, подвести итоги урока, оценить реакцию сердечно-сосудистой системы на выполненную нагрузку (по величине ЧСС), посредством рефлексии (суждения учащихся) собрать информацию о сложности учебного материала, чувствах учащихся, испытываемых при решении двигательных задач, а также услышать пожелания на следующий урок. Заключительная часть каждого сценария содержит домашнее задание для развития у учащихся отдельных двигательных способностей, формирования правильной техники изучаемых на уроке двигательных действий, воспитания самостоятельности при занятиях физическими упражнениями. Несмотря на то что задание на дом в сценарии указано в третьей части урока, учитель может предложить его учащимся 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.

8 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 изученного в седьмом классе материала по легкой атлетике.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: качественные знания учебного материала в области легкой атлетики; уверенное владение изученными видами легкой атлетики; эффективное развитие специальных двигательных способностей.

Оборудование и инвентарь: рулетка, стойки и планка для прыжков в высоту, секундомер, мяч (масса 150 г) для метания.

Основные задачи урока

1. Напомнить правила безопасности на уроках легкой атлетики.
2. Учить технике стартового разбега, прыжка в длину или в высоту с разбега, метания мяча с места.
3. Развивать скоростно-силовые, координационные способности, аэробную выносливость.

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

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному в седьмом классе материалу по легкой атлетике. Беседа о правилах безопасности на уроках легкой атлетики при выполнении бега, прыжков и метаний.

Разновидности ходьбы: на месте с движениями руками; обычная, с различными положениями рук; ходьба на носках; в полуприседе, в приседе.

Разновидности бега: в медленном, среднем и быстром темпе, с изменением скорости и направления, высоко поднимая бедро; на скорость по замкнутому кругу на расстояние 50 м, соревновательным методом (кто скорее вернется на свое место).

Общеразвивающие упражнения в движении: прыжки с ноги на ногу; прыжки с места толчком двух ног; многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх.

Комплекс из 5–7 общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте.

Основная часть урока (25–30 мин)

Бег. Выполнение высокого старта. Рекомендуемые упражнения: бег с высокого старта с ускорением 10–20 м; игры и эстафеты; бег по разметкам.

Прыжки. Выполнение прыжка в длину согнув ноги с короткого разбега. Рекомендуемые упражнения: прыжок с места в длину махом одной толчком другой, приземление на две ноги; то же, но с напрыгиванием на возвышенность; прыжок в длину согнув ноги с короткого разбега.

Выполнение прыжка с разбега в высоту способом «перешагивание». Рекомендуемые упражнения: прыжки в высоту с места толчком двух ног; прыжки с одного шага; «самый красивый прыжок».

Метание. Выполнение метания мяча с 4 шагов разбега по коридору 10 м на дальность. Рекомендуемые упражнения: держание малого мяча; бросок мяча одной рукой из-за головы через плечо, из стойки ноги врозь (левой и правой рукой) перед собой;

Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей:

- броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений на заданную высоту и расстояние.

Свободный заключительный бег.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: суждения учащихся о необходимости соблюдения правил безопасности на уроках легкой атлетики, о работе класса над техникой выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.

УРОК 2

Тип урока – урок разучивания и закрепления ранее изученного материала.

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

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

Прогнозируемые образовательные результаты: качественные знания в области легкой атлетики; уверенное владение техникой бега; прыжков и метаний, развитие жизненно важных двигательных способностей.

Оборудование и инвентарь: рулетка, стойки и планка для прыжков в высоту, секундомер, мяч (масса 150 г).

Основные задачи урока

1. Учить правилам обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.
2. Учить технике бега, прыжка в длину или в высоту с разбега, метания мяча.
3. Развивать скоростно-силовые, 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 правилам безопасности на уроках легкой атлетики. Беседа о правилах об-

ращения со спортивным инвентарем и оборудованием (снарядами для метания и толкания).

Разновидности ходьбы: на месте с поворотами и разворотами; обычная, с различными положениями рук; на носках, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом.

Разновидности бега: на месте с поворотами и разворотами; в медленном, среднем и быстром темпе; с изменением направления; с высоким подниманием коленей в максимально быстром темпе.

Общеразвивающие упражнения в движении: прыжки с ноги на ногу; прыжки толчком двух ног с продвижением вперед по замкнутому кругу; многоскоки на одной ноге с максимальным выпрыгиванием вверх.

Комплекс из 5–7 общеразвивающих упражнений, выполняемых стоя на месте.

Основная часть урока (25–30 мин)

Бег. Формирование техники бега с высокого старта. Рекомендуемые упражнения: старт по отдельным дорожкам. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Старт общий.

Прыжки. Формирование техники прыжка в длину согнув ноги: постановка ноги при отталкивании; направление отталкивания; маховое движение; работа рук; зона отталкивания (40–60 см); прыжок в длину согнув ноги с короткого разбега.

Формирование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Рекомендуемые упражнения: прыжок «в шаг» с 3–5 шагов разбега с приземлением в положении «шага»; прыжки с одного шага.

Метание. Формирование техники метания мяча с места.

Рекомендуемые упражнения: удар мячом о пол сверху вниз правой (левой) рукой, ловля снизу; то же, но поймать мяч сверху правой (левой) рукой; метать теннисный мяч на дальность отскока от стены; метание мяча с места в горизонтальную цель.

Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей:

- бросать набивной мяч двумя руками из различных исходных положений на заданную высоту и длину;
- тройной и пятерной прыжок с места.

Свободный заключительный бег.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: суждения учащихся о работе класса над техникой выполнения метания мяча с места; какое сложилось мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: прыжки через короткую скакалку (максимальное количество прыжков за 30 с и за 1 мин).

УРОК 3

Тип урока – урок разучивания и закрепления.

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

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

Прогнозируемые образовательные результаты: глубокие знания в области легкой атлетики; знания о правилах предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях легкоатлетическими упражнениями; качественное развитие специальных двигательных способностей.

Оборудование и инвентарь: стартовые колодки, рулетка, секундомер, стойки и планка для прыжков в высоту, мяч массой 150 г.

Основные задачи урока

1. Ознакомить с правилами предупреждения травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Учить технике бега, прыжка в длину или в высоту с разбега, метания мяча с шага.
3. Развивать скоростные, координационные способности, силу, аэробную выносливость.
4. Развивать скоростно-силовые и двигательно-координационные способности.

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

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос учащихся по изученному на прошлом уроке материалу. Беседа о преду-

преждении возможного травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями (метаниями).

Разновидности ходьбы: обычная, с вращениями головой в правую и левую стороны (обычная, с различными положениями рук, на носках, приставными шагами вперед, назад; семенящим шагом).

Разновидности бега: бег в медленном, среднем и быстром темпе; челночный бег.

Общеразвивающие упражнения в движении: прыжки с ноги на ногу; поочередные подскоки вверх толчком одной ноги и махом другой с продвижением вперед; прыжки из обруча в обруч в различных направлениях.

Комплекс из 5–7 общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте.

Основная часть урока (25–30 мин)

Бег. Формирование техники бега с низкого старта. Рекомендуемые упражнения: задания на быстроту двигательной реакции на месте, в ходьбе, беге; бег на коротких отрезках из различных положений (упор присев, упор сидя сзади и др.); и. п. – упор лежа на согнутых руках. С одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди.

Прыжки. Формирование техники прыжка в длину согнув ноги. Рекомендуемые упражнения: прыжки в длину с короткого разбега через планку на высоте 20–40 см за 0,5 м до места приземления.

Формирование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Рекомендуемые упражнения: прыжки с короткого разбега через планку на высоте 20–40 см за 0,5 м до места приземления.

Метание. Формирование техники метания мяча с шага. Рекомендуемые упражнения: правая рука с мячом над плечом на уровне головы, ноги врозь, левая впереди, выполнить бросок в шаге на заданное расстояние.

Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей:

- броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений на максимальную высоту и длину;
- тройной и пятерной прыжок с места.

Свободный заключительный бег.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: суждения учащихся о возможном травматизме во время самостоятельных занятий физическими упражнениями (метаниями); самооценка и суждения учащихся о работе класса над развитием двигательных-координационных способностей; мнение класса об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: прыжки с места в длину на максимальное расстояние.

УРОК 4

Тип урока – урок разучивания и закрепления учебного материала.

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

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

Прогнозируемые образовательные результаты: прочные знания в области применения средств легкой атлетики для повышения защитных свойств организма; уверенное владение рациональной техникой бега, прыжков и метаний; качественное развитие общих и специальных двигательных способностей.

Оборудование и инвентарь: стартовые колодки, рулетка, секундомер, стойки и планка для прыжков в высоту, мяч массой 150 г.

Основные задачи урока

1. Знакомить с особенностями повышения защитных свойств организма средствами легкой атлетики.
2. Учить технике бега, прыжка в длину или в высоту с разбега, метания мяча с шага.
3. Развивать скоростные, координационные способности, силу, аэробную выносливость.

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

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос учащихся по изученному на прошлом уроке материалу. Информация об

использовании средств легкой атлетики для повышения защитных свойств организма (закаливание, укрепление иммунной системы организма).

Разновидности ходьбы: обычная, с вращением головой в правую и левую стороны, чередуя положения вниз, в стороны, назад; в ходьбе на каждый шаг движения руками (вперед, в стороны, вперед, вниз, назад).

Разновидности бега: бег в медленном, среднем и быстром темпе; челночный бег с ускорением до середины на отрезках прямой.

Общеразвивающие упражнения в движении: прыжки на скамейку и со скамейки назад; прыжки на скамейку и со скамейки вперед с поворотом на 180°; прыжки с двух шагов разбега и приземлением на обе ноги.

Комплекс из 5–7 общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте.

Основная часть урока (25–30 мин)

Бег. Разучивание техники эстафетного бега. Напомнить технику передачи и приема эстафетной палочки. Особенности приема и передачи в беге на короткие и средние дистанции. Правила. Рекомендуемое упражнение: передача эстафетной палочки шагом и медленным бегом.

Прыжки. Формирование техники прыжка. Рекомендуемые упражнения: прыжки с ноги на ногу; то же, но через шаг, через три шага; прыжки в длину согнув ноги с 6–8 беговых шагов.

Формирование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Рекомендуемые упражнения: прыжки с короткого разбега через планку на высоте 20–40 см за 0,5 м до места приземления.

Метание. Формирование техники метания мяча с шага. Рекомендуемое упражнение: правая рука с мячом над плечом на уровне головы, ноги врозь, левая впереди, выполнить бросок в шаге на заданное расстояние.

Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей:

- броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений на максимальную высоту и длину;
- прыжки вверх толчком двух ног с подниманием коленей без продвижения вперед.

Свободный заключительный бег.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: суждения учащихся о влиянии средств легкой атлетики на повышение защитных свойств организма; суждения о работе класса и отдельных учащихся над изучением техники эстафетного бега; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: метание предметов массой до 200 г на максимальное расстояние.

УРОК 5

Тип урока – урок закрепления и совершенствования 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: развивающая, обучающая, формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: прочные знания основ гигиены (тела, одежды и обуви); рациональная техника бега, прыжков и метаний; качественное развитие двигательных-координационных способностей.

Оборудование и инвентарь: рулетка, секундомер, стойки и планка для прыжков в высоту, мяч массой 150 г.

Основные задачи урока

1. Расширить представления о гигиене тела, одежды и обуви учащегося при занятиях легкой атлетикой.
2. Учить технике бега, прыжка в длину или в высоту с разбега, метания мяча с шага.
3. Развивать скоростно-силовые, координационные способности, гибкость, аэробную выносливость.

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

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос учащихся по изученному на прошлом уроке материалу. Краткая инфор-

мация о гигиене тела, одежды и обуви учащегося при занятиях легкой атлетикой.

Разновидности ходьбы: на месте, обычная, с хлопками руками спереди и сзади под каждый шаг с продвижением на отрезках прямой; в ходьбе на каждый шаг движения руками (вперед, перед грудью и вперед, вниз, назад).

Разновидности бега: в медленном, среднем и быстром темпе; бег на месте в упоре руками о стенку без отрыва ног от опоры и при полном выпрямлении ног в коленных суставах; челночный бег.

Общеразвивающие упражнения в движении: партнеры в низком приседе, держась за руки, передвигаются в правую, а затем в левую сторону; по кругу прыжками и шагом в низком приседе; прыжки через партнера со сменой мест.

Комплекс из 5–7 общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте.

Основная часть урока (25–30 мин)

Бег. Разучивание техники эстафетного бега: передача эстафетной палочки без переключивания (слепой вариант). Стоя на расстоянии 1,5 м друг от друга (правая рука передающего напротив левой принимающего), передача эстафетной палочки снизу и сверху без команды; то же, но движение рук как при беге. Палочка передается по команде стоящего сзади учащегося из правой руки в левую, затем из левой в правую.

Прыжки. Формирование техники прыжка в длину согнув ноги. Рекомендуемые упражнения: отталкивание с одного шага разбега с выведением таза вперед и подъемом маховой ноги. Рука, одноименная толчковой ноге, выносится вперед, другая отводится назад. Прыжок «в шаг» с 2–3 беговых шагов разбега с приземлением на маховую ногу.

Формирование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Рекомендуемые упражнения: отталкивание с 1–3 шагов разбега, доставая предмет рукой, ногой; прыжки через наклонно установленную планку.

Метание. Формирование техники метания мяча с шага. Рекомендуемые упражнения: стоя левым боком в направлении метания (масса тела на правой ноге), левая приподнята над грунтом. Одновремен-

но с постановкой левой ноги, метание мяча с места. То же, но с шагом правой.

Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и двигательльно-координационных способностей, аэробной выносливости:

- ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера;
- прыжки вверх толчком двух ног с подниманием коленей с продвижением вперед; 6-минутный бег.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: суждения об основах гигиены тела, одежды и обуви; о работе класса над закреплением техники прыжка в длину согнув ноги; мнение класса об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: из исходного положения – стоя упор присев-упор лежа-упор присев-встать в исходное положение.

УРОК 6

Тип урока – урок закрепления и совершенствования.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: сформированное представление о физической подготовленности занимающихся легкоатлетическими упражнениями; владение рациональной техникой бега, прыжков и метаний; качественное развитие двигательльно-координационных способностей.

Оборудование и инвентарь: рулетка, секундомер, стойки и планка для прыжков в высоту, мяч массой 150 г.

Основные задачи урока

1. Расширить представления о самооценке уровня физической подготовленности.
2. Учить технике бега, прыжка в длину или в высоту с разбега, метания мяча с места и с шага.
3. Развивать скоростные, скоростно-силовые, координационные способности, силу, аэробную выносливость.

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

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос учащихся по изученному на прошлом уроке материалу. Информация о способах самооценки уровня физической подготовленности лиц, занимающихся различными видами легкой атлетики.

Разновидности ходьбы: на месте, обычная, сочетая движения рук в стороны с хлопками под согнутым коленом поочередно правой и левой ноги; в ходьбе на каждый шаг, чередуя движения рук (вперед, в стороны и вверх, назад, вниз).

Разновидности бега: в медленном, среднем и быстром темпе; бег прыжками по кочкам; максимально быстрый бег на дистанцию 60 м с возвращением шагом к месту старта.

Общеразвивающие упражнения в движении: партнеры в низком приседе спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах, передвигаются в правую, а затем в левую сторону по кругу прыжками и шагом в низком приседе, прыжки с ноги на ногу; партнеры, стоя друг к другу лицом, взявшись за руки, выполняют поочередные подскоки вверх с оказанием сопротивления со стороны партнера.

Комплекс из 5–7 общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте.

Основная часть урока (25–30 мин)

Бег. Разучивание техники эстафетного бега. Передача эстафетной палочки в «зоне передачи». Учебное задание: формирование команд по результатам пробегания дистанций 50 и 100 м (например, 12 результатов: 1-я команда – 1-, 4-, 9-, 12-й результаты; 2-я команда – 2-, 5-, 8-, 11-й результаты; 3-я команда – 3-, 6-, 7-, 10-й результаты). Целевое время определяется по среднему результату для класса. Команды могут быть смешанными по полу или отдельными.

Прыжки. Формирование техники прыжка в длину согнув ноги. Рекомендуемые упражнения: прыжок «в шаге» с 2–3 беговых шагов разбега с приземлением в положение выпада; прыжок в длину с 3–4 беговых шагов разбега через препятствие (40–60 см).

Формирование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». 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, но с подскоком; прыжок в высоту с 3–4 беговых шагов разбега.

Метание. Формирование техники метания мяча с места и с шага.

Рекомендуемые упражнения: из и. п. – левым боком в сторону метания, левая стопа повернута внутрь под углом 45° , масса тела на правой. Перенести массу тела на левую и, оставляя плечи сзади, выполнить скрестный шаг правой, ставя ее на заранее начерченную линию. После этого возвратиться в и. п. То же, но с поднятой правой ногой скрестно перед левой, выполнить легкий прыжок с левой ноги на правую.

Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей, аэробной выносливости:

- ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера. Бег 4–6 мин с переменной скоростью;
- прыжки с места на заданное расстояние;
- прыжки вверх толчком двух ног с подниманием коленей с продвижением вперед.

Выполнение бега 4 мин с переменной скоростью.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: суждения учащихся о самооценке физической подготовленности; о работе класса над развитием двигательных-координационных способностей; мнение класса об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: поднимание и опускание прямых ног из положения лежа на спине с касанием пола за головой.

УРОК 7

Тип урока – урок закрепления и совершенствования 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, развивающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: четкое представление о крупнейших международных соревнованиях по легкой атлетике; уверенное владение техникой выполнения разученных двигательных действий.

Оборудование и инвентарь: рулетка, секундомер, стойки и планка для прыжков в высоту, мяч для метаний.

Основные задачи урока

1. Создать представление о крупнейших международных соревнованиях по легкой атлетике.
2. Учить технике бега, прыжка в длину или в высоту с разбега, метания мяча с шага.
3. Развивать скоростные, скоростно-силовые, координационные способности, аэробную выносливость.

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

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос учащихся по изученному на прошлом уроке материалу. Беседа о крупнейших международных соревнованиях по легкой атлетике: чемпионатах и кубках Европы, мира и Олимпийских играх.

Разновидности ходьбы: обычная, с сочетанием движения рук в стороны с хлопком под прямой ногой с оттянутым носком.

Разновидности бега: в медленном, среднем и быстром темпе; ускорения из различных исходных положений; подвижная игра «Салки».

Общеразвивающие упражнения в движении: партнеры в низком приседе лицом друг к другу, взявшись за руки и одновременно вынося левые (правые) ноги, передвигаются в правую, а затем в левую сторону по кругу прыжками и шагом; партнеры, стоя друг к другу лицом, положив руки на плечи, выполняют поочередные подскоки вверх с оказанием сопротивления со стороны партнера; то же, но стоя друг за другом, руки сзади стоящего лежат на плечах впереди стоящего, выполняют поочередные подскоки вверх с оказанием сопротивления впереди стоящему.

Комплекс из 5–7 общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте.

Основная часть урока (25–30 мин)

Бег. Учить технике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки по этапам в «зоне передачи» без переключивания под команду «Гоп!» (слепой вариант).

Бег. Формирование техники кроссового бега. Характеристики техники: постановка ног, движения рук, положения туловища. Рекомендуемые упражнения: бег аэробный, в медленном темпе (регламентируется по частоте сердечных сокращений – до 150 ударов в мин).

Прыжки. Формирование техники прыжка в длину согнув ноги. Рекомендуемые упражнения: пробегание по разбегу, постепенно набирая скорость, и с обозначением отталкивания; выполнять отталкивание в последнем шаге; прыжок в длину с короткого разбега.

Формирование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Рекомендуемые упражнения: выполнение высоких, свободных махов ногами; стоя на толчковой ноге, маховая сзади на носке, руки отведены в замах. Выполнение маха ногами и руками с последующим подскоком на толчковой ноге; прыжки через планку с акцентом на выполнение отдельных частей и фаз прыжка.

Метание. Формирование техники метания мяча с места и с шага. Рекомендуемые упражнения: из и. п. – левым боком в сторону метания, левая стопа повернута внутрь под углом 45° , масса тела на правой. Приподнять левую ногу и начать движение с активной ее постановки на землю. К моменту касания грунта левой ногой, быстро вынести правую вперед и, приземляясь, оставить на ней массу тела. То же, но после скрестного шага, левая нога ставится в исходное для броска положение, сначала без поворота, а затем с поворотом тела в направлении броска.

Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей:

- метать теннисный мяч на дальность отскока от стены;
- ловить набивной мяч двумя руками после подбрасываний вверх с выполнением различных движений;
- прыгать вверх толчком двух ног с подниманием коленей и с продвижением вперед;
- выполнять прыжок с места на максимальный результат.

Свободный заключительный бег.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: суждения учащихся о значении для нашей страны международных соревнований по легкой атлетике; самооценка и суждения о работе класса над изучением эстафетного бега; мнение класса об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре сидя и лежа; имитировать технику метания мяча с места и в движении.

УРОК 8

Тип урока – контрольный урок.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая и развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: четкое представление о критериях оценки за выполнение физических упражнений; максимально возможные индивидуальные результаты за выполнение тестовых заданий.

Оборудование и инвентарь: стартовые колодки, рулетка, секундомер, стойки и планка для прыжков в высоту, мяч для метаний.

Основные задачи урока

1. Напомнить критерии оценки выполнения упражнений для учащихся VIII классов.
2. Оценить технику и результат эстафетного бега, прыжка в длину или в высоту с разбега, метания мяча.

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

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос учащихся по изученному на прошлом уроке материалу. Ознакомить с

критериями оценки бега, прыжков и метаний для учащихся восьмого класса.

Разновидности ходьбы: обычная, на каждый шаг симметричные движения руками (вперед, в стороны, вверх и вниз назад).

Разновидности бега (в медленном, среднем и быстром темпе, с изменением скорости и направления бега, высоко поднимая бедро, прыжками с ноги на ногу и т. д.)

Общеразвивающие упражнения в движении: партнеры, стоя друг к другу спиной и соединив руки в локтевых суставах, ноги на ширине плеч, выполняют передвижение боком на отрезках прямой приставными шагами; то же, но передвижение лицом вперед на одной ноге, захватив одной рукой плечо партнера, а другой – свою ногу; то же, но передвижение лицом вперед на одной ноге, но с поддержкой одной рукой ноги партнера, другая на поясе.

Комплекс из 4–5 общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте.

Общеразвивающие упражнения в движении (для мышц рук, туловища и ног): прыжками с ноги на ногу, прыжками на одной ноге, прыжками поочередно на правой и левой ногах, выпрыгиванием вверх из низкого приседа и т. д.

Общеразвивающие упражнения на месте (комплекс из 5–7 упражнений): для развития плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов; для развития силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины. Имитационные упражнения для развития координации движений рук, ног, туловища и т. д.

Основная часть урока (25–30 мин)

Бег. Выполнить эстафетный бег с передачей эстафетной палочки по этапам (30 м) (слепой вариант); бег с низкого старта на 60 м (на результат).

Прыжки. Выполнить прыжок в длину согнув ноги с длинного разбега (на результат).

Выполнить прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега (на результат).

Метание. Выполнить метание мяча с разбега в вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 8–10 м.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над выполнением контрольных (тестовых) заданий; какое сложилось мнение об уроке и пожелания на дальнейшее изучение легкой атлетики в девятом классе.

Домашнее задание: использовать разученные двигательные действия в беге, прыжках и метаниях при организации активного отдыха.

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; начального разучивания и закрепления;

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и поочередный способ выполнения физических упражнений.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: уметь применять полученные знания, сформированные умения и навыки для взаимопомощи и взаимовыручки.

Оборудование и инвентарь: перекладина, брусья, гимнастические маты.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасного поведения на уроках гимнастики и акробатики, о правилах предупреждения возможного травматизма при самостоятельных занятиях гимнастическими упражнениями.

2. Ознакомить с перестроением из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением, комплексом утренней гигиенической гимнастики на четверть, с соскоком с поворотом на 180° из упора сидя-ноги врозь на брусьях (м).

3. Повторить акробатические упражнения: стойка на голове и руках толчком двух ног из упора присев (м), опускание на мост и вставание с моста при помощи (д).

4. Развивать координационные способности (м, д) силу (м), силовую выносливость сгибателей туловища (м, д)

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

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение класса, приветствие. Сообщение задач урока. Выборочный опрос по изученному в седьмом классе учебному материалу

на уроках гимнастики и акробатики. Беседа о правилах безопасного поведения на уроках гимнастики и акробатики, о предупреждении возможного травматизма при проведении самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями.

Ходьба обычная, на носках с движениями рук в стороны-вверх-в стороны-вниз, в полуприседе с хлопками прямыми руками спереди и сзади туловища, перекатом с пятки на носок.

Упражнения для формирования правильной осанки: ходьба на носках руки на голове, локти в стороны приставными шагами вперед, назад, в сторону. Повороты и приседания, руки на голове. Сочетание подскоков: два на левой ноге, два на правой ноге и четыре – ноги врозь-вместе.

Разновидности бега: обычный, высоко поднимая бедро, сгибая ноги назад, с выносом прямых ног вперед.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Подать команду «Через центр – марш!» Не доходя до нижней или верхней стороны площадки, следующая команда «В обход направо и налево в колонну по одному – марш!» На противоположной стороне площадки подаются команды: «Через центр в колонну по два – марш!», «На дистанцию и интервал 2–3 шага – разомкнись!»

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (ознакомить с комплексом и рекомендовать выполнять его в течение четверти).

Обратное перестроение (разведением и слиянием). Подать команды: «В обход направо и налево, в колонну по одному шагом – марш!». Когда колонны встретятся, подаются команды: «Через центр в колонну по одному – марш!», «В обход налево – марш!».

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на отделения. Установить снаряды.

Упоры. Передвижения в упоре на брусках лицом вперед, поочередно переставляя руки (м): выполнять по два человека одновременно, начиная с середины жердей из и. п. – упор, спиной друг к другу; руки в локтях напряжены; до перестановки руки, нажимая на жердь, поднять плечо, и, перенеся массу тела на другую руку, быстро переставить руки вперед на 15–20 см; не останавливаясь, проделать то же

другой рукой; под концы жердей постелить гимнастический мат для безопасного приземления.

Соскок с поворотом на 180° из упора сидя сзади-ноги врозь (м): сохраняя широко разведенные ноги и разогнутое в тазобедренных суставах тело, перехватить правую руку хватом снизу, оттолкнуться левой рукой, отклоняя плечи вправо и поднимая левую ногу, быстро повернуться вправо на 180° , опираясь на правую руку; то же, но с поворотом влево, предварительно перехватив левую руку хватом снизу.

Сгибание и разгибание рук в упоре (м): руки сгибать так, чтобы плечи оказались на уровне локтей; выполнить 5–10 сгибаний и разгибаний рук в упоре; слабо подготовленные ученики выполняют их при помощи стоящего сбоку и подталкивающего ученика, держа за ближнюю ногу чуть выше колена.

Из седа на правом бедре-упор сидя углом (д), максимально согнув правую и отведя левую ногу назад, поставить ладони на бревно сзади на расстоянии 10–15 см от таза; слегка сгибая руки, отклонить плечи назад и соединить прямые ноги вверху, как можно ближе к вертикальному положению; предварительно проделать это упражнение на широкой части гимнастической скамейки.

Висы. Поднимание согнутых ног с выпрямлением их вперед в вися на гимнастической стенке (м. и д.): сохраняя прямые руки и расслабленные мышцы плечевого пояса и не отрывая таз от стенки на счет 1 – поднять согнутые под прямым углом ноги до уровня пояса; 2 – выпрямить ноги горизонтально; 3 – согнуть ноги; 4 – опустить ноги. Выполнять максимальное количество раз в медленном темпе.

Подтягивание в вися (м): без махов и рывков согнуть руки, подбородок на уровне перекладины и полностью разогнуть их в и. п. – вис.

Подтягивание в вися лежа (д): для принятия исходного положения, хватом сверху, перекладина или жердь на уровне груди, согнуть руки до касания плечами снаряда и не разгибая их, прямые туловище и ноги поставить максимально спереди на пол, после чего выпрямить руки и из такого и. п. выполнять подтягивание.

Акробатические упражнения. Стойка на голове и руках толчком двух ног из упора присев (м): поставив голову в вершину условного равнобедренного треугольника, не сдвигая с места носки, выпрямить ноги в коленях, а затем поочередно поставить колено согнутой левой

ноги на левый локоть, согнутой правой ноги – на правый локоть и, соединив носки, несколько раз свести и развести колени.

Опускание на «мост» и вставание с «моста» у гимнастической стенки (д): максимально прогибаясь в поясничном и грудном отделе позвоночника, поставить руки на 4–5 рейку гимнастической стенки и выпрямиться (при помощи). В следующей попытке руки поставить на одну рейку ниже.

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: суждения учащихся о целесообразности соблюдения правил безопасного поведения при выполнении упражнений на брусьях и акробатических упражнениях; какое сложилось мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (м) и от стула (д); стойка на голове и руках с опорой коленями о локти (м); «мост» наклоном назад с опорой руками о спинку дивана (д).

УРОК 2

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

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и последовательный способы выполнения физических упражнений.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: уметь применять полученные знания, сформированные умения и навыки для предупреждения травматизма на уроках гимнастики, акробатики и при самостоятельных занятиях.

Оборудование и инвентарь: гимнастические палки, гимнастические маты, перекладина высокая, брусья параллельные.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах выполнения упражнений с гимнастическими палками.

2. Ознакомить с перестроением; с техникой размахивания в висе на перекладине (м, д.) и техникой соскока (м).

3. Учить технике подъема переворотом в упор на нижнюю жердь (или низкую перекладину) и соскока; подъема переворотом на перекладине (м); соскока из седа углом на нижней жерди (д), махов в упоре на брусках (м); стойки на руках при помощи (м); поворота кругом из «моста» в упор присев (д).

4. Закрепить технику акробатических упражнений (м, д).

5. Развивать гибкость (м, д), статическую силовую выносливость мышц разгибателей рук (м, д), динамическую силу разгибателей рук (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: правилам безопасного поведения на уроках гимнастики и при самостоятельных занятиях гимнастическими упражнениями. Беседа о правилах выполнения упражнений с гимнастическими палками: гимнастическая палка на уроках используется как корригирующий предмет, как снаряд для развития ловкости, подвижности суставов, как препятствие при выполнении прыжков.

Упражнения для формирования правильной осанки с гимнастической палкой за спиной вертикально: ходьба обычная, на носках, приставными шагами вперед и в сторону, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая бедро.

