

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Рабочая программа для **11 класса** составлена 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.	Питание и питьевой режим
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений
7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»
9.	Приглашение в Олимпийский мир
10.	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты
11.	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений
12.	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений
13.	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека
14.	Что лежит в основе отказа от вредных привычек
15.	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода
16.	Современные системы физических упражнений
17.	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению
18.	Порядок составления комплекса утренней гимнастики
19.	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости
20.	Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему
21.	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний
22.	Двигательный режим
23.	Основные формы занятий физической культурой
24.	Звезды советского и российского спорта
25.	Поведение в экстремальных ситуациях
26.	Тренировочные нагрузки и контроль за ними на ЧСС

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **11** 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	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I полугодие	48		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18		
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
2	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1		
3	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
4	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
5	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
6	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1		
7	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
8	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
9	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.	1		
10	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты.	1		
11	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
12	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
13	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1		
14	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
15	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
16	16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
17	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
18	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6		
19	19	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1		
20	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек.	1		

21	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
22	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.	1		
23	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1		
24	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Эстафеты.	1		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24		
25	1	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1		
26	2	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	1		
27	3	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
28	4	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
29	5	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	1		
30	6	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. ОФП (упражнения на гибкость).	1		
31	7	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.	1		
32	8	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
33	9	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1		
34	10	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1		
35	11	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упражнения на перекладине.	1		
36	12	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
37	13	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	1		
38	14	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
39	15	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	1		
40	16	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1		
41	17	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях.	1		
42	18	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
43	19	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
44	20	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	1		
45	21	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1		
46	22	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
47	23	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на	1		

		разновысоких брусьях. Упр-ния на перекладине.			
48	24	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
		II полугодие	54		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14		
49	1	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.	1		
50	2	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1		
51	3	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1		
52	4	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1		
53	5	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1		
54	6	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
55	7	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	1		
56	8	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1		
57	9	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.	1		
58	10	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
59	11	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1		
60	12	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
61	13	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	1		
62	14	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16		
63	15	ТБ на уроках по л/подготовке. Бег по дистанции до 3 км.	1		
64	16	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
65	17	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		
66	18	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	1		
67	19	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
68	20	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1		
69	21	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
70	22	Подъем в гору. Спуски с горы.	1		
71	23	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
72	24	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	1		
73	25	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
74	26	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.	1		
75	27	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1		
76	28	Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
77	29	Бег по дистанции до 3 км.	1		
78	30	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10		
79	1	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная игра. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	1		

80	2	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
81	3	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1		
82	4	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1		
83	5	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.	1		
84	6	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. игра	1		
85	7	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	1		
86	8	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1		
87	9	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Броски со средних и ближних дистанций.	1		
88	10	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. игра	1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14		
89	11	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	1		
90	12	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
91	13	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
92	14	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
93	15	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
94	16	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
95	17	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
96	18	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
97	19	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
98	20	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
99	21	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
100	22	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
101	23	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
102	24	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	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.

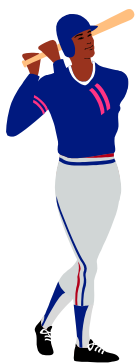
Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития 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.

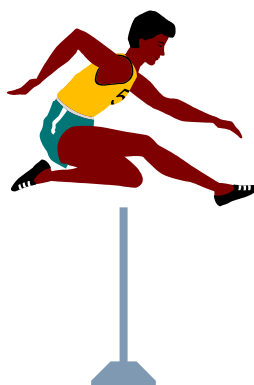
Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение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

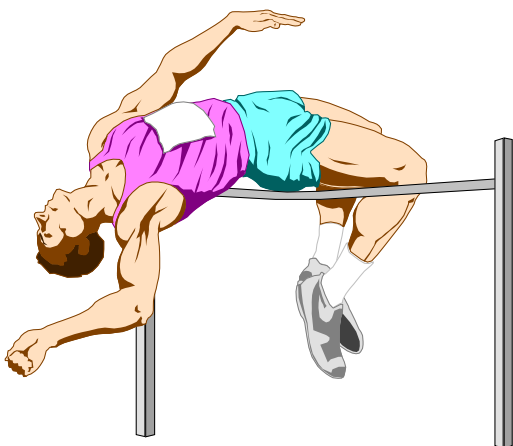


11 класс

1 ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Лёгкая атлетика - 18 часов

Спортивные игры - 6 часов



Лёгкая атлетика

Урок № 1

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике, с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину. 2. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге. 3. 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. 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. 5. 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 № 2

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники 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 10-12 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 выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 2000 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. 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 № 3

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Выполнить по 2 попытке, на 70 % от максимальной нагрузки. 3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в вися стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 4. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание коленей к груди в вися на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

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

Урок 4

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 80 % от максимальной нагрузки. 2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров:
- скачки на правой, левой ноге,
- шаг-скачок,
- выпрыгивание вверх на каждый шаг,
- подскоки на стопе со сменой положения ног,
- бег прыжками.

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

Урок № 5

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте. (Смотр. 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 10-12 шагов разбега.

Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 4. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, 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 № 6

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания гранаты. Развитие выносливости.

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 метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), повторить технику метания гранаты:

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

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

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

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

Урок № 7

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1 2. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

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

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин.

1. Развитие выносливости – провести забеги, с общим стартом, в режиме умеренной интенсивности, на дистанции до 2000 метров – девушки, до 3000 метров - юноши. 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 виси стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виси 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

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 80 % от максимальной нагрузки.

2. Совершенствование техники метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), повторить технику метания гранаты:

- а) хват гранаты, выполняется кистью за ручку гранаты, граната расположена по диагонали ладони;

- 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 № 10

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Старт и стартовый разгон. Совершенствование техники метания гранаты.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Совершенствование техники метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), повторить технику метания гранаты:

- а) хват гранаты, выполняется кистью за ручку гранаты, граната расположена по диагонали ладони;

- 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 № 11

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз. Прыжок в длину с 10-12 шагов разбега.

Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в вися стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 4. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание коленей к груди в вися на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

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

Урок № 12

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания гранаты. 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. (*Смотри Приложение № 4*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), повторить технику метания гранаты:

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

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

2. Развитие 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 № 13

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль техники метания гранаты. Развитие выносливости.

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 техники метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), напомнить технику метания гранаты:
- а) хват гранаты, выполняется кистью за ручку гранаты, граната расположена по диагонали ладони;
- 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 оценку, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.
2. Развитие выносливости – провести забеги, с общим стартом, в режиме умеренной интенсивности, на дистанции до 2000 метров – девушки, до 3000 метров - юноши. 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 № 14

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести беговую разминку. 2. Провести контроль, с целью учёта бега на короткие дистанции – бег 100 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 силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в вися на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 4. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание коленей к груди в вися на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.
III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 15

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль бега на выносливость. Развитие скоростно-силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта бега на выносливость – провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

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

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

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

Урок № 16

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:
- прыжки в длину с места, 5 раз, прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз. Прыжок в длину с 12-14 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой 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 № 17

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие силовых качеств. 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 в парах (*смотри приложение № 2*).

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

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз. Прыжок в длину с 10-12 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 силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в вися стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 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.

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

Урок № 18

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания гранаты. 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. (*Смотри Приложение № 4*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), повторить технику метания гранаты:

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

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

2. Развитие 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.

Спортивные игры (баскетбол)

Урок № 19

11 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Провести учебную игру.

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

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

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

3. Выполнить различные виды остановок:

- прыжком;
- в два шага;

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

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

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

Урок № 20

11 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.

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

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

- с изменением скорости и направления движения,
- с ведением мяча вокруг стоек
- ведение мяча «змейкой»,
- повороты с мячом и без мяча, на месте и в движении.

2. 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.

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

Урок № 21

11 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники 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. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног.
2. Провести игру-соревнование с использованием бросков по кольцу со штрафной линии:
- в виде командных соревнований,
- в виде индивидуальных соревнований, на звание лучший снайпер.
3. Провести учебно-тренировочную игру – 3 x 3, 4 x 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и в нападении.

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

Урок № 22

11 класс

Тема: Баскетбол

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

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

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

- владения мяча в высокой, средней и низкой стойке;
- владения мяча вокруг и между стоек,
- с изменением скорости и направления движения,
- бросков мяча по кольцу из различных положений,
- передачи и ловли мяча;

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

Урок № 23

11 класс

Тема: Баскетбол

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

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

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

- с места, два шага, бросок по кольцу;
- после ведения мяча шагом, два шага, бросок по кольцу;
- после ведения мяча бегом, два шага, бросок по кольцу;
- с левой и правой стороны, по прямой линии.

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

Урок № 24

11 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии. Баскетбольные эстафеты.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. 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, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног.

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

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

3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

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

11 класс

II ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Гимнастика – 24 часа



Гимнастика

Урок № 25

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств – подтягивание. Развитие скоростно-силовых качеств.

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

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

2. Развитие силовых качеств – подтягивание. Для юношей развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса: выполнить упражнение – подтягивание, в висе стоя, на высокой перекладине, переворотом в упор, силой в упор.

3. Девушки: подтягивание на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

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

5. Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы, двумя руками, сидя на полу, ноги врозь.

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

Урок № 26

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Лазание по канату. Упражнения на высокой перекладине для юношей. Развитие силовых качеств. Челночный бег.

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

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

2. Упражнения на высокой перекладине для юношей – из размахивания в висе, подъём разгибом в упор. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девушек: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

4. Челночный бег 4х9 м.

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

Урок № 27

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Акробатические упражнения для юношей и девушек. Развитие силовых качеств.

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

Выполнить повороты кругом на месте, в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для юношей – кувырок вперёд прыжком через скакалку (высота до 110 сантиметров) с 2-3 шагов разбега, в упор присев. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Для девушек – равновесие на одной, с шага кувырок вперёд, в группировке в упор присев, сед углом упор сзади. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Развитие силовых качеств – «отжимания». Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейки, в упоре на руках на брусьях, для юношей, руки в упоре на скамейке для девушек.

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

Урок № 28

11 класс

Тема: Гимнастика

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

Упражнения на брусьях разновысоких для девушек. Развитие силовых качеств.

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

Выполнить перестроения в колоннах, в движении – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

II Основная часть: 27 мин. 2. Упражнения на брусьях параллельных для юношей – из размахиваний в упоре на руках, подъём махом вперёд. Мах назад, махом вперёд, сед ноги врозь. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Упражнения на брусьях разновысоких для девушек – хватом за верхнюю жердь, вис лёжа прогнувшись на нижней жерди, Махом одной ногой и толчком другой, подъём переворотом в упор на верхнюю жердь. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

3. Приседание на одной ноге, другая вперёд – «пистолет», руки вперёд, вначале с опорой рукой о шведскую стенку.

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

Урок № 29

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на бревне для девушек. Упражнения на высокой перекладине для юношей. Челночный бег.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на бревне для девушек – прыжки на обеих ногах, прыжки со сменой положения ног в сочетании с ходьбой в равновесии. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Упражнения на высокой перекладине для юношей – из виса подъём силой в упор, медленное опускание вперёд переворотом в вис. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

3. Челночный бег 4x9 м.

