

Артем Патрикеев

**Физическая
культура –
поурочные планы
для 7-го класса**

Арте́м Па́трикеев

**Физическая культура –
поурочные планы для 7-го класса**

«Издательские решения»

Патрикеев А. Ю.

Физическая культура – поурочные планы для 7-го класса /
А. Ю. Патрикеев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-590196-5

В пособии представлены поурочные планы по курсу «Физическая культура» для 7-го класса общеобразовательных учреждений. Издание адресовано учителям физической культуры, тренерам и преподавателям учреждений дополнительного образования, студентам педагогических вузов и колледжей, слушателям курсов повышения квалификации.

ISBN 978-5-00-590196-5

© Патрикеев А. Ю.
© Издательские решения

Содержание

Вступительное слово	6
От автора	7
Введение	8
Общая характеристика курса	9
Содержание курса	11
Тематическое планирование (102 ч)	15
I четверть	18
Урок 1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры (З)	18
Урок 2. (У2) Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м	21
Урок 3. Тестирование бега на 60 и 300 м (У)	23
Урок 4. Спринтерский бег (У)	25
Урок 5. Техника метания мяча на дальность (У)	27
Урок 6. Тестирование метания мяча на дальность (У)	29
Урок 7. Спринтерский бег. Эстафетный бег (У)	31
Урок 8. Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись» (У)	33
Урок 9. Тестирование прыжка в длину с разбега. (У)	35
Урок 10. Равномерный бег. Развитие выносливости (У)	37
Урок 11. Равномерный бег. Развитие выносливости (У)	39
Урок 12. Тестирование бега на 1000 м (У)	40
Урок 13. Тестирование прыжка в длину с места (З)	42
Урок 14. Броски малого мяча на точность (З)	44
Урок 15. Броски малого мяча на точность (З)	46
Урок 16. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (З)	48
Урок 17. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (З)	51
Урок 18. Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом „перешагивание“» (З)	53
Урок 19. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий (З)	55
Урок 20. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий (З)	58
Урок 21. Техника ведения мяча ногами (З)	60
Урок 22. Техника передач мяча ногами (З)	63
Урок 23. Техника ударов по катящемуся мячу ногой (З)	66
Урок 24. Жонглирование мячом ногами (З)	69
Урок 25. Спортивная игра «Футбол» (З)	71
Урок 26. Спортивная игра «Футбол» (З)	74
Конец ознакомительного фрагмента.	75

Физическая культура – поурочные планы для 7-го класса

Артем Юрьевич Патрикеев

© Артем Юрьевич Патрикеев, 2022

ISBN 978-5-0059-0196-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступительное слово

Данная книга является переизданием пособия:

Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 7 класс. – М.: ВАКО, 2015. – 272 с. – (В помощь школьному учителю).

Несмотря на то, что первое издание вышло в 2015 году, содержание уроков остается актуальным и по сей день.

Надеюсь, что каждый найдет в этой книге что-то полезное для себя.

От автора

Уважаемые коллеги!

В 7 классе повторяются темы, которые изучались в 6 классе. Но теперь ученики должны лучше ориентироваться в технике выполнения упражнений, в правилах, которые следует соблюдать для их разучивания, уметь объяснять последовательность действий при выполнении упражнений, грамотно оценивать учебные действия. Индивидуальные различия между мальчиками и девочками все увеличиваются, но лучше ученикам играть вместе, делясь на команды по силам или предпочтениям. Различия стоит учитывать при приеме тестов, так как в таблицах результаты для мальчиков и девочек разнятся.

Данные поурочные планы составлены на основе двух программ: А. П. Матвеева и В. И. Ляха. Так как рабочая программа универсально, то домашние задания имеют два варианта: первый – по учебнику А. П. Матвеева (Физическая культура. 6—7 классы. М.: Просвещение) и второй – по учебнику М. Я. Виленского и др. (Физическая культура. 5—7 классы. М.: Просвещение).

Кроме самих поурочных планов-конспектов, пособие содержит четыре приложения. Первое посвящено проведению тестирования и результатам, на которые можно ориентироваться, второе – вариантам разминок, третье – подвижным и спортивным играм, правилам их проведения и организации, четвертое – упражнениям в воде.

Пиктограммами в данном издании обозначены уроки, которые проводятся:

(З) – в зале;

(У) – на улице.

Урок делится на три стандартные части – вводную (7—10 мин), основную (20—25 мин) и заключительную (3—5 мин). В пособии приведены планы-конспекты 102 уроков (3 ч в неделю).