Сочетание подскоков (два на левой, два на правой ноге и четыре подскока ноги врозь-вместе); разновидностей бега (8 счетов – высоко поднимая бедро; 8 счетов – сгибаемая нога назад; 8 счетов – со взмахом прямыми ногами вперед) палка на лопатках хватом за концы.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подать команды как при перестроении в колонну по два. Продолжая дробить класс, подаются команды: «В обход направо и налево в колонну по два – марш!», «Через центр в колонну по четыре – марш!» Во время перестроения палка прижата одним концом к правому плечу, другой конец палки опущен между большим и указательным пальцами.

Общеразвивающие упражнения на месте: комплекс из 5–7 упражнений для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног с гимнастической палкой.

Для обратного перестроения подать команды: «В обход направо и налево в колонну по два шагом – марш!»; «Через центр в колонну по два – марш!»; «В обход направо и налево в колонну по одному – марш!»; «Через центр в колонну по одному – марш!»; «В обход налево – марш!»

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на отделения. Установить снаряды.

Висы. Размахивание изгибами в висе на перекладине (м, д): в и. п. – вис плечи максимально расслаблены, таз должен постоянно находиться под перекладиной и лишь прямые ноги выполняют энергичные махи вперед и назад. Соскок махом назад из размахивания в доскок (м) – в крайнем положении маха назад нажать прямыми руками на перекладину и отпустить руки, сохраняя прогнутое туловище до приземления в доскок. Подъем переворотом силой из виса на перекладине (м) – подтянувшись до уровня подбородка, не разгибая рук, быстро согнуться в тазобедренном суставе и поднести живот к перекладине. Затем, опуская носки, выпрямить руки и перевернуться в упор.

Упоры (д). Подъем переворотом махом одной и толчком другой ноги в упор на нижней жерди или низкой перекладине: согнуть максимально руки и, приблизив плечи к жерди (перекладине), отвести маховую ногу назад; не разгибая рук, оттолкнуться одной и энергично махнуть другой ногой, поднося живот к жерди; в момент касания животом жерди ноги соединяются и опускаются за перекладину; выпрямляя руки, поднять плечи до переворачивания в упор.

Соскок углом влево назад: из седа ноги врозь на нижней жерди, левая рука держится за верхнюю жердь, правая опирается сзади, поднять ноги чуть выше жерди и соединить носки. Опуская ноги слева, поставить правую руку хватом сверху (пальцами внутрь) рядом с правым бедром и продолжая мах ногами влево повернуться на 180° с перемахом ногами через жердь и отталкиванием левой рукой от верхней жерди-в стойку правым боком к жерди.

Упоры (м). Размахивание в упоре на брусках с разведением ног на махе вперед – сохраняя напряженные в локтях руки и прямое тело на махе вперед быстро развести ноги, не касаясь ногами жердей, и, соединив носки, выполнить мах назад.

Акробатические упражнения. Повторение стойки на голове и руках толчком двух ног из упора присев (м): поставив голову в вершину условного равностороннего треугольника и равномерно распределив массу тела на голову и руки, слегка оттолкнуться ногами, и как только туловище примет вертикальное положение, поставить колени согнутых ног на локти; выполнить то же, но без опоры о локти с задержкой (1–2 с) в стойке на голове с согнутыми ногами и последующее их выпрямление вверх (при помощи).

Опускание в «мост» и вставание с «моста» при помощи (д): стоя спиной к гимнастической скамейке, накрытой гимнастическим матом, руки вверх, подать таз вперед и, прогибаясь в грудном отделе позвоночника, наклониться назад и поставить прямые руки на скамейку; вытягиваясь в плечах, оттолкнуться руками, вернуться в и. п. (при помощи двух человек, стоящих сбоку и поддерживающих за поясницу).

Разучивание стойки на руках махом одной и толчком другой ноги при помощи (м): из стойки – руки вверх-ладонями вперед – сделать выпад толчковой ногой и, не останавливаясь, поставить ладони на опору в 40–50 см от носка, активно отводя маховую ногу назад и выпрямляя толчковую ногу; партнер, стоя сбоку, со стороны маховой ноги, останавливает маховую ногу в вертикальном положении, держа двумя руками за голень (в течение 1–2 с); не соединяя выпрямленную толчковую ногу с маховой, вернуться в и. п. (первой опускается толчковая нога).

Поворот кругом из «моста» в упор присев (д): равномерно распределив массу тела на руки и ноги, сначала немного сместить таз и плечи влево (вправо), а затем, оттолкнувшись левой (правой) рукой и ногой, быстро повернуться на 180° в упор присев, поворачивая кисть опорной руки пальцами вперед.

Заключительная часть (4–5 мин)

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

Рефлексия: суждения учащихся о трудностях, с которыми столкнулись при выполнении упражнений на перекладине, брусьях и акробатических упражнениях; мнение учащихся об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м), в упоре лежа, согнув ноги назад с опорой на колени (д).

УРОК 3

Тип урока – урок закрепления и совершенствования ранее изученного материала.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: улучшение качества выполнения физических упражнений, правильное оказание помощи и страховки учащимися.

Оборудование и инвентарь: набивные мячи, гимнастические маты, брусья, перекладина, гимнастическая стенка.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасного поведения при выполнении упражнений с набивными мячами.
2. Ознакомить и разучить комбинацию акробатических упражнений (м, д).
3. Повторить технику подъема переворотом в упор на нижнюю жердь (или низкую перекладину) и соскока; подъема переворотом на перекладине (м); соскока из седа углом на нижней жерди (д), махов в упоре на брусьях (м); стойки на руках при помощи (м); поворота кругом из «моста» в упор присев (д).
4. Развивать силу мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса (м, д.), гибкость (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: об эффективном использовании при самостоятельных занятиях упражнениями с гимнастическими палками. Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении упражнений с набивными мячами: внимательно следить за партнерами и другими учащимися, соизмерять силу воздействия на набивной мяч с расстоянием до партнера, его перемещениями и другими действиями.

Упражнения для формирования правильной осанки с набивными мячами на голове (одна рука поддерживает мяч сверху, другая за спину): ходьба приставными шагами вперед, в стороны, на носках, в полуприседе, высоко поднимая бедро.

Подскоки из и. п. – мяч внизу: ноги врозь-вместе с движением мяча к груди и вниз.

Бег. И. п. – мяч на ягодицах: сгибая ноги назад до касания пятками мяча, высоко поднимая бедро, со взмахом прямых ног вперед.

Перестроение из одной шеренги в три уступом (мяч прижат к туловищу слева). Подать команды: «На 4–2-й на месте – рассчитайсь!», «По расчету шагом – марш!» Каждый ученик выполняет количество шагов, соответствующее номеру расчета.

Общеразвивающие упражнения с набивными мячами на месте: комплекс из 4–6 упражнений для растягивания мышц ног и туловища – приседания, выпады, махи ногами, наклоны и повороты туловища в различных направлениях и из различных исходных положений (вниз, вверх, на голове, за голову, перед грудью).

Обратное перестроение в шеренгу. Подать команды: «Кругом!», «На свои места, шагом – марш!».

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на отделения. Установить снаряды.

Повторение изученных на предыдущем уроке подъемов переворотом махом одной и толчком другой ноги (д), силой (м); соскока махом назад из размахивания в висе на высокой перекладине в доскок (м); соскока углом влево-назад из седа углом на нижней жерди (д); стойки на руках махом одной и толчком другой ноги при помощи (м).

Висы. Размахивание в висе на перекладине и соскок махом назад в доскок (м): подтянувшись до уровня подбородка, быстро согнуться в тазобедренных суставах и, разгибаясь вперед, выпрямить руки, отводя перекладину за голову; на махе назад немного согнуться в тазобедренных суставах; под перекладиной и на махе вперед руки, туловище и ноги образуют прямую линию; перед опусканием рук нажать прямыми руками на перекладину и разогнуться плечами назад, руки вверх.

Подъем переворотом силой из вися на перекладине (м): удерживать согнутыми руки, пока низ живота не приблизится к переклади-

не; перевернувшись в упор, зафиксировать прямые руки и отведенные назад ноги.

Махом одной и толчком другой из виса стоя на низкой перекладине подъем переворотом (д): выполнять более энергичный мах одной и толчок другой ногой, сохраняя руки согнутыми до касания перекладины бедрами; в упоре руки прямые, ноги отведены назад с полным разгибанием в тазобедренных суставах.

Поднимание согнутых ног с выпрямлением их вперед из виса спиной к гимнастической стенке (м, д): не отрывая таз от стенки, согнуть ноги, колени на уровне пояса, поддержать 1 с; выпрямить ноги вперед, носки на уровне таза, поддержать 1 с; согнуть ноги, колени на уровне пояса, поддержать 1 с и вернуться в и. п.

Упоры. Соскок углом влево-назад из седа углом на нижней жерди (повторить) (д): контролировать соединенные носки, которые движутся сначала вниз, затем влево-вверх и через жердь; кисть ставится на жердь в 10–15 см от таза, пальцами внутрь, когда носки опущены; левая рука отталкивается от верхней жерди, как только ноги начинают перемах через жердь слева; приземлившись правым боком к ряду, правой рукой держаться за жердь.

Передвижения в упоре на брусьях лицом и спиной вперед, поочередно переставляя руки (м): не допускать скольжения кистью по жерди; руки в локтевых суставах напряжены; прежде чем переставить руку, необходимо надавить на жердь и поднять плечо, кратковременно перенося массу тела на другую руку; скорость перестановки рук увеличивать постепенно.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (м): выполнять без маха; чередовать по два движения: полностью сгибая руки в среднем темпе и сгибая руки наполовину, но в быстром темпе; количество повторений индивидуально – пока ученик способен выполнять быстрые сгибания и разгибания рук.

Акробатические упражнения. Ознакомление и начальное разучивание зачетной комбинации из четырех акробатических элементов (м): из полуприседа, руки назад, кувырок вперед в упор присев (1,5 балла) – толчком ног стойка на голове (3,5) и опускание в упор присев (0,5) – встать и равновесие на одной ноге «Ласточка» руки в стороны (держать) (1,5) – выпрямиться, руки вверх и стойка на руках махом одной и толчком другой ноги (держать 3 с) при помощи (3,0).

Ознакомление и начальное разучивание зачетной комбинации из четырех акробатических элементов (д): из о. с. – равновесие на одной ноге «Ласточка» (держат 3 с) (1,5 балла) – полуприсед, руки назад и прыжком кувырок вперед в упор присев (1,5) – медленный кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх (1,5) – сгибая руки и ноги, «мост» (держат 3 с) (2,5) – поворот кругом в упор присев (3,0) – о. с.

Заключительная часть (4–5 мин)

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

Рефлексия: суждения учащихся о трудностях, с которыми они столкнулись при выполнении зачетных акробатических комбинаций. Установка на качественное выполнение на следующем уроке акробатической комбинации на отметку.

Домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м), в упоре лежа согнув ноги назад с касанием опоры коленями (д); стойка на голове и руках толчком двух ног (м), «мост» наклоном назад с опорой руками о диван и вставание с «моста».

УРОК 4

Тип урока – урок закрепления и совершенствования, контрольный урок.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: подготовительная и стимулирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: повышение уровня знаний, умений и навыков для демонстрации наилучших результатов в акробатической подготовке.

Оборудование и инвентарь: короткие скакалки, гимнастические маты, брус, перекладина, гимнастическая стенка.

Основные задачи урока

1. Формировать знания об использовании короткой скакалки в качестве средства укрепления здоровья и активного отдыха.
2. Совершенствовать технику упражнений на перекладине (д), на нижней жерди брусьев (д), на параллельных брусьях (м).

3. Оценить технику комбинации из 3–4 акробатических упражнений (м, д).
4. Развивать силу мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса (м, д), гибкость (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: о правилах безопасного выполнения упражнений с набивными мячами. Беседа об использовании упражнений с короткой скакалкой на природе, во дворе, в оздоровительных учреждениях.

Упражнения для формирования правильной осанки с короткой скакалкой, сложенной вчетверо, хватом за концы: ходьба на носках с движением натянутой скакалки на каждый шаг, вперед-вверх-вперед-вниз. Из и. п. – скакалка на лопатках: ходьба на носках с одноименным поворотом туловища на каждый шаг; ходьба вперед приставными и скрестными шагами (на счет 1 – шаг правой вперед скрестно с небольшим приседанием на двух ногах, на счет 2 – стойка на правой, левую в сторону на носок, на счет 3 – шаг левой вперед скрестно с небольшим приседанием на двух ногах, на счет 4 – стойка на левой, правую в сторону на носок).

Подскоки со скакалкой на лопатках: толчком двух ног на счет 1 – на правую, левую назад, на счет 2 – прыжком соединить носки, на счет 3 – толчком двух ног на левую, правую назад, на счет 4 – ноги вместе; сочетание подскоков: на счет 1–4 – подскоки ноги врозь-вместе, на счет 5–8 – четыре подскока на двух с поворотом влево на 360°. То же, но с поворотом в другую сторону.

Бег, сгибая ноги назад, с движением скакалки на каждый шаг: к груди-вверх-к груди-вниз.

Перестроение из одной шеренги в три уступом, по расчету на 6–3-й – на месте. Подать команды: «На 6–3-й на месте – рассчитайсь!», «По расчету шагом – марш!» Счет вести до семи.

Прыжки с вращением скакалки вперед: на счет 1 – двойной прыжок (на одно вращение два прыжка – первый более высокий, второй низкий); 2 – с ноги на ногу, правая и левая нога впереди; 3 – одиночные прыжки на каждое вращение, постепенно увеличивая темп.

Обратное перестроение. Подать команду «Кру-гом! На свои места, шагом – марш!»

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на отделения. Установить снаряды.

Висы. Размахивание изгибами в вися на перекладине (д): выполнять по два человека одновременно; контролировать напряженные локти и расслабленные мышцы плечевого пояса; таз должен постоянно находиться под перекладиной; энергичные махи прямыми ногами вперед и назад выполняются в момент прохождения вертикального положения.

Подтягивание в вися (м): из вися, хватом снизу, кисти сомкнуты, подтягиваться до касания грудью перекладины, максимально возможное количество раз.

Подтягивание в вися лежа (д): для принятия исходного положения, сохраняя согнутые на уровне груди руки, переступание носками вперед до разгибания в тазобедренном суставе с последующим выпрямлением рук; сгибая и разгибая руки, не допускать смещения стоп; выполнить максимальное количество подтягиваний.

Поднимание согнутых ног с выпрямлением вперед из вися спиной к гимнастической стенке (м, д): выполнять максимально возможное количество повторений, не отрывая таз от гимнастической стенки, в среднем темпе, с задержкой каждого положения (согнутыми и прямыми ногами) в течение 1 с.

Упоры. Из седа на правом бедре, сед углом и, опуская ноги слева от жерди, соскок углом влево-назад в стойку правым боком к жерди (д): соблюдая требования к технике выполнения, изложенные на уроке 3, добиваться более быстрого и амплитудного движения прямыми ногами.

Размахивание в упоре на брусках с поочередным разведением ног на махе вперед и назад (м): повторить на полу из упора лежа сзади на предплечьях, разведение и сведение ног, не касаясь пятками пола, а затем на брусках быстрые разведения и сведения ног на махе вперед из упора на прямых руках; подводящим упражнением для обучения разведению и сведению ног на махе назад будет разведение и сведение ног на полу, из упора лежа на предплечьях спереди, не касаясь носками пола.

Акробатические упражнения. Повторение и оценка комбинации из 3–4 акробатических элементов (м, д.): суммарная оценка элементов комбинации составляет 10 баллов. За невыполнение элемента комбинации баллы снимаются.

Заключительная часть (4–5 мин)

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

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о полученных отметках за акробатическую комбинацию, пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, согнув ноги назад и касаясь коленями опоры (д); сочетание 5 отжиманий в упоре лежа и удержание в течение 5 с упора лежа на полусогнутых руках (м).

УРОК 5

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

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, обучающая,

Прогнозируемые образовательные результаты: более качественное выполнение опорных прыжков и лазания по канату.

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

Основные задачи урока

1. Формировать знания о страховке при лазании по канату.
2. Ознакомить и разучить технику лазания по канату (шесту) в 3 приема (д), без помощи ног (м).
3. Совершенствовать технику опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (м, д.), передвижений по бревну (д).
4. Развивать быстроту, скоростно-силовые и координационные способности, силовую выносливость сгибателей туловища (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: об использовании упражнений с короткой скакалкой для развития осанки и различных двигательных способностей. Беседа о страховке лазания по канату: стоя у каната, держать двумя руками канат, не давая учащемуся раскачиваться и наблюдать за выполнением. В случае необходимости притормозить его опускание, поддерживая за бедра и таз.

Упражнения для формирования правильной осанки с короткой скакалкой, сложенной вчетверо, хватом за концы: ходьба на носках с движением натянутой скакалки вперед-вверх-вниз на каждый шаг. Из и. п. – скакалка на лопатках: на счет 2 – ходьба на носках с одноименным поворотом туловища на каждый шаг; 3 – ходьба приставными и скрестными шагами вперед (на счет 1 – шаг правой вперед-скрестно с небольшим приседанием на двух ногах, 2 – стойка на правой-левую в сторону на носок; 3 – шаг левой вперед скрестно с небольшим приседанием на двух ногах; 4 – стойка на левой, правую в сторону на носок).

Подскоки, бег, перестроения и прыжки с короткой скакалкой, подскоки со скакалкой на лопатках: на счет 1 – толчком двух ног стойка на правой, левую назад; 2 – прыжком соединить носки; 3 – толчком двух ног стойка на левой, правую назад; 4 – прыжком соединить носки. Сочетание подскоков: на счет 1–4 – два подскока ноги врозь-вместе; 5–8 – четыре подскока на двух с поворотом влево на 360°. То же, но с поворотом в другую сторону.

Бег: обычный, скакалка внизу, сложена вчетверо хватом за концы; сгибая ноги назад, с движением скакалки на каждый шаг к груди-вверх-к груди-вниз.

Перестроение из одной шеренги в три уступом: «На 6–3-й на месте – рассчитайсь!»; «По расчету, шагом – марш!»; счет вести до семи.

Прыжки с вращением скакалки вперед: на счет 1 – двойной прыжок (из и. п. – скакалка сзади, выполнить за одно вращение скакалки высокий прыжок и сразу же подскок); контролировать осанку, вращение скакалки выполнять предплечьями и кистью; 2 – прыжки с ноги на ногу, правая, а затем левая нога впереди (выполнить из и. п. – стоя

на одной ноге, другая вперед на носок, скакалка сзади; перепрыгнуть через скакалку, поставить маховую ногу на место опорной ноги, а опорную ногу согнуть назад и, как только скакалка окажется над головой, прыжком принять исходное положение); 3 – одиночные прыжки на двух ногах на каждое вращение.

Темп прыжков постепенно увеличивать; туловище держать прямо, прыгать на носках.

Связать скакалку и взять ее в левую руку.

Обратное перестроение: «Кру-гом!», «На свои места шагом – марш!». Счет вести до семи.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на отделения. Установить снаряды.

Упражнения на бревне (д). Повторение ходьбы на носках с остановками: выполнив 3–4 шага на носках, руки в стороны, остановиться, соединив стопы, сделать движение руками вверх-в стороны-вниз-в стороны и продолжить движение.

Упражнения с приседаниями и поворотами на 180°: после остановки, присесть, руки вниз, повернуться на 180° в сторону той ноги, которая сзади, встать, руки в стороны, снова присесть, руки вниз и повернуться на 180° в другую сторону, встать, руки в стороны и продолжить ходьбу.

Прыжки с незначительным продвижением вперед толчком одной ноги: из стойки на левой, правую назад на носок, руки в стороны, махом правой и толчком левой ноги стойка на правой, левую назад на носок. Махом левой и толчком правой ноги стойка на левой, правую назад на носок.

Прыжки с незначительным продвижением вперед толчком двух ног: из полуприседа руки назад, прыжок вверх с небольшим продвижением вперед. Руки вперед, в полуприсед, руки назад. В первом подходе левый носок впереди, во втором – правый, в третьем – смена положения носков после каждого прыжка. Туловище держать вертикально.

Для увеличения моторной плотности урока использовать гимнастические скамейки.

Лазание. Лазание в три приема по канату (шесту) (д). Изучить технику лазания на гимнастической стенке: из виса боком к гимнастической стенке, руки прямые, согнуть ноги, колени на уровне таза,

и поставить носки на рейку (имитируя захват каната стопами) – это первый прием; выпрямить ноги и, сгибая руки, прижаться плечами к стенке – второй прием; перехватить поочередно руки и принять и. п. вис – третий прием.

Разучивание правильного захвата каната стопами: сидя на скамейке, держа вертикально скакалку одной рукой, согнуть ноги, правую стопу поставить слева от скамейки, левой стопой захватить скакалку и прижать снизу к правой стопе, одновременно сжимая скакалку бедрами. То же проделать на канате.

Лазание без помощи ног (м) на заданное расстояние (1 м, 2 м, до середины каната, 3/4 и до верха). Спускаться вниз, опираясь стопами о канат и поочередно перехватывая руки.

Опорные прыжки. Опорные прыжки ноги врозь через козла в ширину высотой 90 см (д): стоя на мостике и опираясь прямыми руками о «козла», выполнить 2–3 энергичных отталкиваний ногами от мостика, поднимая округленную спину и таз, с последующим прыжком ногами врозь. Повторить наскок на мостик и прыжок ноги врозь с 5–6 шагов разбега.

Опорные прыжки через «козла» в длину высотой 100 см (м): расстояние между снарядом и мостиком постепенно увеличивать, обращая внимание на правильность выполнения прыжка и приземления.

Круговая тренировка (30 с работа на станции, последующие 30 с – отдых и переход на следующую станцию):

1-я станция – бег на месте с максимальной частотой;

2-я станция – выпрыгивание вверх из приседа;

3-я станция – из положения лежа на спине, руки вверх-сед в группировке и возвращение в исходное положение;

4-я станция – прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед с максимальной частотой.

Заключительная часть (4–5 мин)

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

Рефлексия: суждения учащихся о трудностях, с которыми они столкнулись при выполнении лазания по канату и опорного прыжка; какое сложилось мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа согнув ноги назад и касаясь коленями опоры (д); сочетание 5 отжиманий в упоре лежа и удержание в течение 5 с упора лежа на полусогнутых руках (максимальное количество раз) (м).

УРОК 6

Тип урока – урок углубленного разучивания и закрепления учебного материала.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: успешное применении сформированных знаний, умений и навыков при выполнении контрольных упражнений на бревне, опорного прыжка и лазания по канату.

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

Основные задачи урока

1. Формировать знания о страховке при выполнении опорного прыжка, о правилах складывания гимнастических матов.
2. Разучить зачетную комбинацию упражнений на бревне (д).
3. Закрепить технику лазания по канату (шесту) в три приема (д), без помощи ног на заданное расстояние (м).
4. Совершенствовать технику опорного прыжка ноги врозь через «козла» (м, д.).
5. Развивать скоростно-силовые и двигательные-координационные способности, силовую выносливость сгибателей туловища (м. и 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: правильность обеспечения страховки лазания по канату. Беседа о страховке при выполнении опорного прыжка (страховать стоя сбоку от места возможного приземления одной рукой под грудь, другой – за спину); о правилах

укладки гимнастических матов (маты укладывать в два слоя – под низ класть поролоновый мат, а сверху более жесткий – для исключения скольжения легкого мата).

Разновидности ходьбы: обычная, на носках с движениями рук в стороны-вверх-в стороны-вниз, в полуприседе с хлопками прямыми руками спереди и сзади, высоко поднимая бедро до касания левым коленом правого локтя и наоборот, из исходного положения – руки к плечам.

Сочетание подскоков: на счет счет 1–4 – подскоки ноги врозь-вместе; на счет 5 – подскоки на правой, сгибая левую вперед; на счет 6 – ноги вместе; на счет 7–8 – то же сгибая правую вперед.

Сочетание разновидностей бега по 8 счетов: 1 – высоко поднимая бедро; 2 – сгибая ноги назад; 3 – со взмахом прямых ног вперед.

Перестроение уступом из одной шеренги в две: подать команды: «На 1–2-й – рассчитайсь!», «В две шеренги – стройся!» – 1–2–3. Вторые номера на счет 1 – делают шаг левой ногой назад; 2 – шаг правой ногой в сторону и становятся в затылок первого номера; 3 – приставляют левую ногу.

Упражнение у гимнастической стенки (1-я шеренга) и на гимнастических скамейках (2-я шеренга), поставленных в один ряд вдоль гимнастической стенки на расстоянии 3–4 м.

Упражнение у гимнастической стенки: и. п. – вис спиной к гимнастической стенке. На счет 1 – согнуть ноги; 2 – колени влево до касания стенки; 3 – колени вперед; 4 – и. п. ; 5–8 – то же, но вправо.

Упражнение на гимнастической скамейке: и. п. – основная стойка – лицом к скамейке. На счет 1 – упор присев, руки на скамейке; 2 – упор лежа; 3 – упор стоя-ноги врозь; 4 – прыжком в и. п.

Упражнение у гимнастической стенки: и. п. – стоя на 5–6-й рейке лицом к гимнастической стенке, руки согнуты на уровне груди. На счет 1 – сгибая левую ногу и выпрямляя руки, правым носком коснуться пола; 2 – и. п. ; 3–4 – то же другой ногой.

Упражнение на гимнастической скамейке: и. п. – упор присев на левой ноге, правую назад продольно. На счет 1–3 – три пружинистых опускания таза вниз; 4 – прыжком сменить и. п.

Упражнение у гимнастической стенки: и. п. – стоя лицом к гимнастической стенке, руки на уровне пояса на рейке. На счет 1 – прыж-

ком, опираясь прямыми руками о стенку, развести ноги; 2 – и. п. и не останавливаясь, серия из 15–20 прыжков.

Упражнение на гимнастической скамейке: и. п. – стоя лицом к скамейке на расстоянии одного шага, руки назад. На счет 1–2 – два подскока на двух со взмахом прямыми руками вперед и назад; 3 – вскок в стойку продольно на скамейке; 4 – соскок со скамейки вперед с поворотом кругом. После 4–6 повторений смена мест занятий во всех упражнениях.

Для предупреждения опрокидывания скамейки учащихся расположить с двух ее сторон.

Обратное перестроение. Подать команду «В одну шеренгу – стройся!», 1–2–3. Вторые номера делают шаг левой ногой в сторону, правой вперед и приставляют левую ногу назад.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на отделения. Установить снаряды.

Упражнения на бревне (д). Разучивание зачетной комбинации на полу, затем на гимнастической скамейке и на бревне: из упора стоя продольно на левой, правая на бревне (носок оттянут) с поворотом налево упор стоя на правом колене, левую назад (держать две секунды); опуская левую и толкаясь руками, мах левой вперед в стойку на правом колене, согнутую левую вперед, руки в стороны – встать на левой, правую назад на носок, руки вверх – полуприсед на левой и, опуская правую ногу, круг левой рукой назад в стойку на правой, левую назад на носок, руки вверх; то же, но с другой ноги в стойку на левой, правую назад на носок, руки вверх – мах правой вперед, руки в стороны махом правой назад поворот направо кругом, руки вверх, правую вперед на носок, руки в стороны – присед, руки вниз, с поворотом влево на 180° встать, руки в стороны – два прыжка со сменой ног – «Ласточка» на левой, руки в стороны – приставляя правую, полуприсед, руки назад и в темпе соскок прогнувшись с поворотом на 90° лицом к бревну.

Лазание. Закрепление техники лазания в три приема по канату (шесту) (д): повторить захват скакалки стопами, сидя на скамейке, акцентируя внимание на правильности работы стоп при захвате каната и необходимости включения в работу бедер.

Лазание без помощи ног на заданное расстояние (м), обращая внимание на правильность выполнения.

Опорные прыжки. Опорные прыжки ноги врозь через «козла» в ширину высотой 90 см (д), через козла в длину высотой 100 см (м), обращая внимание на отталкивание руками и разгибание в полете, четкость и правильность приземления.

Развитие скоростных, скоростно-силовых и двигательных способностей, силовой выносливости сгибателей туловища (м, д).

Круговая тренировка (30 с работы на станции, последующие 30 с – отдых и переход на другую станцию):

1-я станция – бег на месте с максимальной частотой;

2-я станция – выпрыгивания вверх из приседа;

3-я станция – из положения лежа на спине, руки вверх, сед в группировке и возвращение в и. п.;

4-я станция – прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед с максимальной частотой.

Заключительная часть (4–5 мин)

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

Рефлексия: суждения учащихся о трудности выполнения зачетной комбинации на бревне (д) и лазания по канату без помощи ног (м); какое сложилось мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, согнув ноги назад и касаясь коленями опоры (д); сочетание 5 отжиманий в упоре лежа и удержание в течение 5 с упора лежа на полусогнутых руках (до отказа) (м); повторить, стоя на полу, зачетную комбинацию упражнений на бревне (д).

УРОК 7

Тип урока – урок закрепления и совершенствования изученного материала.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: качественное овладение техникой контрольных упражнений не ниже отметки «шесть».

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

Основные задачи урока

1. Формировать знания о критериях оценки зачетных упражнений и особенностях использования гимнастической скамейки в качестве гимнастического снаряда.

2. Совершенствовать технику выполнения контрольной комбинации на бревне (д), лазания по канату (шесту) в три приема (д) и без помощи ног (м), опорного прыжка ноги врозь через козла (м, д).

3. Развивать в ходе урока скоростно-силовые и двигательные-координационные способности, силовую выносливость сгибателей туловища (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: правильное обеспечение страховки при выполнении опорного прыжка (действия страховщика и подготовка места приземления). Беседа о критериях оценки выполнения зачетной комбинации на бревне, опорного прыжка и лазания по канату.

Разновидности ходьбы: обычная, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая бедро с хлопком под ногой, на носках с движением рук в стороны-вверх-в стороны-вниз.

Подскоки: ноги врозь-вместе (руки на пояс), на двух со взмахом прямыми руками вперед на первом и назад на втором подскоке.

Бег: обычный (8 счетов) – высоко поднимая бедро (8 счетов) – сгибая ноги назад (8 счетов) – со взмахом прямых ног вперед (8 счетов); повторить 2 раза.

Перестроение из одной шеренги в две уступом с помощью команды: «На шесть – на месте, рассчитайсь!»; «По расчету, шагом – марш!». Счет вести до семи.