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

Урок № 30

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на брусьях параллельных для юношей. Упражнения на брусьях разновысоких для девушек. Развитие гибкости.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на брусьях параллельных для юношей – кувырок вперёд, из седа ноги врозь, в сед ноги врозь. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Упражнения на брусьях разновысоких для девушек – из упора стоя на нижней жерди (лицом наружу), махом одной ноги назад, соскок с поворотом на 90° на лево, держась правой рукой за нижнюю жердь. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

3. Упражнения на гибкость – наклоны вперёд из положения, сидя на полу, ноги врозь.

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

Урок № 31

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на брусьях параллельных для юношей. Упражнения на брусьях разновысоких для девушек. Упражнения на высокой перекладине для юношей.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить переход со строевого шага на месте, на строевой шаг в шеренге, в колоннах, в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на брусьях параллельных для юношей - из размахиваний в упоре на концах жердей, лицом наружу, соскок перемахом левой (правой) ногой, через одноимённую жердь, с поворотом направо (налево). Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
2. Упражнения на брусьях разновысоких для девушек – из упора присев на нижней жерди, махом одной ноги, толчком другой, подъём переворотом в упор на верхнюю жердь. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.
2. Упражнения на высокой перекладине для юношей – из виса, подъём переворотом, силой в упор. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

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

Урок № 32

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Развитие силовых качеств, для юношей и девушек.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девушек и юношей: поднятие туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, ноги прямые. Поднятие ног в висе на гимнастической лесенке.
2. Развитие силовых качеств – «отжимания». Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейки, в упоре на руках на брусьях, для юношей, руки в упоре на скамейке для девушек.
3. Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы, двумя руками, сидя на полу, ноги врозь.

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

Урок № 33

11 класс

Дата _____

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Акробатические упражнения для юношей и девушек. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для юношей – из стойки на руках кувырок вперёд, в упор присев, кувырок назад через стойку на руках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.
2. Акробатические упражнения для девушек: – поворот кругом из упора лёжа сзади в упор, лёжа, упор, лёжа боком, упор, лёжа с опорой одним носком. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
3. Развитие силовых качеств – «отжимания». Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейки, в упоре на руках на брусьях, для юношей, руки в упоре на скамейке для девушек.

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

Урок № 34

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Акробатические упражнения для юношей и девушек. Упражнения на бревне для девушек. Упражнения на высокой перекладине для юношей.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Совершенствование поворотов налево и направо, кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для юношей, совершенствование – из стойки на руках кувырок вперёд, в упор присев, кувырок назад через стойку на руках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников. 2. Для девушек – равновесие на одной, с шага кувырок вперёд, в группировке в упор присев, сед углом упор сзади. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
3. Упражнения на бревне для девушек – прыжки на обеих ногах, прыжки со сменой положения ног в сочетании с ходьбой в равновесии. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.
4. Упражнения на высокой перекладине для юношей – из вися, подъём переворотом, силой в упор, соскок из размахивания в вися, махом вперёд, с поворотом на 90°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

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

Урок № 35

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на брусках разновысоких для девушек. Упражнения на высокой перекладине для юношей.

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

Выполнить перестроения в колоннах, в движении – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на брусках разновысоких для девушек – из упора верхом на нижней (верхней) жерди, опускание назад в вис завесом. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.
2. Упражнения на высокой перекладине для юношей – из размахивания в висе, подъём разгибом в упор, мах дугой вперёд, мах назад, махом вперёд, соскок с поворотом налево, на 90°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

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

Урок № 36

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на бревне для девушек. Упражнения на брусках параллельных для юношей. Развитие силовых качеств.

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 с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на бревне для девушек – равновесие на одной ноге, опускание в упор присев, сед ноги врозь, перемах в сед на бедре, соскок с поворотом на 180°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.
2. Упражнения на брусках параллельных для юношей – кувырок вперёд, из седа ноги врозь, в сед ноги врозь, перемах силой вовнутрь, соскок махом назад. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
3. Развитие силовых качеств – подтягивание. Для юношей развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса: выполнить упражнение – подтягивание, в висе стоя, на высокой перекладине, переворотом в упор, силой в упор.
4. Девушки: подтягивание на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.
5. Приседание на одной ноге, другая вперёд – «пистолет», руки вперёд, вначале с опорой рукой о шведскую стенку.

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

Урок № 37

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег.

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

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

2. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девушек и юношей: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание ног в вися на гимнастической стенке.

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

4. Челночный бег 4х9 м.

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

Урок № 38

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на брусьях параллельных для юношей. Упражнения на брусьях разновысоких для девушек. Развитие силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах, в движении – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на брусьях параллельных для юношей – из размахиваний в упоре на руках, подъём махом вперёд. Сед ноги врозь. Кувырок вперёд, в сед, ноги врозь. Перемах силой вовнутрь, размахивания в упоре на руках, соскок махом назад. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Упражнения на брусьях разновысоких для девушек – из упора верхом на нижней (верхней) жерди, опускание назад в вис завесом. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

3. Приседание на одной ноге, другая вперёд – «пистолет», руки вперёд, вначале с опорой рукой о шведскую стенку.

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

Урок № 39

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Акробатические упражнения для юношей и девушек. Развитие гибкости.

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. Акробатические упражнения для юношей – два переворота в сторону с места слитно, два переворота в сторону слитно с 2-3 шагов разбега, кувырок назад, через стойку на руках, в основную стойку. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.
2. Для девушек – из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, из упора присев кувырок назад в «полушпагат», равновесие на одной, с шага кувырок вперёд, в группировке в упор присев. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
3. Упражнения на гибкость – наклоны вперёд из положения, сидя на полу, ноги врозь.

