

**Поурочные планы
по физической культуре
6 класс**

Урок № 1

Дата: 01.09.15

Тема: Т.б. при занятиях по лёгкой атлетике

Задачи: Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами лёгкой атлетике. Подвижные игры.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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

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

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

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

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

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

Урок № 2

Дата: 09.03.16

Тема: Правила обращения со спортивным инвентарём. Строевые и порядковые упражнения

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.

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

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

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

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

Урок № 3

Дата: 04.09.15

Тема: Беговые упражнения.

Задачи: Обучение технике прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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

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

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

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

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

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

Урок №4

Дата: 08.09.15

Тема: Бег на скорость

Задачи: Обучение технике бега с низкого старта. Обучение технике метания мяча. Подвижные игры.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 1. Обучение технике бега с низкого старта, объяснить положение бегуна в стартовых колодках: - а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вниз; - б) по команде «внимание», поднять таз, чуть наклониться вперёд, - в) по команде «марш!», резко отталкиваясь, выбегание вперёд, сразу не выпрямляться. Повторить 3-5 раз на расстояние до 20 метров.

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

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

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

Урок № 5

Дата: 09.09.15

Тема: Кроссовый бег по пересечённой местности, прилегающей к школе

Задачи: Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Медленный бег. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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

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

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

2. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 1500 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

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

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

Урок № 6

Дата: 11.09.15

Тема: Беговые упражнения: бег с ускорением на 20- 30 м

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

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

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

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

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

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

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

Урок № 7 - 8

Дата: 15.09.15. – 16.09.15

Тема: Контроль уровня физической подготовленности

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.
2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратить внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки.
3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров:
- скачки на правой, левой ноге,
- шаг-скачок,
- выпрыгивание вверх на каждый шаг,
- бег прыжками.

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

Урок № 9

Дата: 18.09.15

Тема: Комплекс утренней гигиенической гимнастики

Задачи: Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 1500 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.
2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.
3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой.

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

Урок № 10

Дата: 22.09.15

Тема: Контроль комплекса утренней гигиенической гимнастики

Задачи: Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Медленный бег. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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

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

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

2. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 1500 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

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

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

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

Урок № 11

Дата: 23.09.15

Тема: Бег наперегонки с высокого старта

Задачи: Контроль техники бега с низкого старта. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники бега с низкого старта, объяснить положение бегуна в стартовых колодках:

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

Повторить 3-5 раз на расстояние до 20 метров.

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

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

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

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

Урок № 12

Дата: 25.09.15

Тема: Бег с преодолением препятствий

Задачи: Развитие выносливости. Подвижные игры.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два и обратно. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 1500 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.
2. Провести подвижную игру «День и ночь». Разделить класс на две команды – первая «День», вторая «Ночь», команды выстраиваются в шеренгу, спиной друг к другу, по команде учителя первые догоняют вторых, и наоборот.
3. Провести подвижную игру «Салки». Назначить ведущего, «засаленный игрок», становится следующим ведущим.

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

Урок № 13

Дата: 29.09.15

Тема: Положения туловища, головы, рук, постановки ноги в технике спортивной ходьбы

Задачи: Бег на короткие дистанции. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.
2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратить внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки.
3. Провести эстафеты с элементами лёгкой атлетики, разделив класс на 2, 3 команды, расстояние до 20 метров:
- бег на правой, левой ноге,
- бег парами,
- бег змейкой, и т. п.

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

Урок № 14 - 15

Дата: 30.09.15 – 02.10.15

Тема: Комплекс общеподготовительных упражнений с обручем

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

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

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

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

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

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

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

Урок № 16 - 17

Дата: 06.10.15. – 07.10.15

Тема: Прыжки в высоту с прямого разбега

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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

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

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

2. Провести контроль, с целью учёта бега на выносливость – провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 1500 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

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

Урок № 18

Дата: 09.10.15

Тема: Метание мяча с пяти шагов разбега

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

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

Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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

2. Провести контроль, с целью учёта бега на короткие дистанции – бег 60 метров.

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

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

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

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

Урок № 19

Дата: 13.10.15

Тема: Бег со «средней» скоростью. Закрепление прыжков в высоту с прямого разбега

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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

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

Выполнить 3 попытки на результат, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

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

- бег на правой, левой ноге,
- бег парами,
- бег змейкой, и т. п.
- с передачей эстафетной палочки.

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

Урок № 20

Дата: 14.10.15

Тема: Подвижные игры.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:
- прыжки в длину с места, 5 раз, прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз. Прыжок в длину с 12-14 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3 попытки на результат.
2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров:
- скачки на правой, левой ноге,
- шаг-скачок,
- выпрыгивание вверх на каждый шаг,
- бег прыжками.