Общеразвивающие упражнения на 4 гимнастических скамейках, расположенных в два ряда (учащиеся находятся с двух сторон скамеек):

1-е *упр.*: и. п. – основная стойка лицом к скамейке. На счет 1 – шаг левой на скамейку; 2 – приставить правую на скамейку, руки вверх; 3 – шаг левой на пол, руки назад; 4 – и. п.;

2-е *упр.*: и. п. – основная стойка лицом к скамейке с двух сторон. На счет 1 – упор присев, руки на скамейке; 2 – упор лежа; 3 – упор стоя-ноги врозь; 4 – прыжком и. п.;

3-е *упр.*: и. п. – присед по обе стороны от скамейки, касаясь ладонями скамейки снизу. На счет 1–2 – встать, поднимая скамейку до уровня плеч; 3–4 – мягко поставить скамейку на пол в и. п.;

4-е *упр.*: и. п. – упор присев на скамейке продольно хватом за край скамейки через одного лицом в разные стороны. На счет 1–2–3 – выпрямить ноги в коленях; 4 – и. п.;

5-е *упр.*: и. п. – стоя на левой продольно, правая согнута на скамейке. Прыжком, на каждый счет, смена положения ног (учащиеся расположены по обе стороны от скамейки).

Обратное перестроение: «Кру-гом!», «На свои места, шагом – марш!». Счет вести до семи.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на отделения. Установить снаряды.

Упражнения на бревне (д). Совершенствование зачетной комбинации. Из упора стоя продольно на левой ноге, правый носок на бревне, толчком левой поворот влево в упор, стоя на правом колене, левую назад (держать) – опуская левую ногу, стойка на правом колене, согнутую левую вперед на носок, руки в стороны – встать на левую ногу, правую назад на носок, руки вверх – полуприседая на левой, шаг правой вперед с кругом левой рукой назад в стойку на правой, левую назад на носок, руки вверх – то же шагом левой вперед в стойку на левой, правую назад на носок, руки в стороны – два прыжка со сменой положения ног – присед, руки вниз и поворот на 180° – встать, руки в стороны, равновесие «ласточка» (держать) – полуприсед, руки назад – прыжок вверх, прогнувшись с поворотом на 90° в стойку лицом к бревну и опорой ладонями о бревно.

Лазание. Совершенствование техники лазания по канату (шесту) в три приема (д), обращая внимание на критерии оценки, лазание без помощи ног (м).

Опорные прыжки. Совершенствование прыжков ноги врозь через козла в ширину высотой 90 см (д), через козла в длину высотой 100 см

(м), индивидуально регулируя расстояние между снарядом и мостиком и обращая внимание на четкость приземления.

Развитие скоростных, скоростно-силовых и двигательных способностей, силовой выносливости сгибателей туловища (м, д.).

Круговая тренировка (30 с работы на станции, последующие 30 с – отдых и переход на другую станцию):

1-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа в быстром темпе;

2-я станция – выпрыгивания вверх из приседа;

3-я станция – из положения лежа на спине, руки вверх, сед в группировке и возвращение в и. п.;

4-я станция – прыжки на двух с вращением скакалки вперед с максимальной частотой.

Заключительная часть (4–5 мин)

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

Рефлексия: оценка и суждения учащихся о готовности к выполнению контрольных упражнений.

Домашнее задание: сочетание пяти отжиманий в упоре лежа с удержанием в течение 5 с упора лежа на полусогнутых руках (максимальное количество раз) (м); повторить (на полу) контрольную комбинацию на бревне (д).

УРОК 8

Тип урока – контрольный урок.

Организация деятельности учащихся на уроке: поточный способ выполнения физических упражнений.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: знания, сформированные умения и навыки, необходимые для получения высоких отметок за выполнение контрольных упражнений.

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

Основные задачи урока

1. Напомнить правила поведения при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.
2. Оценить технику выполнения комбинации упражнений на бревне (д), лазания по канату (м, д) и опорных прыжков ноги врозь через козла (м, 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 перед выполнением упражнения и после его завершения: перед выполнением упражнения повернуться лицом к учителю, подняв вверх правую руку ладонью вперед; на произнесенную учителем фразу «Можно!» принимается и. п. и выполняется упражнение, а после его завершения – повернуться лицом к учителю и на команду «Свободен!» – сесть отдыхать.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках руки за голову, с одновременным поворотом туловища; высоко поднимая бедро, касаясь правым локтем левого колена и наоборот; перекатом с пятки на носок; в приседе, руки на коленях.

Подскоки: в приседе, ноги врозь-вместе.

Шаг галопа правым и левым боком вперед.

Бег: обычный, со взмахом прямыми ногами вперед и в стороны, сгибая ноги назад.

Общеразвивающие упражнения в движении и на месте:

1-е *упр.*: ходьба выпадами вперед с одноименным поворотом туловища;

2-е *упр.*: махи ногами вперед с разноименным касанием носком кисти;

3-е *упр.*: наклоны к прямой ноге на каждый шаг;

4-е *упр.*: из основной стойки на счет 1 – полуприсед, руки назад; 2 – прыжок вверх прогнувшись; 3 – полуприсед, руки в стороны-кверху, ладонями наружу; 4 – основная стойка.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на отделения. Установить снаряды.

Опорный прыжок. Оценивание техники прыжка ноги врозь через козла в ширину (д), прыжка ноги врозь через козла в длину (м) (предложить выполнить две попытки подряд). Лучший результат оценива-

ния записывается в журнал. Вызывать для выполнения по два человека (пока первый учащийся возвращается на исходную позицию для второго прыжка, второй ученик выполняет первую попытку). В фазе полета тело должно быть немного прогнуто в поясничном отделе, напряженные в коленях ноги отведены назад.

Лазание. Оценивание техники лазания по канату в три приема (д): выполнить три цикла. Оценивать правильность выполнения каждого приема (поднимание колен до уровня таза, уверенный захват каната стопами без их скольжения по канату, отсутствие сгибания рук в исходном положении и первом приеме).

Оценивание техники лазания по канату без помощи ног (м): не допускать дерганий ногами. Для получения высокой отметки необходимо уверенно преодолеть всю длину каната.

Упражнения на бревне. Оценивание техники выполнения контрольной комбинации: для оценки упражнения можно привлечь подготовленных учащихся. Выполнять по два человека одновременно.

Заключительная часть (4–5 мин)

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

Рефлексия: суждения учащихся о соответствии желаемой отметки за выполнение контрольных упражнений с действительной; какое сложилось мнение об уроке и пожелания о проведении уроков гимнастики в новом учебном году.

Домашнее задание: продолжать работу над укреплением мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса.

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 и совершенствования изученного в седьмом классе учебного материала по лыжной подготовке 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: расширить знания о правилах безопасного поведения учащихся на учебной площадке, учебной и учебно-тренировочной лыжне, учебном склоне.

Место проведения: учебная площадка, учебно-тренировочная лыжня.

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасного поведения учащихся на учебной лыжне и склоне на уроках лыжной подготовки.
2. Ознакомить с техникой выполнения перехода от попеременного хода к одновременному «без шага».
3. Повторить технику выполнения перехода от попеременного хода к одновременному; технику передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходом.
4. Развивать координационные способности (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 в седьмом классе материалу по лыжной подготовке. Беседа о правилах безопасного поведения уча-

щихся на учебной площадке, учебной и учебно-тренировочной лыжне, учебном склоне: соблюдать интервалы при передвижении на лыжах по дистанции (3–4 м) и при спусках (не менее 30 м); соблюдать осторожность 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; запрещается спуск один за другим (поток); подъем только в указанном месте, не пересекая направление спуска; при спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножья 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)

Ознакомить с техникой выполнения перехода от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам «без шага»: оттолкнувшись левой ногой, скольжение на правой, левая рука вынесена вперед, быстрым и энергичным движением правая рука догоняет левую, обе палки ставятся на снег одновременно и ими осуществляется отталкивание.

Повторить технику выполнения перехода от попеременных ходов к одновременным «через один скользящий шаг»:

- показ и объяснение техники выполнения перехода в сочетании с попеременным и одновременным ходами;
- многократное выполнение этих сочетаний в шеренге под счет учителя;
- то же под собственный счет учащихся.

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.

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

- игра «*На свои места!*» проводится на ровном месте. Учащиеся передвигаются попеременным двухшажным ходом по учебному кругу. Водящий бегаёт на лыжах снаружи круга, салит то одного, то другого; осаленные должны выйти из круга и следовать за ним. Перед выходом из круга каждый осаленный игрок должен воткнуть одну или две палки в снег. Водящий с колонной следующих за ним лыжников делает между палками всевозможные петли или фигуры. Затем отводит колонну подальше от круга (можно за горку) и подает команду: «*На свои места!*» Все должны быстро занять свои места у палок. Тот, кто последним станет в круг, будет водящим. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто меньшее число раз был водящим;

- передвижение на лыжах изученными способами по среднепересеченной местности в равномерном темпе с низкой интенсивностью. Длину дистанции устанавливает учитель.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над ознакомлением с техникой выполнения перехода «без шага»; мнение об уроке; 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 разучивания нового материала.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: знание правил применения лыжных мазей; восстановленная двигательная структура разученных в классе способов передвижения на лыжах; формировать навыки правильного передвижения на лыжах; развивать координационные способности, общую выносливость.

Место проведения: учебная площадка, учебный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах подготовки лыжного инвентаря к занятиям.
2. Ознакомить с техникой выполнения перехода от одновременных ходов к попеременным «с прокатом».
3. Учить технике выполнения перехода от попеременных ходов к одновременным «без шага».
4. Повторить технику преодоления бугров и впадин.
5. Развивать координационные способности (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 материалу по лыжной подготовке на предыдущем уроке. Беседа о правилах применения лыжных мазей: основное назначение лыжных мазей – обеспечить хорошее скольжение при определенном состоянии снежного покрова и погоды, ликвидировать отдачу лыж (проскальзывание), т. е. улучшить сцепление лыж со снегом при отталкивании; виды мазей: твердые – для морозной погоды и сухого снега (от -1 до -30 °С); полутвердые – для переходной погоды от мороза к оттепели (от -1 до $+1$ °С); жидкие – для мокрого снега и гололеда (от $+2$ до $+4$ °С), грунтовые, парафины; факторы, влияющие на выбор лыжных мазей: погодные условия, состояние снега, состояние лыжни, длина дистанции, рельеф местности (дистанции); правила смазки.

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 перехода от одновременных ходов к попеременным «с прокатом»: движения выполняются из

и. п. – начала одновременного двухшажного хода. Вместе с толчком правой (левой) ногой лыжник начинает выносить обе руки вперед, затем – скольжение на левой (правой) лыже, палки в это время удерживаются на весу и правая готовится к постановке на снег. После окончания отталкивания правой (левой), а затем левой (правой) ногой начинается толчок левой (правой) рукой. После этого лыжник начинает двигаться попеременным двухшажным ходом.

Учить технике перехода от попеременных ходов к одновременным «без шага»:

- показ и объяснение техники выполнения перехода «без шага»;
- имитация движений перехода на месте под счет учителя;
- то же под собственный счет учеников.

Повторить технику преодоления неровностей:

- показ и объяснение техники преодоления бугров и впадин;
- спуски со склонов крутизной 8–12° с преодолением ворот из палок;
- спуски со склонов 8–12°, преодолевая бугры и впадины.

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

- игра «Спуск шеренгой». Учащиеся выстраиваются в шеренгу. 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, а по команде «Встать!» вторые номера встают, а первые приседают). Выигрывает шеренга, игроки которой правильнее выполняют все задания;

- передвижение на лыжах изученными способами по среднепересеченной местности в равномерном темпе с низкой интенсивностью. Длину дистанции устанавливает учитель.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над ознакомлением с техникой выполнения перехода «с прокатом»; пожелания на следующий урок.

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

УРОК 3

Тип урока – урок разучивания и повторения учебного материала.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: знание правил выбора лыжных палок к занятиям для передвижения коньковым лыжным ходом; восстановленная двигательная структура разученных ранее способов передвижения на лыжах; формирование умений и навыков правильного передвижения на лыжах; развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие), общую выносливость.

Место проведения: учебная площадка, учебный склон, флажки.

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах подготовки лыжного инвентаря к занятиям.
2. Учить технике выполнения перехода от попеременных ходов к одновременным «без шага»; технике выполнения перехода от одновременных ходов к попеременным «с прокатом».
3. Повторить технику преодоления подъема «елочкой» и выполнения поворота в движении «упором».
4. Развивать координационные способности (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 материалу по лыжной подготовке на предыдущем уроке. Беседа о том, как следует правильно выбирать лыжные палки для передвижения коньковым лыжным ходом: лыжные палки для такого передвижения должны быть на 15–20 см длиннее, чем для классического хода.

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 «без шага»:

- показ и объяснение техники выполнения перехода «без шага»;
- выполнение нескольких циклов перехода в шеренге;
- передвижение попеременным двухшажным ходом, выполнение перехода «без шага», но выполняемое со скольжением – прокатом на одной лыже; дальше передвижение одновременным бесшажным ходом.

Учить технике выполнения перехода от одновременных ходов к попеременным «с прокатом»:

- показ и объяснение техники выполнения перехода «с прокатом»;
- имитация движений перехода на месте под счет учителя;
- то же под собственный счет учеников.

Повторить технику преодоления подъема «елочкой»:

- игра «*Горная эстафета*». Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта перед подъемом. Место проведения – учебный склон крутизной 5–7°. По сигналу учителя первые номера преодолевают подъем «елочкой», огибают на вершине склона флажок и спускаются вниз к стартовой линии, передавая эстафету следующему участнику. Подъем выполняется с помощью палок, которые после финиша передаются следующему члену команды. Побеждает команда, быстрее других выполнившая задание.

Повторить технику и выполнения поворота в движении «упором»:

- имитация «упора» на месте;
- спуски со склонов крутизной до 12°, выполняя повороты «упором» в разные стороны (подниматься «елочкой»).

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

- игра «*Спуск с метаниями*». Учащиеся делятся на две-три группы и выстраиваются в шеренги или колонны без лыжных палок, держа в руках по снежку. По команде учителя первые игроки каждой группы начинают спуск и на определенном участке склона подбрасывают и ловят снежки условленное число раз. За непойманный снежок группе дается штрафное очко. То же задание поочередно выполняют все игроки. Побеждает группа, имеющая меньше штрафных очков;
- передвижение на лыжах изученными способами передвижения по среднепересеченной местности в равномерном темпе с низкой интенсивностью. Длину дистанции устанавливает учитель.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над изучением техники выполнения переходов «без шага» и «с прокатом»; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: совершенствовать технику передвижения на лыжах разученными способами.

УРОК 4

Тип урока – урок разучивания и совершенствования учебного 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 нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: знание правил хранения лыжной обуви; формировать умения и навыки передвижения на лыжах; развивать координационные способности.

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

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания об условиях хранения лыжного инвентаря и обуви.
2. Учить технике выполнения перехода от одновременных ходов к попеременным «с прокатом».
3. Совершенствовать технику выполнения перехода от попеременных ходов к одновременным «без шага»; технику передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходом.
4. Развивать координационные способности (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 материалу по лыжной подготовке на предыдущем уроке. Беседа о правилах хранения лыжной обуви:

после занятий или соревнований ботинки необходимо хорошо просушить; нельзя сушить ботинки на отопительной батарее, печке и нагревательных приборах, так как обувь может деформироваться; хранить лыжные ботинки в теплом, сухом, проветриваемом помещении; до начала и после окончания зимнего сезона кожаные лыжные ботинки необходимо хорошо пропитать мазью для спортивной обуви или жиром.

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 одновременных ходов к попеременным «с прокатом»:

- показ и объяснение техники выполнения перехода «с прокатом»;
- выполнение нескольких циклов перехода в шеренге;
- передвигаясь одновременным бесшажным ходом, выполнить переход «с прокатом» и продолжать передвигаться попеременным двухшажным ходом;
- выполнить переход «с прокатом» после передвижения одновременным двухшажным ходом.

Совершенствовать технику выполнения перехода от попеременных ходов к одновременным «без шага»:

- передвижение по учебно-тренировочной лыжне попеременным двухшажным и одновременными ходами, выполняя переход «без шага».

Совершенствовать технику передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходом:

- игра «*Встречная эстафета*». Учащиеся делятся на две команды, которые строятся параллельно одна другой и рассчитываются по порядку номеров. Каждая команда в свою очередь состоит из двух отделений (в первом – нечетные номера, во втором – четные). Первое отделение выстраивается в колонну по одному возле линии старта, второе – лицом к нему возле линии финиша, расположенной в 60–100 м от старта. По сигналу учителя первые номера обеих команд быстро передвигаются попеременным двухшажным ходом к стоящим напротив товарищам из своей команды, стараясь обогнать противника. Как только они пересекут линию финиша, начинают пере-

двигаться одновременным бесшажным ходом вторые номера, направляющиеся к третьим. Когда вторые номера достигнут линии старта первых игроков, их сменяют третьи и т. д. Таким образом, все перебежки совершаются навстречу друг другу. Побеждает команда, лыжники которой быстрее закончат все перебежки.

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

- игра «*Спуск шеренгой*». Учащиеся выстраиваются в шеренги. Им даются следующие задания: спуститься с горы цепью, взявшись за руки или под руки, в глубоком приседе, Выигрывает шеренга, игроки которой правильнее выполняют все задания.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над совершенствованием техники лыжных ходов; суждения о доступности учебного материала; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: передвижение по учебно-тренировочной лыжне попеременным двухшажным и одновременными ходами, выполняя переход «без шага» и «с прокатом».

УРОК 5

Тип урока – урок закрепления и совершенствования.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширить знания о правилах предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах; умения и навыки передвижения на лыжах с минимальным количеством ошибок.

Место проведения: учебная площадка, учебно-тренировочная лыжня.

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 выполнения перехода от одновременных ходов к попеременным «с прокатом».

3. Оценить технику выполнения перехода от попеременных ходов к одновременным «без шага»; технику передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами.

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 материалу по лыжной подготовке на предыдущем уроке. Беседа о правилах предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах: подбирать по размеру ноги обувь; не ходить на лыжах в тесной или излишне свободной обуви; в холодную погоду необходимо следить за своими товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела: уши, нос, щеки) растереть поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирать непосредственно обмороженное место); не заниматься в холодную погоду без перчаток, варежек, шапочки; одежда для лыжной подготовки должна быть легкой и свободной.

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 выполнения перехода от одновременных ходов к попеременным «с прокатом»: передвижение по учебно-тренировочной лыжне ранее изученными ходами с применением перехода «с прокатом».

Оценить технику выполнения перехода от попеременных ходов к одновременным «без шага»:

- показ и объяснение техники выполнения перехода «без шага» в сочетании с ходами с целью уточнения требований;
- опробование перехода с учетом требований;
- выполнение перехода на отметку в процессе передвижения.

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 отметку в процессе передвижения.

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

- игра «Эстафета с преодолением препятствий». Команды (звенья) строятся в колонну по одному за общей линией старта. В 100 м от старта против каждой колонны ставится флажок. Между стартом и флажком расположены препятствия, например ворота из лыжных палок, небольшой холмик, флажки, расставленные зигзагообразно, и т. д. По сигналу учителя головные игроки каждой колонны преодолевают препятствия, подбегают к флажкам, делают ими взмах, ставят на место и возвращаются в колонну по другой лыжне изученными способами передвижения. Взмах флажками – сигнал к тому, чтобы движение начинали очередные игроки команды, которые выполняют те же задания. Побеждает команда, первой закончившая перебежки.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: суждения учащихся о предупреждении обморожений при передвижении на лыжах; самооценка и суждения о работе класса над овладением техникой переходов; о доступности учебного материала; что хотели бы изменить учащиеся в содержании нашего урока и почему.

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 правил хранения лыжных палок и креплений; высокая оценка сформированности умений и навыков передвижения на лыжах.

Место проведения: учебная площадка, учебный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах хранения лыжного инвентаря и обуви.
2. Совершенствовать технику преодоления бугров и впадин; технику преодоления подъема «елочкой» и выполнения поворота в движении «упором».
4. Оценить технику выполнения перехода от одновременных ходов к попеременным «с прокатом».
5. Развивать координационные способности (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 материалу по лыжной подготовке на предыдущем уроке. Беседа о правилах хранения лыжных палок и креплений: хранить лыжные палки необходимо в вертикальном положении в отсеках или подвешенными за петли; при длительном хранении крепления следует промазать машинным маслом.

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 неровностей:

- спуски со склонов 8–12°, преодолевая бугры и впадины.

Совершенствовать технику преодоления подъема «елочкой» и выполнения поворота в движении «упором»:

- спуски со склонов крутизной до 10° с преодолением ворот из палок, применяя повороты «упором» (подъемы в гору осуществлять «лесенкой»).

• игра «*Метание снежков*». На середине склона устанавливается фигура из снега. В 5–6 м от нее проходит лыжня. Спускаясь, ученики выполняют поворот «упором» и проводят метание. Если задание выполнено правильно, ученик получает два очка. За ошибки (задел во-

рота, не попал в цель) снимается по одному очку. Побеждает команда, игроки которой набрали большее количество очков.

Оценить технику выполнения перехода от одновременных ходов к попеременным «с прокатом»:

- показ и объяснение техники выполнения перехода «с прокатом» в сочетании и ходами с целью уточнения требований;
- опробование перехода с учетом требований;
- выполнение перехода ни оценку в процессе передвижения.

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

- игра «*Спуск шеренгой*». Учащиеся выстраиваются в шеренги с равным количеством игроков. Задание: спуститься с горы шеренгой, держа друг друга за вытянутые в стороны руки. Выигрывает шеренга, игроки которой выполняют задание без разрыва шеренги;

- передвижение на лыжах по среднeperесеченной местности в переменном темпе с низкой, средней и сильной интенсивностью. Длину дистанции устанавливает учитель.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: суждения учащихся о том, что нового они узнали на уроке; оценка их участия в уроке; суждения о полученных отметках; мнения о проведенных уроках лыжной подготовки и пожелание на будущее.

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 повторения, ознакомления с новым материалом; начального разучивания.

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 и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: прочные знания правил безопасного поведения при занятиях баскетболом; качественное владение разученными ранее техническими приемами игры в баскетбол.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, переносные стойки для обводки, гимнастические скамейки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасного поведения на уроках баскетбола.
2. Повторить разученные ранее технические приемы игры в баскетбол (ловлю и передачу мяча, ведение, бросок в баскетбольную корзину).
3. Ознакомить с техникой передачи мяча с отскоком от пола.
4. Учить броску мяча с места одной рукой от плеча.
5. Развивать координационные способности.

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

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Выяснить, как и где учащиеся использовали освоенный на уроках баскетбола в VII классе учебный материал за прошедший период времени. Беседа о

правилах безопасного поведения на уроках баскетбола: занятия в наручных часах, с кулонами, серьгами, длинными ногтями и другими твердыми предметами.

Разновидности ходьбы: обычная, в полуприседе, в полном приседе.

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

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

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

Основная часть урока (25–30 мин)

Повторение ловли и передачи мяча. Рекомендуемые упражнения: ловля и передача мяча в парах с вышагиванием, изменением дистанции и траектории полета мяча.

Повторение ведения мяча. Рекомендуемые упражнения: чередование высокого и низкого ведения на месте и в движении с изменением его направления: по разметке площадки, с обводкой стоек, гимнастических скамеек и т. д.

Повторение броска мяча в баскетбольную корзину. Рекомендуемые упражнения: выполнение бросков изученными способами (одной рукой с места, в прыжке, двумя руками от груди), начиная с близких дистанций (2–3 м), под углом к щиту слева и справа от баскетбольной корзины.

Ознакомление с техникой передачи мяча с отскоком от пола. При выполнении передачи мяча данным способом мяч должен удариться о пол на расстоянии 2/3 пути от принимающего передачу игрока и отскочить достаточно высоко, чтобы его можно было поймать на уровне пояса. Мяч всегда должен ударяться о пол ближе к принимающему, чем передающему игроку. Мяч держится как при броске, за исключением того, что кисти поднимаются вверх только при выполнении передачи. Из согнутого положения игрок выполняет более длинный шаг вперед, руки (или передающая рука) полностью выпрямляются вперед, и в тот момент, когда стоящая впереди нога ставится на пол, мяч выпускается мощным разгибанием кистей вперед и вниз. Сопро-

вождение мяча выполняется большими пальцами в направлении передачи и четырьмя другими пальцами, обращенными вниз.

Разучивание броска мяча с места одной рукой от плеча. Рекомендуемые упражнения: многократное выполнение выпуска мяча одной рукой от плеча вверх над собой из различных исходных положений: стоя в стойке нападающего, сидя на гимнастической скамейке, стоя на коленях, лежа на спине.

Игра «*Школьный баскетбол*». Класс делится на две команды («А» и «Б»), в каждой из них группа девочек и мальчиков. Девочки из команд «А» и «Б» играют на одной половине площадки, мальчики – на другой. Игра заключается в том, что мальчики команды «Б» защищают баскетбольную корзину на своей половине от мальчиков команды «А» и, овладев мячом, передают его, не переходя средней линии площадки, девочкам своей команды «Б», которые атакуют корзину на своей половине, а девочки команды «А» препятствуют этому, и, овладев мячом, стремятся передать его мальчикам своей команды, находящимся на противоположной половине площадки. Побеждает команда, забросившая за время игры больше мячей. При проведении игры только с одними мальчиками (или только с девочками) каждая команда должна быть разделена так, чтобы группа менее активных и подготовленных участников одной команды боролась за мяч с аналогичной группой другой команды.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

Ходьба в спокойном темпе; упражнения для восстановления систем и функций организма; построение в шеренгу; оценивание деятельности учащихся на уроке; самоанализ физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждение учащихся о необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях баскетболом; мнение об игре «Школьный баскетбол»; самооценка и суждения о работе класса над ознакомлением с техникой передачи мяча с отскоком от пола; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: имитировать технику передачи мяча с отскоком от пола; и. п. – лежа на спине, руки произвольно. Вращение ног по конусу сериями из 4–8 повторений в одну и другую стороны (то же, но из упора на предплечьях и упора сзади).

УРОК 2

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

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

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

Прогнозируемые образовательные результаты: сформированное у учащихся четкое представление об оказании помощи при ушибах и вывихах на уроках баскетбола; эффективное выполнение ведения мяча без зрительного контроля.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, стойки для обводки и бросков мяча.

Основные задачи урока

1. Формировать знания об оказании первой доврачебной помощи при ушибах и вывихах.
2. Ознакомить с техникой выполнения передачи и ловли мяча при параллельном движении; с броском мяча с места одной рукой от плеча.
3. Учить технике ведения мяча без зрительного контроля.
4. Учить применению разученных технических приемов в условиях учебной игры.
5. Развивать координационные способности.

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

Подготовительная часть урока (12–15 мин)

Построение на беговой дорожке стадиона, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: охарактеризуйте особенности техники выполнения передачи мяча с отскоком от пола на месте и в движении. Беседа об оказании первой доврачебной помощи при возможных ушибах и вывихах на уроках баскетбола: охлаждение места травмы хлорэтилом, холодной водой или пузырем со льдом с последующим наложением тугой (давящей) повязки.

Ходьба обычная, с различными положениями рук, на носках, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, в полуприседе, в приседе («гусиным шагом»), на пятках, на внешней части стопы.

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

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

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

Основная часть урока (25–30 мин)

Ознакомление с передачей мяча при параллельном движении. Два игрока, находясь на расстоянии 4–6 м и передвигаясь к противоположному концу площадки, передают мяч друг другу с помощью способа, указанного учителем. То же, но если мяч ловится двумя руками, то и обратная передача должна быть выполнена двумя руками.

Ознакомление с броском мяча с места одной рукой от плеча. Данный бросок применяется для поражения корзины со средней и дальней дистанции и как штрафной бросок. При броске игрок выставляет вперед одноименную с бросающей рукой ногу: голеностопный, коленный, тазобедренный, плечевой, локтевой и лучезапястный суставы должны быть расположены в одной вертикальной плоскости с мячом. Мяч подносится к плечу. Масса тела переносится на стоящую сзади ногу. Быстро разгибая одновременно верхние и нижние конечности, масса тела переносится на стоящую впереди ногу. Бросающая рука полностью выпрямляется, придавая ускорение мячу. Перед выпуском мяча кисти максимально разгибаются («берутся на себя»). Заканчивается бросковое движение мягким скатыванием мяча с конечных фаланг среднего и указательного пальцев с последующим сопровождением его кистью и полным расслаблением рук. Рекомендуемые упражнения: имитация броска без мяча; то же, но с выпуском мяча вверх над собой; то же, но после одного шага с места.

Разучивание ведения мяча без зрительного контроля. Рекомендуемые упражнения: чередование высокого и низкого ведения в движении с изменением его направления по зрительному сигналу учителя; низкое ведение мяча в движении при пассивном сопротивлении отступающего приставными шагами в защитной стойке условного соперника, с его обыгрыванием переводом мяча перед собой по зрительному сигналу учителя.

Игра «Школьный баскетбол» (см. урок 1).

Заключительная часть урока (4–5 мин)

Спокойная ходьба; упражнения для восстановления систем и функций организма; построение в шеренгу; подведение итогов работы; самоанализ физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждение учащихся о том, для чего им нужны знания по оказанию человеку помощи при ушибах и вывихах; был ли достаточно сложным новый учебный материал, изучаемый на уроке; оценка работы класса на уроке; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: имитировать технику броска мяча с места одной рукой от плеча. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, наклон к прямым ногам с возвращением в исходное положение (то же, но из упора на предплечьях и упора сзади).

УРОК 3

Тип урока – урок ознакомления с новым материалом и разучивания.

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: развивающая, обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: сформированное представление о помощи игроку, получившему ранение при занятии баскетболом; успешное выполнение броска мяча по кольцу с места одной рукой от плеча.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, стойки для обучения броскам, ориентиры, закрепляемые на кольце.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о первой доврачебной помощи при ушибах и ссадинах; о правилах игры в баскетбол.
2. Ознакомить с техникой передачи мяча при встречном движении; с техникой выполнения штрафного броска.
3. Учить технике броска мяча с места одной рукой от плеча.
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. Опрос по изученному на предыдущем уроке мате-

риалу: охарактеризуйте технику ведения мяча без зрительного контроля. Беседа о доврачебной помощи при появлении раны: быстрая остановка кровотечения (при необходимости с помощью жгута), обработка раны настойкой йода, или перекисью водорода, наложение повязки. Если наложен жгут, то следует к нему прикрепить записку с точным временем его наложения, а пострадавшего направить в больницу.

Ходьба обычная, с различными положениями рук, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, в полуприседе, в приседе, в быстром темпе с переходом на спортивную ходьбу.

Упражнения в движении 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, бег с изменением скорости бега и направления бега по звуковому сигналу, разновидности прыжков.

Основная часть урока (25–30 мин)

Ознакомление с техникой выполнения штрафного броска (бросок одной рукой сверху). Бросковая рука находится на нижней и задней поверхности мяча, пальцы удобно расставлены, ладонь обращена к корзине, мяч лежит на пальцах и основании ладони. Другая (свободная) рука располагается на передней и нижней поверхности мяча, тыльной стороной ладони к корзине. Свободная рука обеспечивает равновесие и контроль. Она уходит в сторону до момента выпуска мяча, и усилие создается только рукой, выполняющей бросок. В момент броска игрок поднимается на носки и разгибает ноги, одновременно разгибает бросковую руку до полного выпрямления, а кисть плавно сгибается вниз в лучезапястном суставе, чтобы придать ему мягкое обратное вращение в момент выпуска. *Рекомендуемые упражнения:* имитация исходного положения и последовательности выполнения движений в разучиваемом штрафном броске; то же, но с мячом; то же, но выполнение броска партнеру.

