



«Рассмотрено»
«___»_____2020г.

руководитель ШМО

_____Газиков Х.Б.

«Согласовано»
«___»_____2020г.

зам.дир.по УВР

_____Дзаитова Л.К.

«Утверждаю»
«___»_____2020г.
Директор ГБОУ «СОШ №18
г. Малгобек»

_____Темирханова Х.М.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет: Физическая культура

Класс: 6

Учитель: Цечоев А.М.

Малгобек -2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа (название, автор, изд-во, год издания) «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

Учебник (название, автор, изд-во, год издания) Виленский М.Я. Физкультура: 5 -7 кл. – М.: Просвещение, 2013

Количество часов: всего в уч. г. 102, в неделю 3

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

Планирование для **6 класса**, составлено на основе:

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

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

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

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений
3.	Питание и питьевой режим
4.	Двигательный режим
5.	Пагубность вредных привычек
6.	Режим дня школьника
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями
9.	Основные причины травматизма
10	Виды легкой атлетики
11	Основные причины травматизма
12	Значение ЗОЖ для здоровья человека
13	Мир Олимпийских игр
14	Требования к температурному режиму
15	Понятия об обморожении
16	Профилактика плоскостопия
17	Профилактика близорукости
18	Профилактика простуды
19	Поведение в экстремальных ситуациях
20	Элементы самомассажа
21	Основы аутогенной тренировки
22	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
23	Значение занятий физкультурой для здоровья человека
24	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн
25	Виды лыжного спорта
26	Упражнения для разогревания

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 6 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	18			14
3	Спортивные игры	30	6		14	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Спортивные игры	16			16	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18		
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.	1		
2	2	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
3	3	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
4	4	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	1		
5	5	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
6	6	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
7	7	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (1		
8	8	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
9	9	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
10	10	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	1		
11	11	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	1		
12	12	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1		
13	13	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в.	1		

14	14	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	1		
15	15	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
16	16	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1		
17	17	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
18	18	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.	1		

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6		
19	19	ТБ на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.	1		
20	20	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
21	21	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1		
22	22	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1		
23	23	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом.	1		
24	24	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1		

		II ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24		
25	1	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1		
26	2	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
27	3	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1		
28	4	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1		
29	5	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.	1		
30	6	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
31	7	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1		
32	8	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
33	9	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1		
34	10	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1		
35	11	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1		
36	12	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
37	13	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1		
38	14	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
39	15	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1		
40	16	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м,	1		

		упр. на гибкость, челночный бег).			
41	17	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
42	18	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
43	19	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1		
44	20	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
45	21	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость челночный бег).	1		
46	22	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
47	23	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1		
48	24	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1		

		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	16		
49	1	Волейбол. Сведения об игре в волейбол, терминология элементов, профилактика травматизма. Стойка игрока, передвижение в стойке в различных направлениях, перемещения. Подвижные игры «Отбей мяч», «Мяч в воздухе».	1		
50	2	Совершенствование техники специальных беговых упражнений в упоре Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги» с длинного разбега; бега на выносливость с переменной скоростью. Волейбол. Прием и передача мяча: 1 Снизу двумя руками на месте и после перемещения. 2. Сверху двумя руками на месте и после перемещения. Подвижные игры «Мяч капитану», «Попади в квадрат».	1		
51	3	Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении; бег с высоким подниманием бедра на месте и в движении, бег с захлестыванием голени на месте и в движении. Волейбол. Совершенствование техники выполнения верхней передачи. Подвижна игра «Отбей мяч».	1		