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

Урок № 40

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Упражнения на брусьях параллельных для юношей. Упражнения на брусьях разновысоких для девушек.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить переход со строевого шага на месте, на строевой шаг в шеренге, в колоннах, в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на брусьях параллельных для юношей – из размахиваний в упоре на руках, подъём махом вперёд. Сед ноги врозь. Кувырок вперёд, в сед, ноги врозь. Перемах силой вовнутрь, размахивания в упоре на руках, соскок махом назад. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
2. Упражнения на брусьях разновысоких для девушек – из упора присев на нижней жерди, махом одной ноги, толчком другой, подъём переворотом в упор на верхнюю жердь. Спад назад в вис прогнувшись на верхней жерди, сед на бедре на нижней жерди, соскок с поворотом на 180°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

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

Урок № 41

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Акробатические упражнения для юношей и девушек. Упражнения на бревне для девушек. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для юношей – кувырок вперёд из стойки на руках, кувырок назад, через стойку на руках, в основную стойку. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Для девушек – из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, равновесие на одной, с шага кувырок вперёд, в группировке в упор присев. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Упражнения на бревне для девушек – равновесие на одной ноге, опускание в упор присев, сед ноги врозь, перемах в сед на бедре, соскок с поворотом на 180°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

3. Развитие силовых качеств – «отжимания». Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейки, в упоре на руках на брусьях, для юношей, руки в упоре на скамейке для девушек.

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

Урок № 42

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Развитие силовых качеств – подтягивание. Развитие силовых качеств – упражнения на пресс.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие силовых качеств – подтягивание. Для юношей развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса: выполнить упражнение – подтягивание, в висе стоя, на высокой перекладине, переворотом в упор, силой в упор.

2. Девушки: подтягивание на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девушек и юношей: поднятие туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднятие ног в висе на гимнастической стенке.

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

Урок № 43

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Акробатические упражнения для юношей. Упражнения на бревне для девушек. Развитие силовых качеств.

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

Выполнить перестроения в колоннах, в движении – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для юношей – кувырок вперёд из стойки на руках, два переворота в сторону с места слитно, в основную стойку. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Упражнения на бревне для девушек – ходьба в равновесии с различным положением рук, равновесие на одной ноге, опускание в упор присев, сед ноги врозь, перемах в сед на бедре, соскок с поворотом на 180°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

3. Развитие силовых качеств – подтягивание. Для юношей развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса: выполнить упражнение – подтягивание, в висе стоя, на высокой перекладине, переворотом в упор, силой в упор.

4. Девушки: подтягивание на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

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

Урок № 44

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Упражнения на высокой перекладине для юношей. Развитие гибкости. Развитие силовых качеств.

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

Ходьба строевым шагом. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на высокой перекладине для юношей – из виса подъём силой в упор, медленное опускание вперёд переворотом в вис, из размахивания в висе, соскок махом вперёд, с поворотом на 90°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Упражнения на гибкость – наклоны вперёд из положения, сидя на полу, ноги врозь. Наклоны вперёд в различных положениях, махи ногами.

3. Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы, двумя руками, сидя на полу, ноги врозь.

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

Урок № 45

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств – упражнения на пресс. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.

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. (Смолр. приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Лазание по канату в три приёма для мальчиков: вис, стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис, стоя на канате. Лазание по канату на руках, без помощи ног, подтягиваясь на руках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.
2. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девушек и юношей: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание ног в виси на гимнастической стенке.
3. Провести эстафету с использованием лазания и перелазания, преодоления препятствий, различных кувырков, элементов гимнастических упражнений.

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

Урок № 46

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Акробатические упражнения для юношей и девушек. Упражнения на бревне для девушек. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для юношей – кувырок вперёд из стойки на руках, кувырок назад, через стойку на руках, в основную стойку. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.
2. Для девушек – из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках, равновесие на одной, с шага кувырок вперёд, в группировке в упор присев. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
3. Упражнения на бревне для девушек – равновесие на одной ноге, опускание в упор присев, сед ноги врозь, перемах в сед на бедре, соскок с поворотом на 180°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.
3. Развитие силовых качеств – «отжимания». Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейки, в упоре на руках на брусьях, для юношей, руки в упоре на скамейке для девушек.

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

Урок № 47

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Акробатические упражнения для юношей и девушек. Развитие гибкости.

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. (Смолр. приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для юношей – два переворота в сторону с места слитно, два переворота в сторону слитно с 2-3 шагов разбега, кувырок назад, через стойку на руках, в основную стойку. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.
2. Для девушек – из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках, из упора присев кувырок назад в «полушпагат», равновесие на одной, с шага кувырок вперёд, в группировке в упор присев. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
3. Упражнения на гибкость – наклоны вперёд из положения, сидя на полу, ноги врозь.

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

Урок № 48

11 класс

Тема: Гимнастика

Задачи: Строевые упражнения. Акробатические упражнения для юношей и девушек. Упражнения на бревне для девушек. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Акробатические упражнения для юношей – кувырок вперёд из стойки на руках, кувырок назад, через стойку на руках, в основную стойку. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.
2. Для девушек – из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках, равновесие на одной, с шага кувырок вперёд, в группировке в упор присев. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
3. Упражнения на бревне для девушек – равновесие на одной ноге, опускание в упор присев, сед ноги врозь, перемах в сед на бедре, соскок с поворотом на 180°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.
3. Развитие силовых качеств – «отжимания». Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейки, в упоре на руках на брусьях, для юношей, руки в упоре на скамейке для девушек.