В поурочных планах-конспектах предложено немало разминок, но они не должны занимать много времени. Упражнения выполняются одно за другим, с минимумом объяснений.

Большинство исходных положений ученикам хорошо знакомы (сед, основная стойка, стойка ноги врозь и т.п.), так же хорошо они должны помнить и положения рук, ног, туловища в пространстве (руки вперед, правая нога назад и т.п.).

Введение

В соответствии с пунктами 6 ч. 3 ст. 28 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разработка и утверждение образовательных программ и учебных планов, рабочих программ учебных курсов, предметов относятся к компетенции образовательной организации. Сегодня учителям предоставляется свобода в выборе учебных планов, программ, методических материалов, информационных ресурсов. Главное, чтобы результат подготовки обучающихся соответствовал требованиям ФГОС (Федерального Государственного Образовательного стандарта Основного общего образования.) Это дает возможность каждому учителю внедрять инновационные программы и методики физического воспитания. Переход на ФГОС происходит поэтапно, после утверждения соответствующих стандартов, по мере готовности образовательной организации. Предмет «Физическая культура», в соответствии с требованиями ФГОС, входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Необходимо учитывать регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, а главное, ученики должны получать знания, т.е. понимать, например, принципы составления разминок (подбор упражнений, учет направленности разминки, дозировка и т.п.), технику выполнения тех или иных упражнений и элементов, критерии оценивания и т. п.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Особенно хотелось бы обратить внимание на индивидуальный подход. Преподавателю не стоит привязывать результаты выполнения тестов и контрольных упражнений к оценке. Задача учителей и учеников – прогрессировать – это самое важное. Если есть прогресс, тогда стоит повысить оценку и поставить пятерку, даже если ученик по табличным тестам с трудом выполняет задания на «удовлетворительно».

Понятийная база и содержание курса основаны на положении нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе основного общего образования;
- приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается из расчета 3 часа в неделю – 102 часа в год.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

– **Личностные** — включает в себя воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

– **Метапредметные** – включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

– **Предметные** – включают в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Содержание курса

Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве. Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательные умения и двигательные навыки. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Стойка на голове и руках.
- Кувырок назад в полушпагат.
- Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине.
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трёх шагов разбега.

Лыжные подготовка.

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- **Гандбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

–

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Общеразвивающие упражнения. Разминочные упражнения и подготовительные.

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность;	В процессе проведения уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность; гимнастика с основами акробатики	18
легкая атлетика	33
лыжная подготовка	12
спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол)	39
общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	102

Примерное распределение учебных часов по разделам программы

класс	Разделы программы	часы	1 четверть		2 четверть		3 четверть			4 четверть	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
7	Теоретические сведения	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Легкая атлетика	33	1-20								85-87, 91-100
	Гимнастика	18			28-43						88-89
	Спортивные игры	39		21-27		44-48		61-78		79-84	90, 101-102
	Лыжная подготовка	12					49-60				
	ОФП	В процессе уроков	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Мониторинг	В процессе уроков	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Развитие двигательных качеств	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Примерный годовой план-график учебного процесса по физической культуре, 7 класс

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):
 - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
 - стандарт основного общего образования по физической культуре;
 - примерная программа по физической культуре основного общего образования (5—9 классы);
 - рабочие программы по физической культуре;
 - учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
 - методические издания по физической культуре для учителей.
2. Демонстрационные печатные материалы:
 - таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
 - плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
3. Технические средства и экранно-звуковые пособия:
 - телевизор;
 - аудиоцентр;
 - радиомикрофон;
 - мегафон;
 - компьютер и принтер;
 - цифровая видеокамера;
 - экран (на штативе или навесной);
 - аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.
4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:
 - стенка гимнастическая;
 - бревно гимнастическое напольное;
 - скамейки гимнастические;
 - козел гимнастический;
 - перекладины гимнастические (низкие, средние и высокие);
 - канат для лазания с механизмом крепления;
 - мост гимнастический подкидной;
 - комплект навесного оборудования (перекладина, брус, мишени для метания);
 - гантели наборные;
 - коврики гимнастические;
 - маты гимнастические;
 - мяч набивной (1, 2, 3 кг);
 - мяч малый (теннисный);
 - скакалка гимнастическая;
 - мяч малый мягкий;
 - палка гимнастическая;
 - обруч гимнастический;
 - сетка для переноски мячей;
 - планка для прыжков в высоту;
 - стойки для прыжков в высоту;
 - дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
 - рулетка измерительная;
 - щиты баскетбольные с корзинами;
 - мячи баскетбольные;

- жилетки игровые;
- волейбольные стойки, сетки, мячи;
- табло перекидное;
- ворота для мини футбола;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;
- аптечка медицинская;

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» также должно включать необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики видов спорта в данной образовательной организации.