52	4	Волейбол. Нижняя прямая подача, нижняя боковая. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	1		
53	5	Метание: набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту. Волейбол. Совершенствование навыков перемещения и верхней передачи. Подвижная игра «Два огня».	1		
54	6	Метание набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту. Волейбол. Прием мяча с подачи. Подвижная игра «Передачи в движении по кругу».	1		
55	7	Метание; набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту. Волейбол. Совершенствование ранее изученных игры. Подвижная игра «Волейбол с надувными шарами».	1		
56	8	Совершенствование техники прыжков с ноги на ногу (в «шаге») с продвижением вперед и на заданное расстояние; бега с максимальной скоростью до 30 метров. Ловля набивного мяча: 1-2 руками после броска партнера. Волейбол. Прием мяча снизу. Подвижная игра «Отбей мяч».	1		
57	9	Ловля набивного мяча: 1 -2 руками после броска партнера; после броска вверх: с хлопком ладонями, после поворота на 90°, после приседания. Волейбол. Верхняя прямая подача. Подвижные игры: «Волейбол двумя мячами», «Волейбол двумя мячами».	1		
58	10	Ловля набивного мяча: 1 -2 руками после броска партнера; после броска вверх: с хлопком ладонями, после поворота на 90°, после приседания. Волейбол. Сочетание приемов в передачах и ловле мяча. Эстафета у стены. Контроль за освоением технических приемов игры в волейбол.	1		
59	11	Туризм. Основы знаний по туризму Организация туристского похода, распределение обязанностей размотка маршрута. Подвижные игры «Что ты видел?», «Самый внимательный», «По грибы». III.Выполнить игровые упражнения на внимание Малоподвижная игра «Три движения».	1		
60	12	Основы знаний по туризму: подбор личного	1		

		снаряжения; групповое снаряжения; правила безопасности в походе. Подвижные игры «Укладка рюкзака», «Кто быстрее построит дом», «Переправа», «Узкая тропинка», «Вверх по откосу», «Перенеси пострадавшего».			
61	13	Подвижные игры «Борьба на черте», «Завяжи узел», «Тренируем глазомер», «Быстрота точность», «Что ты видел?».	1		
62	14	Туристическая эстафета Подвижные игры «Водоносы», «Всадники», «Бой петухов», «Бег в мешке», «Бег с картошкой».	1		
63	15	«Линейная эстафета с бегом». Футбол. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра «Мяч из круга».	1		
64	16	Волейбол. Сведения об игре в волейбол, терминология элементов, профилактика травматизма. Стойка игрока, передвижение в стойке в различных направлениях, перемещения. Подвижные игры «Отбей мяч», «Мяч в воздухе».	1		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			14		
65	17	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1		
66	18	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
67	19	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1		
68	20	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
69	21	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. игра.	1		
70	22	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
71	23	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	1		
72	24	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	1		

		движении. Штрафные броски. Учебная игра.			
73	25	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	1		
74	26	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
75	27	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.	1		
76	28	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке.	1		
77	29	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
78	30	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	1		

		IV ЧЕТВЕРТЬ	24		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10		
9	1	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.	1		
0	2	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
1	3	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
2	4	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.	1		
3	5	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
4	6	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты с элементами бас.	1		
5	7	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1		
6	8	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.	1		
7	9	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
8	10	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций.	1		

		Учебная 2-х сторонняя игра.			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14		
9	11	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
0	12	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
1	13	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1		
2	14	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
3	15	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1		
4	16	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1		
5	17	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
6	18	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в.	1		
7	19	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1		
8	20	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
9	21	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
00	22	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1		
01	23	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
02	24	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

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

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По уровню физической подготовленности.

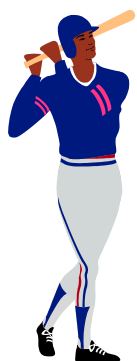
Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития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

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

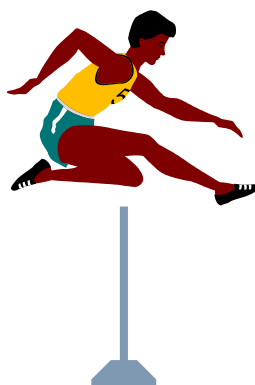
Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение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