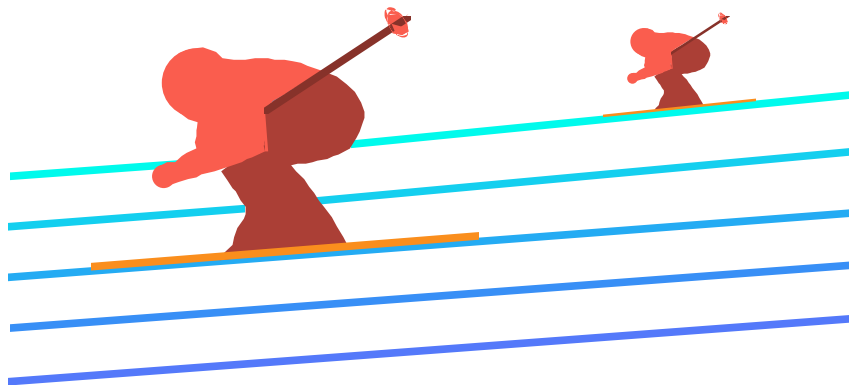
III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока

11 класс

III ЧЕТВЕРТЬ: 30 часов

Лыжная подготовка - 16 часов

Спортивные игры - 14 часов



Лыжная подготовка

Урок № 49

11 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Прохождение дистанции.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Провести беседу о температурном режиме, одежде и обуви лыжника, правилах поведения на лыжной трассе.

2. На учебном круге пройти отрезки длиной до 400 метров, применяя изученные способы передвижения на лыжах.

3. Прохождение дистанции в медленном темпе, применяя изученные способы, девушкам – до 2 километров, юношам – до 3 километров, следить за правильностью работы рук.

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

Урок № 50

11 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Закрепление техники передвижения: Попеременный двухшажный ход.

Совершенствование техники передвижения: Попеременный четырёхшажный ход.

Переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный двухшажный ход.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода: шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, приставить правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно. 2. Закрепление техники попеременного двухшажного хода: шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, приставить правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно.

3. На учебном круге пройти отрезки длиной до 400 метров, применяя изученные способы передвижения на лыжах.

4. Закрепить технику перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный двухшажный ход - шаг правой ногой вперёд, шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставив правую ногу, тоже, начиная с левой ноги. Применяется на пологих спусках, для увеличения скорости, придания ускорения при обгоне соперника. На учебном круге пройти отрезки длиной до 400 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

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

Урок № 51

11 класс

Тема: Лыжная подготовка.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Повторить способ поворота на лыжах, путём переступания, на месте.

2. Повторить способ поворота на лыжах «махом», на месте.

3. Повторить повороты на лыжах в движении, способом «переступание», при спуске со склонов, прохождение двух-трёх ворот, с палками и без них.

4. Прохождение дистанции в медленном темпе, применяя изученные способы, девушкам – до 2,5 километров, юношам – до 3,5 километров, следить за правильностью работы рук.

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

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

Урок № 52

11 класс

Тема: Лыжная подготовка.

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

Совершенствование техники подъёма в гору изученными способами. Прохождение дистанции.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Повторить способ поворота на лыжах, путём переступания, на месте.

2. Повторить способ поворота на лыжах «махом», на месте.

3. Повторить повороты на лыжах в движении, способом «переступание», при спуске со склонов, прохождение двух-трёх ворот, с палками и без них.

4. Совершенствование техники подъёма в гору способом «ёлочка». Способ «ёлочка» применяется на дистанции, при взбеганиях на крутых подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении прямо по подъёму, разводя носки лыж наружу, в стороны, следя за тем, чтобы при скольжении, пятки лыж не перекрещивались. 5. Совершенствование техники подъёма в гору способом «лесенка». Способ «лесенка» применяется на дистанции, при подъёме на крутых склонах. Выполняется боком, в направлении прямо по подъёму, держа лыжи параллельно друг другу, следя за тем, чтобы при подъёме, пятки и носки лыж не перекрещивались. 6. Провести прикидку на скорость, на дистанции, применяя изученные способы, юношам и девушкам – 2 километра, следить за правильностью работы рук.

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

Урок № 53

11 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Спуски с горы. Прохождение дистанции.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Спуски с горы в разных стойках, в зависимости от высоты склона. Закрепление техники преодоления бугров и впадин, при спуске с горы. При преодолении бугров, ноги в коленях немного сгибать, при преодолении впадин, ноги, наоборот, немного выпрямляются.

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

3. Прохождение дистанции в переменном темпе, применяя изученные способы перехода с попеременных на одновременные лыжные ходы, девушкам – до 3 километров, юношам – до 5 километров, следить за правильностью работы рук.

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

Урок № 54

11 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Закрепление техники передвижения способом: Одновременный одношажный ход. Совершенствование техники передвижения: Попеременный четырёхшажный ход. Лыжная эстафета.

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

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

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

3. Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода: шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, приставить правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно.

4. На учебном круге пройти отрезки длиной до 400 метров, применяя изученные способы передвижения на лыжах.

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

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

Урок № 55

11 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный двухшажный, одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Закрепить технику перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный двухшажный ход - шаг правой ногой вперёд, шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставив правую ногу, тоже, начиная с левой ноги; на одновременный одношажный ход - шаг правой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставить левую ногу. Шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставить правую ногу. Применяется на пологих спусках, для увеличения скорости, придания ускорения при обгоне соперника. На учебном круге пройти отрезки длиной до 400 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

4. Прохождение дистанции в среднем темпе, применяя изученные способы, девушкам – до 3 километров, юношам – до 5 километров, следить за правильностью работы рук.

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

Урок № 56

11 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Спуски с горы. Лыжная эстафета.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Спуски с горы в высокой, средней и низкой стойке, в зависимости от высоты склона.

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

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

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

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

Урок № 57

11 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники передвижения: Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода: шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, приставить правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно.

4. На учебном круге пройти отрезки длиной до 400 метров, применяя изученные способы передвижения на лыжах.

3. Прохождение дистанции в среднем темпе, применяя изученные способы, девушкам – до 3 километров, юношам – до 5 километров, следить за правильностью работы рук.