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

Урок № 21

Дата: 16.10.15

Тема: Гимнастика и акробатика. Т.Б. при занятиях в спортивном зале.

Задачи: Эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Подвижные игры.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести эстафеты с элементами лёгкой атлетики, разделив класс на 2, 3 команды, расстояние до 20 метров:
- бег на правой, левой ноге,
- бег парами,
- бег змейкой, и т. п.
- с использованием челночного бега,
- передачи эстафетной палочки.
2. Провести подвижную игру «Салки». Назначить ведущего, «засаленный игрок», становится следующим ведущим.
3. Провести подвижную игру «День и ночь». Разделить класс на две команды – первая «День», вторая «Ночь», команды выстраиваются в шеренгу, спиной друг к другу, по команде учителя первые догоняют вторых, и наоборот.

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

Урок № 22 - 25

Дата: 20.10; 21.10; 23.10; 27.10

Тема: Акробатические упражнения

Задачи: Техника безопасности на уроках по гимнастике с элементами акробатики.. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Обучение технике бросков мяча по кольцу, после двух шагов.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

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

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

3. Выполнить различные виды остановок:

- прыжком; - в два шага;

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

5. Обучение технике бросков мяча по кольцу, в движении, после двух шагов:

- с места, два шага, бросок по кольцу;

- после ведения мяча шагом, два шага, бросок по кольцу;

- после ведения мяча бегом, два шага, бросок по кольцу;

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

Урок № 26

Дата: 28.10.15

Тема: Опорные прыжки способом «ноги врозь» через козла

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

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

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

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

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча; - Передачи и ловли мяча;

- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 27

Дата: 30.10.15

Тема: Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне

Задачи: Обучение технике бросков по кольцу со штрафной линии. Провести учебную игру.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть: 27 мин. 1. Обучение технике бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ноги параллельно штрафной линии, полусогнуты, локоть бросающей руки опущен вниз, кисть во время броска сопровождает траекторию полёта мяча.
2. Провести учебно-тренировочную игру – 3 x 3, 4 x 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

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

Урок № 28- 29

Дата: 10.11.15 – 11.11.15

Тема: Передвижение в вися на горизонтальном и наклонном рукоходе

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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

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

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

2. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног.

3. Провести игру-соревнование с использованием бросков по кольцу со штрафной линии:
- в виде командных соревнований,
- в виде индивидуальных соревнований, на звание лучший снайпер.

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

Урок № 30

Дата: 13.11.15

Тема: Контроль освоения техники опорных прыжков

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

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

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

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

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

- с места, два шага, бросок по кольцу;
- после ведения мяча шагом, два шага, бросок по кольцу;
- после ведения мяча бегом, два шага, бросок по кольцу;

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

Урок № 31

Дата: 17.11.15

Тема: Висы

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два и обратно. Медленный бег. Строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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

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

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

2. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног.

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

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

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

Урок № 32

Дата: 18.11.15

Тема: ОРУ с гимнастической палкой для развития координации движений

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

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

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

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

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

Урок № 33

Дата: 20.11.15

Тема: Контроль техники выполнения висов

Задачи: Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков. Упражнения на бревне для девочек Развитие силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах

II Основная часть: 27 мин. 1. Брусья: мальчики – передвижение в упоре на руках, руки в локтях не сгибать, туловище прямое, носки оттянуты. Девочки – размахивание изгибами в висячем положении на верхней перекладине. Ноги не сгибать, носки оттянуты. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядами.

2. Упражнения на бревне для девочек – соединение прыжков на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперёд

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

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

Урок № 34

Дата: 24.11.15

Тема: Комплекс упражнений с использованием гимнастической скамейки

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах

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

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

3. Развитие скоростно-силовых качеств – челночный бег 4X9 м. 4. Прыжки в длину с места.

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

Урок № 35

Дата: 25.11.15

Тема: Баскетбол. Профилактика травматизма на уроках баскетбола

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты на месте – «кругом!», «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!». Выполнить общеразвивающие упражнения в парах

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

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

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

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

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

Урок № 36

Дата: 27.11.15

Тема: Мост из положения лёжа (с помощью)

Задачи: Перестроения в шеренгах. Акробатические упражнения для мальчиков и девочек. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по три и обратно. Строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для мальчиков – кувырок вперёд из стойки на руках с помощью. Из стойки на руках, сгибая руки - кувырок вперёд в упор присев. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

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

3. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков – подъём переворотом в упор, махом одной и толчком другой ногой, перемах одной ногой в упор «верхом». Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

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

Урок № 37

Дата: 01.12.15

Тема: Стойка на лопатках с поддержкой, с опорой прямыми руками

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты на месте – «кругом!», «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!». Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для мальчиков – кувырок назад из основной стойки, после седа с прямыми ногами. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