Ознакомление с техникой передачи мяча при встречном движении. Передача выполняется любым из разученных ранее способов. При этом мышечные усилия, прикладываемые к мячу, должны учитывать дистанцию додвигающегося навстречу игрока и скорость его передвижения. Для этого игрок, принимающий передачу, должен видеть,

как мяч сходит с рук передающего игрока и летит в его руки, точно так же, как передающий должен видеть игрока, которому он посылает мяч, до начала передачи. *Рекомендуемые упражнения:* передача мяча из рук в руки при встречном движении шагом; то же, но передвигаясь бегом.

Разучивание броска мяча с места одной рукой от плеча. Рекомендуемые упражнения: бросок мяча с места одной рукой от плеча с близкого расстояния, находясь под различным углом к щиту; то же, но со среднего (4–5 м) расстояния; то же, но с использованием различных ориентиров для овладения правильной траекторией полета мяча (поднятую руку или руки партнера, стойки, устанавливаемые перед кольцом, превышающие его уровень, ориентиры, закрепляемые на кольце и др).

Игра «Школьный баскетбол» (см. урок 1).

Заключительная часть урока (4–5 мин)

Спокойная ходьба; упражнения для восстановления систем и функций организма; построение в шеренгу; подведение итогов работы; самоанализ физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждение учащихся о том, что нового они узнали сегодня на уроке; оценка работы класса и отдельных учащихся; какие упражнения вызвали повышенный интерес; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: имитировать технику штрафного броска. И. п. – лежа на спине, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол, в быстром темпе скрестно сводить и разводить прямые ноги, чередуя поочередно сверху и снизу правую и левую ногу (то же, но сед упор на локтях сзади).

УРОК 4

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

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширенное представление учащихся о профилактике умственного перенапряжения средствами баскетбола; эффективное выполнение штрафного броска.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, стойки для обводки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о профилактике умственного перенапряжения средствами баскетбола; о правилах игры в баскетбол.
2. Ознакомить с техникой ловли высоколетающего мяча.
3. Учить технике штрафного броска; передачи мяча при встречном движении; броска мяча с места одной рукой от плеча.
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. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: охарактеризуйте технику ведения мяча со сменой направления. Беседа о профилактике умственного перенапряжения средствами баскетбола (игровая деятельность вызывает эмоциональный подъем, восстанавливает умственную работоспособность, позитивно сказывается на мышлении, памяти и других психофизических процессах в организме).

Ходьба обычная, с различными положениями рук, на носках, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, в полуприседе, в приседе («гусиным шагом»), быстрым шагом.

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

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

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

Основная часть урока (25–30 мин)

Ознакомление с ловлей высоколетающего мяча. Для ловли высоколетающего мяча в подготовительной фазе выполняется прыжок с активным выносом рук вверх: раскрытые кисти направлены в сторону мяча, большие пальцы почти соприкасаются, а остальные – свободно

разведены. В момент соприкосновения с мячом игрок охватывает его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки сгибает в локтевых суставах. Мяч подтягивается к груди. Игрок выполняет шаг назад стоящей впереди ногой с одновременным сгибанием обеих ног, гася скорость летящего мяча. После овладения мячом, туловище слегка наклонено вперед, мяч укрывается от соперника выставленными в стороны локтями, а игрок находится в готовности к последующим действиям. *Рекомендуемые упражнения:* имитация ловли мяча его перекладыванием из рук одного учащегося в руки другого; ловля мяча, подброшенного вверх над собой, на месте и в прыжке.

Разучивание передачи мяча при встречном движении. Рекомендуемые упражнения: передача мяча при встречном движении шагом игроку, находящемуся на расстоянии 2–3 м; то же, но передвигаясь бегом (в медленном, а затем в среднем темпе).

Разучивание штрафного броска. Рекомендуемое упражнение: 4–5 игроков стоят в колонне на линии штрафного броска, а один под кольцом для подачи мяча бросающему игроку. Впереди стоящий выполняет штрафной бросок и если не попадает в корзину, то все остальные игроки, стоящие за ним, передвигаются на одно положение, а он занимает место под кольцом, вместо игрока, который становится в конец колонны. Когда же игрок забрасывает мяч, ему дается дополнительная попытка. Каждое попадание приносит игроку очко. Побеждает игрок, набравший наибольшую сумму очков.

Разучивание броска мяча с места одной рукой от плеча. Рекомендуемые упражнения: на пару мяч. Игрок, выполнив бросок, меняет место расположения на площадке. Партнер подбирает мяч и возвращает его бросающему способом, указанным учителем (например, ударом о площадку). После пяти бросков игроки меняются ролями. То же, но к пяти броскам добавляются удачно выполненные броски с попаданием в корзину. Учащиеся выстраиваются полукругом лицом к баскетбольной корзине (радиус 5–6 м) и принимают исходное положение для броска. Мяч находится в руках игрока, стоящего напротив щита. По сигналу он бросает с места одной рукой от плеча, сам подбирает мяч, тотчас же передает его любому другому игроку для броска и затем занимает его место в строю. При передаче мяча желательно использовать отвлекающие действия и скрытые передачи, вынуждая

этим всех играющих быть готовыми к ловле и незамедлительному броску мяча в корзину.

Учебная игра. Во время игры каждые 1,5–2 минуты организовывать поочередную замену игроков обеих команд.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

Спокойная ходьба; упражнения для развития внимания, восстановление систем и функций организма; построение в шеренгу; подведение итогов работы; самоанализ физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждение учащихся о том, что нового они узнали сегодня на уроке; оценка учащимися работы класса на уроке; какие упражнения вызвали повышенный интерес; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: имитировать технику ловли высоколетящего мяча. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища – в быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах (то же, но из упора на предплечьях).

УРОК 5

Тип урока – урок ознакомления с новым материалом, углубленного разучивания.

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

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

Прогнозируемые образовательные результаты: четкое понимание значения соблюдения гигиены тела, одежды и обуви при занятиях баскетболом; сформированное умение выполнять перехват мяча во время ведения.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о соблюдении гигиены тела, одежды и обуви; о правилах игры в баскетбол.
2. Ознакомить с техникой вырывания мяча; персональной защиты.
3. Учить технике штрафного броска; перехвата мяча во время ведения; ловли высоколетящего мяча.
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. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: в чем заключается особенность выполнения ловли высоколетающего мяча (работа ног, рук, кистей в подготовительной, основной и заключительной фазах движения). Беседа о соблюдении гигиены тела, одежды и обуви при занятиях баскетболом: общие требования гигиены, личная гигиена (после занятий баскетболом – душ, одежда должна быть легкой, чистой, воздухопроницаемой, используемой только для спортивных занятий, обувь – соответствовать размеру ноги).

Ходьба обычная, с различными положениями рук, на носках, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, в полуприседе, в приседе («гусиным шагом»), на пятках, на внешней части стопы.

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

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

Специальные беговые упражнения: приставными шагами правым плечом вперед, приставными шагами левым плечом вперед, бег с изменением направления бега по звуковому сигналу, прыжками с ноги на ногу.

Основная часть урока (25–30 мин)

Ознакомление с техникой вырывания и выбивания мяча. Вырывание мяча осуществляется, когда игроки противоположных команд одновременно захватили мяч. Для овладения мячом игрок должен начать его поворот кистями и туловищем в левую сторону. Если ему удастся повернуть мяч вокруг горизонтальной оси влево, то предплечье правой руки окажется под предплечьем левой руки соперника. В этот момент он использует мяч как точку опоры рычага, которым служит правое предплечье, отводит кисть соперника от мяча и резким рывком на себя овладевает мячом. *Рекомендуемые упражнения:* в парах, стоя лицом друг к другу, захватить мяч. Поочередно один игрок пассивно удерживает мяч, а другой выполняет описанные движения и овладевает мячом. То же, но игрок, удерживающий мяч, оказывает некоторое сопротивление партнеру.

Ознакомление с персональной (индивидуальной) защитой. Персональные действия в защите бывают двух видов: против нападающего без мяча и против нападающего, владеющего мячом. Против нападающего без мяча действия защитника направлены на предупреждение условий выхода соперника, для успешного получения мяча или овладения им при отскоке от щита и на оказание помощи партнеру на опасном участке обороны. Противодействие выходу нападающего без мяча в ситуации 1×1 при передвижении игроков вдоль площадки от одной лицевой линии до другой в заданном коридоре. Действия защитника против нападающего, владеющего мячом, направлены на предотвращение выполнения им результативных атакующих приемов: передачи мяча, прохода с ведением, броска по кольцу. *Рекомендуемые упражнения:* многократное принятие защитной стойки, адекватной занимаемой позиции нападающего, овладевшего мячом; противодействие защитника выполнению нападающим результативных передач в учебной игре.

Разучивание ловли высоколетящего мяча. Рекомендуемые упражнения: ловля мяча, посланного партнером навстречу по навесной траектории в заранее поставленные кисти; то же, но партнер набрасывает мяч, изменяя высоту его полета.

Разучивание штрафного броска. Рекомендуемое упражнение: повторить упражнение урока 4, но только каждый игрок выполняет по два броска.

Разучивание перехвата мяча во время ведения (атакующие действия). Рекомендуемые упражнения: перемещения приставными шагами, имитируя перекрывание сопернику кратчайшего пути к щиту; движение ближней к нападающему ногой в его направлении с последующим поворотом на опорной ноге с переходом на бег лицом вперед (подготовка к перехвату мяча); выполнение данного технического приема при передвижении игрока, ведущего мяч с небольшой скоростью (не укрывая мяч корпусом).

Учебная игра.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

Спокойная ходьба; упражнения для развития внимания, для восстановления работы систем и функций организма; построение в шеренгу; подведение итогов работы; самоанализ физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждение учащихся о необходимости соблюдения гигиены тела, одежды и обуви при занятиях баскетболом; самооценка и суждения учащихся о чувствах, которые они испытывают при попадании мячом в баскетбольную корзину; какие упражнения были сегодня наиболее трудными и почему.

Домашнее задание: и. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища – ладонями опираясь о пол, в быстром темпе прогибать спину, поднимая голову вверх. Перед прогибанием вдох, опускаясь – выдох. То же, но руки за головой.

УРОК 6

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

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая и развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: осмысленная самооценка физической подготовленности; четкое представление о технике выбивания мяча.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о самооценке уровня физической подготовленности, о правилах игры в баскетбол.
2. Ознакомить с техникой выбивания мяча.
3. Учить технике персональной защиты; выбивания мяча из рук нападающего.
4. Закрепить технику штрафного броска.
5. 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. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: в чем состоит сущность персональной защиты? Беседа о само-

оценке уровня физической подготовленности: общая (из других видов спорта) и специальная (из области баскетбола) физическая подготовленность баскетболиста. Наиболее доступные тесты для самооценки подготовленности: бег (на короткую, среднюю и длинную дистанцию), прыжки вверх и в длину) ведения и передачи мяча, броски.

Ходьба обычная, с различными положениями рук, на носках, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, в полуприседе, в приседе («гусиным шагом»), на пятках, на внешней части стопы.

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

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

Специальные беговые упражнения: приставными шагами правым плечом вперед, приставными шагами левым плечом вперед, спиной вперед, бег с изменением скорости бега, с прыжками на одной и двух ногах..

Основная часть урока (25–30 мин)

Разучивание персональной защиты. Рекомендуемые упражнения: противодействия выходу нападающего без мяча в ситуации 1 × 1 при передвижении игроков вдоль площадки от одной лицевой линии до другой в заданном коридоре при пассивных действиях нападающего, перемещающегося зигзагом: нападающий поочередно имитирует выход то вправо, то влево; противодействие защитника проходу нападающего с ведением мяча от одной лицевой линии до другой в заданном коридоре.

Закрепление техники штрафного броска. Рекомендуемые упражнения: повторить упражнение урока 4, но только каждый игрок выполняет по три броска; штрафные броски с закрытыми глазами.

Ознакомление с техникой выбивания мяча. Выбивание мяча из рук соперника выполняется за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно в и. п., сопровождающихся движением вытянутой вперед руки. В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным считается выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим, в частности, при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании. Выбивание также может

осуществляться при ведении мяча сзади и сбоку по отношению к нападающему. *Рекомендуемые упражнения:* выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего; то же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте; выбивание мяча при его ведении из-за спины нападающего в момент выпуска им мяча.

Разучивание техники вырывания мяча из рук нападающего. Рекомендуемые упражнения: вырывание мяча при пассивном сопротивлении соперника в момент овладения мячом нападающим после обхвата лежащего или катящегося от партнера мяча; то же, но только после собственного подбрасывания мяча нападающим вверх над собой, ловли его в прыжке и опускания до уровня груди или пояса.

Учебная игра.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

Спокойная ходьба; упражнения для развития внимания, для восстановления работы систем и функций организма; построение в шеренгу; подведение итогов работы; самоанализ физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: суждение учащихся о физических качествах, двигательных умениях и навыках, оказывающих положительное влияние на персональную игру в защите; что учащиеся узнали нового сегодня на уроке и какие пожелания у них на следующий урок.

Домашнее задание: и. п. – основная стойка. Бег на месте в умеренном темпе, высоко поднимая бедро маховой ноги. То же, но с захлестом голени назад и вперед.

УРОК 7

Тип урока – урок углубленного разучивания и закрепления.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширенное представление о регулировании физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий баскетболом; успешное выполнение сформированных умений и навыков в учебной игре.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о способах регулирования физических нагрузок в процессе занятий баскетболом; о правилах игры в баскетбол.
2. Учить технике вырывания и выбивания мяча.
3. Закрепить технику действий игрока при персональной защите; штрафного броска.
4. Развивать координационные способности.

**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. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: охарактеризуйте основу техники выбивания мяча. Беседа о регулировании нагрузки в процессе занятий баскетболом: выполнение физических упражнений из различных исходных положений (стоя на месте, шагом, бегом, в прыжке), с всевозможными отягощениями (набивными мячами, массой партнера, гантелями и др.), с различной интенсивностью и объемом.

Ходьба обычная, с различными положениями рук, на носках, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, в полуприседе, в приседе («гусиным шагом»), на пятках, на внешней части стопы.

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

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

Специальные беговые упражнения: приставными шагами правым плечом вперед, приставными шагами левым плечом вперед, спиной вперед, бег с изменением скорости и направления бега, разновидности прыжков.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разучивание техники вырывания мяча из рук нападающего. Рекомендуемые упражнения: вырывание мяча после прекращения игроком его владения; вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии, когда оба игрока обхватили мяч в положении стоя или стоя на коленях.

Разучивание техники выбивания мяча из рук нападающего. Рекомендуемые упражнения: выбивание мяча снизу и сверху после актив-

ных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении. Многократное выполнение приема в подвижных играх с мячом: по команде учителя «Замри!» – игрок с мячом прекращает движение и лишается права передавать его партнерам по команде, но может выполнять повороты на месте. Игра «*Не дай пятнашке выбить мяч!*» в кругах. При приближении водящего играющие передают мяч из рук в руки в любую сторону, используя обманные и отвлекающие действия. Водящий стремится выбить мяч.

Закрепление действий игрока при персональной защите. Рекомендуемые упражнения: противодействия 1 × 1 выходу нападающего для получения мяча в ограниченную (трехсекундную) зону при его пассивных действиях; то же, но в условиях активного сопротивления.

Закрепление техники штрафного броска. Рекомендуемые упражнения: штрафной бросок изученным способом на максимальное количество бросков без промаха; командные соревнования на результативность бросков.

Игра «*Снайпер*». Ученики поочередно с шести точек площадки, расположенных веерообразно перед баскетбольным щитом на установленном учителем расстоянии, выполняют броски по баскетбольной корзине. Попав в корзину с первой точки, ученик получает право на внеочередной бросок со второй и т. д. Если бросок не достиг цели, ученик повторяет его с этой же точки до тех пор, пока не попадает в корзину, но каждый раз снова в порядке общей очереди. Звание «Снайпер» получает тот, кто сумеет пройти наибольшее количество точек в установленное время игры.

Учебная игра.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

Спокойная ходьба; упражнения для развития внимания, для восстановления работы систем и функций организма; построение в шеренгу; подведение итогов работы; самоанализ физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: для чего нужны знания о регулировании физической нагрузки в процессе занятий баскетболом; какое сложилось впечатление от игры «Снайпер»; мнение учащихся об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: и. п. – упор стоя. Семенящий бег в упоре о стенку на носках на месте без отрыва носков ног от опоры. То же, но на месте без опоры и движения вперед.

УРОК 8

Тип урока – контрольный урок.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: подготовительная и стимулирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: качественное выполнение тестовых заданий, высокий уровень усвоения теоретического и практического учебного материала по баскетболу в восьмом классе.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, секундомер, измерительная лента.

Основные задачи урока

1. Оценить знания правил игры в баскетбол.
2. Оценить уровень физической подготовки и овладения учащимися учебным материалом по баскетболу за восьмой класс (ведение мяча, передача мяча, штрафной бросок).

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

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Оценить уровень знаний изученных правил игры в баскетбол. Беседа о тестовых упражнениях, используемых для контроля за физической и технической подготовкой баскетболистов.

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

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

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

Специальные беговые упражнения: приставными шагами правым и левым плечом вперед, бег с изменением скорости бега по звуковому сигналу, с прыжками.

Основная часть урока (25–30 мин)

Оценка: техники выполнения броска мяча по кольцу с места одной рукой от плеча со средней дистанции (техника исполнения); ловли высоко летящего мяча (техника исполнения).

Рекомендуемые контрольные нормативы и тестовые задания

Бег 20 м

Мальчики: высокий результат 3,4 с и менее; выше среднего 3,5–3,6; средний – 3,7–3,9; ниже среднего – 4,0–4,2; низкий – 4,3 с 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 дальнейцевой 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.

Заклочительная часть урока (4–5 мин)

Построение в одну шеренгу; выставление отметок.

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о приобретенной способности играть в баскетбол; мнение о прошедших уроках баскетбола.

Домашнее задание: совершенствовать освоенные на уроках физической культуры и здоровья умения и навыки игры в баскетбол; использовать этот вид спорта в режиме внеклассной и внешкольной двигательной деятельности.

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 нового учебного материала.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: уверенно знать правила игры и успешно владеть техникой верхней передачи мяча.

Оборудование и инвентарь: мячи волейбольные, две стойки для обводки, волейбольная сетка.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасности при игре в волейбол, правилам игры.
2. Повторить технику передвижения игроков при приеме мяча.
3. Учить технике передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
4. Формировать навыки судейства 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 приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по пройденному в седьмом классе материалу. Беседа о правилах игры: команда может делать два перерыва в каждой партии (длительностью до 30 с каждый). Назначение перерывов.

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

Бег в медленном темпе, с ускорениями.

Упражнения в движении:

1-е *упр.* – правая рука вверху, на каждый шаг смена положения рук;

2-е *упр.* – руки вверх, на счет 1–2 – отведение прямых рук назад, на счет 3–4 – вниз-назад;

3-е *упр.* – руки в стороны, круговые движения вперед и назад;

4-е *упр.* – ходьба в полуприседе;

5-е *упр.* – ходьба с выпадами вперед;

6-е *упр.* – руки на поясе, продвижение вперед прыжками на обеих ногах.

Подвижная игра «Чехарда». Играющие становятся друг за другом по прямой линии в 5–6 шагах друг от друга. Все, кроме стоящего сзади, выставляют вперед ногу, сгибают ее и, опираясь на нее руками, наклоняют туловище и голову. Задний игрок, разбежавшись, подпрыгивает, отталкивается руками от спины стоящего впереди игрока и, разведя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит дальше, перепрыгивает через второго, третьего и т. д. Затем он выбегает вперед на 5–6 шагов и становится, согнувшись, как и все играющие. Затем начинает перепрыгивать через всех следующий играющий, стоящий сзади, и т. д.

Основная часть урока (25–30 мин)

Закрепление техники передвижения игроков при приеме мяча приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Рекомендуемые упражнения: передвижения приставными шагами по разметке зала с имитацией приема мяча различными способами; в парах выход игрока для приема мяча, после передачи партнера.

Разучивание передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Рекомендуемые упражнения: многократные передачи мяча сверху двумя руками с отскоком от стенки, в парах, после подачи; обоюдный прием и передача мяча через сетку на различном расстоянии, с разной траекторией.

Разучивание передачи мяча снизу двумя руками над собой. Рекомендуемые упражнения: 1-е – многократные передачи мяча снизу двумя руками с отскоком от стенки, в парах, после подачи; 2-е – при-

ем мяча над собой после быстрых передвижений. Партнеры стоят в затылок друг к другу. У стоящего сзади мяч. Он передачей сверху направляет мяч вперед-вверх. Второй, увидев мяч, быстро передвигается вперед и принимает его над собой. После трех-четырех повторений партнеры меняются ролями.

Упражнения для развития специальных двигательных-координационных и скоростно-силовых способностей:

- низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте;
- на сохранение статического равновесия на узкой опоре;
- на максимальную частоту движений ногами и на способность быстро набирать скорость.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: суждения учащихся о проделанной на уроке работе, сопоставление достигнутого с поставленными задачами; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: прыжки через короткую скакалку; поочередные приседания на правой и левой ногах.

УРОК 2

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

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: знания о подготовке к занятиям волейболом; уверенное владение навыком приема мяча снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: мячи волейбольные, сетка.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах игры и навык судейства игры в волейбол.

2. Повторить технику стойки игрока.
3. Учить технике передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
4. Учить применять разученные технические приемы в условиях игры в волейбол.
5. Развивать координационные способности (динамическое равновесие).

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: правила получения перерывов в игре в волейбол. Беседа о правилах игры в волейбол: игра проводится из трех или пяти партий, что обуславливается договоренностью между играющими или положением о соревнованиях (победа за той командой, которая выигрывает две партии из трех или три из пяти).

Разновидности ходьбы: ходьба с переходом на бег (направление ходьбы и бега менять по команде учителя).

Упражнения с набивными мячами массой 1–2 кг:

1-е *упр.* – мяч лежит на полу. Присесть, взять мяч в руки и подняться с ним. Потом присесть, положить мяч на пол и подняться без мяча;

2-е *упр.* – мяч лежит на полу, слева от игрока. Нагнуться, взять мяч, выпрямиться и, нагнувшись, положить его справа. Ноги не сгибать;

3-е *упр.* – подбросить мяч вверх и поймать;

4-е *упр.* – толкнуть мяч одной рукой от плеча вверх и поймать;

5-е *упр.* – подбросить мяч вверх, присесть и, встав, поймать мяч;

6-е *упр.* – бросить мяч из-за головы вверх-вперед (1–2 м), подбегать и поймать его;

7-е *упр.* – прыжки на двух ногах через набивной мяч.

Подвижная игра «Обгони мяч». Учащиеся стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук. За круг выходит водящий. Соседний с водящим игрок получает волейбольный мяч, и дальше игроки передают его по кругу (влево и вправо). Когда мяч пройдет 6–8 человек, передача приостанавливается и игроки говорят: «Раз, два, три – беги!» Водящий бежит с внешней стороны круга за мячом до своего места, а иг-

роки тем временем продолжают передавать мяч по кругу до места водящего. Водящий выигрывает в том случае, если он успеет добежать до своего места, опередив передачу мяча.

Основная часть урока (25–30 мин).

Повторение стойки игрока при верхней и нижней передаче мяча. Рекомендуемые упражнения: 1-е – верхняя передача в пол без зрительного контроля с перемещением различными способами; 2-е – «Соревнование в передачах». Две команды учащихся располагаются по зонам площадок, как при игре в волейбол. Мяч вводится в игру передачей игрока зоны 6 одной из команд и разыгрывается на три касания. Команда, выигравшая право на подачу, меняется зонами площадки. Близкие к сетке мячи можно передавать через сетку в прыжке или отбивать кулаком.

Разучивание различных вариантов выполнения верхней передачи мяча. Движения больших пальцев, удерживающих мяч в направлении его движения, указательных и средних, являющихся основной ударной частью кисти, безымянных и мизинцев, удерживающих мяч и регулирующих направление его полета. Рекомендуемые упражнения: передачи мяча сверху двумя руками в парах на расстоянии 2–3 м.

Разучивание приема мяча снизу двумя руками. Рекомендуемые упражнения: многократные передачи мяча снизу двумя руками в парах, тройках, на различном расстоянии.

Игра в волейбол через сетку с помощью разученных технических приемов.

Упражнения для развития специальных двигательных-координационных и скоростно-силовых способностей:

- верхняя передача мяча над собой на близком расстоянии от стены (5–20 см), опускаясь в присед и вставая;
- верхняя передача мяча в стену на минимальном расстоянии (5–10 см);
- подводящие упражнения со сменой направления движений при дефиците времени с имитацией технических приемов игры в волейбол;
- специальные подготовительные упражнения с набивными мячами (до 2 кг) для развития двигательных способностей, связанных с овладением техникой приема и передач мяча в волейболе.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Заключительная часть урока: (4–5 мин).

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

Рефлексия: суждения учащихся о том, что бы они хотели изменить в содержании нашего урока и почему; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: имитация техники передачи мяча сверху двумя руками; приседания с выпрыгиванием вверх.

УРОК 3

Тип урока – урок разучивания, закрепления и совершенствования.

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 обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: качественное владение основами правил проведения соревнований по волейболу; качественное выполнение приема мяча снизу двумя руками после подачи.

Оборудование и инвентарь: мячи волейбольные, сетка.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах проведения соревнований по волейболу.
2. Учить технике передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приема мяча снизу двумя руками после подачи.
3. Совершенствовать применение разученных технических приемов в условиях игры в волейбол.
4. Развивать координационные способности (пространственную ориентировку).

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

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному материалу: правила выявления в волейболе команды победительницы. Беседа об основах правил соревнований по волейболу: нарушение правил подачи мяча (игрок, подбросив мяч, коснулся его,

мяч подан до свистка судьи, игрок в момент подачи наступил на лицевую линию или переступил ее, мяч подан с нарушением порядка перехода, мяч упал за пределы площадки).

Разновидности ходьбы: быстрая ходьба (растирать кисти рук).

Бег, высоко поднимая бедро, закидывая голень назад, «с кочки на кочку».

Упражнения при построении в кругу:

1-е – взяться за руки. На счет 1–2 – руки вверх, подняться на носки, прогнуться; на счет 3–4 – исходное положение. Повторить упражнение на каждый счет;

2-е – взяться за руки. На счет 1 – руки вниз-назад, правая нога вперед-вверх; на счет 2 – исходное положение; на счет 3 – то же, левая нога вперед; на счет 4 – исходное положение;

3-е – руки на плечи, ноги пошире, прямые. На счет 1–2–3 – наклоны вперед; на счет 4 – вернуться в исходное положение;

4-е – руки на плечи, ноги на ширине плеч. На счет 1 – приседания на носках, туловище держать прямо; на счет 2 – исходное положение; на счет 3 – приседание; на счет 4 – исходное положение.

Подвижная игра «*Кто сильнее и быстрее*». У боковых линий чертят круги диаметром 3 м. Игроки двух команд располагаются в шеренгах на лицевой линии волейбольной площадки. Тренер вызывает по одному игроку из каждой команды, они входят в круги и по сигналу тренера, как можно сильнее, ударяют мячом о пол и сразу же бегут вдоль боковой линии (боковая линия разделена на отрезки по 0,5 м). Сколько отрезков успеет пробежать игрок, пока мяч находится в воздухе, столько начисляется ему очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разучивание верхней передачи мяча. Рекомендуемые упражнения: 1-е – верхняя передача над собой на минимальную высоту; 2-е – верхняя передача над собой без зрительного контроля; 3-е – верхняя передача с партнером на близком расстоянии; 4-е – передачи мяча сверху двумя руками через сетку стоя на месте.

Разучивание приема мяча снизу двумя руками. Рекомендуемые упражнения: многократные передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку; нижняя передача с неточного броска партнера (учителя).

Разучивание приема мяча снизу двумя руками после подачи: принятие правильного исходного положения тела и рук для приема мяча; имитация движения рук при приеме, выполнение приема после подачи партнера.

Упражнения для развития специальных двигательных-координационных способностей:

- проявлять скоростно-силовые способности в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства;
- подводящие имитационные упражнения волейболиста для развития координации движений рук и ног;
- специальные подготовительные упражнения с набивными мячами (до 2–3 кг), способствующих успешному овладению техникой приема и передач мяча в волейболе.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: суждения учащихся о сложности правил игры в волейбол; какие технические приемы игры в волейбол вызывают у них наибольшее удовлетворение и почему; какое сложилось мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: взявшись за спинку стула, выполнять пружинящие наклоны туловища вперед, не сгибая рук в локтевых суставах.

УРОК 4

Тип урока – урок разучивания, закрепления и совершенствования.

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: обучающая, формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: уверенное владение основами правил соревнований по волейболу; овладение подачей мяча.

Оборудование и инвентарь: мячи волейбольные, сетка.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах судейства соревнований по волейболу.
2. Учить технике передачи мяча сверху двумя руками, нижней прямой подачи.
3. Оценка уровня физической подготовленности, уровня владения техническими приемами.

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

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Беседа о правилах игры: команда более трех раз коснулась мяча, мяч прокатился по телу игрока или коснулся его тела два раза подряд. Особенности выполнения контрольных нормативов.

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), способствующих успешному выполнению двигательных действий и технических приемов в волейболе.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разучивание передачи мяча сверху двумя руками с передвижениями вдоль сетки вправо и влево. Рекомендуемые упражнения: передачи мяча с передвижениями вдоль сетки после набрасывания партнером, передачи в парах.

Выполнение нижней прямой подачи. Рекомендуемые упражнения: нижняя прямая подача со второй линии с места; с линии подачи с шагом вперед.

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 – 25,0 и менее; выше среднего – 24,9–27,1; средний – 27,2–29,4; ниже среднего – 29,5 – 31,9; низкий – 32 и более;

девочки: высокий результат – 28,0 и менее; выше среднего – 27,9–29,9; средний – 30,0–32,2; ниже среднего – 32,3–34,2; низкий – 34,3 и более.