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

Урок № 58

11 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Повороты на месте. Повторить технику поворотов в движении. Совершенствование техники подъёма в гору изученными способами.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Повторить способ поворота на лыжах, путём переступания, на месте. 2. Повторить способ поворота на лыжах «махом», на месте.

3. Повторить повороты на лыжах в движении, способом «переступание», при спуске со склонов.

4. Совершенствование техники подъёма в гору способом «ёлочка». Способ «ёлочка» применяется на дистанции, при взбеганиях на крутых подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении прямо по подъёму, разводя носки лыж наружу, в стороны, следя за тем, чтобы при скольжении, пятки лыж не перекрещивались. 5. Совершенствование техники подъёма в гору способом «лесенка». Способ «лесенка» применяется на дистанции, при подъёме на крутых склонах. Выполняется боком, в направлении прямо по подъёму, держа лыжи параллельно друг другу, следя за тем, чтобы при подъёме, пятки и носки лыж не перекрещивались. 6. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Способ «полуёлочка» применяется при взбеганиях на пологих подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении наискосок по подъёму, правым боком – левая лыжа ставится перпендикулярно подъёму, правая лыжа – наискосок подъёму, под углом $\approx 30^\circ$, левым боком – наоборот.

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

Урок № 59

11 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Спуски с горы. Прохождение дистанции.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Спуски с горы в высокой, средней и низкой стойке, в зависимости от высоты склона.

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

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

4. Прохождение дистанции в переменном темпе, применяя изученные способы перехода с попеременных на одновременные лыжные ходы, девушкам – до 4 километров, юношам – до 6 километров, следить за правильностью работы рук.

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

Урок № 60

11 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники передвижения: Попеременный четырёхшажный ход. Повороты на месте. Повторить технику поворотов в движении.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода: шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, приставить правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно.

2. На учебном круге пройти отрезки длиной до 400 метров, применяя изученные способы передвижения на лыжах.

3. Провести учёт и контроль способа поворота на лыжах, путём переступания, на месте.

2. Провести учёт и контроль способа поворота на лыжах «махом», на месте.

4. Провести учёт и контроль способа поворота на лыжах в движении, способом «переступание», при спуске со склонов.

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

Урок № 61

11 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Контроль техники подъёма в гору изученными способами. Прохождение дистанции.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Контроль техники подъёма в гору способом «ёлочка».

Способ «ёлочка» применяется на дистанции, при взбеганиях на крутых подъёмах.

Выполняется скользящим шагом, в направлении прямо по подъёму, разводя носки лыж наружу, в стороны, следя за тем, чтобы при скольжении, пятки лыж не перекрещивались.

2. Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Способ «полуёлочка»

применяется при взбеганиях на пологих подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении наискосок по подъёму, правым боком – левая лыжа ставится

перпендикулярно подъёму, правая лыжа – наискосок подъёму, под углом $\approx 30^\circ$, левым

боком – наоборот. 3. Контроль техники подъёма в гору скользящим шагом, выполняется

на пологих подъёмах, при прохождении дистанции. 4. Контроль техники подъёма в гору

способом «лесенка». Способ «лесенка» применяется на дистанции, при подъёме на крутых

склонах. Выполняется боком, в направлении прямо по подъёму, держа лыжи параллельно

друг другу, следя за тем, чтобы при подъёме, пятки и носки лыж не перекрещивались.

5. Провести прикидку на скорость, на дистанции, применяя изученные способы, юношам

- 2 километра, девушкам – 1 километр, следить за правильностью работы рук.

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

Урок № 62

11 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Спуски с горы. Переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный двухшажный, одновременный одношажный ход.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Контроль техники спуска горы в разных стойках, в

зависимости от высоты склона. 2. Контроль техники преодоления бугров и впадин, при

спуске с горы. При преодолении бугров, ноги в коленях немного сгибать, при

преодолении впадин, ноги, наоборот, немного выпрямляются. 3. Контроль техники спуска

с горы с преодолением ворот в конце спуска со склона. 4. Закрепить технику перехода с

попеременного четырёхшажного хода на одновременный двухшажный ход - шаг правой

ногой вперёд, шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно,

приставив правую ногу, тоже, начиная с левой ноги; на одновременный одношажный ход

- шаг правой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставить левую

ногу. Шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставить

правую ногу. Применяется на пологих спусках, для увеличения скорости, придания

ускорения при обгоне соперника. На учебном круге пройти отрезки длиной до 400 метров,

применяя изученный способ передвижения на лыжах.

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

Урок № 63

11 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Прохождение дистанции юноши – 5 километров, девушки – 3 километра,

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контрольный забег на время, с целью учёта усвоенных навыков дистанции в темпе, зависящим от самочувствия, в зависимости от рельефа местности, применяя изученные способы, юношам – до 5 километров, и девушкам – до 3 километров, следить за правильностью работы рук.

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

Урок № 644

11 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники передвижения: Попеременный четырёхшажный ход
Переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный двухшажный, одновременный одношажный ход.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода: шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, приставить правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно.
2. На учебном круге пройти отрезки длиной до 400 метров, применяя изученные способы передвижения на лыжах.
3. Закрепить технику перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный двухшажный ход - шаг правой ногой вперёд, шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставив правую ногу, тоже, начиная с левой ноги; на одновременный одношажный ход - шаг правой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставить левую ногу. Шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставить правую ногу. Применяется на пологих спусках, для увеличения скорости, придания ускорения при обгоне соперника. На учебном круге пройти отрезки длиной до 400 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

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

Спортивные игры (баскетбол)

Урок № 65

11 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча. Баскетбольные эстафеты.

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

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

2. Совершенствование ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, -правой и левой рукой, - с изменением направления.

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча вокруг стоек.

-Обводя стойки правой и левой рукой.

- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 66

11 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Выполнять передачи в парах, двигаясь параллельно, вдоль зала, с броском мяча по кольцу в конце движения.

2. Закрепление техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, сериями по 10-15 раз. Следить за правильным положением туловища, ног.

3.Провести игру-эстафету – броски со штрафной линии:

- «Кто больше?»

- «Кто быстрее?»

- «Кто точнее?»

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

Урок № 67

11 класс

Тема: Баскетбол

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить строевые упражнения – строевой шаг 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 ведения мяча и двух шагов, выполнять в колоннах, поочередно, по 10-15 раз:

- два шага с места;
- после ведения мяча шагом;
- после ведения мяча бегом,
- с правой и левой стороны,
- по прямой.

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

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

Урок № 68

11 класс

Тема: Баскетбол

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри. приложение № 2).

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

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

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

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча вокруг стоек.
- Обводя стойки правой и левой рукой.
- 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

11 класс

Тема: Баскетбол

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

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

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

- правой и левой рукой,

- с изменением направления,

- с сопротивлением защитника.

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча вокруг стоек. Обводя стойки правой и левой рукой.

- Бросков после двух шагов, на количество, на скорость.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

3. Совершенствование техники бросков мяча с ближней, средней и дальней дистанции, под углом к щиту, с отскоком от щита. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног, за работой рук, кисти.

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

Урок № 70

11 класс

Тема: Баскетбол

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Закрепление техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, сериями по 10-15 раз. Следить за правильным положением туловища, ног.

3. Провести игру-эстафету – броски со штрафной линии:

- «Кто больше?»

- «Кто быстрее?»

- «Кто точнее?»

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 № 71

11 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Выполнять передачи в парах, двигаясь параллельно, вдоль зала:

- двумя руками от груди, - из-за головы,
- с отскоком от пола,
- с броском мяча по кольцу в конце движения.

2. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, в движении, после ведения мяча и двух шагов, выполнять в колоннах, поочерёдно, по 10-15 раз:

- два шага с места; - после ведения мяча шагом;
- после ведения мяча бегом,
- с правой и левой стороны, - по прямой.

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

Урок № 72

11 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.

Баскетбольные эстафеты. Провести учебную игру.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить строевые упражнения – строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. приложение № 4)

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

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча вокруг стоек.
- Обводя стойки правой и левой рукой.
- 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 и нападении.

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

Урок № 73

11 класс

Тема: Баскетбол

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

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

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

- правой и левой рукой,
- с изменением направления,
- с сопротивлением защитника.

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча вокруг стоек.
- Обводя стойки правой и левой рукой.
- Передачи и ловли мяча.
- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

3. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, в движении, после ведения мяча и двух шагов, выполнять в колоннах, поочерёдно, по 10-15 раз:

- два шага с места; - после ведения мяча шагом;
- после ведения мяча бегом,
- с правой и левой стороны, - по прямой линии.

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

Урок № 74

11 класс

Тема: Баскетбол

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Закрепление техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, сериями по 10-15 раз. Следить за правильным положением туловища, ног.

2. Провести игру-эстафету – броски со штрафной линии:

- «Кто больше?» - «Кто быстрее?» - «Кто точнее?»
3. Провести учебно-тренировочную игру – 3 x 3, 4 x 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

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

Урок № 75

11 класс

Тема: Баскетбол

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

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

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

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:
- Ведение мяча, бросков мяча по кольцу, после двух шагов.
Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 76

11 класс

Тема: Баскетбол

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

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

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

- «Кто больше?». «Кто быстрее?»

- «Кто точнее?»

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

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

Урок № 77

11 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Контроль техники бросков мяча по кольцу, после ведения мяча и двух шагов. Провести баскетбольные эстафеты.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль с целью учёта освоения техники бросков мяча по кольцу, в движении, после ведения мяча и двух шагов, выполнять в колоннах, поочередно, по 10-15 раз:

- два шага с места; - после ведения мяча шагом;
- после ведения мяча бегом,
- с правой и левой стороны, - по прямой.

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча вокруг стоек.
- Использование остановок и поворотов.
- Обводя стойки правой и левой рукой.
- Передачи и ловли мяча.
- Бросков мяча по кольцу после ведения и двух шагов.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

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

Урок № 78

11 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование ведения мяча. Провести учебную игру.

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

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

- правой и левой рукой,
- обведения стоек с правой и левой стороны,
- с изменением направления.

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.

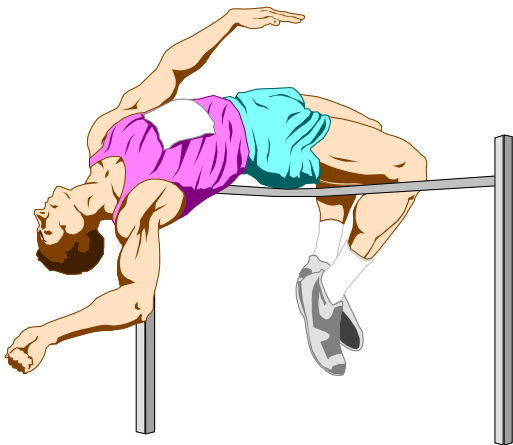
III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

11 класс

IV ЧЕТВЕРТЬ: 24 часов

Спортивные игры - 10 часов

Лёгкая атлетика - 14 часов



Спортивные игры (баскетбол)

Урок № 79

10 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Провести учебную игру.

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. Ознакомить учащихся с правилами поведения, обращением с мячом, нахождением на спортивной площадке и техникой безопасности на уроках по баскетболу.

2. 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.

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

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

Урок № 80

10 класс

Тема: Баскетбол

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног.

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

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

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

Урок № 81

10 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Баскетбольные эстафеты.