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

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



*Поурочные планы
по физической культуре
6 класс*

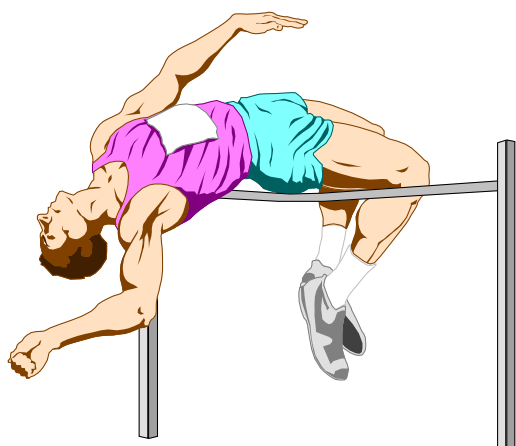


6 класс

I ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Лёгкая атлетика - 18 часов

Спортивные игры - 6 часов



Лёгкая атлетика

Урок № 1

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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. (*Смотр. Приложение № 4*)

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

2. 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

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 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

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Обучение технике 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 №4

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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. (Смотр. Приложение № 4)

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

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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. (Смолр. Приложение № 4)

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

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (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 виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой.

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

Урок № 6

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники 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

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 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 № 8

6 класс

Дата _____

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 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 виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.
3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой.

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

Урок № 9

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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.

(Смолр. Приложение № 4)

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

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (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 виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

4. 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 № 10

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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 *(смолр. приложение № 1)*

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 № 11

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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. (Смотр. Приложение № 4)

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 № 12

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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 (смотри. приложение № 2).

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 № 13

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 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 № 14

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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. (*Смотри Приложение № 4*)

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

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (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. Обратить внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

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

Урок № 15

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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. (Смотр. Приложение № 4)

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

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

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

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

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

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

Урок № 16

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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. (Смотр. Приложение № 4)

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

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

Выполнить 3 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 № 17

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:
- прыжки в длину с места, 5 раз, прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз. Прыжок в длину с 12-14 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3 попытки на результат.
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 № 18

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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. (Смотр. Приложение № 4)

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.

Спортивные игры (баскетбол)

Урок № 19

6 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Техника безопасности на уроках по баскетболу. 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 (*смотри приложение № 1*)

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

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

3. Выполнить различные виды остановок:

- прыжком; - в два шага;

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

5. 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 № 20

6 класс

Тема: Баскетбол

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. (*Смотри Приложение № 4*)

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 № 21

6 класс

Тема: Баскетбол

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 (смотри приложение № 1)

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

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

Урок № 22

6 класс

Тема: Баскетбол

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. (Смотри Приложение № 4)

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

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

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

2. Совершенствование техники бросков 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 № 23

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. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

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

6 класс

Тема: Баскетбол

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. (Смотри Приложение № 4)

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

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

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

2. Совершенствование техники бросков 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.

6 класс

II ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Гимнастика – 24 часа



Гимнастика

Урок № 25

6 класс

Тема: Гимнастика

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 (*смотри приложение № 1*)

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

2. 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.

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

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

Урок № 26

6 класс

Тема: Гимнастика

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 (*смотри Приложение № 2*).

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

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 № 27

6 класс

Тема: Гимнастика

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 (Смотр. приложение № 2).

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 4Х9 м. 4. Прыжки в длину с места.

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

Урок № 28

6 класс

Тема: Гимнастика

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 (Смотр. приложение № 2).

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 4Х9 м.

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

Урок № 29

6 класс

Тема: Гимнастика

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 (*смотри приложение № 1*)

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 № 30

6 класс

Тема: Гимнастика

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты на месте – «кругом!», «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!». Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

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 виса 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 № 31

6 класс

Тема: Гимнастика

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. (смотри приложение № 3).

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.

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

Урок № 32

6 класс

Тема: Гимнастика

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. (смотри приложение № 3).

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 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 № 33

6 класс

Тема: Гимнастика

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 (*смотри приложение № 1*)

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 снарядами.
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 4Х9 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 № 34

6 класс

Тема: Гимнастика

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 (*смотри приложение № 1*)

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 № 35

6 класс

Тема: Гимнастика

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 (смотри приложение № 2).

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. Перемахивания 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 № 36

6 класс

Тема: Гимнастика

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. (смотри приложение № 3).

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для девочек: кувырок вперёд, перекат 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 виса лёжа на низкой перекладине.

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

Урок № 37

6 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков. Упражнения на брусьях 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. (смотри приложение № 3).