Прыжок вверх с места (см)

Мальчики: высокий результат – 44 и более; выше среднего – 43–40; средний – 39–35; ниже среднего – 34–31; низкий – 32 и менее;

девочки: высокий результат – 41 и более; выше среднего – 40–38; средний – 37–32; ниже среднего – 31–26; низкий – 25 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 – 20 и более; выше среднего – 19–16; средний – 15–12; ниже среднего – 11–9; низкий – 8 и менее;

девочки: высокий результат – 17 и более; выше среднего – 16–15; средний – 14–11; ниже среднего – 10–8; низкий – 7 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 (кол-во раз за 1 мин)

Мальчики: высокий результат – 34 и более; выше среднего – 33–31; средний – 30–28; ниже среднего – 27–23; низкий – 22 и менее;

девочки: высокий результат – 32 и более; выше среднего – 30–27; средний – 26–22; ниже среднего – 21–18; низкий – 17 и менее.

Шесть подач (по две в 1, 5, 6 зоны)

Мальчики: высокий результат – 4 и более точных подач; выше среднего – 3; средний – 2; ниже среднего – 1; низкий – 0;

девочки: высокий результат – 3 и более; выше среднего – 3; средний – 2; ниже среднего – 1; низкий – 0.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

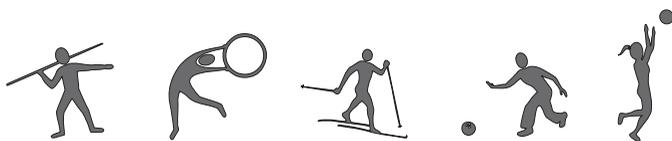
Построение в одну шеренгу; выставление отметок.

Рефлексия: мнение учащихся об уроках волейбола, сформированных у них в восьмом классе навыках игры.

Домашнее задание: совершенствовать освоенные умения и навыки игры в волейбол в режиме активного отдыха.

9

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 изученного в восьмом классе материала по легкой атлетике (контрольный урок).

Организация деятельности учащихся на уроке: планируется использовать поточный способ выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: повышение уровня знаний в области легкой атлетики; выявление уровня сохранения сформированной техники выполнения изученных видов легкой атлетики, развитие специальных двигательных-координационных способностей.

Оборудование и инвентарь: стартовые колодки, рулетка, стойки и планка для прыжков в высоту, секундомер, мяч массой 150 г.

Основные задачи урока

1. Ознакомить с правилами безопасного поведения учащихся на уроках легкой атлетики.
2. Учить технике выполнения стартового разбега; прыжка в длину или в высоту с разбега; метания мяча.
3. Развивать скоростно-силовые и 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 в восьмом классе материалу по легкой атлетике. Беседа о правилах безопасности на уроках легкой атлетики при выполнении бега, прыжков и метаний.

Разновидности ходьбы: обычная, с различными положениями рук, на носках, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, в полуприседе, в приседе («гусиным шагом»), на пятках, на внешней части стопы и т. д.

Разновидности бега: в медленном, среднем и быстром темпе, с изменением скорости и направления бега, высоко поднимая бедро, повторный с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений и т. д.

Общеразвивающие упражнения в движении (для мышц рук, туловища и ног): прыжками с ноги на ногу, прыжками на одной ноге, прыжками поочередно на правой и левой ногах, выпрыгиванием вверх из низкого приседа и т. д.

Общеразвивающие упражнения, стоя на месте (комплекс из 5–7 упражнений для развития плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов; для развития силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины). Имитационные упражнения для развития координации движений рук, ног и туловища и т. д.

Основная часть урока (25–30 мин)

Бег. Выполнять эстафетный бег. Бег с высокого старта 30 м с максимальной скоростью (на результат).

Прыжки. Выполнять прыжок в длину согнув ноги с короткого разбега.

Выполнять прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание».

Метания. Выполнять метание мяча с разбега в вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 8–10 м.

Выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых и двигательнo-координационных способностей: броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений на заданную высоту и длину.

Свободный заключительный бег.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: опрос по правилам безопасности учащихся на уроках легкой атлетики; самооценка и суждения учащихся о работе класса над техникой выполнения метания и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой; выпрыгивания вверх с высоким подниманием бедер («кенгуру»); бег на развитие аэробной выносливости (в зависимости от самочувствия в медленном и среднем темпе 2 км и более).

УРОК 2

Тип урока – урок разучивания и закрепления ранее изученного материала.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: повышение уровня знаний в области легкой атлетики; овладение техникой бега, прыжков и метаний, развитие жизненно важных двигательных способностей.

Оборудование и инвентарь: стартовые колодки, рулетка, стойки и планка для прыжков в высоту, секундомер, теннисные мячи.

Основные задачи урока

1. Учить правилам обращения с легкоатлетическим спортивным инвентарем и оборудованием.
2. Учить технике бега; прыжка в длину или в высоту с разбега; метания мяча.
3. Развивать скоростно-силовые и 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 правилах обращения со спортивным инвентарем и оборудованием (для прыжков в высоту).

Разновидности ходьбы: обычная, с различными положениями рук, на носках, приставными шагами вперед, назад, семенящим ша-

гом, в полуприседе, в приседе «гусиным шагом», на пятках, на внешней части стопы и т. д.

Разновидности бега: в медленном, среднем и быстром темпе, с изменением скорости и направления бега, высоко поднимая бедро, повторный с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений и т. д.

Общеразвивающие упражнения в движении (для мышц рук, туловища и ног): прыжками с ноги на ногу, прыжками на одной ноге, прыжками поочередно на правой и левой ногах, выпрыгиванием вверх из низкого приседа и т. д.

Общеразвивающие упражнения, стоя на месте (комплекс из 5–7 упражнений для развития плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов; для развития силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины). Имитационные упражнения для развития координации движений рук, ног и туловища и т. д.

Основная часть урока (25–30 мин)

Бег. Продолжить обучение технике бега с высокого старта. Бег на время (2 мин) с заданной скоростью.

Прыжки. Формировать правильную технику прыжка в длину согнув ноги. Учить правильному разбегу и попаданию толчковой ногой на планку.

Прыжки. Формировать правильную технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Учить правильному разбегу и согласованным движениям рук и ног в момент отталкивания и приземления.

Метание. Формировать технику метания мяча с места и с разбега по коридору 10 м на дальность. Учить технике скрестного шага и замаха.

Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей: метать теннисный мяч на дальность отскока от стены; бросать набивной мяч двумя руками из различных исходных положений на заданную высоту и длину.

Прыжки вверх толчком двух ног.

Свободный заключительный бег.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: опрос по основам правилам обращения с легкоатлетическим спортивным инвентарем и оборудованием; самооценка и суждения учащихся о работе класса над техникой выполнения бега в течение 2 мин; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: поднимание и опускание прямых ног из положения лежа на спине с касанием пола за головой; выпрыгивания вверх из низкого приседа; бег на развитие аэробной выносливости (в зависимости от самочувствия в медленном и среднем темпе 2 км и более).

УРОК 3

Тип урока – урок разучивания и закрепления.

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

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

Прогнозируемые образовательные результаты: повышение уровня знаний в области легкой атлетики; предупреждение возможного травматизма при самостоятельных занятиях легкоатлетическими упражнениями; развитие двигательных-координационных способностей.

Оборудование и инвентарь: стартовые колодки, рулетка, стойки и планка для прыжков в высоту, секундомер, теннисные мячи.

Основные задачи урока

1. Ознакомить с рекордами мира, Европы и Республики Беларусь по видам легкой атлетики (бег, прыжки, метания).
2. Учить технике бега на короткие дистанции; прыжка в длину или в высоту с разбега; метания мяча с разбега.
3. Развивать скоростно-силовые и координационные способности.

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

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Краткая информация о рекордах мира, Европы и Республики Беларусь по популярным в нашей стране видам легкой атлетики.

Разновидности ходьбы: обычная, с различными положениями рук, на носках, приставными шагами вперед, назад, семенящим ша-

гом, в полуприседе, в приседе «гусиным шагом», на пятках, на внешней части стопы и т. д.

Разновидности бега: в медленном, среднем и быстром темпе, с изменением скорости и направления бега, высоко поднимая бедро, повторный с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений и т. д.

Общеразвивающие упражнения в движении для разминки мышц рук, туловища и ног: прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, прыжки поочередно на правой и левой ногах, выпрыгивания вверх из низкого приседа и т. д.

Общеразвивающие упражнения, стоя на месте (комплекс из 5–7 упражнений для развития плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов; для развития силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины). Имитационные упражнения для развития координации движений рук, ног и туловища и т. д.

Основная часть урока (25–30 мин)

Бег. Выполнять эстафетный бег с низкого старта. Бег на время (4 минуты).

Прыжки. Формировать правильную технику прыжка в длину согнув ноги. Учить правильному разбегу и попаданию толчковой ногой на планку.

Прыжки. Формировать правильную технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Учить правильному разбегу и согласованным движениям рук и маховой ноги в момент отталкивания и приземления.

Метание. Формировать технику метания мяча с места и с разбега по коридору 10 м на дальность. Учить технике скрестного шага и замаха.

Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей: броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений на максимальную высоту и длину; прыжки вверх толчком двух ног с подтягиванием коленей без продвижения вперед, тройной и пятерной прыжок с места.

Свободный заключительный бег.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: опрос о рекордах мира, Европы и Республики Беларусь по легкой атлетике; самооценка и суждения учащихся о работе класса над развитием скоростно-силовых способностей; мнение класса об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: и. п. – стоя – упор присев-упор лежа-упор присев-встать-в исходное положение; выпрыгивания вверх из низкого приседа; бег на развитие аэробной выносливости (в зависимости от самочувствия в медленном и среднем темпе 2 км и более).

УРОК 4

Тип урока – урок разучивания и закрепления.

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

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

Прогнозируемые образовательные результаты: расширение знаний в области применения средств легкой атлетики для повышения защитных свойств организма; формирование рациональной техники бега, прыжков и метаний; развитие общих и специальных двигательных способностей.

Оборудование и инвентарь: стартовые колодки, рулетка, стойки и планка для прыжков в высоту, секундомер, теннисные мячи.

Основные задачи урока

1. Ознакомить с лучшими достижениями учащихся-спортсменов района и школы.
2. Учить технике бега на длинные дистанции; прыжка в длину или в высоту с разбега; метания мяча с разбега.
3. Развивать скоростно-силовые и координационные способности.

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

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Информация о лучших достижениях легкоатлетов региона и школы.

Разновидности ходьбы: обычная, с различными положениями рук, на носках, приставными шагами вперед, назад, семенящим ша-

гом, в полуприседе, в приседе («гусиным шагом»), на пятках, на внешней части стопы и т. д.

Разновидности бега: в медленном, среднем и быстром темпе, с изменением скорости и направления бега, высоко поднимая бедро, повторный с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений и т. д.

Общеразвивающие упражнения в движении для разминки мышц рук, туловища и ног: прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, прыжки поочередно на правой и левой ногах, выпрыгивания вверх из глубокого приседа и т. д.

Общеразвивающие упражнения, стоя на месте (комплекс из 5–7 упражнений для развития плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов; для развития силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины). Имитационные упражнения для развития координации движений рук, ног и туловища и т. д.

Основная часть урока (25–30 мин)

Бег. Выполнять бег с низкого старта с максимальной скоростью 60 м. Бег 6 мин с заданной скоростью.

Прыжки. Формировать правильную технику прыжка в длину согнув ноги. Учить технике разбега, попадания толчковой ногой на планку и правильного приземления.

Прыжки. Формировать правильную технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Учить технике правильного разбега, согласования движений рук и маховой ноги в момент отталкивания и приземления.

Метание. Формировать технику метания мяча с места и с разбега по коридору 10 м на дальность. Учить технике скрестного шага и финального усилия в момент броска мяча.

Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей: броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений на максимальную высоту и длину; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: опрос о лучших достижениях легкоатлетов региона и школы; самооценка и суждения учащихся о работе класса над изучением техники бега с низкого старта; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: приседания поочередно на правой и левой ногах «пистолетом» (до наступления утомления – три-четыре серии); прыжки вверх на одной ноге; бег на развитие аэробной выносливости (в зависимости от самочувствия в медленном и среднем темпе 2,5 км и более).

УРОК 5

Тип урока – урок разучивания, закрепления и совершенствования.

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

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

Прогнозируемые образовательные результаты: усвоение знаний о гигиене (тела, одежды и обуви); формирование рациональной техники бега, прыжков и метаний; развитие общих и специальных двигательных способностей.

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

Основные задачи урока

1. Расширить представления о правилах личной и общественной гигиены при занятиях легкой атлетикой.
2. Учить технике бега; прыжка в длину или в высоту с разбега; метания мяча с разбега.
3. Развивать скоростно-силовые и двигательные-координационные способности.

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

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Краткая информация о правилах личной и общественной гигиены при занятиях

легкой атлетикой: санитарно-гигиенических требованиях к местам занятий, к одежде и обуви занимающихся, спортивному инвентарю и оборудованию.

Разновидности ходьбы: обычная, с различными положениями рук, на носках, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, в полуприседе, в приседе («гусиным шагом»), на пятках, на внешней части стопы и т. д.

Разновидности бега: в медленном, среднем и быстром темпе, с изменением скорости и направления бега, высоко поднимая бедро, повторный с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений и т. д.

Общеразвивающие упражнения в движении для разминки мышц рук, туловища и ног: ходьба выпадами вперед, ходьба выпадами с поворотами туловища в сторону передней ноги, прыжки с ноги на ногу, прыжки поочередно на правой и левой ногах, выпрыгивания вверх из низкого приседа и т. д.

Общеразвивающие упражнения, стоя на месте (комплекс из 5–7 упражнений для развития плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов; для развития силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины). Имитационные упражнения для развития координации движений рук, ног и туловища и т. д.

Основная часть урока (25–30 мин)

Бег. Выполнять челночный бег 4×9 м. Кроссовый бег с 2–3 ускорениями на дистанции до 1,5 км.

Прыжки. Формировать правильную технику прыжка в длину согнув ноги. Учить точному попаданию толчковой ногой на планку и правильному приземлению.

Прыжки. Формировать правильную технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Учить согласованным движениям рук и маховой ноги в момент отталкивания и приземления.

Метание. Формировать технику метания мяча с места и с разбега по коридору 10 м на дальность. Учить технике скрестного шага и финального усилия в момент броска. Метание теннисного мяча с 2–4 шагов разбега в вертикальную цель.

Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей: ловля набивного мяча двумя руками по-

сле броска партнера, 6-минутный бег; метание теннисного мяча с 2–4 шагов разбега на максимальную дальность отскока от стены; прыжки вверх толчком двух ног с продвижением вперед; прыжки вверх толчком двух ног с подниманием коленей и продвижением вперед.

Свободный заключительный бег.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: опрос по основам правил личной и общественной гигиены; самооценка и суждения учащихся о работе класса над закреплением техники метания; мнение класса об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки на одной ноге с поворотами на 180°; бег на развитие аэробной выносливости (в зависимости от самочувствия в медленном и среднем темпе 2,5 км и более).

УРОК 6

Тип урока – урок закрепления и совершенствования;

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, формирующая

Прогнозируемые образовательные результаты: знания по самооценке уровня физической подготовленности учащихся по легкоатлетическим упражнениям; формирование рациональной техники бега, прыжков и метаний; развитие общих и специальных двигательных-координационных способностей

Оборудование и инвентарь: стартовые колодки, рулетка, стойки и планка для прыжков в высоту, секундомер, теннисные мячи.

Основные задачи урока

1. Расширить представления о самооценке и анализе уровня физической подготовленности.

2. Учить технике бега на длинные дистанции; прыжка в длину или в высоту с разбега; метания мяча с разбега.

3. Развивать скоростно-силовые и координационные способности.

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

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Информация о способах самооценки и анализе уровня физической подготовленности лиц, занимающихся различными видами легкой атлетики.

Разновидности ходьбы: обычная, с различными положениями рук, на носках, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, в полуприседе, в приседе («гусиным шагом»), на пятках, на внешней части стопы и т. д.

Разновидности бега: в медленном, среднем и быстром темпе, с изменением скорости и направления бега, высоко поднимая бедро, вторичный с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений и т. д.

Общеразвивающие упражнения в движении (для мышц рук, туловища и ног): прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, прыжки поочередно на правой и левой ногах, выпрыгивание вверх из низкого приседа и т. д.

Общеразвивающие упражнения, стоя на месте (комплекс из 5–7 упражнений для развития плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов; для развития силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины). Имитационные упражнения для развития координации движений рук, ног и туловища и т. д.

Основная часть урока (25–30 мин)

Бег. Выполнять бег с низкого старта с максимальной скоростью 100 м (6 мин).

Учить бегу (4–6 мин) с переменной скоростью.

Прыжки. Формировать правильную технику прыжка в длину согнув ноги и в высоту способом «перешагивание».

Метание. Формировать технику метания теннисного мяча с 2–4 шагов разбега в горизонтальную цель.

Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей: ловля набивного мяча

двумя руками после броска партнера. Бег (4–6 мин) с переменной скоростью; прыжки с места на заданное расстояние; тройной и пятерной прыжок с места.

Свободный заключительный бег.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: опрос о способах самооценки уровня физической подготовленности; самооценка и суждения учащихся о работе класса над развитием двигательно-координационных способностей; мнение класса об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: имитировать технику метания мяча с места; приседания поочередно на правой и левой ногах «пистолетом»; бег на развитие аэробной выносливости (в зависимости от самочувствия в медленном и среднем темпе 2,5 км и более).

УРОК 7

Тип урока – урок разучивания, закрепления и совершенствования.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: создание представления о крупнейших международных соревнованиях по легкой атлетике; закрепление техники выполнения разученных двигательных действий; развитие специальных двигательно-координационных способностей.

Оборудование и инвентарь: стартовые колодки, рулетка, стойки и планка для прыжков в высоту, секундомер, теннисные мячи.

Основные задачи урока

1. Формировать представление о крупнейших международных соревнованиях по легкой атлетике.
2. Учить технике бега на короткие дистанции; прыжка в длину или в высоту с разбега; метания мяча с разбега.
3. Развивать скоростно-силовые и 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 крупнейших международных соревнованиях по легкой атлетике: Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Разновидности ходьбы: обычная, с различными положениями рук, на носках, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, в полуприседе, в приседе («гусиным шагом»), на пятках, на внешней части стопы и т. д.

Разновидности бега: в медленном, среднем и быстром темпе, с изменением скорости и направления бега, высоко поднимая бедро, короткими и длинными шагами, с выпрыгиваниями на правой и левой ногах, повторный с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений.

Общеразвивающие упражнения в движении для разминки мышц рук, туловища и ног: ходьба на носках, ходьба с переступанием через предметы, ходьба выпадами вперед с поворотом туловища в сторону передней ноги, прыжки с ноги на ногу, прыжки поочередно на правой и левой ногах, выпрыгивания вверх из низкого приседа.

Общеразвивающие упражнения, стоя на месте (комплекс из 5–7 упражнений для разминки плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов; для развития силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины). Имитационные упражнения для развития координации движений рук, ног и туловища и т. д.

Основная часть урока (25–30 мин)

Бег. Выполнять бег с низкого старта на заданное расстояние. Бег на время 6 мин.

Прыжки. Формировать правильную технику прыжка в длину согнув ноги. Учить попаданию толчковой ногой на планку и правильно-му приземлению.

Прыжки. Формировать правильную технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Учить технике беговых шагов, согласованным движениям рук и маховой ноги в момент отталкивания и приземления.

Метание. Формировать технику метания мяча с места и с разбега по коридору 10 м на дальность. Учить технике скрестного шага и финального усилия в момент броска.

Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых и двигательного-координационных способностей: метать теннисный мяч на дальность отскока от стены; ловить набивной мяч двумя руками после подбрасываний вверх с выполнением различных движений; прыгать вверх толчком двух ног с подниманием коленей и с продвижением вперед; выполнять прыжок с места на максимальный результат.

Свободный заключительный бег.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: опрос о международных соревнованиях, проводимых по легкой атлетике; самооценка и суждения учащихся о работе класса над изучением низкого старта; мнение класса об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: имитировать технику метания мяча с места и в движении; прыжки на одной ноге с поворотами на 180°; бег на развитие аэробной выносливости (в зависимости от самочувствия в медленном и среднем темпе 2,5 км и более).

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 развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширенное представление о критериях оценки за выполнение физических упражнений; достижение максимально возможных индивидуальных результатов при выполнении тестовых упражнений.

Оборудование и инвентарь: стартовые колодки, рулетка, стойки и планка для прыжков в высоту, секундомер, мяч.

Основные задачи урока

1. Ознакомить с рекордами школы в олимпийских видах легкой атлетики.
2. Оценить технику эстафетного бега; технику и результат прыжка в длину или в высоту с разбега, метания мяча.

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

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Ознакомить с рекордами школы в Олимпийских видах легкой атлетики и критериями оценки школьных программ в беге, прыжках и метаниях для учащихся девятого класса.

Разновидности ходьбы: обычная, с различными положениями рук, на носках, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, в полуприседе, в полуприседе и приседе, на пятках, на внешней части стопы, перешагивая через предметы, выпадами, скрестным шагом.

Разновидности бега: в медленном, среднем и быстром темпе, с изменением скорости и направления бега, высоко поднимая бедро, с чередованием коротких и длинных шагов, повторный с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений, прыжками с ноги на ногу.

Общеразвивающие упражнения в движении для разминки мышц рук, туловища и ног: ходьба на носках, ходьба с переступанием через предметы, ходьба выпадами вперед с поворотом туловища в сторону передней ноги, прыжки с ноги на ногу, прыжки поочередно на правой и левой ногах, выпрыгивания вверх из низкого приседа, бег с упором руками в стену.

Общеразвивающие упражнения, стоя на месте (комплекс из 5–7 упражнений для разминки плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов; для развития силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины). Имитационные упражнения для развития координации движений рук, ног и туловища и т. д.

Основная часть урока (25–30 мин)

Бег. Выполнить бег с низкого старта с максимальной скоростью 100 м (на результат). Выполнить челночный бег 4 × 9 м (на результат).

Прыжок в длину согнув ноги с разбега (оценить технику и результат).

Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега (оценить технику и результат).

Метание мяча с разбега в вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 15–18 м (оценить технику и результат).

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о работе класса над выполнением контрольных (тестовых) заданий и их соотношении с рекордами школы; какое сложилось мнение об уроке и пожелания на дальнейшее изучение легкой атлетики в десятом классе.

Домашнее задание: использовать разученные двигательные действия в беге, прыжках и метаниях для физического самосовершенствования при организации активного отдыха.

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 повторения и ознакомления с новым материалом.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и последовательный способ выполнения физических упражнений.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: восстановить двигательную структуру разученных в восьмом классе акробатических упражнений и упражнений на снарядах.

Оборудование и инвентарь: бревно, скамейки, гимнастическая стенка, брусья параллельные, перекладина низкая, гимнастические маты.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о нормативных требованиях по гимнастике в девятом классе, о правилах безопасного поведения на уроках гимнастики и акробатики.

2. Ознакомить с комплексом утренней гигиенической гимнастики (ю, д); с техникой соскока махом назад из упора на низкой перекладине (ю).

3. Повторить подъем махом вперед в сед-ноги врозь из упора на предплечьях, размахивание в упоре и соскок махом назад на параллельных брусьях (ю), упражнения на бревне (д) и акробатические упражнения, изученные в восьмом классе (ю, д).

4. Развивать силовую выносливость мышц сгибателей рук (ю), сгибателей и разгибателей туловища (ю), гибкость, динамическую силу мышц разгибателей рук (д).

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

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному в восьмом классе на уроках гимнастики и акробатики учеб-

ному материалу. Беседа о нормативных требованиях по гимнастике и акробатике, предъявляемых в девятом классе, о правилах безопасного поведения на данных уроках.

Ходьба: обычная; на носках из и. п. – руки в стороны, с движением рук вперед-в стороны-вверх-в стороны; высоко поднимая бедро с захватом голени из и.п. – руки в стороны. Сочетание ходьбы на носках с движением рук и высоко поднимая бедро с захватом голени по 8 и по 4 счета.

Упражнения для формирования правильной осанки. Из и. п. – руки на пояс: по два приставных шага вперед с правой и левой ноги. Скрестный шаг в сторону, стоя лицом к центру круга: на счет 1 – шаг вправо (левый носок оттянут); 2 – небольшое приседание на правой, левую сзади скрестно; 3 – шаг вправо в стойку на правой, левую в сторону на носок; 4 – небольшое приседание на правой, левую вперед скрестно; 5 – шаг вправо, левый носок оттянут; 6 – скрестный шаг левой сзади; 7 – шаг вправо, левый носок оттянут; 8 – приставить левую ногу (туловище и голову держать вертикально). На счет 9–16 – то же, но в другую сторону.

Разновидности подскоков и бега. Из и. п. – руки на пояс: на счет 1 – подскок на правой, сгибая левую ногу вперед; 2 – подскок на двух; 3 – подскок на левой, сгибая правую ногу вперед; 4 – подскок на двух; 5–8 – два подскока ноги врозь-вместе.

Бег: обычный, семенящий, сгибая ноги назад, высоко поднимая бедро.

Перестроение в колонну по четыре дроблением и сведением. Подать команду «Через центр – марш!» (в верхней середине зала); «В обход направо и налево в колонну по одному – марш!» (в нижней середине зала); «Через центр в колонну по два – марш!»; «В обход направо и налево в колонну по два – марш!»; «Через центр в колонну по четыре – марш!»; «На дистанцию и интервал два шага – разом-кнись!».

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (ознакомить с комплексом и рекомендовать выполнять его в течение четверти):

1-е *упр.* – ходьба на месте (15–20 с):

2-е *упр.* – и. п. – основная стойка. На счет 1 – подняться на носки, руки вперед-вверх, вдох; 2 – опуститься в и. п., выдох; 3 – подняться на носки, руки через стороны вверх, вдох; 4 – и. п., выдох;

3-е *упр.* – и. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Вращение головы влево и вправо, повороты головы в стороны, назад-вперед в течение 40–50 с;

4-е *упр.* – и. п. – основная стойка. На счет 1 – руки в стороны; 2–3 – два пружинящих приседа, выдох; 4 – и. п. вдох. Повторить 7–8 раз;

5-е *упр.* – и. п. – основная стойка руки на поясе. На счет 1 – отставить правую ногу на носок, руки в стороны; 2–3 – два пружинящих наклона вправо, руки вверх, выдох; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но в другую сторону. Повторить 5–6 раз;

6-е *упр.* – и. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. На счет 1–2–3 – три пружинящих наклона вперед, выдох; 4 – выпрямиться в и. п., слегка прогибаясь, вдох. Повторить 6–7 раз;

7-е *упр.* – и. п. – упор лежа на согнутых руках. На счет 1 – выпрямить руки, отвести правую ногу назад, вдох; 2 – сгибая руки, принять и. п., выдох; 3–4 – то же, но с левой. Повторить 7–8 раз (ю). И. п. – основная стойка. На счет 1 – упор присев; 2 – упор лежа, прогнуться; 3 – упор присев с «круглой» спиной, голову вниз; 4 – и. п. Повторить 7–8 раз (д);

8-е *упр.* – и. п. – сидя на полу. На счет 1 – резко поднять ноги, руки вперед – «угол», выдох; 2 – и. п., вдох. Повторить 16–20 раз;

9-е *упр.* – и. п. – основная стойка, 20 подскоков на месте и ходьба на месте 10 – 15 с. Повторить то же два раза.

Обратное перестроение. Для обратного перестроения подать следующие команды: «К середине, сом–кнись!»; «В обход направо и налево в колонну по два шагом – марш!»; «Через центр, в колонну по два – марш!»; «В обход направо и налево в колонну по одному – марш!»; «Через центр в колонну по одному – марш!»; «В обход налево – марш!».

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на отделения. Установить снаряды.

Висы. Повторение подъема переворотом толчком одной и махом другой (толчок одной и мах другой ноги выполнять энергично, сохраняя руки согнутыми, до касания перекладины нижней частью живота) – перемах правой ноги на низкой перекладине (руки в локтях напряжены, перед перемахом ноги отвести влево; толчок рукой выполняется за счет поднимания плеча) – одноименный поворот на 180° в упоре на перекладине (ю) (после перемаха правой ногой перехватить

правую руку хватом снизу, рядом с тазом, и, отводя левую ногу в сторону, перенести массу тела на правую; с поворотом головы вправо быстро переставить левую руку и завершить поворот).

Упоры. Ознакомить с техникой соскока махом назад из упора на перекладине (ю): сделав небольшой мах вперед, выполнить мах назад и в конечном положении маха оттолкнуться руками и соскочить со снаряда.

Повторение подъема махом вперед в сед ноги врозь из упора на предплечьях: из размахивания в упоре на предплечьях, проходя вертикаль, энергичным махом вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, резко разогнуться, когда носки ног будут на уровне жердей, и с одновременным разгибанием рук развести ноги и перейти в сед ноги врозь (торможение носков, разгибание в тазобедренных суставах с разведением ног и выпрямлением рук производится одновременно, чуть выше уровня жердей).

Размахивание в упоре и соскок махом назад на параллельных брусьях: после двух-трех махов в упоре, сохраняя напряженные в локтях руки и прямое тело, на махе назад поднять пятки выше жердей и, уводя носки вправо, переставить левую руку спереди на правую жердь, а правую руку отвести в сторону, сохраняя прямое тело до самого приземления. Аналогично выполняется соскок в левую сторону.

Акробатические упражнения. Повторение кувырков вперед и назад (ю, д). Из упора присев, руки значительно впереди плеч, выполнить активный толчок ногами и плавное сгибание рук, сохраняя напряженные колени и оттянутые носки до касания лопатками опоры, с последующей плотной группировкой.

Повторные стойки на руках махом одной и толчком другой ноги при помощи и самостоятельно (ю) (помощь осуществляется стоя сбоку, у места постановки рук, путем фиксации маховой ноги в вертикальном положении). Самостоятельно стойка на руках выполняется у гимнастической стенке. Кисти ставятся на ширине плеч в 10–15 см от стенки. Первой касается стенки маховая нога, затем соединяется толчковая нога; руки в локтях напряжены, туловище прямое. Стенки касаются только пятки.

Повторение «моста» прогибом при помощи (д) (при помощи двух человек, стоящих сбоку и поддерживающих с двух сторон за поясницу и бедра).

Повторение стойки на лопатках (д): из седа, руки вверх, наклониться вперед, касаясь ладонями носков и, отклоняя плечи назад, выполнить перекаат назад с разгибанием в стойку на лопатках.

Бревно. Повторение упражнений, изученных в восьмом классе (д): ходьба по бревну, приседая на одной и промахивая другой ногой с кругом рукой назад; прыжки со сменой ног, повороты на 180° в приседе; равновесие на одной «Ласточка», соскок прогнувшись из стойки продольно.