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

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

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

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

Урок № 38

Дата: 02.12.15

Тема: Владения элементами техники баскетбола

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на брусках параллельных для мальчиков. Упражнения на брусках разновысоких для девочек. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

II Основная часть: 27 мин. 1. Бруска: мальчики – передвижение в упоре на руках, поочерёдно и одновременно переставляя руки. Руки в локтях не сгибать, туловище прямое, носки оттянуты.
2. Размахивания в упоре на руках, туловище прямое, носки оттянуты. Сед ноги врозь. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.
3. Бруска: девочки – вис присев на нижней жерди, толчком ног в вис лёжа, поочерёдным перехватом за нижнюю жердь, упор ссади на нижней жерди. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
4. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков: соскоки из упора махом ног назад, из размахивания в упоре, махом назад, упор верхом, вис согнувшись. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

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

Урок № 39

Дата: 04.12.15

Тема: Подвижные игры

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

II Основная часть: 27 мин. 1. Лазание по канату в три приёма на скорость: Вис стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис стоя на канате. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.
2. Упражнения на бревне для девочек – повороты на 180% и 360% , махом ноги вперёд, вскок в упор, с опорой одной ногой. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса - выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в виси стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виси лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.
4. Развитие силовых качеств мышц ног – приседание на одной ноге «пистолет».

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

Урок № 40 - 42

Дата: 08.12.15; 09.12.15; 11.12.15

Тема: Контроль физической подготовленности

Задачи: Строевые упражнения в движении. Лазание по канату для мальчиков.

Упражнения на низкой перекладине для мальчиков. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.

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

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

2. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков – из виса стоя на согнутых руках, подъём переворотом в упор, махом одной и толчком другой ногой, соскок махом назад, с поворотом на 90° вправо, (влево). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

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

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

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

6. Прыжки в длину с места.

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

Урок № 43

Дата: 15.12.15

Тема: Т.Б. на лыжне. Подготовка к занятиям на лыжах

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на бревне для девочек. Упражнение на гибкость – контроль.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на бревне для девочек – ходьба в равновесии, равновесие на одной, соскок, прогнувшись вправо, (влево). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Выполнить на оценку – упражнение на гибкость, наклоны вперёд из положения сидя на полу.

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

Урок № 44

Дата: 16.12.15.

Тема: Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на брусках разновысоких для девочек.

Упражнения на брусках параллельных для мальчиков. Челночный бег 4х9 м.

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

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

Выполнить общеразвивающие упражнения в парах

II Основная часть: 27 мин. 1. Брусья: девочки – вис присев на нижней жерди, толчком ног в вис лёжа, поочерёдным перехватом за нижнюю жердь, упор сзади на нижней жерди.

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

2. Упражнения на брусках параллельных для мальчиков. Размахивания в упоре на руках, туловище прямое, носки оттянуты. Сед в упоре, ноги врозь. Перемах вовнутрь, махом, соскок махом назад вправо, (влево). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

3. Провести забеги на время, на оценку – челночный бег 4х9 м.

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

Урок № 45

Дата: 18.12.15

Тема: Подъём наискось «полуёлочкой»

Задачи: Строевые упражнения. Акробатические упражнения для девочек.

Акробатические упражнения для мальчиков. Развитие силовых качеств.

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

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

Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для девочек: кувырок вперёд, перекаат назад в стойку на лопатках, вставание на «мост» и с «моста» с помощью. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Акробатические упражнения для мальчиков, кувырок назад из основной стойки, после седа с прямыми ногами, кувырки из различных положений. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Развитие силовых качеств – мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейки для мальчиков, руки в упоре на скамейке для девочек.

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

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

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

Урок № 46

Дата: 22.12.15

Тема: Торможение «упором» и «плугом»

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты на месте – «кругом!», «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!».

Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

II Основная часть: 27 мин. 1. Брусья: мальчики – передвижение в упоре на руках, поочерёдно и одновременно переставляя руки. Руки в локтях не сгибать, туловище прямое, носки оттянуты.

2. Размахивания в упоре на руках, туловище прямое, носки оттянуты. Сед ноги врозь. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

3. Брусья: девочки – вис присев на нижней жерди, толчком ног в вис лёжа, поочерёдным перехватом за нижнюю жердь, упор ссади на нижней жерди. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

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

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

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

Урок № 47

Дата: 23.12.15

Тема: Повороты переступанием

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

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

2. Упражнения на бревне для девочек – повороты на 180% и 360% , махом ноги вперёд, вскок в упор, с опорой одной ногой. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

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

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

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

Урок № 48

Дата: 25.12.15

Тема: Применение изученных приемов при движении

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек. Прыжки в длину с места.