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 № 38

6 класс

Тема: Гимнастика

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. (смотри приложение № 3).

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 висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса 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 № 39

6 класс

Тема: Гимнастика

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 (*смотри приложение № 2*).

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 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 № 40

6 класс

Тема: Гимнастика

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. (*Смотри приложение № 3*).

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 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.

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 № 41

6 класс

Тема: Гимнастика

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 (*смотри приложение № 1*)

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, перекаат 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 виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

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

Урок № 42

6 класс

Тема: Гимнастика

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. (*Смотри приложение № 3*).

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. 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 виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

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

Урок № 43

6 класс

Тема: Гимнастика

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 (смотри приложение № 1)

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 № 44

6 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков – контроль. Упражнения на брусьях 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 (смотри приложение № 2).

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнить на оценку. 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. Выполнить на оценку. 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.
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 № 45

6 класс

Тема: Гимнастика

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 (смотри приложение № 2).

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. 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 № 46

6 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: 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 (смотри приложение № 1)

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 виса лёжа, 5-7 подходов по 5-6 раз.

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

Урок № 47

6 класс

Тема: Гимнастика

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 (*смотри приложение № 1*)

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 № 48

6 класс

Тема: Гимнастика

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 (*смотри приложение № 1*)

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.

6 класс

III ЧЕТВЕРТЬ: 30 часов

Спортивные игры - 30 часов



СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Урок 49

I. Формирование представлений учащихся об особенностях индивидуального планирования, регулирования физических нагрузок

Строевые и порядковые упражнения: *перестроение класса из колонны по одному в колонну по два* по команде «Класс, в колонну по два, шагом — марш!» (на ходу «Марш!»).

Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

II. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги» с короткого разбега

Волейбол. Сведения об игре в волейбол, терминология элементов, профилактика травматизма.

Стойка игрока, передвижение в стойке в различных направлениях, перемещения.

Подвижные игры «Отбей мяч», «Мяч в воздухе».

III. Выполнить упражнения на внимание и восстановление дыхания

Малоподвижная игра «Переправа».

Урок 50

I. Формирование знаний и представлений учащихся о современных методах физического самовоспитания

Строевые и порядковые упражнения: *перестроение класса из колонны по одному в колонну по два* по команде «Класс, в колонну по два, шагом — марш!» (на ходу «Марш!»).

Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

II. Совершенствование техники специальных беговых упражнений в упоре

Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги» с длинного разбега; бега на выносливость с переменной скоростью. Волейбол.

Прием и передача мяча: 1 Снизу двумя руками на месте и после перемещения. 2. Сверху двумя руками на месте и после перемещения.

Подвижные игры «Мяч капитану», «Попади в квадрат».

III. Выполнить упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки

Малоподвижная игра «Кого называли, тот ловит мяч».

Урок 51

I. Формирование знаний и представлений учащихся об оздоровительном и развивающем воздействии физической культуры на функциональные возможности, умственные способности и психику

Строевые и порядковые упражнения: *смыкание приставными шагами по команде: «К середине (влево, вправо) приставными шагами сомкнись!»*

Комплекс общеподготовительных упражнений в парах.

II. Совершенствование навыков техники спортивной ходьбы

Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении; бег с высоким подниманием бедра на месте и в движении, бег с захлестыванием голени на месте и в движении.

Контроль техники выполнения прыжка в длину «согнув ноги» с длинного разбега. Бег на выносливость с переменной скоростью.

Метание: теннисного мяча на заданное расстояние.

Волейбол. Совершенствование техники выполнения верхней передачи.

Подвижная игра «Отбей мяч».

III. Выполнить упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки

Малоподвижная игра «Слово на каждый шаг».

Урок 52

I. Формирование знаний учащихся об Олимпийском движении: легенды и реальность Олимпии

Строевые и порядковые упражнения: *смыкание приставными шагами по команде: «К середине (влево, вправо) приставными шагами сомкнись!»*

Комплекс общеподготовительных упражнений в парах.

II. Совершенствование техники бега

Специальные беговые упражнения; прыжок с двух-трех шагов, доставая ногой подвешенный мяч. Переменный бег.