Упражнения общефизической подготовки: подтягивание в висе (ю), быстрые сгибания и разгибания рук в упоре лежа, согнув ноги назад (д), из исходного положения лежа на спине в течение 60 с поднимание туловища и прямых ног (ю), туловища и согнутых ног (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: суждения учащихся о причинах, вызывающих трудности выполнения физических упражнений на снарядах; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа согнув ноги назад и касаясь коленями опоры (д); из седа, захватив ладонями голени, наклон вперед, притягивая плечи к ногам (ю, д); «мост» прогибом с опорой о диван (д); стойка на лопатках (д).

УРОК 2

Тип урока – урок повторения и ознакомления с новым материалом.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и последовательный способ выполнения физических упражнений.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая и обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: уметь применять полученные знания, сформированные двигательные умения и навыки для предупреждения травматизма при изучении новых и повторении ранее изученных упражнений.

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, бревно, скамейки, брусья параллельные, перекладина.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасного поведения на уроках гимнастики и акробатики.
2. Повторить подъем махом вперед в сед ноги врозь из упора на предплечьях на брусьях (ю), акробатические упражнения предыдущего урока (ю, д), упражнения на перекладине предыдущего урока (ю).
3. Учить технике кувырка вперед в сед ноги врозь на брусьях (ю), поворота на 180° и соскока с бревна прогнувшись (д).
4. Ознакомить с зачетной комбинацией на брусьях (ю).
5. Развивать силовую выносливость мышц сгибателей рук и разгибателей туловища (ю), гибкость и динамическую силу мышц разгибателей рук (д).

**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: способы развития силовой выносливости различных групп мышц на уроках гимнастики и акробатики. Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении упражнений на гимнастической скамейке (она не должна шататься, один из учеников должен садиться на край скамейки и держать ее) и со скамейкой (поднимать и опускать скамейку только под счет, в направлении, указанном учителем; располагаться на безопасном расстоянии друг от друга), кувырка вперед в сед-ноги врозь на брусьях (страховать под таз и лопатки, держа руки снизу жердей), соскока прогнувшись с бревна (в месте приземления уложить маты в два слоя).

Подготовка учащихся к занятиям гимнастикой и акробатикой.

Упражнения для формирования правильной осанки. Разновидности ходьбы: два приставных шага вперед с правой и левой ноги, руки на пояс; скрестный шаг в сторону (по 8 счетов) из и. п. – руки на плечах у рядом стоящих.

Разновидности подскоков: сочетание подскоков, поочередно сгибая ноги вперед (на счет 1–4) и ноги врозь-вместе (на 5–8).

Разновидности бега: обычный, семенящий (руки опущены и ослаблены), сгибая ноги назад (ладони на ягодицах), высоко поднимая бедро до касания коленями ладоней (предплечья горизонтально).

Перестроение в колонну по 4 дроблением и сведением (дистанция между шеренгами 3–4 шага).

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке стоя по 4 человека с каждой стороны скамейки: восхождение и спхождение со скамейки; из упора лежа руки на скамейке: сгибание рук с отведением ноги назад, вскок в упор присев и возвращение в и.п.; наклоны к прямой ноге из седа-ноги врозь на скамейке продольно; медленное разгибание ног из упора присев продольно на скамейке хватом за край скамейки; поднимание скамейки на прямых руках из приседа ладони на скамейке снизу.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на отделения. Установить снаряды.

Висы. Повторение подъема переворотом толчком одной и махом другой ноги на перекладине (ю) (мах и толчок ногами выполнять энергично, сохраняя согнутыми руки до касания перекладины низом живота).

Упоры. Повторение упражнения на перекладине: перемах правой в упор ноги врозь и перемахом левой поворот вправо на 180° в упор; соскок махом назад из упора.

Повторение упражнения на брусках: подъем махом вперед, махом назад в стойку боком к брускам, в сед ноги врозь из упора на предплечьях; размахивание в упоре и соскок.

Разучивание кувырка вперед в сед ноги врозь: из седа ноги врозь кисти ставятся на жердь рядом с бедрами. Разводя локти в стороны и надавливая руками на жерди, приподнять таз и поставить плечи на жерди поближе к кистям, наклоняя голову вперед подбородок к груди. Как только ноги примут горизонтальное положение быстро переставить руки вперед и широко развести ноги (ю).

Ознакомление с зачетной комбинацией на перекладине (ю): из виса стоя, махом одной и толчком другой ноги, подъем переворотом в упор-перемах правой-перехват правой хватом снизу и поворот вправо на 180° в упор-сгибая руки, мах вперед и разгибая руки-махом-назад соскок прогнувшись.

Упражнения на бревне: приседания с последующим вставанием, повороты на 180°, соскок прогнувшись (д).

Акробатические упражнения (повторить): кувырок вперед и назад (ю, д); стойка на руках махом одной и толчком другой ноги при

помощи и самостоятельно, у стены (ю); «мост» прогибом при помощи (д); стойка на лопатках (д).

Упражнения общей физической подготовки:

- подтягивания в висе (ю) – хватом сверху, руки на ширине плеч; сомкнутым хватом снизу;
- широким хватом сверху – по 5 подтягиваний;
- подтягивания в висе лежа (д) – один подход максимальное количество раз;
- быстрые сгибания и разгибания рук в упоре лежа, согнув ноги назад (д);
- из положения лежа на спине в течение 60 с поднимание туловища и прямых ног (ю), туловища и согнутых ног (д).

Заключительная часть урока (3 – 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: суждения учащихся о трудностях, с которыми они столкнулись при выполнении кувырка вперед на брусьях; мнение учащихся об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (ю), в упоре лежа согнув ноги назад (д), поднимание туловища и прямых ног из положения лежа на спине, руки вверх (ю), поднимание туловища с поворотом и касанием правым локтем колена согнутой левой ноги из и. п. – лежа на спине, руки за голову (д).

УРОК 3

Тип урока – урок закрепления и совершенствования.

Организация деятельности учащихся на уроке: одновременный и поочередный способ выполнения физических упражнений.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая и обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: более высокое качество выполнения упражнений, более грамотное оказание помощи и страховки.

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, бревно, скамейки, брусья параллельные, перекладина низкая.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасного поведения при выполнении комбинаций акробатических элементов и упражнений на гимнастических снарядах.

2. Ознакомить и разучить контрольные комбинации упражнений на перекладине, брусьях (ю), на бревне (д), контрольные акробатические комбинации (ю, д).

3. Развивать силовую выносливость мышц сгибателей и разгибателей туловища (ю), гибкость и динамическую силу мышц разгибателей рук (д).

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: основные правила безопасного поведения учащихся при выполнении упражнений на гимнастической скамейке. Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении комбинации упражнений на снарядах и комбинации акробатических элементов (страховка и само страховка). В наиболее трудных местах комбинации обязательно оказывать помощь.

Повторить разновидности ходьбы: приставными шагами вперед, скрестный шаг в сторону, руки на плечах рядом стоящих (по 8 счетов вправо и влево).

Повторить подскоки. Сочетание подскоков: поочередно сгибая ногу вперед (счет 1–4), и подскоки ноги врозь-вместе (счет 5–8).

Повторить бег. Обычный, семенящий (руки опущены и расслаблены), сгибая ноги назад (ладони на ягодицах), высоко поднимая бедра до касания коленями кистей (предплечья горизонтально).

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.

Стоя по 4 человека с каждой стороны скамейки: наступание на скамейку и соскок вперед с поворотом на 180°; из упора лежа, руки на скамейке, сгибание рук с отведением ноги назад; вскок в упор присев и возвращение в и. п.; наклоны туловища в стороны, касаясь кистью пола из седа-ноги врозь-поперек скамейки, руки в стороны; медленное разгибание ног из упора присев продольно на скамейке, хватом за край скамейки (в разные стороны лицом через одного).

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на отделения. Установить снаряды.

Висы и упоры (ю). Разучивание зачетной комбинации на перекладине-подъем переверотом махом одной и толчком другой ноги-перемах правой-поворот вправо на 180° в упор-мах вперед и соскок махом назад. Зачетная комбинация на брусках: размахивания из упора на предплечьях, подъем махом вперед в сед ноги врозь, перехват рук и кувырок в сед ноги врозь, быстро сгибая и разгибая ноги-перемах внутрь мах назад-мах вперед и махом назад-соскок прогнувшись.

Акробатические упражнения. Разучивание зачетных комбинаций из пяти акробатических элементов: из стойки руки вверх «Мост» наклоном назад (при помощи); встать, руки вверх и равновесие на одной (держать); шагом вперед круг руками назад и кувырок вперед в упор присев; второй кувырок вперед в сед с прямыми ногами руки вверх; наклон вперед и перекатом назад стойка на лопатках (держать); сгибая одну ногу и опуская другую, кувырок назад в полушпагат, руки в стороны (д).

Из стойки руки вверх, ладонями вперед, махом одной и толчком другой ноги стойка на руках при помощи (держать 3 с)-сгибая ноги в полуприсед, руки назад и прыжком кувырок вперед в упор присев-прыжком широкая стойка ноги врозь с наклоном вперед прогнувшись, руки в стороны и стойка на голове и руках силой (обозначить)-опускание в упор присев и кувырок назад в группировке в основную стойку (ю).

Упражнения на бревне. Разучивание комбинации, составленной из ранее изученных упражнений (д): из упора стоя продольно у правой трети бревна толчком ног упор и перемах правой с поворотом влево на 90° в сед ноги врозь поперек, руки в стороны – перемах правой в сед на правом бедре с наклоном туловища вперед, левую ногу назад, руки: левую вперед-кверху, правую назад-книзу-соединяя ноги, упор сидя сзади углом (обозначить) – опуская и разводя ноги махом назад упор лежа на согнутых руках – через упор присев встать, руки в стороны – два переменных шага с правой и левой ноги плавно опуская руки на первом шаге и плавно их поднимая на третьем шаге в и. п. – опуская руки, присед и поворот на 180° – встать, руки в стороны – два прыжка со сменой ног – толчком одной и махом другой ноги соскок прогнувшись в стойку боком к бревну.

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: суждения учащихся о трудностях, с которыми они столкнулись при выполнении акробатических упражнений.

Домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кисти сомкнуты (ю); в упоре лежа, согнув ноги назад (д); поднимание туловища и прямых ног из положения лежа на спине, руки вверх (ю); поднимание туловища с поворотом и касанием правым локтем колена согнутой левой ноги левым локтем правого колена из и. п. лежа на спине, руки за голову (фиксируя касание по 2 счета, на счет 1–4, и каждый счет на 5–8) (д).

УРОК 4

Тип урока – контрольный урок, урок закрепления и совершенствования.

Организация деятельности учащихся на уроке: поочередный и круговой способы выполнения физических упражнений, индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: повышение уровня технической подготовленности на снарядах. более высокое качество выполнения упражнений, правильное оказание помощи и страховки.

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, бревно, скамейки, брусья параллельные, перекладина низкая.

Основные задачи урока

1. Формировать знания об оценке техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах.
2. Совершенствовать технику комбинаций акробатических элементов (ю, д).
3. Оценить технику выполнения комбинаций на брусьях и перекладине (ю), на бревне (д).

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: правилах безопасного по-

ведения при выполнении комбинации упражнений на снарядах и комбинации акробатических элементов. Беседа о критериях оценки техники выполнения комбинации упражнений на снарядах: сбавки бывают за невыполнение элементов комбинации, за нарушение гимнастического стиля (расслаблены ноги в коленях, не оттянуты носки), отсутствие легкости и выразительности.

Упражнения для формирования правильной осанки с набивными мячами на голове: и. п. – мяч на голове, одна рука держит мяч сверху, другая – за спину (ходьба обычная, на носках, высоко поднимая бедра, приставными шагами вперед (по два шага с правой и левой ноги)).

Выполнить подскоки: и. п. – мяч перед грудью. На счет 1 – выпрямляя руки, подскок на правой, сгибая левую ногу вперед до касания коленом мяча; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но сгибая правую ногу.

Выполнить бег: и. п. – мяч на ягодицах (руки прямые). Бег, сгибая ноги назад, касаясь пятками мяча; бег со взмахом прямыми ногами вперед; обычный бег, передавая мяч из одной руки в другую вокруг пояса (8 счетов влево и 8 счетов вправо).

Перестроение в колонну по 4 дроблением и сведением.

Общеразвивающие упражнения в парах с одним набивным мячом: из различных и.п. стоя лицом, боком, спиной друг к другу – наклоны, выпады с передачей мяча, перебрасывание мяча; чередование упражнения на счет 1–2 и перебрасывание мяча на счет 3–4, с подбрасыванием мяча и сменой мест.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на отделения. Установить снаряды.

Висы и упоры (ю). Оценивание техники выполнения комбинаций на низкой перекладине и брусьях: разделить юношей на два отделения и дать им 5–7 минут на повторение комбинаций, а в это время оценить технику выполнения контрольной комбинации на бревне у девушек. Юношей оценивать поочередно – на брусьях и перекладине, затем отделения меняются местами занятий.

Упражнения на бревне (д). Оценивание техники выполнения зачетной комбинации: пока одна из девушек выполняет упражнение на оценку (на бревне), остальные повторяют комбинацию на полу и гимнастической скамейке. Выполнив на оценку комбинацию на бревне, девушки повторяют контрольные акробатические комбинации.

Акробатические упражнения (ю, д). Совершенствование техники выполнения зачетных комбинаций.

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: самооценка и суждения учащихся о полученных отметках за выполнение зачетных комбинаций; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, согнув ноги назад (д); одновременное поднимание туловища и прямых ног из положения лежа на спине, руки вверх (ю); из и. п. лежа на спине, руки за голову поднимание туловища, касаясь правым локтем колена согнутой левой ноги и фиксацией на счет 1–2, выпрямляя левую ногу и сгибая правую, коснуться правым коленом левого локтя с фиксацией на счет 3–4; 5–8 – смена положения и касания на каждый счет (ю, д).

УРОК 5

Тип урока – урок закрепления и совершенствования, контрольный урок.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: применение полученных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, а также волевых качеств для демонстрации лучших результатов в акробатической подготовке.

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, палки, стенка, брусья разновысокие, высокая перекладина, скакалки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания об оценке техники выполнения комбинации акробатических элементов.
2. Повторить изученные в восьмом классе упражнения на перекладине (ю) и брусьях разновысоких (д).

3. Оценить технику выполнения комбинации из 5 акробатических элементов.
4. Развивать скоростно-силовые способности и силовую выносливость мышц сгибателей рук (ю), силовую выносливость мышц сгибателей и разгибателей туловища (д).

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: критерии оценки техники выполнения комбинации упражнений на снарядах (возможные сбавки и их величина). Беседа об основных критериях оценки техники выполнения комбинации акробатических элементов: статическое положение («мост», «ласточка», стойки на голове, руках, лопатках) удерживать 3 с; в кувырках добиваться плотной группировки; в стойках должно быть полное разгибание в тазобедренных суставах; правильное положение головы, оттянутые носки, осанка.

Упражнения для формирования правильной осанки с гимнастической палкой за спиной вертикально. Одной рукой держать палку за верхний конец, другой – за нижний; таз, лопатки и затылок постоянно касаются палки: ходьба на носках, в полуприседе, высоко поднимая бедро.

Сочетание подскоков: и. п. – палка на лопатках. На счет 1–4 – четыре подскока на двух; 5 – подскок в стойку ноги врозь, палку вверх; 6 – прыжком ноги вместе, палку на лопатки; 7–8 – повторить 5–6.

Бег: и. п. – палка на лопатках. Бег высоко поднимая бедро, сгибая ноги назад, со взмахом прямых ног вперед.

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. и. п. – палка на лопатках. Выставление ноги назад на носок с подниманием палки вверх; приседания с подниманием палки вверх; наклоны в сторону с выставлением ноги в сторону на носок и подниманием палки вверх; повороты туловища влево и вправо на каждый счет; наклоны вперед, касаясь палкой пола, и возвращение в и. п.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на отделения. Установить снаряды.

Висы. Повторение размахивания изгибами в висе на перекладине (ю), в висе на высокой жерди (д), соскок махом назад (ю), вис присев и вис лежа на нижней жерди (д), подъем переворотом силой (ю).

Акробатические упражнения. Оценивание техники выполнения комбинации из пяти акробатических элементов (ю, д).

Упражнения общей физической подготовки: круговая тренировка (30 с работы на станции, последующие 30 с отдых, переход на следующую станцию):

1-я станция: прыжки на двух ногах с вращением скакалки с максимальной частотой;

2-я станция: приседания на правой ноге, стоя боком к гимнастической стенке;

3-я станция: приседания на левой ноге, стоя боком к гимнастической стенке;

4-я станция: быстрые сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ю), в упоре лежа, согнув ноги (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: суждения учащихся о самочувствии после круговой тренировки; о полученных отметках за выполнение зачетной акробатической комбинации.

Домашнее задание: поднимание прямых ног и туловища в быстром темпе из положения лежа на спине, руки вверх (ю) и поднимание туловища с поворотом и разноименным касанием локтем колена согнутой ноги из положения лежа на спине, руки за голову (д).

УРОК 6

Тип урока – урок углубленного разучивания и закрепления.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: сформированные на предыдущих уроках знания, двигательные умения и навыки помогут успешно овладеть техникой подъема разгибом на перекладине.

Оборудование и инвентарь: гимнастические канаты или шесты для лазания, маты, козел, мостик, короткие скакалки, брусья разновысокие, высокая перекладина.

Основные задачи урока

1. Напомнить о правилах безопасного поведения при выполнении лазания по канату и опорных прыжков.

2. Повторить подъем переворотом силой на высокой перекладине (ю), размахивание изгибами в висе на верхней жерди (д), опорные прыжки через козла (ю, д), лазание по канату (ю, д).

3. Ознакомить и разучить зачетную комбинацию упражнений на разновысоких брусьях (д).

4. Учить технике подъема разгибом на перекладине (ю).

5. Развивать скоростно-силовые способности и силовую выносливость мышц разгибателей рук (ю), силовую выносливость мышц сгибателей и разгибателей туловища (д).

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: основные критерии оценки техники выполнения комбинации акробатических элементов: статические положения, кувырки. Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении лазания по канату (страхующий держит канат, не давая ему раскачиваться; спускаясь вниз, зажать канат стопами и поочередно перехватывать руки, держа плечи ближе к канату) и опорных прыжков (страховать следует под грудь, стоя спереди и сбоку от возможного места приземления).

Упражнения для формирования правильной осанки с короткой скакалкой, сложенной четверо: и. п. – скакалка внизу, хватом за концы. Ходьба на носках с движением скакалки к груди-вверх-к груди-вниз (на каждый шаг); и. п. – скакалка вверх, хватом за концы. Ходьба на носках с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги; ходьба, высоко поднимая бедро, касаясь скакалкой колена (на счет 1–4) и махи прямой ногой вперед, касаясь скакалкой носка (на счет 5–8).

Сочетание подскоков: и. п. – скакалка внизу, хватом за концы. Подскоки ноги врозь – вместе с движением скакалки (руки прямые) вперед-вверх-вперед-вниз на каждый подскок.

Бег: и. п. – скакалка вниз, хватом за концы. Бег, сгибая ноги назад с движением скакалки к груди-вверх-к груди-вниз на каждый шаг; бег, вращая сбоку скакалку, сложенную вдвое (на каждый шаг одно вращение) правой, затем левой рукой.

Прыжки с короткой скакалкой выполнять в круге: прыжки с ноги на ногу (правая, затем левая нога впереди); двойной подскок (на одно вращение делается два подскока); одиночные прыжки (постепенно увеличивая темп); бег, вращая скакалку вперед (постепенно увеличивая темп).

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на отделения. Установить снаряды.

Висы. Ознакомление с зачетной комбинацией на брусьях разно-высоких (д): вис на верхней жерди, размахивание изгибами, вис присев на нижней жерди, толчком двумя ногами вис лежа на нижней жерди, сед углом на нижней, соскок с поворотом на 180° из седа на бедре (д).

Повторение подъема переворотом силой из вися на высокой перекладине (ю).

Разучивание подъема разгибом из вися, стоя на низкой перекладине (ю). На счет 1 – пробегание с поочередным толчком ногами и сгибанием, зацепившись носками за перекладину снизу; 2 – разгибание из вися согнувшись (носки впереди от перекладины) в вис прогнувшись спереди при помощи двух человек; 3 – проводка подъема разгибом (разгибание в вис прогнувшись и переворачивание вперед в упор при помощи двух человек); 4 – то же, после одного-двух маятникообразных движений в вися согнувшись.

Опорные прыжки. Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в ширину, увеличив высоту снаряда и расстояние между снарядом и мостиком (ю, д).

Лазание по канату (шесту) с помощью ног в три приема (д) (повторить: из и. п. – вис, кисти соприкасаются, в первом приеме, не сгибая рук, согнуть ноги и захватить стопами и бедрами канат; во втором приеме – выпрямить ноги и согнуть руки (прижав плечи к канату); в третьем приеме – поочередно перехватывать (повыше) руки, начиная с той, которая снизу).

Лазание по канату без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (ю).

Упражнения общей физической подготовки.

Круговая тренировка по программе предыдущего урока.

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: суждения учащихся о влиянии круговой тренировки на организм; чему сегодня они научились на уроке. Пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: поднимание прямых ног и туловища в быстром темпе из положения лежа на спине, руки вверх (ю); поднимание туловища с поворотом и разноименным касанием локтем колена согнутой ноги из положения лежа на спине, руки за голову (д).

УРОК 7

Тип урока – урок закрепления и совершенствования изученного материала.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: обучающая и развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: овладение техникой зачетных упражнений.

Оборудование и инвентарь: гимнастические канаты или шесты для лазания, маты, козел, мостик, короткие скакалки, брусья разновысокие, высокая перекладина.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о критериях оценки зачетных комбинаций, техники лазания и опорных прыжков.
2. Продолжить разучивание техники подъема разгибом на перекладине (ю) и зачетной комбинации упражнений на разновысоких брусьях (д).
3. Ознакомить с комбинацией упражнений на высокой перекладине (ю).
4. Совершенствовать технику лазания по канату (ю, д), опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину (ю, д).

5. Развивать скоростно-силовые способности и силовую выносливость мышц сгибателей рук (ю), силовую выносливость мышц сгибателей и разгибателей туловища (д).

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: правила безопасного выполнения лазания по канату и опорных прыжков. Беседа о критериях оценки зачетных комбинаций на снарядах, технике лазания и опорных прыжков. Контрольные упражнения выполняются в строгой последовательности: каждый элемент комбинации должен заканчиваться положением, удобным для выполнения следующего движения – с хорошей осанкой, технически правильно, с соблюдением гимнастического стиля и четким приземлением. Чем больше не выполняются эти требования, тем больше и сбавки за каждое допущенное нарушение.

Упражнения для формирования правильной осанки с короткой скакалкой, сложенной вчетверо, подскоки, бег и прыжки с короткой скакалкой – повторение предыдущего урока, внеся коррективы по усмотрению учителя.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на отделения. Установить снаряды.

Висы. Ознакомление и разучивание комбинации на высокой перекладине (ю). Из виса подъем переворотом силой – опускание вперед в вис – размахивание изгибами (2–3 маха, таз остается под перекладиной, ноги выполняют энергичные махи вперед и назад; на махе вперед носки поднимать до уровня пояса, на махе назад – прогнуться в пояснице; руки в локтях напряжены, мышцы плечевого пояса максимально расслаблены) – соскок махом назад.

Повторение подъема разгибом на перекладине (ю). Проводка подъема разгибом при помощи двух человек: после одного – двух маятникообразных движений в висе согнувшись (носки впереди перекладины), разгибание в висе прогнувшись и переворачивание в упор. Обратит внимание на полное разгибание в тазобедренных суставах, заканчивающееся касанием бедрами перекладины; руки в локтях не

сгибать; активное приведение перекладины к бедрам усиливается, пока тело не перевернется в упор.

Повторение контрольной комбинации на брусьях разновысоких (д). Из виса, стоя снаружи, хватом за нижнюю жердь, махом одной и толчком другой ноги, подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; перемах правой с перехватом правой рукой за верхнюю жердь, хватом снизу; поворот влево на 180° с перемахом правой ногой в вис лежа на нижней жерди; поворот налево в сед на левом бедре, правую ногу назад, левая рука хватом за верхнюю жердь, правая – в сторону; перехват левой рукой за нижнюю жердь и соскок с поворотом влево на 180° в стойку правым боком к снаряду.

Опорные прыжки. Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в ширину (ю, д), увеличив расстояние между снарядами и мостиком, высоту снаряда.

Лазание: совершенствовать лазание по канату (шесту) с помощью ног (д), без помощи ног на заданное расстояние и скорость (ю).

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: суждения о чувствах, которые испытывают учащиеся, когда у них получается или не получается разучиваемое двигательное действие. Был ли сегодня сложным материал урока и почему?

Домашнее задание: то же, что на предыдущем уроке.

УРОК 8

Тип урока – контрольный урок, урок совершенствования изученного материала.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая и развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: применение полученных знаний и сформированных двигательных умений и навыков для получения высоких отметок за выполнение зачетных нормативов.

Оборудование и инвентарь: гимнастические канаты или шесты для лазания, маты, козел, мостик, скамейки, разновысокие брусья, высокая перекладина.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах поведения, оказания помощи и страховки при выполнении контрольных упражнений.
2. Оценить технику выполнения комбинации упражнений на высокой перекладине (ю), разновысоких брусьях (д).
3. Совершенствовать технику лазания по канату (ю, д), опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла в ширину.

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

Подготовительная часть урока (10–12 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах поведения тех, кто выполняет упражнение на отметку, и тех, кто оказывает помощь и страховку: учащиеся, оказывающие помощь и страховку, должны правильно выбрать место, своевременно оказать необходимую помощь, не отвлекаться до полного завершения упражнения; после выполнения упражнения, повернуться лицом к учителю и, услышав свою оценку, сесть отдыхать или остаться помогать следующему исполнителю.

Частичное снижение отметки за выполнение упражнения с внешней помощью. Если заранее предусмотрено выполнение упражнения при помощи, то отметка не снижается.

Разновидности ходьбы: на носках с движением рук, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, с хлопками прямыми руками спереди и сзади туловища; в приседе, руки на коленях; подскоки в приседе.

Бег: обычный, со взмахом прямых ног вперед и в стороны, высоко поднимая бедро.

Общеразвивающие упражнения в кругу, руки на плечах рядом стоящих: приседания, наклоны вперед, пружинистые приседания в выпаде со сменой положения ног, махи ногами вперед, упор присев-упор лежа-упор присев-встать с опорой на одну руку; подскоки «Кан-кан»: и. п. – ноги вместе. На счет 1 – подскок на левой, сгибая правую ногу вперед; 2 – правую ногу опустить; 3 – подскок на левой с

махом прямой правой ногой вперед; 4 – и. п.; 5–8 – повторить еще раз; следующие 8 счетов – с другой ноги.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разделить класс на отделения. Установить снаряды.

Висы. Оценивание зачетной комбинации на высокой перекладине (ю), разновысоких брусьях (д).

Опорные прыжки. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла в ширину (ю, д), обращая внимание на четкость приземления.

Лазание. Совершенствование техники лазания по канату (шесту) при помощи ног (д), без помощи ног (ю) на скорость и заданное расстояние.

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: суждения учащихся о соответствии желаемой отметки за выполнение контрольных упражнений с действительной отметкой; какое сложилось мнение об уроках гимнастики и акробатики в этом учебном году и пожелания на новый учебный год.

Домашнее задание: повторить упражнения из урока 6.

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 учебного материала.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширить знания о правилах безопасного поведения учащихся на учебной площадке, учебной и учебно-тренировочной лыжне, учебном склоне; сохранившаяся двигательная структура разученных в восьмом классе способов передвижения на лыжах.

Место проведения: учебная площадка, учебно-тренировочная лыжня.

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки, флажки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасного поведения учащихся на уроках лыжной подготовки.
2. Повторить технику поворотов на месте переступанием вокруг пяток и вокруг носков лыж; передвижения одновременным бесшажным, одновременным двухшажным и попеременным двухшажным ходами; выполнения перехода от попеременных ходов к одновременным «без шага».
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 восьмом классе материалу по лыжной подготовке. Беседа о правилах безопасного поведения учащихся на учебной площадке, учебной и учебно-тренировочной лыж-

не, учебном склоне: 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; спуск только в установленном месте по разрешению учителя поочередно; строго соблюдать интервалы при передвижении на лыжах при спусках (не менее 30 м); запрещается спуск один за другим – потоком; подъем только в указанном месте, не пересекая направление спуска; при спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножья 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 поворотов на месте переступанием вокруг пяток и вокруг носков лыж:

- показ и объяснение техники выполнения поворотов на месте переступанием вокруг пяток и вокруг носков лыж;
- выполнение поворотов учащимися в правую и левую стороны;
- игра «Самый ловкий». У линии старта играющие выстраиваются в шеренгу. По сигналу участники игры выполняют поворот на 360° переступанием и затем передвигаются к линии финиша, расположенной на расстоянии 25–30 м от старта. Выигрывает тот, кто быстрее и правильнее выполнит задание.

Повторить технику передвижения одновременным бесшажным, одновременным двухшажным и попеременным двухшажным ходами: опробование ходов учащимися после показа и объяснения; передвижение по учебному кругу в сочетании одновременного бесшажного, одновременного двухшажного и попеременного двухшажного ходов медленно под собственный счет;

Повторить технику выполнения перехода от попеременных ходов к одновременным «без шага»: показ и объяснение техники выполнения перехода в сочетании с попеременным и одновременным ходами; многократное выполнение этих сочетаний в шеренге под счет учителя; то же под собственный счет учеников; передвижение по учебно-тренировочной лыжне попеременным двухшажным и одновременными ходами, выполняя переход «без шага».

Развивать общую выносливость:

• игра «Гонка с преследованием»: 2–4 команды строятся в колонну по одному на противоположных сторонах круговой площадки. Состав команды – 4–6 лыжников. Перед гонкой заранее определяется зачетное число гонщиков и количество пробегаемых кругов. По сигналу участники команды начинают гонку, стараясь догнать друг друга. Выигрывает команда, раньше других оказавшаяся на финише с зачетным числом участников.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о технике способов передвижения, изученных в восьмом классе; является ли доступной учащимся информация, поступившая от учителя; что хотели бы изменить учащиеся в содержании нашего урока и почему?

Домашнее задание: имитировать технику передвижения одновременно бесшажным, одновременным двухшажным и попеременным двухшажным ходами.

УРОК 2

Тип урока – урок повторения и совершенствования учебного материала.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширить знания о правилах предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах; восстановить двигательную структуру разученных в восьмом классе способов передвижения на лыжах, приобрести умения и навыки передвижения на лыжах, развивать координационные способности и общую выносливость.

Место проведения: учебная площадка, учебный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки, флажки.