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

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

Выполнить общеразвивающие упражнения в парах

II Основная часть: 27 мин. 1. Брусья: мальчики – передвижение в упоре на руках, поочередно и одновременно переставляя руки. Руки в локтях не сгибать, туловище прямое, носки оттянуты.

2. Размахивания в упоре на руках, туловище прямое, носки оттянуты. Сед ноги врозь.

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

3. Брусья: девочки – вис присев на нижней жерди, толчком ног в вис лёжа, поочередным перехватом за нижнюю жердь, упор сзади на нижней жерди. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

4. Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки в длину с места – выполнить три попытки на оценку.

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

Урок № 49

Дата: 12.01.16

Тема: Подъёмы и спуски со склонов

Задачи: Строевые упражнения. Акробатические упражнения для мальчиков и девочек. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков. Развитие гибкости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два, три и обратно.

Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для девочек: кувырок вперёд, назад из упора присев, перекат назад в стойку на лопатках, из стойки на лопатках кувырок назад в упор, стоя на одном колене. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

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

3. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков – из вися стоя на согнутых руках, подъём переворотом в упор, махом одной и толчком другой ногой, соскок махом назад, с поворотом на 90° вправо, (влево). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

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

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

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

Урок № 50

Дата: 13.01.16.

Тема: Спуски, подъёмы, торможения, повороты

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

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

II Основная часть: 27 мин. Выполнить на оценку. 1. Акробатические упражнения для мальчиков – кувырок назад из основной стойки, после седа с прямыми ногами, в упор присев, стойка на голове и руках, толчком одной и махом другой, с помощью. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников. 2. Для девочек – из упора присев, перекат назад, стойка на лопатках, кувырок назад из стойки на лопатках в упор, стоя на одном колене. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников. 3. Упражнения на бревне для девочек – ходьба в равновесии, равновесие на одной, соскок, прогнувшись вправо, (влево). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников. 4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса - выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

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

Урок № 51

Дата: 15.01.16

Тема: Применение изученных приемов на дистанции 3 км

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два, три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

II Основная часть: 27 мин 1. Брусья: мальчики – передвижение в упоре на руках, поочередно и одновременно переставляя руки. Руки в локтях не сгибать, туловище прямое, носки оттянуты. 2. Размахивания в упоре на руках, туловище прямое, носки оттянуты. Сед ноги врозь. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом. 3. Брусья: девочки – вис присев на нижней жерди, толчком ног в вис лёжа, поочередным перехватом за нижнюю жердь, упор ссади на нижней жерди. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников. 4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить на оценку упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

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

Урок № 52

Дата: 19.01.16

Тема: Контроль техники спусков

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на бревне для девочек – контроль.

Упражнения на низкой перекладине для мальчиков – контроль. Метание мяча 1 кг. – контроль.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить на оценку. Упражнения на бревне для девочек – ходьба в равновесии, равновесие на одной, соскок, прогнувшись вправо, (влево). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
2. Выполнить на оценку. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков – из виса стоя на согнутых руках, подъём переворотом в упор, махом одной и толчком другой ногой, соскок махом назад, с поворотом на 90° вправо, (влево). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
3. Выполнить на оценку. Метание набивного мяча – 1 кг., из положения, сидя на полу, ноги врозь, двумя руками из-за головы, слегка отклоняясь назад.

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

Урок № 53

Дата: 20.01.16

Тема: Соревнования лыжников класса

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить на оценку. Брусья: мальчики – передвижение в упоре на руках, поочередно и одновременно переставляя руки. Руки в локтях не сгибать, туловище прямое, носки оттянуты.
2. Размахивания в упоре на руках, туловище прямое, носки оттянуты. Сед ноги врозь. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.
3. Выполнить на оценку. Брусья: девочки – вис присев на нижней жерди, толчком ног в вис лёжа, поочередным перехватом за нижнюю жердь, упор сзади на нижней жерди. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса - выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине.
4. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек, поднимание туловища из положения, лёжа на полу, руки за головой. Поднимание коленей к груди в положении виса на гимнастической стенке.

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

Урок № 54 - 55

Дата: 22.01.16; 26.01.16.

Тема: Тренировочное прохождение дистанции 2 км

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для девочек: кувырок вперёд, назад из упора присев, перекач назад в стойку на лопатках, из стойки на лопатках кувырок назад в упор, стоя на одном колене. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
2. Акробатические упражнения для мальчиков: два кувырка вперёд из упора присев, кувырок назад, в упор присев, стойка на голове и руках, с помощью, встать прогнувшись. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
3. Выполнить попытку на оценку: лазание по канату в три приёма на скорость: Вис стоя, на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис стоя на канате. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.
4. Для девочек: развитие скоростно-силовых качеств – метание набивного мяча из-за головы, из положения, сидя на полу ноги врозь.
5. Развитие гибкости для девочек и мальчиков, выполнить на оценку – наклоны вперёд из положения, сидя на полу, ноги врозь.