Разминка

В 7 классе ученики продолжают учиться самостоятельно проводить разминки в соответствии с задачами урока. Сначала повторяются все правила составления и проведения разминок, а затем уже даются задания ученикам подготовить разминку. Ученик получает тему следующего урока и начинает готовиться к нему. Например, если урок посвящен гимнастике, то, лучше дать разминку на матах или с гимнастическими палками, обручами, скакалками, дать побольше заданий на гибкость и координацию движений, особенно следует обратить внимание на те группы мышц, которые будут задействованы в большей степени. Если урок посвящен спортивным играм (футболу, волейболу или баскетболу), то он должен подготовить разминку с мячами или в движении и т. д. и т. п. Ученик должен не просто подготовить разминку устно, но еще и записать и зарисовать выбранные упражнения. Каждый ученик должен попробовать себя в роли ведущего 2—3 раза за год. На урок назначают одного проводящего и двух запасных. Если выбранный ученик провел разминку, то на следующий урок проводящим назначается один из его запасных.

В приложении 2 даны варианты разминок, которые можно использовать на уроках. Учитель сам выбирает упражнения из данных комплексов, а также может менять, усложнять или упрощать упражнения на свое усмотрение.

Дневник самонаблюдения (самоконтроля)

Ученики продолжают записывать в дневник результаты тестирования, собственные рекорды и успехи, показатели ЧСС и т. п.

Тематическое планирование (102 ч)

Тема урока

I четверть

1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
2. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м.
3. Тестирование бега на 60 и 300 м.
4. Спринтерский бег.
5. Техника метания мяча на дальность.
6. Тестирование метания мяча на дальность.
7. Спринтерский бег. Эстафетный бег.
8. Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись».
9. Тестирование прыжка в длину с разбега.
10. Равномерный бег. Развитие выносливости.
11. Равномерный бег. Развитие выносливости.
12. Тестирование бега на 1000 м.
13. Тестирование прыжка в длину с места.
14. Броски малого мяча на точность.
15. Броски малого мяча на точность.
16. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
17. Прыжок в высоту способом «перешагивание».
18. Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом „перешагивание“».
19. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.
20. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.
21. Техника ведения мяча ногами.
22. Техника передач мяча ногами.
23. Техника ударов по катящемуся мячу ногой.
24. Жонглирование мячом ногами.
25. Спортивная игра «Футбол».
26. Спортивная игра «Футбол».
27. Контрольный урок по теме «Футбол».

II четверть

28. Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.
29. Прыжки с высоты, акробатические комбинации.
30. Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.
31. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.
32. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.
33. Упражнения на брусьях.
34. Упражнения на брусьях.
35. Комбинации на брусьях.
36. Комбинации на брусьях.
37. Комбинации на брусьях.
38. Контрольный урок по теме «Брусья».
39. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.
40. Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.
41. Опорные прыжки.
42. Контрольный урок по теме «Опорные прыжки».

43. Ритмическая гимнастика и ОФП.
44. Спортивная игра «Гандбол».
45. Броски, передачи, передвижения в гандболе.
46. Броски мяча по воротам в прыжке.
47. Спортивная игра «Гандбол» – игра вратаря.
48. Спортивная игра «Гандбол».

III четверть

49. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.
50. Одновременный бесшажный ход.
51. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.
52. Чередование различных лыжных ходов.
53. Повороты переступанием и прыжком на лыжах.
54. Преодоление естественных препятствий на лыжах.
55. Торможение и поворот «упором».
56. Преодоление небольших трамплинов.
57. Подъемы на склон и спуски со склона.
58. Прохождение дистанции 2 км.
59. Прохождение дистанции 3 км.
60. Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».
61. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.
62. Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.
63. Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.
64. Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи.
65. Волейбол. Прямой нападающий удар.
66. Волейбол. Поддачи и удары.
67. Волейбол. Поддачи и удары.
68. Волейбол. Волейбольные упражнения.
69. Волейбол. Тактические действия.
70. Волейбол. Игра по правилам.
71. Волейбол. Игра по правилам.
72. Волейбол. Игра по правилам.
73. Контрольный урок по теме «Волейбол».
74. Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.
75. Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.
76. Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.
77. Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча.
78. Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.