Основные задачи урока (образовательные, оздоровительные)

1. Формировать знания о правилах предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

2. Совершенствовать технику спусков в высокой, средней (основной), низкой стойках; подъемов «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».

3. Ознакомить и учить технике передвижения одновременным одношажным ходом (скоростной вариант).

4. Развивать координационные способности (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 материалу предыдущего урока. Беседа о правилах предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах: выбор обуви, соответствующей размеру стопы; наблюдать за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая 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; не заниматься в холодную погоду без перчаток, варежек, шапочки; одежда для лыжной подготовки должна быть легкой и свободной.

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 спусков в высокой, средней (основной), низкой стойках:

- показ и объяснение техники выполнения спусков;
- спуски со склонов крутизной 8–10° в стойках с выполнением различных заданий;
- спуски вдвоем, втроем (подъем выполнять «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»).

Совершенствовать технику выполнения подъемов «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»:

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

Ознакомить и учить технике передвижения одновременным одношажным ходом (скоростной вариант):

- показ и объяснение техники: анализ движений начинается с окончания отталкивания руками. Лыжник, завершив толчок руками и выпрямившись при скольжении на двух лыжах, начинает отталкиваться ногой и выносить руки вперед. Эти действия происходят одновременно (синхронно), т. е. окончание толчка ногой совпадает с окончанием выноса рук. Далее следует свободное скольжение, которое заканчивается постановкой палок. Палки ставятся на снег под острым углом и сразу же с одновременным активным наклоном туловища вперед ими начинают отталкивание;

- 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 одношажным ходом (скоростной вариант).

Развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие), общую выносливость:

- игра *«Расставь и собери флажки»*. На склоне горы расставляются зигзагообразно пять пар маленьких флажков. Место каждой пары маленьких флажков отмечается поставленным между ними флажком большего размера. Лыжники делятся на две команды и рассчитываются на первый-второй. Все нечетные номера становятся на горе, а четные – под горой. По сигналу первые номера обеих команд спускаются вниз, собирают по дороге свои маленькие флажки и передают их вторым номерам, вторые номера, быстро поднимаясь в гору, расставляют флажки на прежние места (около больших флажков), третьи номера, спускаясь, снова собирают флажки, четвертые – опять расставляют их и т. д. Побеждает команда, раньше другой выполнившая задание. При повторном проведении игры четные и нечетные номера меняются местами и ролями;

- передвижение на лыжах по среднeperесеченной местности в равномерном темпе со средней интенсивностью. Длину дистанции устанавливает учитель.

Заключительная часть урока (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 передвижения одновременным одношажным ходом (скоростной вариант); пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: имитировать технику передвижения одновременным одношажным ходом (скоростной вариант).

УРОК 3

Тип урока – урок начального разучивания и совершенствования.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: знания о значении занятий лыжной подготовкой; качественное формирование умений и навыков передвижения на лыжах.

Место проведения: учебная площадка, учебно-тренировочная лыжня.

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания об оздоровительном и образовательном значении занятий лыжной подготовкой.

2. Ознакомить и учить технике выполнения поворотов на месте махом и прыжком; передвижения одновременным одношажным ходом (основной вариант).

3. Совершенствовать технику передвижения одновременным одношажным ходом (скоростной вариант).

4. Развивать координационные способности (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 материалу на предыдущем уроке. Беседа об оздоровительном и образовательном значении занятий лыжной подготовкой: влияние на организм занимающихся; воздействие на развитие физических, моральных и волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; положи-

тельное воздействие на укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем; повышение общей работоспособности организма, сопротивляемости к различным заболеваниям; средство активного отдыха; в процессе занятий лыжник приобретает новые знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах, закономерностями тренировки, гигиеной 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)

Повороты на месте махом и прыжком:

- показ и объяснение техники выполнения поворотов на месте махом:

- 1) масса тела переносится на одну ногу, например на правую, и выполняется мах левой ногой с разворотом ноги и туловища влево. Левая одновременно с махом левой ногой ставится за правую лыжу. После выполнения маха левая лыжа ставится на лыжню в направлении, противоположном исходному. Затем лыжник, приподнимая одновременно правую лыжу и одноименную палку, поворачивается вокруг левой ноги и ставит их на снег;

- 2) при выполнении поворота махом правой (левой) лыжей через лыжу вперед маховая лыжа переносится через носок опорной лыжи и ставится в обратном направлении с наружной стороны. После переноса на нее массы тела другую лыжу поднимают, разворачивают и ставят на снег рядом с первой;

- 3) при выполнении поворота махом правой (левой) лыжей через лыжу назад маховая лыжа переносится через пятку опорной лыжи и ставится в обратном направлении с наружной стороны. После переноса на нее массы тела другую лыжу поднимают, разворачивают и ставят на снег рядом с первой;

- показ и объяснение техники выполнения поворотов на месте прыжком:

- 1) при выполнении поворота на месте прыжком с опорой на палки, например в левую сторону, лыжник ставит правую палку немного впереди крепления, а левую отставляет назад, ближе к пятке левой лыжи. Туловище необходимо развернуть вправо (т. е. в сторону, противоположную повороту). Из неглубокого приседания лыжник от-

талкивается вверх с одновременным поворотом в воздухе влево и с опорой на палки. Приземляется на слегка согнутые в коленных суставах ноги;

2) перед выполнением поворота на месте прыжком без опоры на палки лыжник отрывает палки от снега и прижимает их к туловищу. (Туловище необходимо развернуть в сторону, противоположную повороту.) Затем приседает, отталкивается вверх с одновременным поворотом в нужную (правую или левую) сторону. Приземляется на слегка согнутые в коленных суставах ноги;

- медленное выполнение поворотов махом и прыжком под счет учителя в разные стороны;

- то же под собственный счет учеников.

Техника передвижения одновременным одношажным ходом (основной вариант):

- показ и объяснение техники передвижения одновременным одношажным ходом (основной вариант): после окончания одновременного отталкивания палками лыжник, перейдя к свободному скольжению на двух лыжах, разгибает туловище и выносит руки вперед. Сделав шаг, лыжник выводит палки из положения кольцами к себе в положение кольцами от себя, а оттолкнувшись ногой, он должен вновь расположить их кольцами к себе;

- имитация хода на месте под счет учителя;

- то же под собственный счет учащихся;

- выполнение хода в шеренге под счет.

Техника передвижения одновременным одношажным ходом (скоростной вариант):

- передвижение по учебному кругу одновременным одношажным ходом (скоростной вариант) медленно под счет учащихся;

- передвижение по учебному кругу одновременным одношажным ходом (скоростной вариант) в сочетании с одновременным бесшажным ходом;

- то же в сочетании с одновременным двухшажным ходом;

- игра «Челночный бег». Учащиеся делятся на две команды, строятся в колонну по одному и рассчитываются по порядку номеров. Четные номера обеих команд становятся за стартовой линией, нечетные – за финишем, расположенным в 50 м от старта. По сигналу учителя первые номера передвигаются одновременным одношажным хо-

дом (скоростной вариант) ко вторым. Как только они пересекут линию финиша, вторые номера бегут к третьим, третьи к четвертым и т. д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие), общую выносливость:

- игра «Спуск шеренгой». Играющие выстраиваются в шеренги, выполняя расчет на первый-второй. Им дается задание: спуститься с горы с изменением стойки спуска (приседают вторые номера, а по команде «Встать!» вторые номера встают, а первые приседают). Выигрывает шеренга, игроки которой правильнее выполняют задание;
- передвижение на лыжах по среднeperесеченной местности в переменном темпе с низкой и средней интенсивностью на дистанции. Длину дистанции устанавливает учитель.

Заключительная часть урока (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 ознакомлением с техникой выполнения поворотов на месте махом и прыжком; был ли для учащихся сложным материал урока и почему? пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: имитировать технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом (скоростной и основной варианты).

УРОК 4

Тип урока – урок 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: подготовительная и развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: приобрести знания о значении занятий лыжной подготовкой; качественное формирование умений и навыков передвижения на лыжах.

Место проведения: учебная площадка, учебно-тренировочная лыжня.

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки, флажки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о воспитательном и прикладном значении занятий лыжной подготовкой.
2. Совершенствовать технику поворотов на месте махом и прыжком; передвижения одновременным одношажным ходом (основной вариант).
3. Ознакомить и учить технике выполнения перехода от одновременных ходов к попеременным «по прямой».
4. Развивать координационные способности (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 пройденному материалу на предыдущем уроке. Беседа о воспитательном и прикладном значении занятий лыжной подготовкой:

Воспитательное значение – во время учебных занятий, прогулок, походов и соревнований воспитываются морально-волевые качества (дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность преодолевать трудности любого характера, трудолюбие, чувство коллективизма); прикладное значение – использование передвижения на лыжах в трудовой и бытовой деятельности (охотниками, лесными рабочими, почтальонами, участниками изыскательских экспедиций, школьниками и др.).

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

Основная часть урока (25–30 мин)

Техника выполнения поворотов на месте махом и прыжком:

- показ и объяснение техники выполнения поворотов на месте махом и прыжком;
- выполнение поворотов на месте в разные стороны;
- игра «Салки маршем». Учащиеся строятся в две шеренги лицом друг к другу на лицевых сторонах площадки (расстояние 50–80 м). Одна шеренга – первая, другая – вторая. По команде учителя учащиеся, сохраняя равнение в шеренгах, идут указанным способом навстре-

чу друг другу. Когда расстояние между шеренгами сократится до 4–5 м, учитель громко произносит: «Первая!» или «Вторая!» Игроки указанной команды останавливаются и выполняют по указанию учителя один из поворотов махом или прыжком и убегают на свою границу площадки. Участники другой команды стараются их догнать и запятнать, пока те не пересекут лицевую линию. Учитель подсчитывает количество запятнанных (что соответствует количеству очков), и игра продолжается. Игра ведется на время или до определенного количества очков. Побеждает команда, сумевшая набрать большее количество очков.

Техника передвижения одновременным одношажным ходом (основной вариант):

- передвижение по учебному кругу в сочетании с одновременным бесшажным ходом.
- то же в сочетании с одновременным одношажным ходом (скоростной вариант).

Техника выполнения перехода от одновременного хода к попеременному:

- показ и объяснение техники выполнения перехода «прямой» в сочетании с ходами: выполняется из и. п. – начала одновременного одношажного хода. После окончания скольжения на двух лыжах и выноса палок кольцами вперед учащийся начинает отталкивание правой ногой и одновременно готовит одноименную палку к постановке на снег. Во время скольжения на левой лыже готовится к постановке на снег и левая палка, а затем начинается толчок правой рукой с окончанием которого – толчок левой ногой. С его окончанием и началом скольжения на правой лыже начинается отталкивание левой рукой, и учащийся продолжает движение попеременным двухшажным ходом;

- выполнение перехода в шеренге под счет учителя;
- то же под собственный счет учеников;
- передвигаясь одновременным бесшажным ходом, выполнить «прямой» переход и продолжать передвигаться попеременным двухшажным ходом;
- выполнить «прямой» переход после передвижения одновременным двухшажным ходом.

Развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие):

- игра «*Эстафета с преодолением препятствий*»: команды (звенья) строятся в колонну по одному за общей линией старта. В 50 м от старта против каждой колонны ставится флажок. Между стартом и флажком расположены препятствия, например ворота из лыжных палок, небольшой холмик, флажки, расставленные зигзагообразно, и т. д. По сигналу учителя головные игроки каждой колонны преодолевают препятствия, подбегают к флажкам, делают ими взмах, ставят на место и возвращаются в колонну по другой лыжне изученными способами передвижения. Взмах флажками – сигнал к тому, чтобы движение начинали очередные игроки команды, которые выполняют те же задания. Побеждает команда, первой закончившая перебежки.

Заключительная часть урока (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 ознакомлением с техникой выполнения перехода «прямой»; оценка учащимися сложности учебного материала.

Домашнее задание: совершенствовать технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом (скоростной и основной варианты).

УРОК 5

Тип урока – урок совершенствования учебного материала.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: знания о закалывающем воздействии занятий лыжной подготовкой на организм; восстановленная двигательная структура разученных в восьмом классе способов передвижения на лыжах; качественное формирование умений и навыков передвижения на лыжах.

Место проведения: учебно-тренировочная лыжня, учебно-тренировочный склон.

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о закаливающем воздействии занятий лыжной подготовкой на организм занимающихся.
2. Совершенствовать технику перехода от одновременных ходов к попеременным «прямой»; поворотов в движении; торможений «упором» и «пуглом».
3. Оценить технику выполнения спусков в высокой, средней (основной), низкой стойках.
4. Развивать координационные способности (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 материалу на предыдущем уроке. Беседа о закаливающем воздействии занятий лыжной подготовкой на организм (закаливание – это система мероприятий, развивающих в организме человека способность быстро приспосабливаться к неблагоприятным воздействиям внешней среды и переносить резкие колебания температуры – холод, жару, влажность; основные средства закаливания – вода, воздух и солнечные лучи; важнейшие правила закаливания – постепенность, систематичность и непрерывность).

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

Основная часть урока (25–30 мин)

Техника выполнения перехода от одновременного хода к попеременному «прямому»: передвижение по учебному кругу ранее изученными ходами с применением перехода «прямой».

Техника выполнения поворотов в движении переступанием с внутренней и наружной (к направлению стороны поворота) лыж, «упором»:

- показ и объяснение техники выполнения поворотов в движении переступанием с внутренней и наружной стороны лыж, «упором»;
- 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 180°);

- игра «*Метание снежков*». На середине склона устанавливается фигура из снега. В 5–6 м от нее проходит лыжня. Спускаясь, учащиеся выполняют поворот «упором» 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.

Техника выполнения торможений «упором» и «плугом»:

- показ и объяснение техники выполнения торможений «упором» и «плугом»;

- имитация «упора» и «плуга» на месте;

- прыжком перейти в положение «упора», «плуга» и обратно.

Оценка техники выполнения спусков в высокой, средней (основной), низкой стойках:

- показ и объяснение техники выполнения спусков с целью уточнения требований;

- опробование учащимися техники выполнения спусков с учетом требований;

- выполнение спусков на оценку.

Развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие), общую выносливость:

- игра «*Состязание парами*». Учащиеся выстраиваются парами в затылок друг другу на расстоянии 1–1,5 м. Стоящие слева, составляют одну команду, стоящие справа – другую. В таком построении они начинают двигаться вперед лыжным ходом, указанным учителем, сохраняя равнение в затылок и в парах. По сигналу учителя лыжники первой пары быстро поворачиваются: один – влево, второй – вправо, бегут вдоль своих команд в противоположном направлении и пристраиваются позади последних игроков. После первой пары по новому сигналу учителя бежит вторая пара, за ней – третья и т. д. Команда, лыжник которой прибежит первым на место, получает одно очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков;

- передвижение на лыжах по среднeperесеченной местности в равномерном темпе со средней интенсивностью. Длину дистанции устанавливает учитель.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: суждения учащихся о закаливающем воздействии на организм занимающихся занятий лыжной подготовкой; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: совершенствовать технику передвижения на лыжах бесшажным, одношажным, двухшажным одновременными ходами; попеременным двухшажным ходом.

УРОК 6

Тип урока – контрольный урок.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки: подготовительная и развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: овладеть знаниями о лучших лыжниках мира, Европы, Республики Беларусь, области, города, района, школы и их достижениях; высокое качество выполнения (на оценку) техники передвижения на лыжах.

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

Оборудование и инвентарь: лыжи, палки.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о лучших лыжниках мира, Европы, Республики Беларусь, области, города, района, школы и их достижениях.

2. Оценить технику выполнения поворотов на месте и в движении; передвижения бесшажным, одношажным, двухшажным одновременным ходом; попеременным двухшажным ходом; выполнения переходов.

3. Развивать координационные способности (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 пройденному материалу по лыжной подготов-

ке на предыдущем уроке и анонс на предстоящие занятия. Беседа о лучших лыжниках мира, Европы, Республики Беларусь, области, города, района, школы и их достижениях.

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 выполнения поворотов на месте и в движении. переступанием с внутренней и наружной (к направлению стороны поворота) лыж, «упором»:

- показ и объяснение техники выполнения поворотов с целью уточнения требований;
- опробование учащимися техники выполнения поворотов с учетом требований;
- выполнение поворотов на отметку.

Оценить технику передвижения бесшажным, одношажным, двухшажным одновременным ходом; попеременным двухшажным ходом:

- показ и объяснение техники передвижения лыжными ходами;
- опробование ходов с учетом требований;
- выполнение ходов на оценку в процессе передвижения.

Оценить технику выполнения переходов от одновременного хода к попеременному «прямому»; от попеременного к одновременному «без шага»:

- показ и объяснение техники выполнения перехода «без шага» в сочетании с ходами с целью уточнения требований;
- опробование перехода с учетом требований;
- выполнение перехода на отметку в процессе передвижения.

Развивать координационные способности (статическое и динамическое равновесие), общую выносливость:

• игра «Спуск шеренгой». Играющие выстраиваются в шеренги. Им дается такое задание: спуститься с горы цепью в глубоком приседе. Выигрывает шеренга, игроки которой правильнее выполняют все задания;

• передвижение на лыжах по среднепересеченной местности в переменном темпе с низкой, средней и сильной интенсивностью. Длину дистанции устанавливает учитель.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: суждения учащихся об оценках, полученных за технику выполнения лыжных ходов; мнения об уроках лыжной подготовки в девятом классе и пожеланиях на следующий учебный год.

Домашнее задание: совершенствовать технику передвижения на лыжах бесшажным, одношажным, двухшажным одновременными ходами; попеременным двухшажным ходом.

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 повторения учебного материала.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: подготовительная и восстановительная.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширенное представление о методике оценки физической подготовленности учащихся на уроках баскетбола. Восстановление утраченных за прошедший период времени умений выполнения технических приемов игры в баскетбол.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные.

Основные задачи урока

1. Напомнить об оценке уровня физической подготовленности учащихся; о правилах безопасного поведения на уроках баскетбола.
2. Повторить стойки и технику перемещения в стойке баскетболиста; технику ловли и передач мяча одной и двумя руками, ведения мяча без зрительного контроля, броска по кольцу с места, штрафного броска.
3. Совершенствовать применение разученных приемов в условиях учебной игры, формировать навык судейства игры в баскетбол.
4. Развивать специальные двигательные способности баскетболиста.

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

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Выяснить, как и где учащиеся использовали освоенный на уроках баскетбола в восьмом классе учебный материал за прошедший период времени. Беседа

о нормативных требованиях к оценке уровня физической подготовленности учащихся, о тестах, их взаимосвязи с физической подготовленностью баскетболистов. Напомнить основные правила безопасности при занятиях баскетболом (о подготовке к уроку опорно-двигательного аппарата).

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе. Упражнения для мышц рук и кистей.

Разновидности бега: бег с изменением скорости, направления движения, правым, левым боком, спиной вперед.

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

Общеразвивающие упражнения в движении: игра «*Пятнашки в парах*». Класс разбивается на пары. Один из игроков стремится коснуться рукой другого, который перемещается по всей площадке. Через 10–15 с партнеры меняются ролями.

Основная часть урока (25–30 мин)

Повторение разученной ранее стойки баскетболиста (высокая средняя, низкая); перемещения в стойке баскетболиста. Для этого провести подвижную игру «*Защити товарища*». В каждой тройке игроков между догоняющим и убегающим лицом к первому в защитной стойке располагается защищающий, держа руки на поясе или за спиной. Догоняющий обманными движениями стремится перехитрить защищающего, который может передвигаться только приставными шагами, и осалить убегающего, который может располагаться только за спиной защищающего, отступая от него не более чем на 2 м.

Напомнить технику выполнения ловли и передач мяча одной и двумя руками (расположение пальцев, кистей на мяче, замах, движение рук в момент выпуска мяча). Выполнение встречных передач мяча после ловли и двух шагов сначала в ходьбе, а затем в беге.

Повторение техники ведения мяча: ведение мяча правой и левой рукой, сидя ноги врозь на гимнастической скамейке; в глубоком приседе учащийся выполняет низкое ведение мяча на месте без зрительного контроля.

Повторение техники выполнения бросков мяча по кольцу с места: в исходном положении вперед на 10–15 см выдвинута нога, одноименная бросающей руке. Носок и колено этой ноги развернуты в направлении корзины. Ноги слегка сгибаются, а мяч в это время вы-

носится над правым плечом так, чтобы правая кисть располагалась несколько впереди головы сзади-снизу под мячом, а левая поддерживала его сбоку. Основная фаза броска начинается с одновременного разгибания ног и правой руки с мячом, левая отводится в сторону. Мяч плавно перемещается вперед-вверх под углом $65-70^\circ$ с выпрямлением руки в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах. Мяч отрывается от пальцев, когда плечо, предплечье и кисть образуют прямую линию. После отрыва мяча от кончиков пальцев кисть по инерции сгибается вниз. *Рекомендуемые упражнения:* имитация захлеста кистью с фиксацией финального положения; держа мяч вверху на слегка согнутой руке, за счет тыльного сгибания кисти скатить его назад и, когда мяч останется лишь на кончиках пальцев, резко согнуть кисть вперед, как бы поднимая мяч.

Выполнение штрафных бросков изученным ранее способом.

Учебная игра с применением изученных способов ведения, передач и бросков.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

Упражнения для восстановления функциональных систем организма, построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: понравился ли урок (если «да», то чем, если «нет» то также чем); суждения учащихся о работе класса над повторением изученного в восьмом классе учебного материала; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: прыжки вверх с места на максимальную высоту.

УРОК 2

Тип урока – урок изучения и закрепления учебного материала.

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: стимулирующая и развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: четкое представление о влиянии средств физической культуры на профилактику простудных заболеваний, о методике оценки физической подготовки учащихся на уроках баскетбола; качественное овладение знаниями об атакующих действиях игроков.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные и наивные мячи, кегли, стойки для обводки и др.

Основные задачи урока

1. Ознакомить учащихся с профилактикой простудных заболеваний средствами физической культуры; с мерами предупреждения травмоопасных действий и взаимодействий игроков.

2. Закрепить технику ведения мяча без зрительного контроля, ловли и передачи мяча одной и двумя руками.

3. Ознакомить с атакующими действиями, с перехватом мяча во время ведения.

4. Совершенствовать технику: а) стойки и перемещения в стойке баскетболиста; б) броска по кольцу с места, штрафного броска;

5. Учить применению разученных приемов в условиях учебной игры; формировать навык судейства игры в баскетбол.

6. Развивать специальные двигательные способности баскетболиста.

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 характерные ошибки встречаются при выполнении стойки и перемещений в стойке баскетболиста. Беседа о простудных заболеваниях и способах их профилактики с помощью средств физической культуры (естественных сил природы и гигиенических факторов). Напомнить основные правила обращения с баскетбольными мячами, приспособлениями для формирования техники ведения мяча (стойками), набивными мячами и т. д.

Разновидности ходьбы: обычная, носками внутрь, носками наружу, в полуприседе, в полном приседе. Упражнения для мышц рук, кистей.

Разновидности бега: бег с изменением направления движения, правым, левым боком, спиной вперед, бег с резкими остановками.

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

Общеразвивающие упражнения в движении: игра «Салки-пересекалки». Водящий с баскетбольным мячом становится посередине площадки. Он поднимает мяч вверх и говорит: «Я – салка!». После

этого все разбегаются, а он старается догнать кого-либо из убегающих, которые могут вручать друг друга, пересекая дорогу между догоняющим салкой и убегающим. Как только кто-либо перебежит дорогу, салка должен ловить его. Игра продолжается до тех пор, пока салка не коснулся мячом, не выпуская его из рук, кого-либо из пересекающих дорогу. Игрок, который считается осаленным, становится салкой; бывший водящий передает ему мяч и игра продолжается.

Основная часть урока (25–30 мин)

Продолжение изучения ведения мяча без зрительного контроля: ведение мяча (дриблинг) с ускорением; то же, но резкими остановками и поворотами с мячом без зрительного контроля; игрок принимает положение приседа после нескольких шагов с ведением мяча.

Выполнение упражнений по технике ловли и передач мяча одной и двумя руками:

- встречные передачи мяча после ловли и двух шагов сначала в ходьбе, а затем в беге, увеличивая расстояние между колоннами до 12–15 м;

- то же, но передачу выполнять после ведения.

Создание представления об атакующих действиях с перехватом мяча во время ведения: при ведении перехват мяча выполняется защитником ближней к ведущему игроку рукой за счет встречи мяча кистью в более низкой точке (чем ведущий игрок) при отскоке его от площадки. Мяч накрывается кистью и выполняется отбор (перехват). Перехват выполняется, когда защитник находится перед нападающим или за спиной. Скрытность и неожиданность действий являются необходимыми условиями успешных действий защитника.

Выполнить подвижную игру «*Выбей мяч*». Класс разбивается на пары. У одного игрока мяч. Он перемещается с ведением по площадке, а другой пытается заставить его ошибиться при ведении или выбить у него мяч. Если ему это удастся, то партнеры меняются ролями.

Совершенствование стойки и перемещения в стойке баскетболиста:

- из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях) принимать стойку по сигналу учителя;
- из положения стойки выполнять перемещения в разных направлениях.

Закрепление техники выполнения бросков по кольцу с места: целостное выполнение броска в стену или стоящему напротив партнеру.

Штрафной бросок.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейство.

Заключительная часть урока (4–5мин)

Упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: понравился ли урок (если «да», то чем, если «нет» то тоже чем); что нового вы сегодня узнали на уроке; суждения учащихся об атакующих действиях с перехватом мяча во время ведения; как вы оцениваете свое участие на уроке; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: из упора присев встать, сохраняя равновесие на одной ноге, чередуя правую и левую ноги.

УРОК 3

Тип урока – урок изучения и закрепления нового материала.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая и обучающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширенное представление о влиянии вредных привычек на организм человека. Овладение техникой перехвата мяча во время ведения.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, стойки для обводки.

Основные задачи урока

1. Ознакомить учащихся со способами преодоления вредных привычек; продолжить изучение правил игры в баскетбол.

2. Учить атакующим действиям с перехватом мяча во время ведения.

3. Закрепить технику ловли и передач мяча на месте, ведения мяча со сменной скорости движения.

4. Совершенствовать технику броска по кольцу с места, штрафного броска.

5. Учить применению разученных приемов в условиях учебной игры, формировать навык судейства.

6. Развивать специальные двигательные способности баскетболиста.

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: почему блокировка в нападении и защите рассматривается как нарушение правил безопасности на уроках баскетбола. Беседа о вредных привычках, негативно влияющих на здоровье человека и на спортивные достижения; о способах их преодоления в школьном возрасте. Формировать знания основных правил игры в баскетбол (нарушения правил игры в защите).

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, носками внутрь, носками наружу. Упражнения для мышц рук и кистей.

Разновидности бега: бег с изменением скорости и направления движения (по сигналу учителя), бег с резкими остановками, с поворотами плечом вперед и назад.

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

Общеразвивающие упражнения в движении: игра «Салки с домом». Для спасения играющих чертится «дом», в котором водящий не имеет права ловить. Водящий с баскетбольным мячом становится посередине площадки. Он поднимает мяч вверх и говорит: «Я – салка!». После этого все разбегаются, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Спасаясь от водящего, играющие стремятся вскочить в «дом». Игрок, которого он коснулся мячом, не выпуская его из рук, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему мяч и игра продолжается.

Основная часть урока (25–30 мин)

Выполнение упражнений по технике ловли и передач мяча одной и двумя руками на месте: в парах выполнение передач мяча на расстоянии 2–3 м с последующим увеличением до 5–6 м; то же, но передачи выполнять с шагом вперед, а ловлю – с шагом назад.

Упражнения для закрепления техники ведения мяча со сменой скорости движения: ведение мяча с обводкой препятствий, переводя мяч с руки на руку перед препятствием; эстафеты с ведением мяча и сменой направления.

Требования к выполнению перехвата мяча во время ведения. Предложить учащимся подвижную игру «Выбей мяч».

Закрепление техники выполнения бросков по кольцу с места: целостное выполнение броска в стену или стоящему напротив партнеру; броски мяча в корзину с близкого расстояния.

Штрафной бросок.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейство.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

Упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: понравился ли вам урок (если «да», то чем, если «нет» то тоже чем); что нового вы сегодня узнали на уроке? Суждения учащихся об изученных правилах игры в баскетбол; что бы вы хотели изменить в содержании нашего урока.

Домашнее задание: сидя на коленях, руки произвольно, садиться поочередно с правого (левого) бока, помогая руками сохранять равновесие.

УРОК 4

Тип урока – урок изучения и закрепления нового материала.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: представление о самоконтроле за физическим состоянием организма. Владение защитными действиями против игрока, атакующего кольцо.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные.

Основные задачи урока

1. Ознакомить учащихся с предварительным самоконтролем, дневником самоконтроля учащегося; с жестами судьи по баскетболу.
2. Ознакомить с защитными действиями против игрока, атакующего кольцо.
3. Повторить технику ловли и передач мяча на месте; ведения мяча со сменной скорости движения.
4. Совершенствовать технику броска по кольцу с места, штрафного броска.

5. Учить применению разученных приемов в условиях учебной игры, формировать навык судейства игры в баскетбол.

6. Развивать специальные двигательные способности баскетболиста.

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 методику выполнения перехвата мяча во время ведения. Беседа о методике проведения предварительного самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Содержание дневника самоконтроля (разделы) и методика его ведения (регулярное заполнение с анализом содержащихся в нем данных).

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе. Упражнения для мышц рук и кистей. Спортивная ходьба.

Разновидности бега: бег с изменением скорости, направления движения, правым, левым боком, спиной вперед, прыжками с ноги на ногу, с имитацией технических приемов владения мячом.

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

Общеразвивающие упражнения в движении: игра «Салки, ноги от земли». Водящий с баскетбольным мячом становится посередине площадки. Он поднимает мяч вверх и говорит: «Я – салка!». После этого все разбегаются, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Спасаясь от водящего, играющие стремятся вскочить на что-либо, и тогда салка не имеет права их ловить. Игрок, которого он коснулся мячом, не выпуская его из рук, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему мяч и игра продолжается.

Основная часть урока (25–30 мин)

Выполнение упражнений по технике ловли и передач мяча одной и двумя руками на месте:

- в парах выполнение передач мяча на расстоянии 2–3 м с последующим увеличением до 5–6 м;
- то же, но перед передачей выполнить дополнительное задание, например, подбросить мяч над собой.

Учебное задание для закрепления техники ведения мяча со сменной скорости движения:

- ведение мяча и его переводом с правой руки на левую и наоборот;
- эстафеты с ведением мяча и сменой направления движения.

Защитные действия против игрока, атакующего кольцо:

- стойка защитника;
- выбор места в зависимости от расстояния до шита и расположения игроков атакующей команды.