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

Урок № 56

Дата: 27.01.16

Тема: Контроль прохождения дистанции 1- 3 км

Задачи: Развитие силовых качеств, выносливости.

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

II Основная часть: 27 мин.

1. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса - выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 5-7 подходов по 5-6 раз.

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

Урок № 57

Дата: 29.01.16

Тема: Контроль прохождения дистанции 2- 3 км

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на бревне для девочек – контроль.

Упражнения на низкой перекладине для мальчиков – контроль. Метание мяча 1 кг. – контроль.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить на оценку. Упражнения на бревне для девочек – ходьба в равновесии, равновесие на одной, соскок, прогнувшись вправо, (влево). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Выполнить на оценку. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков – из виса стоя на согнутых руках, подъём переворотом в упор, махом одной и толчком другой ногой, соскок махом назад, с поворотом на 90° вправо, (влево). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

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

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

Урок № 58

Дата: 02.02.16

Тема: ОРУ с набивными мячами для развития силы и силовой выносливости

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на бревне для девочек – контроль.

Упражнения на низкой перекладине для мальчиков – контроль. Челночный бег 4х9 м.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить на оценку. Упражнения на бревне для девочек – ходьба в равновесии, равновесие на одной, соскок, прогнувшись вправо, (влево). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Выполнить на оценку. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков – из виса стоя на согнутых руках, подъём переворотом в упор, махом одной и толчком другой ногой, соскок махом назад, с поворотом на 90° вправо, (влево). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Провести забеги на время, на оценку – челночный бег 4х9 м.

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

Урок № 59

Дата: 03.02.16

Тема: Баскетбол: техника приёма и передачи мяча

Задачи: Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке.

2. Обучение технике одновременный двухшажный ход - шаг правой ногой, шаг левой ногой, приставляя правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно.

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

4. Прохождение дистанции, изученным способом, девочкам – 1 километр, мальчикам – 1,5 километра.

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

Урок № 60

Дата: 05.02.16

Тема: Правила игры и требования этики игрока

Задачи: Закрепление техники одновременный двухшажный ход. Разучивание техники подъёма в гору способом «полуёлочка».

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

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

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

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

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

Урок № 61

Дата: 09.02.16

Тема: Ведение мяча с изменением направления и скорости

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

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

II Основная часть: 27 мин.

1. Повторить способ поворота на лыжах, путём переступания, на месте.
2. Разучить повороты на лыжах в движении, способом «переступание».
3. Прохождение дистанции в умеренном темпе, изученным способом, девочкам – 1,5 километра, мальчикам – 2 километра.

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

Урок № 62

Дата: 10.02.16

Тема: Техника передачи мяча отскоком от пола

Задачи: Закрепление техники одновременный двухшажный ход. Спуски с горы.

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

II Основная часть: 27 мин.

1. Закрепление техники одновременный двухшажный ход - шаг правой ногой, шаг левой ногой, приставляя правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно.
2. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.
3. Разучивание техники спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке.
4. Обучение технике преодоления бугров и впадин, при спуске с горы. При преодолении бугров, ноги в коленях немного сгибать, при преодолении впадин, ноги, наоборот, немного выпрямляются.

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

Урок № 63

Дата: 12.02.16

Тема: Защитные и нападающие действия

Задачи: Лыжная эстафета. Прохождение дистанции.

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

II Основная часть: 27 мин.

1. Провести эстафету с использованием подъёмов и спусков, с поворотами вокруг стойки (дистанция 50 - 60 метров).
2. Прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 2-х километров.

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

Урок № 64

Дата: 16.02.16

Тема: Контроль техники передачи мяча. Учебная игра в баскетбол

Задачи: Закрепление техники поворотов на месте. Закрепление техники подъёма в гору способом «полуёлочка».

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Повторить и закрепить способ поворота на лыжах, путём переступания, на месте. Следить за тем, чтобы при переступании, пятки лыж не перекрещивались.

2. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя ранее изученные способы передвижения на лыжах.

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

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

Урок № 65

Дата: 17.02.16.

Тема: Правила поведения зрителя и требования этики болельщика

Задачи: Лыжная эстафета. Прохождение дистанции.

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

II Основная часть: 27 мин.

1. Провести эстафету с использованием подъёмов и спусков, с поворотами вокруг стойки (дистанция 50 - 60 метров).

2. Прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 2-х километров.

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

Урок № 66

Дата: 19.02.16.

Тема: Эстафеты с элементами баскетбола

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

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

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

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

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

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

Урок № 67

Дата: 24.02.16

Тема: Контроль освоения технических приёмов

Задачи: Спуски с горы. Прохождение дистанции.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Закрепление техники спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке.

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

3. Прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 2,5-й километров.

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

Урок № 68

Дата: 26.02.16.

Тема: Контроль знаний, умений и навыков

Задачи: Закрепление техники поворотов на месте. Спуски с горы.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Повторить и закрепить способ поворота на лыжах, путём переступания, на месте. Следить за тем, чтобы при переступании, пятки лыж не перекрещивались.

2. Повторить повороты на лыжах в движении, способом «переступание».

3. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя ранее изученные способы передвижения на лыжах.

4. Закрепление техники спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке.

5. Закрепление техники преодоления бугров и впадин, при спуске с горы. При преодолении бугров, ноги в коленях немного сгибать, при преодолении впадин, ноги, наоборот, немного выпрямляются.

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

Урок № 69

Дата: 01.03.16

Тема: Т.Б. при занятиях в спортивном зале

Задачи: Совершенствование техники подъёма в гору. Прохождение дистанции.

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

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

3. Прохождение дистанции в среднем темпе, применяя изученные способы передвижения на лыжах, девочкам и мальчикам – на расстояние до 2,5-й километров.

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

Урок № 70

Дата:

Тема:

Задачи: Закрепление техники одновременный двухшажный ход. Контроль техники спусков с горы.

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

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

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

3. Контроль техники спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке.

4. Контроль техники преодоления бугров и впадин, при спуске с горы. При преодолении бугров, ноги в коленях немного сгибать, при преодолении впадин, ноги, наоборот, немного выпрямляются.

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

Урок № 71

Дата:

Тема:

Задачи: Контроль техники подъёма в гору. Прохождение дистанции.

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

II Основная часть: 27 мин 1. Контроль техники подъёма в гору, изученными способами - «полуёлочка», «ёлочка», с целью учёта усвоения техники, выполнить на оценку. Способ «полуёлочка» применяется при взбеганиях на пологих подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении наискосок по подъёму, правым боком – левая лыжа ставится перпендикулярно подъёму, правая лыжа – наискосок подъёму, под углом $\approx 30^\circ$, левым боком – наоборот.

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

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

Урок № 72

Дата:

Тема:

Задачи: Контроль техники одновременный двухшажный ход. Закрепление техники спусков с горы.

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

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

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

3. Закрепление техники спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке.

4. Совершенствование техники преодоления бугров и впадин, при спуске с горы. При преодолении бугров, ноги в коленях немного сгибать, при преодолении впадин, ноги, наоборот, немного выпрямляются.

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

Урок № 73

Дата:

Тема:

Задачи: Контроль техники поворотов на лыжах: Лыжная эстафета. Прохождение дистанции.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники поворота на лыжах, изученными способами, путём переступания, на месте и в движении. Следить за тем, чтобы при переступании, пятки лыж не перекрещивались.

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

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

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

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

Урок № 74

Дата:

Тема:

Задачи: Контрольное прохождение дистанции. Лыжная эстафета.

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

II Основная часть: 27 мин.

1. Провести контроль, с целью учёта, забегов на дистанции в интенсивном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – 2 километра.

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

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

Урок № 75

Дата:

Тема:

Задачи: Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. Закрепить технику бросков по кольцу.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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

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

- правой и левой рукой,
- с изменением направления,
- с изменением скорости движения,
- челночный бег с ведением мяча.

3. Закрепление техники бросков по кольцу – с ближней, средней и дальней дистанции. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ног.

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

Урок № 76

Дата:

Тема:

Задачи: Закрепить технику бросков по кольцу. Баскетбольные эстафеты.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Закрепление техники бросков по кольцу – с ближней, средней и дальней дистанции. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ног.

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 77

Дата:

Тема:

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 1. Закрепление техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ног.
2. Провести игру-соревнование с использованием бросков по кольцу со штрафной линии:
- в виде командных соревнований,
- в виде индивидуальных соревнований, на звание лучший снайпер.
3. Провести учебную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Для увеличения плотности урока, учебные игры провести на одно кольцо, на одной половине девочки, на второй мальчики.

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

Урок № 78

Дата:

Тема:

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

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

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

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

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

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 79

Дата:

Тема:

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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

- с места;
- после ведения мяча шагом;
- после ведения мяча бегом.

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

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

Урок № 80

Дата:

Тема:

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Закрепить технику бросков по кольцу. Баскетбольные эстафеты.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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

- правой и левой рукой,
- с изменением направления,
- с изменением скорости движения,
- челночный бег с ведением мяча.