IV четверть

79. Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.
80. Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.
81. Баскетбол. Тактические действия.
82. Баскетбол. Игра по правилам.
83. Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча.
84. Контрольный урок по теме «Баскетбол».
85. Полоса препятствий.

86. Полоса препятствий.
87. Тестирование прыжка в длину с места.
88. Тестирование подтягивания.
89. Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти.
90. Спортивные игры.
91. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.
92. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м.
93. Тестирование бега на 60 м.
94. Тестирование метания мяча на дальность.
95. Тестирование бега на 300 м.
96. Тестирование бега на 1000 м.
97. Эстафетный бег.
98. Тестирование бега на 1500 м.
99. Эстафетный бег.
100. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.
101. Эстафеты с элементами спортивных игр.
102. Подвижные и спортивные игры.

І четверть

Урок 1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры (3)

Цели: провести первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности, инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучить специальные беговые упражнения, развить скоростные качества.

Формируемые УУД: *предметные:* иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, инструкции по технике безопасности, 2—4 стойки или конуса, средние кольца или обручи по количеству занимающихся.

Ход урока

І. Вводная часть

1. Инструктаж

(Учитель проводит инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. После инструктажа ученики переходят к разминке.)

Инструктаж лучше проводить в спортивном зале, чтобы спокойно обговорить все ключевые моменты. Если что-то нужно, то показать и сразу затем перейти к разминке и заданиям.

С помощью инструкций обговариваются все основные моменты по технике безопасности, спортивной форме, организации занятий и т. п.

Кроме самого инструктажа, желательно просто поговорить с учениками, узнать, как они провели лето, сумели отдохнуть или нет, чем занимались, не забыли ли про физические упражнения или только лежали, загорали и в компьютерные игры играли?

Во время инструктажа обговариваются и разминки. Объявляется о том, что в этом году практика самостоятельных подготовок разминок продолжится. Так что необходимо вспомнить, правила проведения разминок¹.

После инструктажа идет логический переход к разминке.

ІІ. Основная часть

1. Разминка

¹ Разминочные упражнения выполняются сверху вниз: сначала разминаем шею, далее плечи, руки, туловище, ноги, затем уже даются более сложные разминочные задания, в которых будет задействоваться большее количество мышечных групп, прыжки с движениями руками, прыжки с поворотами и т. п.

(Ученики строятся в одну шеренгу.)

– Равняйся! Смирно! Направо! Налево в обход шагом марш!

(Учитель повторяет только основные команды.)

– Бегом марш!»

(Ученики выполняют команды.)

– Сегодня долго бегать не будем, а сразу перейдем к беговой разминке. С ее помощью мы повторим основные специальные беговые упражнения.

(Все разминки даны в приложении 2.)

– Разминка окончена.

Шагом марш!

(Класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения (вдох – руки вверх, выдох – руки через стороны вниз, слегка наклониться и расслабиться). Упражнения выполняются не менее 4 раз.)

– Восстановив дыхание, перейдем к беговым эстафетам.

2. Беговые эстафеты

(Учитель делит класс на 2—4 команды. Дистанция 10—15 м. Способ передачи эстафеты – касание ладонью спины или плеча следующего ученика. Когда последний заканчивает эстафету и направляющий вновь оказывается впереди, он поднимает руку, сигнализируя о том, что команда закончила эстафету.)

1. Бег выполняется из низкого старта. Добежать до стойки, оббежать ее, вернуться, передать эстафету следующему.

2. Бег выполняется из высокой стойки. Добежать спиной вперед до стойки, коснуться ее рукой и вернуться обратно лицом вперед.

3. Добежать челночным бегом до стойки, обратно до линии старта, снова до стойки, а затем обратно, передать эстафету следующему ученику.

4. Парный бег.

Ученики строятся попарно, держась за руки. По сигналу первые пары бегут до стойки, оббегают ее и возвращаются. Ближний игрок передает эстафету следующей паре и т. д.

5. Двойная эстафета.

(У каждого ученика в руках среднее кольцо или обруч.)

Направляющие по сигналу начинают бег, добегают до стойки, надевают на нее свои кольца и бегут обратно, передавая эстафету. Когда замыкающий относит свой обруч и возвращается, эстафета на этом не заканчивается. Направляющий вновь бежит к стойке, но теперь он берет верхнее кольцо и возвращается с ним обратно, передает эстафету второму и т. д. Когда замыкающий со своим кольцом возвращается обратно, команда поднимает все кольца вверх, показывая тем самым, что эстафета закончена.