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

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

- с изменением скорости и направления движения,
- с ведением мяча вокруг стоек
- ведение мяча «змейкой»,
- повороты с мячом и без мяча, на месте и в движении.

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

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

Провести 10-12 различных эстафет.

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

Урок № 82

11 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: 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. (Смотри Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. 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.

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 № 83

11 класс

Тема: Баскетбол

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков 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 – 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 в нападении.

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

Урок № 84

11 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. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотри Приложение № 4)

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

- с места, два шага, бросок по кольцу;
- после ведения мяча шагом, два шага, бросок по кольцу;
- после ведения мяча бегом, два шага, бросок по кольцу;
- с левой и правой стороны, по прямой линии.

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 в нападении.

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

Урок № 85

11 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке,
- с изменением скорости и направления движения,
- с ведением мяча вокруг стоек
- ведение мяча «змейкой»,
- повороты с мячом и без мяча, на месте и в движении.
2. 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.

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

Урок № 86

11 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: 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. (Смотри Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. 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.

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

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

Урок № 87

11 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.

Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног.

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

- в виде командных соревнований,

- в виде индивидуальных соревнований, на звание лучший снайпер.

3. Совершенствование техники бросков мяча с ближней, средней дистанции:

- под углом к щиту, с отскоком от щита,

- броски с трёх очковой линии.

Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый.

Следить за правильным положением туловища, ног, за работой рук, кисти.

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

Урок № 88

11 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. Медленный бег. 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, два шага, бросок по кольцу;

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

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

- с левой и правой стороны, по прямой линии.

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

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

Лёгкая атлетика

Урок № 89

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции.

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

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

2. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки.

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

Урок № 90

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри приложение № 2).

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

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

Прыжок в длину с 10-12 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Закрепление техники метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), объяснить технику метания гранаты:

- а) хват гранаты, выполняется кистью за ручку гранаты, граната расположена по диагонали ладони;
- 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 № 91

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин.

1. Развитие выносливости – провести забеги, с общим стартом, в режиме умеренной интенсивности, на дистанции до 2000 метров – девушки, до 3000 метров - юноши. 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 №92

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 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.

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

Урок № 94

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри приложение № 2).

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

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

Прыжок в длину с 10-12 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Закрепление техники метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), объяснить технику метания гранаты:

- а) хват гранаты, выполняется кистью за ручку гранаты, граната расположена по диагонали ладони;
- 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 № 95

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин.

1. Развитие выносливости – провести забеги, с общим стартом, в режиме умеренной интенсивности, на дистанции до 2000 метров – девушки, до 3000 метров - юноши. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.
2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.
3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой.

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

Урок № 96

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), напомнить технику метания гранаты:

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

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

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

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

Урок № 97

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 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.

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

Урок № 98

10 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты. Контроль развития силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри приложение № 2).

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

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

Прыжок в длину с 10-12 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Закрепление техники метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), объяснить технику метания гранаты:

- а) хват гранаты, выполняется кистью за ручку гранаты, граната расположена по диагонали ладони;
- 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. Выполнить упражнение, подтягивание – один подход на оценку.

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

Урок № 99

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств.

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта бега на выносливость – провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. Провести один контрольный подход 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 № 100

11 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 100 метров. Провести забеги на время, в режиме большой интенсивности. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, вынос бедра вперёд-вверх, при выполнении стартового разгона. Выполнить 1 попытку на максимальный результат.

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

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

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

Урок № 101

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

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

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

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:
- прыжки в длину с места, 5 раз, прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз. Прыжок в длину с 12-14 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3 попытки на результат. 2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в вися стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднятие туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднятие коленей к груди в вися на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

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

Урок № 102

11 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Контроль техники метания гранаты. 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 техники метания гранаты (девушки - 500 грамм, юноши – 700 грамм), напомнить технику метания гранаты:

- а) хват гранаты, выполняется кистью за ручку гранаты, граната расположена по диагонали ладони;
- 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 – хлесткое движение кистью.

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

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

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

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

**Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
на месте**

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

Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
в парах с помощью и сопротивлением партнёра

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

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

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

2 – то же, другой рукой.

2. – Повороты (10-12 раз).

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

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

3 – 4 – то же, в другую сторону.

3. – Наклоны в стороны (16-18 раз).

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

1 – 2 – наклоны влево.

3 – 4 – наклоны вправо.

4. – Повороты в стороны (16-18 раз)

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

1 – 2 – повороты влево.

3 – 4 – повороты вправо.

5. – Наклоны вперёд (18-20 раз).

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

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

6. – Наклоны вперёд (12-14 раз).

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

1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 – и. п.

3 – то же, левой ногой.

4 – и. п.

7. – Приседания (15-20 раз).

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

1 – присесть, сохраняя равновесие.

2 – и. п.

Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
с гимнастической палкой

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

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

1 – поворот налево, 2 – поворот направо.

Во время выполнения упражнения не отрывать стопы.

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

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

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

3 – 4 – то же вправо.

3. – Выпады вперёд (12-14 раз).

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

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

2 – то же, шаг выполнять правой ногой.

4. – Махи ногами (18-20 раз).

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

1 – мах левой ногой до касания палки.

2 – то же, правой ногой.

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

5. – Наклоны вперёд (10-12 раз).

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

1 – наклониться вперёд до касания лбом коленей.

2 – И. П.

Не сгибать ноги.

6. – Прогибание назад (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палка за спиной.

1 – 2 – прогнуться, слегка сгибая ноги.

3 – выпрямиться.

4 – И. П.

7. – Прыжки через палку (30-40 раз).

И. П. – О. С.

Выполнить прыжки через палку боком, толчком двумя ногами.

Прыжки выполнять на каждый счёт.

**Примерный комплекс
Общеразвивающих упражнений
в движении**

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