2. Закрепление техники бросков по кольцу – с ближней, средней и дальней дистанции. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ног.

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 81

6 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Закрепить технику бросков по кольцу.

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

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

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

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

2. Закрепление техники бросков по кольцу – с ближней, средней и дальней дистанции. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ног.

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

Урок № 82

6 класс

Тема: Баскетбол

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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

2. Провести игру-соревнование с использованием бросков по кольцу со штрафной линии:
- в виде командных соревнований,
- в виде индивидуальных соревнований, на звание лучший снайпер.

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

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

Урок № 83

6 класс

Тема: Баскетбол

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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

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

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

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

- с места;
- после ведения мяча шагом;
- после ведения мяча бегом.

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

Урок № 84

6 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии. Баскетбольные эстафеты.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

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

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

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

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 85

6 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.

Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два и обратно. Строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин.

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

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

- с места;
- после ведения мяча шагом;
- после ведения мяча бегом.

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

Урок № 86

6 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Провести учебную игру.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах

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

- с изменением скорости и направления движения,
- повороты с мячом и без мяча, на месте и в движении,
- ведение змейкой,
- с использованием челночного бега.

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

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

Урок № 87

6 класс

Тема: Баскетбол

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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

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

- в виде командных соревнований,

- в виде индивидуальных соревнований, на звание лучший снайпер.

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

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

Урок № 88

6 класс

Тема: Баскетбол

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта усвоения техники бросков мяча по кольцу, в движении, после двух шагов:

- с места;

- после ведения мяча шагом;

- после ведения мяча бегом.

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча;

- Передачи и ловли мяча;

- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

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

Урок № 89

6 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. Провести учебную игру.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

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

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

Ведение мяча правой и левой рукой.

Ведение мяча вокруг стоек.

Ведение мяча между стоек – «змейка».

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

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

Урок № 90

6 класс

Тема: Баскетбол

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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

- двумя руками от груди;

- одной рукой от плеча;

- из-за головы;

- с отскоком от пола.

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

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча;

- Передачи и ловли мяча;

- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 91

6 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии. Баскетбольные эстафеты.

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

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

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

- в виде командных соревнований,

- в виде индивидуальных соревнований, на звание лучший снайпер.

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча;

- Передачи и ловли мяча;

- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

- Штрафных бросков;

- Акробатических элементов с баскетбольным мячом.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 92

6 класс

Тема: Баскетбол

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

Провести учебную игру.

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

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

- с места;
- после ведения мяча шагом;
- после ведения мяча бегом.

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

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

Урок № 93

6 класс

Тема: Баскетбол

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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

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

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

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

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

Урок № 94

6 класс

Тема: Баскетбол

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

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

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

3. Выполнить различные виды остановок:

- прыжком;
- в два шага;

4. Выполнить повороты с мячом и без мяча, на месте и в движении.
 5. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:
 - Ведение мяча;
 - Передачи и ловли мяча;
 - Бросков мяча по кольцу из различных положений.
- Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 95

6 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии. Провести учебную игру.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков мяча с ближней, средней дистанции, под углом к щиту, с отскоком от щита, броски с трёхочковой линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног, за работой рук, кисти.
2. Закрепление техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ног.
3. Провести игру-соревнование с использованием бросков по кольцу со штрафной линии:
- в виде командных соревнований,
- в виде индивидуальных соревнований, на звание лучший снайпер.
4. Провести учебно-тренировочную игру по упрощённым правилам – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите.

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

Урок № 96

6 класс

Тема: Баскетбол

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте.

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке,
- правой и левой рукой,
- с изменением направления движения.
2. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, в движении, после двух шагов:
- с места;
- после ведения мяча шагом;
- после ведения мяча бегом.
3. Провести учебно-тренировочную игру по упрощённым правилам – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите.

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

Урок № 97

6 класс

Тема: Баскетбол

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

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

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

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

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

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 98

6 класс

Тема: Баскетбол

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

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

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

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

Урок № 99

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике бега с низкого старта. Бег на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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

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

3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.

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

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

Урок № 100

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Медленный бег. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на 60 метров с низкого старта, объяснить положение бегуна в стартовых колодках:

- а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вниз;

- б) по команде «внимание», поднять таз, чуть наклониться вперёд,

- в) по команде «марш!», резко отталкиваясь, выбегание вперёд, сразу не выпрямляться.

Выполнить 3 попытки с высокой интенсивностью.

2. Совершенствование техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча: - а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним; - б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову; - в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» -

(постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).