Волейбол. Нижняя прямая подача, нижняя боковая. Подвижная игра «Мяч в воздухе».

III. Выполнить упражнения на внимание и восстановление дыхания

Малоподвижная игра «Собери желуды».

Урок 53

I. Формирование знаний учащихся об Олимпийском движении: легенды и реальность Олимпии

Строевые и порядковые упражнения: *размыкание из колонны по три и по четыре* на вытянутые руки в движении по команде «Интервал — вытянутые в сторону руки, дистанция — два шага, разомкнись!».

Комплекс общеподготовительных упражнений в парах.

II. Совершенствование навыков положения постановки ноги, амортизации, толчку в технике спортивной ходьбы

Правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту «перешагиванием» с короткого (3— 5 шагов) разбега.

Метание набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту.

Волейбол. Совершенствование навыков перемещения и верхней передачи.

Подвижная игра «Два огня».

III. Выполнить упражнения на релаксацию. Малоподвижная игра «Под хлопки».

Урок 54

I. Формирование представлений учащихся о контроле за физическим развитием и физической подготовленностью

Строевые и порядковые упражнения: *размыкание из колонны по три и по четыре* на вытянутые руки в движении по команде «Интервал — вытянутые в сторону руки, дистанция — два шага, разомкнись!».

Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.

II. Совершенствование навыков положения туловища, головы, рук, постановки ноги в технике спортивной ходьбы

Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.

Совершенствование техники прыжков в высоту «перешагиванием» с длинного (10—14 шагов) разбега.

Контроль правил соревнований по прыжкам в высоту.

Метание набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту.

Волейбол. Прием мяча с подачи.

Подвижная игра «Передачи в движении по кругу».

III. Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета (150-200 г) на голове

Выполнить упражнения на внимание и восстановление дыхания.

Малоподвижная игра «Неуловимая веревка».

Урок 55

I. Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания (правила измерения веса, роста, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания).

Строевые и порядковые упражнения: *размыкание из колонны по три и 10 четыре* на вытянутые руки в движении по команде «Интервал — вытянутые в сторону руки, дистанция — два шага, разомкнись!».

Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.

II. Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов

Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении.

Совершенствование техники бега с максимальной скоростью до 30 метров.

Контроль техники выполнения прыжков в высоту «перешагиванием» с длинного (10-14 шагов) разбега.

Метание; набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту.

Волейбол. Совершенствование ранее изученных игры.

Подвижная игра «Волейбол с надувными шарами».

III. Выполнить упражнения на внимание и восстановление дыхания

Малоподвижная игра «Нос-ухо-нос».

Урок 56

I. Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания (правила измерения выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости)

Строевые и порядковые упражнения: *поворот кругом в движении* по команде «Кругом — марш!».

Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.

II. Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов

Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении.

Совершенствование техники прыжков с ноги на ногу (в «шаге») с продвижением вперед и на заданное расстояние; бега с максимальной скоростью до 30 метров. Ловля набивного мяча: 1-2 руками после броска партнера.

Волейбол. Прием мяча снизу. Подвижная игра «Отбей мяч».

III. Выполнить упражнения на внимание и восстановление дыхания

Малоподвижная игра «У кого шарик?».

Урок 57

I. Формирование представлений учащихся об оздоровительной направленности физкультурных занятий

Строевые и порядковые упражнения: *перестроение класса из колонны по одному в колонну по два* по команде «Класс, в колонну по два, шагом — марш!» (на ходу «Марш!»).

Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

II. Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов

Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении.

Бег на короткие дистанции.

Прыжки в высоту с прямого разбега.

Ловля набивного мяча: 1 -2 руками после броска партнера; после броска вверх: с хлопком ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Волейбол. Верхняя прямая подача.

Подвижные игры: «Волейбол двумя мячами», «Волейбол двумя мячами».

III. Выполнить упражнения на релаксацию

Урок 58

I. Формирование знаний и представлений учащихся, влияющих на нравственное отношение к своему здоровью, на нравственное поведение личности по отношению к своему телу и организму, способствующих формированию здорового образа жизни

Строевые и порядковые упражнения: *перестроение класса из колонны по одному в колонну по два* по команде «Класс, в колонну по два, шагом — марш!» (на ходу «Марш!»).

Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

II. Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов

Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении.

Бег на короткие дистанции.

Прыжки в высоту с прямого разбега.

Ловля набивного мяча: 1 -2 руками после броска партнера; после броска вверх: с хлопком ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Волейбол. Сочетание приемов в передачах и ловле мяча. Эстафета у стены.

Контроль за освоением технических приемов игры в волейбол.

III. Выполнить упражнения на внимание и восстановление дыхания

Малоподвижная игра «Гулливеры-лилипуты».

Урок 59

I. Формирование основ знаний и представлений учащихся по туризму. Туризм как средство физического воспитания

Строевые и порядковые упражнения: *перестроение класса из колонны одному в колонну по два* по команде «Класс, в колонну по два, шагом — марш!» (на ходу «Марш!»).

Комплекс общеподготовительных упражнений для развития координационных качеств.

II. Туризм. Основы знаний по туризму

Организация туристского похода, распределение обязанностей размотка маршрута.

Подвижные игры «Что ты видел?», «Самый внимательный», «По грибы».

III. Выполнить игровые упражнения на внимание Малоподвижная игра «Три движения».

Урок 60

I. Формирование основ знаний и представлений учащихся о снаряжении туриста и особенностях организации ночлега в походных условиях

Строевые и порядковые упражнения: *перестроение из одной шеренги в две* по команде: «Класс, в две шеренги — стройся!» Комплекс общеподготовительных упражнений.

II. Основы знаний по туризму: подбор личного снаряжения; групповое снаряжения; правила безопасности в походе.

Подвижные игры «Укладка рюкзака», «Кто быстрее построит дом», «Переправа», «Узкая тропинка», «Вверх по откосу», «Перенеси пострадавшего».

III. Выполнить упражнения на внимание и восстановление дыхания

Малоподвижная игра «Слушай и исполняй».

Урок 61

I. Формирование основ знаний и представлений учащихся по туризму: ориентирование на местности

Правила поведения на природе при туристских походах. Строевые и порядковые упражнения: *повороты в движении налево и направо* по командам «Нале-во!», «Напра-во!». Комплекс общеподготовительных упражнений.

II. Подвижные игры

«Борьба на черте», «Завяжи узел», «Тренируем глазомер», «Быстрота очность», «Что ты видел?».

III. Выполнить упражнения на восстановление дыхания

Малоподвижная игра «Пожалуйста».

Урок 62

I. Формирование знаний и представлений учащихся правилах оказания первой помощи при получении травм во время занятий физическими упражнениями

Строевые и порядковые упражнения: *переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге по команде «Прямо!», поворот кругом* производится по команде «Кру-гом!»

Комплекс общеподготовительных упражнений.

II. Туристическая эстафета

Подвижные игры «Водоносы», «Всадники», , «Бой петухов», «Бег в мешке», «Бег с картошкой».

III. Выполнить упражнения на внимание и восстановление дыхания

Малоподвижная игра «Пингвины».

Урок 63

I. Формирование представлений учащихся об основных преимуществах здорового образа жизни

Правила обращения со Спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях физическими упражнениями.

Строевые и порядковые упражнения: построения учащихся в колонну по одному; Выполнение команд «Равняйсь!», «Класс, в колонну — становись!», «Смирно!»; походный строй в колонне по одному.

Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

II. Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов

Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении.

Метание набивного мяча и ловля двумя руками после броска партнера.

«Линейная эстафета с бегом».

Футбол. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Подвижная игра «Мяч из круга».

III. Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета (150-200 г) на голове

Выполнить упражнения на релаксацию. Малоподвижная игра «Мои соседи».