Закрепление техники выполнения бросков по кольцу с места:

- целостное выполнение броска в стену или стоящему напротив партнеру;
- броски мяча в корзину с близкого расстояния под углом 45°;
- штрафной бросок.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейство.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

Упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: чему вы сегодня научились на уроке? Какие чувства вы испытывали, участвуя в учебной игре? Кто, на ваш взгляд, был самым лучшим сегодня на уроке и почему? Пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: прыжки через короткую скакалку.

УРОК 5

Тип урока – урок закрепления и совершенствования.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: подготовительная и развивающая.

Прогнозируемые образовательные результаты: представление об этике игрока в баскетболе. Уверенное владение техникой ведения мяча.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные.

Основные задачи урока

1. Знакомить с текущим самоконтролем, этикой игрока в баскетболе.
2. Повторить технику ведения мяча с изменением направления движения, передач мяча с отскоком от пола.
3. Учить защитным действиям против игрока, атакующего кольцо.
4. Совершенствовать технику броска по кольцу после ведения, штрафного броска, использования разученных технических приемов в условиях учебной игры.
5. Развивать специальные двигательные способности баскетболиста.

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: охарактеризуйте особенности защитных действий игрока против игрока, атакующего кольцо. Беседа о важности проведения текущего самоконтроля за физическим состоянием организма занимающихся физическими упражнениями. Об этике игрока в баскетболе (уважительном отношении к сопернику, игрокам по команде, тренеру, судьям, зрителям).

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, выпадами, скрестным шагом. Упражнения для мышц рук и кистей.

Разновидности бега: медленный бег, с изменением направления движения по сигналу учителя, правым, левым боком, спиной вперед, прыжками с ноги на ногу, бег с резкими остановками, с имитацией технических приемов владения мячом.

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

Общеразвивающие упражнения в движении: игра «Салка, дай руку!» Водящий с баскетбольным мячом становится посередине площадки. Он поднимает мяч вверх и говорит: «Я – салка!». После этого все разбегаются, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Убегающий от салки кричит кому-либо из товарищей «Дай руку!». Если товарищ успеет дать ему руку, то салка не имеет права их осаливать. Игрок, которого он коснулся мячом, не выпуская его из рук, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему мяч и игра продолжается. Для спасения от салки нельзя стоять парами. Схватившись за руки, играющие могут держаться не более 4 с.

Основная часть урока (25–30 мин)

Учебные задания для закрепления техники ведения мяча с изменением направления движения:

- изменять технику ведения мяча (высокое, среднее и низкое) при изменении направления движения по сигналу учителя;
- эстафеты с элементами ведения мяча и сменой направления движения.

Учебные задания для закрепления техники передач мяча с отскоком от пола:

- передачи мяча с отскоком от пола в парах, стоя на месте;
- то же, но увеличивая расстояние между партнерами;
- передвигаясь во встречных колоннах.

Учить защитным действиям против игрока, атакующего кольцо:

- стойка защитника;
- выбор места в зависимости от расстояния до щита и расположения игроков атакующей команды;
- имитация защитных действий игрока без атакующих действий нападающего.

Закрепление техники выполнения бросков по кольцу после ведения:

- напомнить правильную технику выполнения (под счет «раз» выполнить шаг правой ногой вперед, на счет 2 – шаг левой ногой вперед, и на счет 3 – прыжок вверх с выносом колена правой ноги вперед-вверх;)

- занимающиеся разбиваются на пары; у одного на вытянутой в сторону руке находится мяч. Его партнер с расстояния 2–3 м и под шаг правой ноги берет мяч в руки, делает шаг левой и выполняет бросок в кольцо.

Броски мяча в корзину с близкого расстояния под углом 45° с отскоком от щита;

- штрафной бросок.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейство.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

Упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: чему вы сегодня научились на уроке? Какой учебный материал был для вас наиболее трудным? Почему? Пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: из упора присев переход в горизонтальное равновесие (ласточка) поочередно на правой (левой) ноге.

УРОК 6

Тип урока – урок закрепления и совершенствования.

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

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

Прогнозируемые образовательные результаты: владение навыками итогового самоконтроля за физическим состоянием организма. Правильное выполнение броска по кольцу после ведения.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные.

Основные задачи урока

1. Ознакомить с методикой проведения итогового самоконтроля, с основными правилами поведения болельщика на играх по баскетболу.
2. Закрепить технику ведения мяча с изменением направления движения, передач мяча с отскоком от пола.
3. Учить защитным действиям против игрока, атакующего кольцо.
4. Совершенствовать применение разученных приемов в условиях учебной игры, технику броска по кольцу после ведения, штрафного броска.
5. Развивать специальные двигательные 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 проявляется этика игрока в баскетболе? Беседа об особенностях проведения итогового самоконтроля за состоянием организма занимающихся физическими упражнениями: объективных и субъективных показателях и способах их получения и анализа; о правилах поведения болельщика на соревнованиях по баскетболу: этика болельщика, поддерживающего

свою команду разумными приемами поведения и уважительно относящегося к команде соперника.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе, спиной вперед, с подниманием бедра, прыжками на одной и двух ногах, упражнения для мышц рук и кистей.

Разновидности бега: обычный бег, бег с изменением скорости, с прыжками с ноги на ногу, бег с резкими остановками. Перемещение приставными шагами в защитной стойке.

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

Общеразвивающие упражнения в движении: игра «Салки». Водящий с баскетбольным мячом становится посередине площадки. Он поднимает мяч вверх и говорит: «Я – салка!». После этого все разбегаются, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Игрок, которого он коснулся мячом, не выпуская его из рук, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему мяч и игра продолжается.

Основная часть урока (25–30 мин)

Учебные задания для закрепления техники ведения мяча с изменением направления движения:

- изменять технику ведения мяча в ходьбе и беге со сменой направления в момент перевода мяча;
- то же, но по сигналу учителя;
- эстафеты с элементами ведения мяча и сменой направления движения.

Учебные задания для закрепления техники передач мяча с отскоком от пола:

- передачи мяча с отскоком от пола в парах, стоя на месте;
- то же, но увеличивая расстояние между партнерами;
- передачи мяча с отскоком от пола, передвигаясь навстречу друг другу.

Учить защитным действиям против игрока, атакующего кольцо:

- выбор места в зависимости от расстояния до щита и расположения игроков атакующей команды;
- учет индивидуальных особенностей игрока атакующей команды (длину тела, техническую подготовленность);
- имитация защитных двигательных действий игрока.

Закрепление техники выполнения бросков по кольцу после ведения:

- броски мяча после ведения с постоянно возрастающей скоростью.

Броски мяча в корзину с близкого расстояния под углом 45° с отскоком от щита;

- штрафной бросок.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейство.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

Упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: понравился ли вам урок? Чему вы сегодня научились на уроке? Что бы вы изменили в содержании нашего урока? Как вы оцениваете свое участие на уроке? Пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: из исходного положения сед руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.

УРОК 7

Тип урока – урок закрепления и совершенствования учебного материала.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: расширенное представление о влиянии активного двигательного режима на умственную работоспособность. Уверенное выполнение ведения попеременно правой и левой рукой.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные.

Основные задачи урока

1. Ознакомить с влиянием активного двигательного режима на умственную работоспособность учащихся; рассказать о лучших баскетболистах мира, Европы, Республики Беларусь.

2. Повторить технику ведения мяча попеременно правой и левой рукой, вырывания и выбивания мяча, перемещения с передачами мяча в парах.
3. Ознакомить с защитными действиями против игрока, владеющего мячом.
4. Совершенствовать технику броска по кольцу после двух шагов, штрафного броска; использование разученных приемов в условиях учебной игры. Формировать навык судейства игры в баскетбол.
5. Развивать специальные двигательные способности баскетболиста.

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: охарактеризуйте правила поведения болельщика на соревнованиях по баскетболу. Беседа о положительном влиянии оптимальной (индивидуальной) физической нагрузки на умственную работоспособность учащихся (во время учебной деятельности и при объемной работе на компьютере). Рассказ о лучших современных сборных баскетбольных командах мира и Европы (мужских и женских) и ведущих играках.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе. Упражнения для мышц рук и кистей.

Разновидности бега: обычный бег, бег с ускорением, с изменением направления движения, прыжками с ноги на ногу, бег с имитацией технических приемов владения мячом. Перемещение приставными шагами в защитной стойке: правым, левым боком, спиной вперед,

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

Общеразвивающие упражнения в движении: игра «*Круговые салки*». Две равные команды располагаются по кругам (один наружный, другой внутренний), лицом к центру. По команде игроки продвигаются легкими прыжками (приставными шагами) по кругу: один круг влево, другой вправо. При этом играющие внутреннего круга держатся за руки. По свистку все останавливаются. Игроки наружного круга должны быстро присесть, а внутреннего – быстро обернуться (расцепив руки) и осалить тех, кто не успел присесть. Тот, кого осалили, становится в цепь внутри круга. Игра продолжается, только круги движутся в обратную сторону. Игра продолжается до тех пор, пока не будет осалено большинство игроков внешнего круга. После этого

участники игры меняются ролями. Побеждает команда, игроки которой сумеют осалить за равное количество попыток больше игроков.

Основная часть урока (25–30 мин)

Учебные задания для закрепления техники ведения попеременно правой и левой рукой: ведение мяча на месте правой рукой перед левой ногой; перед правой ногой; сбоку справа; справа сзади; то же, но левой рукой с левой стороны (можно усложнять задание, изменяя исходное положение: в полуприседе, в приседе); ведение мяча с обводкой препятствий, перевода мяч с руки на руку перед препятствием.

Эстафеты с элементами ведения мяча.

Учебные задания для закрепления техники вырывания и выбивания мяча: вырывание мяча у партнера, владеющего мячом (вначале партнер оказывает пассивное сопротивление, постепенно его увеличивая до максимального); передвигаясь рядом с игроком, ведущим мяч, защитник пытается отнять у него мяч, выполняя движения снизу вверх ближайшей к нему рукой.

Подвижная игра «Выбей мяч».

Учебные задания для перемещения с передачами мяча в парах.

Два игрока, находясь на расстоянии 4–6 м и передвигаясь к противоположному концу площадки, передают мяч друг другу с помощью способа, указанного учителем. Если мяч ловится двумя руками, то и обратная передача должна быть выполнена двумя руками.

Защитные действия против игрока, владеющего мячом: правильный выбор места защитником (в зависимости от расстояния до щита и расположения игроков своей и атакующей команды); правильно выполненная стойка игрока, положение рук, ног и туловища (в защитной стойке); имитация защитных двигательных действий игрока.

Закрепление техники выполнения бросков по кольцу после двух шагов: напомнить правильную технику выполнения броска; выполнять бросок с пассивным сопротивлением защитника.

Штрафной бросок.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейство.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

Упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: что вам понравилось и что не понравилось сегодня на уроке и почему? Чему вы сегодня научились на уроке? Кто, на ваш взгляд, был самым лучшим сегодня на уроке? Почему? Пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину; лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

УРОК 8

Тип урока – контрольный урок.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: стимулирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: представление о гиподинамии и гипердинамии и их влиянии на физическое состояние человека. Уверенное владение техникой ведения, передач и бросков мяча по кольцу.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные.

Основные задачи урока

1. Ознакомить с понятиями «гиподинамия» и «гипердинамия».
2. Учить защитным действиям против игрока, владеющего мячом.
3. Совершенствовать применение разученных приемов в условиях учебной игры. Формировать навык судейства игры в баскетбол.
4. Оценить уровень физической и технической подготовленности учащихся, технику выполнения передач мяча двумя руками от груди, штрафного броска, ведения мяча.

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

Подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о гиподинамии (недостаточной двигательной активности) и гипердинамии (повышенной двигательной активности) человека и способах оптимизации их влияния на организм для сохранения здоровья. Уточнить

и пояснить требования к правильному выполнению тестов по физической и технической подготовленности.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе, прыжками. Упражнения для мышц рук и кистей.

Разновидности бега: обычный, с ускорением, с резкими остановками и поворотами, приставными шагами в защитной стойке.

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

Общеразвивающие упражнения в движении: «*Мяч соседу*». Игроки становятся по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Водящий за кругом. Одному из игроков, стоящему в круге напротив водящего, дается баскетбольный мяч. Играющие передают мяч от одного другому. Водящий, бегая за кругом, стремится коснуться мяча рукой. Если это ему удастся, то его сменяет тот, у кого в руках был запятнан мяч. Новый водящий становится вне круга, напротив мяча и в слух считает до трех, после чего игра продолжается. Выигрывают участники, которые не были водящими (или были меньше других). Роль первого водящего при подсчете результатов во внимание не принимается.

Основная часть урока (25–30 мин)

Учить защитным действиям против игрока, владеющего мячом:

- против игрока, выполнившего ведение мяча;
- против игрока не выполнившего ведение мяча;
- правильный выбор места защитником (в зависимости от выполненного или не выполненного ведения мяча, расстояния до щита);
- правильно выполненная стойка игрока, положение рук, ног и туловища (в защитной стойке);
- имитация защитных двигательных действий игрока.

Уточнить и пояснить требования к правильному выполнению перечисленных двигательных действий и оценить двигательные способности учащихся.

Рекомендуемые контрольные нормативы и тестовые задания

Бег 20 м

Мальчики: высокий результат 3,3 и менее; выше среднего – 3,4–3,5; средний – 3,6–3,8; ниже среднего – 3,9–4,0; низкий – 4,1 и более;

девочки: высокий результат – 3,5 и менее; выше среднего – 3,6–3,8; средний – 3,9–4,0; ниже среднего – 4,1–4,3; низкий – 4,4 и более.

Прыжок вверх с места (см)

Мальчики: высокий результат – 48 и более; выше среднего – 45–47; средний – 42–44; ниже среднего – 38–41; низкий – 37 и менее;

девочки: высокий результат – 44 и более; выше среднего – 41–43; средний – 37–40; ниже среднего – 33–36; низкий – 32 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 – 26 и более; выше среднего – 23–25; средний – 20–22; ниже среднего – 18–19; низкий – 17 и менее.

5 штрафных бросков – два попадания.

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 – 9,4 и ниже; выше среднего – 10,0–9,5; средний – 10,1–10,8; ниже среднего – 10,9–11,6; низкий – 11,7 и выше;

девочки: высокий – 10,5 и ниже; выше среднего – 1,2–10,6; средний – 12,7–11,3; ниже среднего – 13,3–12,8; низкий – 13,4 и выше;

Применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейство.

Для развития специальных двигательных способностей подвижная игра «Мяч среднему». Класс делится на две команды и каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом. По сигналу учителя центральные игроки, находящиеся в кругах, быстро передают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т. д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передает его второму игроку и меняется с ним местами. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: передает мяч третьему игроку, получает от него, передает четвертому и т. д.

Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального. Побеждает команда, первой закончившая передачу мяча.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

Упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

Рефлексия: что вам понравилось и что не понравилось сегодня на уроке и почему? Как вы оцениваете свой уровень технической подготовки по баскетболу? Вы удовлетворены выставленными вам отметками на уроке? Пожелания на следующий учебный год.

Домашнее задание: применять и совершенствовать освоенные на уроках баскетбола двигательные умения и навыки в различных формах организованных и самостоятельных занятий баскетболом.

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 и разучивания нового учебного материала.

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: развивающая, формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: уверенные знания о требованиях правил безопасности, предъявляемых к местам занятий волейболом; умения и навыки выполнения основных способов передач мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: мячи волейбольные, сетка.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах игры в волейбол.
2. Ознакомить с техникой выполнения многократных передач мяча сверху двумя руками над собой.
3. Учить технике передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.
4. Формировать навык судейства игры в волейбол.
5. Развивать скоростно-силовые и 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 в восьмом классе материалу и анонс на предстоящие занятия. Беседа о правилах игры: тактичное поведение игроков по отношению друг к другу, к соперникам, судьям. Оспаривать решения су-

дей или делать им замечания они не имеют права. Ознакомление с требованиями правил безопасности, предъявляемыми к местам занятий волейболом, к оборудованию и инвентарю.

Разновидности ходьбы: ходьба, высоко поднимая бедра, на носках, скрестным шагом.

Бег с рывками по сигналу тренера (мяч подброшен – рывок). Упражнения в движении. Прыжки с перемещением вдоль сетки, обратив внимание, чтобы игроки не касались сетки, не переступали среднюю линию; интервал между игроками 2–3 м.

Подвижная игра «Кто перетянет?» Учащиеся становятся спиной друг к другу и переплетают согнутые в локтях руки. Каждый наклоняется вперед, не разгибая рук, стараясь заставить соперника оторвать ноги от пола.

Основная часть урока (20–25 мин)

Ознакомление с техникой выполнения многократных передач мяча сверху двумя руками над собой: встречным движением ног за счет их разгибания в коленях, разгибания рук в локтевых суставах, встречного ударного движения быстро и энергично разгибаемых ног и относительно медленного – рук. Рекомендуемые упражнения: передачи мяча в парах и тройках; с переменной мест.

Выполнение передач мяча двумя руками сверху в прыжке. Рекомендуемые упражнения:

1-е – имитация передачи мяча двумя руками сверху в прыжке; 2-е – толчки двумя руками баскетбольного, футбольного или набивного мяча вперед-вверх в прыжке; 3-е – верхняя передача мяча от игрока к игроку в прыжке.

Применение разученных технических приемов в условиях двусторонней игры в волейбол с одновременным формированием судейской практики.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей:

- разновидности бега на месте и в движении с прыжками, поворотами и разворотами;
- челночный бег;
- специальные подготовительные упражнения с набивными мячами (до 2–3 кг) для развития двигательных качеств, способствующих

щих успешному овладению техникой приема и передач мяча в волейболе.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: опрос по требованию безопасности к местам занятий волейболом, оборудованию и инвентарю; самооценка и суждения учащихся о работе класса по ознакомлению с техникой выполнения многократных передач мяча сверху двумя руками над собой; какое сложилось у них мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: прыжки вверх с ноги на ногу, прыжки через короткую скакалку.

УРОК 2

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

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

Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки: обучающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: знание основных правил и судейства игры в волейбол; владение техникой передачи мяча сверху двумя руками.

Оборудование и инвентарь: мячи волейбольные, сетка.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах судейства игры в волейбол.
2. Учить технике выполнения многократных передач мяча сверху двумя руками.
3. Учить технике верхней прямой подачи мяча.
4. Учить использовать в учебной игре разученные технические приемы, организовать судейскую практику.
5. Развивать скоростно-силовые и 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 материалу, изученному на прошлом уроке: правила поведения игроков в волейболе. Краткая информация об основных правилах и элементах судейства игры в волейбол: нарушения правил – касание игроком сетки или соперника; перенос игроком части тела под сетку на сторону соперников, чтобы отвлечь их внимание.

Разновидности ходьбы: два шага вперед, поворот налево, шаг вперед, поворот направо. Ходьба с переходом на бег.

Бег с прыжками (имитация приема мяча двумя руками сверху в прыжке).

Упражнения в движении и на снарядах (гимнастическая скамейка).

Подвижная игра «*Переправа через ручей*». Игроки делятся на несколько команд и располагаются за линией старта. В нескольких метрах от старта двумя линиями обозначается ручей, через который (в зависимости от количества команд) переброшены переправы (гимнастические скамейки). По сигналу учителя игроки, взявшись за руки, переходят по переправе через ручей. Они могут перемещаться прямо или боком, приставными шагами по узкой рейке. Игроку, коснувшемуся пола, начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, которая первой преодолела ручей с наименьшим количеством штрафных очков. Сходить с переправы и разрывать руки не разрешается.

Основная часть урока (25–30 мин)

Разучивание техники выполнения многократных передач мяча сверху двумя руками с переменной мест. Рекомендуемые упражнения: эстафета с элементами волейбола. Две команды делятся на две равные части каждая и выстраиваются в колонны по одному на двух половинах волейбольной площадки (одна напротив другой в 2–3 м от волейбольной сетки). У впереди стоящих игроков любой половины каждой команды по волейбольному мячу. По сигналу учителя они передают мяч над сеткой волейбольным приемом игрокам второй половины своей команды, расположенным на противоположной площадке, а сами занимают место в конце своей колонны. Игра заканчивает-

ся, когда команды займут исходное положение. Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстро и правильно.

Разучивание верхней прямой подачи мяча. И. п. – левая нога впереди правой на расстоянии шага, ноги на ширине плеч. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывается почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняется вверх-назад, руку поднять и отвести согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо-предплечье) не должен быть меньше 90°. Одновременно с махом правое плечо отводится назад. При ударном движении правая рука разгибается в локтевом суставе, поднимается и маховым движением выносится вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки примерно 80°). Удар выполняется сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх. *Рекомендуемые упражнения:* 1-е – попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения – одна рука вверх; 2-е – имитация подбрасывания мяча (без удара); 3-е – удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки; 4-е – удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке; 5-е – имитация подбрасывания и подачи в целом.

Применение разученных технических приемов в условиях двусторонней игры в волейбол. Судейская практика.

Рекомендуемые упражнения для развития специальных скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей:

- верхняя передача мяча в стену без зрительного контроля;
- верхняя передача мяча над собой на близком расстоянии от стены (5–20 см), перемещаясь вдоль нее;
- ускорения из различных исходных положений;
- специальные подготовительные упражнения с набивными мячами (до 2–3 кг) для развития двигательных качеств, способствующих успешному овладению техникой приема и передач мяча в волейболе.

Заключительная часть урока (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 работе класса по изучению верхней прямой подачи мяча. Является ли доступной для учащихся информация, поступающая от учителя; пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: прыжки вверх с ноги на ногу, сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с гантелями.

УРОК 3

Тип урока – урок закрепления и совершенствования.

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

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

Прогнозируемые образовательные результаты: четкое представление о расстановке игроков на площадке; умения и навыки приема мяча, отскокившего от сетки.

Оборудование и инвентарь: мячи волейбольные, сетка.

Основные задачи урока

1. Формировать знания о расстановке игроков на площадке, об игре «либеро», о судействе игры в волейбол.
2. Учить технике многократных передач мяча сверху двумя руками, верхней прямой подаче.
4. Ознакомить с техникой приема мяча, отскокившего от сетки.
5. Организовать судейскую практику.
6. Развивать скоростно-силовые и 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 материалу, изученному на прошлом уроке: возможные нарушения правил игры игроком без мяча. Беседа о возможной расстановке игроков на площадке.

Разновидности ходьбы: ходьба в различном темпе, ходьба в полуприседе, в приседе, спортивная ходьба.

Бег с изменением направления и темпа.

Упражнения в парах с сопротивлением.

Прыжки в высоту, в длину; прыжки с доставанием предметов, расположенных на разной высоте.

Подвижная игра «*Борьба за мяч*». Игра проводится на волейбольной площадке между двумя командами. Каждая из команд располагается на своей половине. За лицевыми линиями лежит по 5 волейбольных мячей. По сигналу игроки обеих команд стремятся проникнуть на площадку соперников и завладеть мячами – перенести их за свою лицевую линию. Игроков, прошедших среднюю линию, могут ловить игроки другой команды. Пойманные остаются на месте, пока их не выручит кто-либо из товарищей по команде (дотронувшись рукой). Если игрок пойман с мячом, то мяч отбирают и кладут обратно, а пойманный игрок остается на месте, пока его не выручат.

Основная часть урока (25–30 мин)

Выполнение многократных передач мяча сверху двумя руками
Рекомендуемые упражнения: *эстафета с элементами волейбола*. Две равные команды выстраиваются на стартовой линии в колонны по два, одна команда параллельно другой на расстоянии 3–4 м. На расстоянии 10–15 м от стартовой черты напротив каждой команды устанавливаются стойки. Парам, стоящим впереди колонн, дается по волейбольному мячу. По сигналу учителя первые пары бегут вперед, передавая мяч сверху двумя руками, до своей стойки, заходя за нее и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу. Добежав до стартовой черты, они передают мяч следующей паре, которая выполняет тоже задание, а сами занимают место в конце своей колонны. Игра продолжается, пока все пары не выполнят пробежку с передачей мяча. Команда, быстрее выполнившая задание, соблюдая правила, становится победительницей. Мяч можно передавать только волейбольным приемом. Разрешается ловить мяч только при передаче его следующей паре. Игрок, уронивший во время передачи мяч, должен поднять его и продолжить задание. За ошибки начисляются штрафные очки.

Разучивание верхней прямой подачи. Рекомендуемые упражнения: верхняя прямая подача с близкого расстояния в стену или партнеру; через сетку с близкого расстояния.

Ознакомление с приемом мяча, отскочившего от сетки: если мяч попадает в верхнюю часть сетки, то отскок его небольшой и мяч почти

вертикально опускается вниз. При попадании мяча в нижний край сетки отскок мяча составляет 1–1,5 м от сетки. Зная эти особенности отскока мяча от сетки, необходимо переместиться к сетке, принять низкую стойку и выполнить прием и передачу мяча. *Рекомендуемые упражнения:* 1-е – прием мяча от нижней части сетки; 2-е – то же, но стоя боком у сетки; 3-е – то же, но от средней и верхней части сетки; 4-е – то же, но прием мяча после передвижения к сетке.

Применение разученных технических приемов в условиях двусторонней игры в волейбол. Судейская практика.

Рекомендуемые упражнения для развития специальных скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей:

- верхняя передача мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см), полуприседы, приседания на двух ногах, поочередно на правой и левой ноге с различными движениями рук, имитируя передачу мяча;
- специальные подготовительные упражнения с набивными мячами (до 2–3 кг) для развития двигательных качеств, способствующих успешному овладению техникой приема и передачи мяча в волейболе.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

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

Рефлексия: опрос по правилам расстановки игроков на площадке; самооценка и суждения учащихся о работе класса по ознакомлению с техникой выполнения приема мяча, отскочившего от сетки; какое сложилось мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

Домашнее задание: прыжки вверх, толкаясь одной и двумя ногами, прыжки через короткую скакалку.

УРОК 4

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: развивающая и формирующая.

Прогнозируемые образовательные результаты: уверенные знания основных правил игры в волейбол; способность применять сформированные умения и навыки в игре в волейбол.

Оборудование и инвентарь: мячи волейбольные, сетка.

Основные задачи урока

1. Оценить знания правил игры в волейбол.
2. Оценить уровень физической подготовленности учащихся.
3. Оценить уровень овладения учащимися учебным материалом по волейболу за девятый класс.
4. Двусторонняя игра, судейская практика.

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

Вводно-подготовительная часть урока (8–10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Оценить уровень знаний изученных правил игры в волейбол.

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)

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 – 24,5 и менее; выше среднего – 24,6–26,7; средний – 26,8–28,0; ниже среднего – 28,1–29,5; низкий – 29,6 и более;

девочки: высокий результат – 27,0 и менее; выше среднего – 27,1–29,2; средний – 29,3–30,9; ниже среднего – 31,0–31,9; низкий – 32,0 и более.

Прыжок вверх с места (см)

Мальчики: высокий результат – 46 и более; выше среднего – 45–43; средний – 42–39; ниже среднего – 38–35; низкий – 34 и менее;

девочки: высокий результат – 43 и более; выше среднего – 42–36; средний – 35–31; ниже среднего – 30–27; 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 – 22 и более; выше среднего – 19–17; средний – 16–14; ниже среднего – 13–11; низкий – 10 и менее;

девочки: высокий результат – 19 и более; выше среднего – 18–16; средний – 15–13; ниже среднего – 12–10; низкий – 9 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 (кол-во раз за 1 мин)

Мальчики: высокий результат – 36 и более; выше среднего – 35–33; средний – 32–29; ниже среднего – 28–26; низкий – 25 и менее;

девочки: высокий результат – 33 и более; выше среднего – 32–30; средний – 29–26; ниже среднего – 25–20; низкий – 19 и менее.

Шесть подач (по две в 1, 5, 6 зоны)

Мальчики: высокий результат – 5 и более; выше среднего – 4; средний – 3; ниже среднего – 2; низкий – 1;

девочки: высокий результат – 4 и более; выше среднего – 3; средний – 2; ниже среднего – 1; низкий – 0.

Двусторонняя игра. Судейская практика.

Заключительная часть урока (4–5 мин)

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания; построение в одну шеренгу; выставление отметок.

Рефлексия: самооценка и суждения учащихся о приобретенной способности играть в волейбол; какое сложилось мнение об уроках волейбола и перспективе дальнейшего использования этого вида спорта.

Домашнее задание: совершенствовать освоенные умения и навыки игры в волейбол.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Антонов, М.Ф. Лыжная подготовка в школе: пособие / М.Ф. Антонов. – Минск: Польша, 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 изд., 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: Польша, 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. Аш-

марин, 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
8 КЛАСС	
Легкая атлетика (8 уроков)	6
Урок 1	6
Урок 2	8
Урок 3	10
Урок 4	12
Урок 5	14
Урок 6	16
Урок 7	18
Урок 8	21
Гимнастика, акробатика (8 уроков)	24
Урок 1	24
Урок 2	27
Урок 3	31
Урок 4	34
Урок 5	37
Урок 6	41
Урок 7	44
Урок 8	47
Лыжная подготовка (6 уроков)	50
Урок 1	50
Урок 2	52
Урок 3	55
Урок 4	57
Урок 5	59
Урок 6	61
Баскетбол (8 уроков)	64
Урок 1	64
Урок 2	67
Урок 3	69
Урок 4	71
Урок 5	74
Урок 6	77
Урок 7	79
Урок 8	82
Волейбол (4 урока)	84
Урок 1	84
Урок 2	86

Урок 3	89
Урок 4	91
9 КЛАСС	
Легкая атлетика (8 уроков)	94
Урок 1	94
Урок 2	96
Урок 3	98
Урок 4	100
Урок 5	102
Урок 6	104
Урок 7	106
Урок 8	108
Гимнастика, акробатика (8 уроков)	111
Урок 1	111
Урок 2	115
Урок 3	118
Урок 4	121
Урок 5	123
Урок 6	125
Урок 7	128
Урок 8	130
Лыжная подготовка (6 уроков)	133
Урок 1	133
Урок 2	135
Урок 3	138
Урок 4	141
Урок 5	144
Урок 6	147
Баскетбол (8 уроков)	150
Урок 1	150
Урок 2	152
Урок 3	155
Урок 4	157
Урок 5	159
Урок 6	162
Урок 7	164
Урок 8	167
Волейбол (4 урока)	171
Урок 1	171
Урок 2	173
Урок 3	176
Урок 4	178
Рекомендуемая литература	181

Учебное издание

Барков Владислав Алексеевич
Воронцов Валерий Леонидович
Навойчик Андрей Иосифович и др.

Уроки по учебному предмету
«Физическая культура и здоровье»
в 8–9 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. 11,16.
Уч.-изд. л. 8,1. 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.