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

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

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

Урок № 101

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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

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

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

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

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

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

Урок №102

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости – провести забеги в медленном темпе, 3 раза по 500 метров, с интервалом отдыха в 3-5 минут. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания.

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

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

Урок № 103

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Обучение технике бега с низкого старта. Бег на короткие дистанции.

Совершенствование техники метания мяча.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Медленный бег. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 1. Обучение технике бега с низкого старта, объяснить положение бегуна в стартовых колодках: - а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вниз; - б) по команде «внимание», поднять таз, чуть наклониться вперёд, - в) по команде «марш!», резко отталкиваясь, выбегание вперёд, сразу не выпрямляться. Повторить 3-5 раз на расстояние до 20 метров.

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

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

3. Совершенствование техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча: - а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним; - б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову; - в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).

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

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

Урок № 104

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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

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

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

2. Провести эстафеты с элементами лёгкой атлетике, разделив класс на 2, 3 команды, расстояние до 20 метров: - бег на правой, левой ноге, - бег парами, - бег змейкой, и т. п. - с использованием челночного бега, - передачи эстафетной палочки.

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

Урок № 105

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два и обратно. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости – провести забеги в умеренном темпе, 1000 метров, с интервалом отдыха в 3-5 минут. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания.

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

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

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

Урок №

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение.

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

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

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

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

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

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

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

Урок №

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

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

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

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

2. Провести эстафеты с элементами лёгкой атлетики, разделив класс на 2, 3 команды, расстояние до 20 метров: - бег на правой, левой ноге, - бег парами, - бег змейкой, и т. п. - с использованием челночного бега, - передачи эстафетной палочки.

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

Урок №

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств – контроль.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два и обратно. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости – провести забеги в умеренном темпе, 1500 метров, с интервалом отдыха в 3-5 минут. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания.

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

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

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

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

Урок №

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на короткие дистанции. Контроль техники метания мяча. Развитие силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на 60 метров с низкого старта, объяснить положение бегуна в стартовых колодках:

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

Выполнить 3 попытки с высокой интенсивностью.

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

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

Выполнить 3 попытки на результат, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

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

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

Урок №

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте

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

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

2. Провести эстафеты с элементами лёгкой атлетике, разделив класс на 2, 3 команды, расстояние до 20 метров: - бег на правой, левой ноге, - бег парами, - бег змейкой, и т. п. - с использованием челночного бега, - передачи эстафетной палочки.

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

Урок №

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости - контроль. Развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два и обратно. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости – провести контрольные забеги в темпе высокой интенсивности, 1500 метров, с интервалом отдыха в 3-5 минут. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания.

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

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

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

Урок №

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Медленный бег. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести беговую разминку. 2. Провести контроль, с целью учёта бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Провести забеги на время, в режиме большой интенсивности. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, вынос бедра вперёд-вверх, при выполнении стартового разгона. Выполнить 1 попытку на максимальный результат.

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

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

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

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

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

**Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
на месте**

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

**Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
в парах с помощью и сопротивлением партнёра**

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

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

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

2 – то же, другой рукой.

2. – Повороты (10-12 раз).

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

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

3 – 4 – то же, в другую сторону.

3. – Наклоны в стороны (16-18 раз).

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

1 – 2 – наклоны влево.

3 – 4 – наклоны вправо.

4. – Повороты в стороны (16-18 раз)

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

1 – 2 – повороты влево.

3 – 4 – повороты вправо.

5. – Наклоны вперёд (18-20 раз).

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

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

6. – Наклоны вперёд (12-14 раз).

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

1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 – и. п.

3 – то же, левой ногой.

4 – и. п.

7. – Приседания (15-20 раз).

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

1 – присесть, сохраняя равновесие.

2 – и. п.

**Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
с гимнастической палкой**

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

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

1 – поворот налево, 2 – поворот направо.

Во время выполнения упражнения не отрывать стопы.

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

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

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

3 – 4 – то же вправо.

3. – Выпады вперёд (12-14 раз).

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

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

2 – то же, шаг выполнять правой ногой.

4. – Махи ногами (18-20 раз).

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

1 – мах левой ногой до касания палки.

2 – то же, правой ногой.

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

5. – Наклоны вперёд (10-12 раз).

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

1 – наклониться вперёд до касания лбом коленей.

2 – И. П.

Не сгибать ноги.

6. – Прогибание назад (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палка за спиной.

1 – 2 – прогнуться, слегка сгибая ноги.

3 – выпрямиться.

4 – И. П.

7. – Прыжки через палку (30-40 раз).

И. П. – О. С.

Выполнить прыжки через палку боком, толчком двумя ногами.

Прыжки выполнять на каждый счёт.

**Примерный комплекс
Общеразвивающих упражнений
в движении**

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