Спортивные игры (баскетбол)

Урок № 65

6 класс

Тема: Баскетбол

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. (Смотр. Приложение № 4)

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

2. Совершенствование 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 № 66

6 класс

Тема: Баскетбол

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. (Смотр. Приложение № 4)

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 № 67

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. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Закрепление техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ног.
2. Провести игру-соревнование с использованием бросков по кольцу со штрафной линии:
- в виде командных соревнований,
- в виде индивидуальных соревнований, на звание лучший снайпер.
3. Провести учебную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. 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 № 68

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. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча - выполнить передачу и ловлю мяча в парах:
- двумя руками от груди;
- из-за головы;
- с отскоком от пола.
Следить за тем, чтобы мяч, при передачи, 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 № 69

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. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков мяча 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 № 70

6 класс

Тема: Баскетбол

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. (Смотр. Приложение № 4)

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 № 71

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. (Смотр. Приложение № 4)

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

- двумя руками от груди;
- 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 № 72

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. (Смотр. Приложение № 4)

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

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

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

3. Провести учебную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. 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 № 73

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. (Смотр. Приложение № 4)

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

- двумя руками от груди;
- 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 № 74

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 (смотри приложение № 1)

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 № 75

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. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин.

1. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног, за работой рук, кисти.
2. 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 № 76

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 (смотри. приложение № 2).

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 № 77

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. (Смолр. Приложение № 4)

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 № 78

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. (Смолр. Приложение № 4)

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.

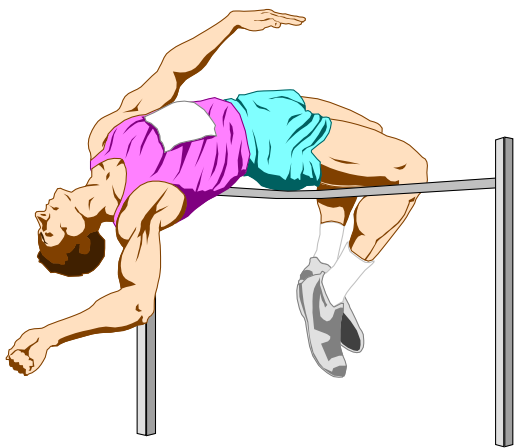
III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

6 класс

IV ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Спортивные игры - 10 часов

Лёгкая атлетика - 14 часов



Спортивные игры (баскетбол)

Урок № 79

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 (смотри приложение № 1)

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

2. Совершенствование 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 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

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

Урок № 80

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. (Смотри Приложение № 4)

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

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

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

2. 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 № 81

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. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Закрепление техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ног.
2. Провести игру-соревнование с использованием бросков по кольцу со штрафной линии:
- в виде командных соревнований,
- в виде индивидуальных соревнований, на звание лучший снайпер.
3. Провести 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 № 82

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. (См.. Прилож. № 4)

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 № 83

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. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Закрепление техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ног.
2. Провести игру-соревнование с использованием бросков по кольцу со штрафной линии:
- в виде командных соревнований,
- в виде индивидуальных соревнований, на звание лучший снайпер.
3. Провести учебную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. 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 № 84

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 (смотри приложение № 1)

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 № 85

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 (*смотри приложение № 1*)

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 № 86

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 (*смотри приложение № 1*)

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 № 87

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. (Смотр. Приложение № 4)

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

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

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

2. 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 № 88

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 (смотри приложение № 1)

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 х 3, 4 х 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.

Лёгкая атлетика

Урок № 89

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. (Смолр. Приложение № 4)

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

2. 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 № 90

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. (Смолр. Приложение № 4)

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 № 91

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. 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. 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 №92

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. (Смотр. Приложение № 4)

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. 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 № 93

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. (Смотр. Приложение № 4)

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 № 94

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. 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. 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 № 95

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. (Смотр. Приложение № 4)

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 № 96

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. (Смотр. Приложение № 4)

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 колодах:

- 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 № 97

6 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. 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 ногой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

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

2. 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 № 98

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. (Смотр. Приложение № 4)

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. 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.

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. Выполнить один подход на оценку.

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

Урок № 99

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 (*смотри приложение № 1*)

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 виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

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

Урок № 100

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 (*смотри приложение № 1*)

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», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3 попытки на результат.

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 № 101

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. (Смолр. Приложение № 4)

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. 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 № 102

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. (Смолр. Приложение № 4)

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

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 висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

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