III. Заключительная часть

(Заканчивают эстафету за 5—6 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги урока. Хвалит учеников за старание, взаимоподдержку, быстроту, правильность бега, а главное, техничность стартов и самого бега. Объявляет команду победительницу, но обязательно поддерживает тех, кто проиграл, отмечает их сильные стороны и хорошие моменты, которые были проявлены во время соревнования.)

Упражнение на гибкость

(Ученики выполняют выпады и шпагаты (продольные и прямой). Упражнения выполняются 30—60 с.)

Домашнее задание

Подготовить спортивную форму для занятий на улице. Принести тетрадь по самонаблюдению или самоконтролю прошлого года.

Урок 2. (У²) Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м

Цели: разучить беговую разминку; провести тестирование бега на 30 м, челночного бега 3х10 м, беговые эстафеты.

Формируемые УУД: *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстроты, координации движений; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и эстафет; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; определять общие цели и пути их достижения; проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, рулетка, 2—4 конуса.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды³

(Учитель проводит построение и знакомит учащихся с планом урока.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (1 мин) или один круг (400 м). После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проводится беговая разминка.

II. Основная часть

1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта

Перед самым тестированием следует оговорить еще один момент: ведение тетрадей самоконтроля или самонаблюдения. Желательно, чтобы ученики себе вписывали полученные результаты, а затем могли проследить динамику.

(После тестирования учитель проводит сравнительную характеристику результатов прошлого года и этого, полученных каждым учеником, отмечает динамику и тех учеников, которые сумели улучшить результат.)

2. Тестирование по челночному бегу 3х10 м

(После тестирования учитель проводит сравнительную характеристику результатов прошлого года и этого, полученных каждым учеником, отмечает динамику и тех учеников, которые сумели улучшить результат.)

3. Эстафеты

² При проведении занятий на улице стоит учитывать время на выход из здания и возвращение обратно.

³ Под организационными подразумеваются все основные команды, которые применяются в начале урока: «В одну шеренгу становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!».

(Учитель делит класс на 2—4 команды. Дистанция эстафеты не более 20 м. Ученики отрабатывают старты из различных исходных положений.)

1. Бег выполняется из низкого старта. Добежать до конуса, оббежать его, вернуться обратно и передать эстафету следующему.

2. И.п. – в приседе, спиной по ходу бега. По сигналу встать из приседа, развернуться, пробежать до конуса, оббежать его, вернуться, передать эстафету, коснувшись рукой плеча следующего ученика (который находится в приседе спиной к направлению бега).

3. По сигналу стартует тот, кто стоит последним в колонне. Добегает до конуса, оббегает его, возвращается, передает эстафету следующему (последнему) игроку, а сам встает первым и т. д.

4. Первые стоят спиной к ходу движения. По сигналу первые бегут спиной вперед, оббегают конус, возвращаются лицом вперед, берут за руки вторых, первые опять бегут спиной вперед, вторые – лицом, обратно – наоборот. Третий бежит спиной вперед, возвращается лицом, берет за руки четвертого, бегут вместе и т. д.

(Некоторые варианты можно повторить.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают эстафету за 5—6 мин до конца урока. Учитель проводит построение, подводит итоги урока (разбирает основные ошибки), хвалит учеников за успехи. Возвращаются в здание школы.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями», ответить на вопросы на с. 40—42, ответить на вопросы на с. 42 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Первая помощь при травмах» на с. 72—75, ответить на вопросы на с. 75 учебника М. Я. Виленского.

Урок 3. Тестирование бега на 60 и 300 м (У)

Цели: повторить беговую разминку, провести тестирование бега на 60 и 300 м; повторить технику спринтерского бега.

Формируемые УУД: *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скоростной выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, конус.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с паном урока и проверяет домашнее задание.)

– Расскажите о правилах техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями (уч. М.)

– Расскажите о первой помощи при травмах (уч. В.) (*Примерный ответ.* При ушибах часто повреждаются кровеносные сосуды, появляются синяки и припухлости. Нужно наложить на это место холодный компресс на 20—30 мин. Если появилась потертость, это место надо промыть перекисью водорода, смазать йодом, наложить повязку. При кровотечении: как можно быстрее остановить кровь (промыть рану, продезинфицировать, заклеить), в сложных случаях необходимо наложить тугую повязку, полностью перекрывающую ток крови к ране, отвести к врачу. При растяжении мышц: сначала приложить холод, при сильном повреждении – наложить повязку. При вывихе: зафиксировать поврежденный сустав и вызвать врача. При солнечных и тепловых ударах: перейти в тень, положить смоченный в воде платок на голову и область сердца.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (1 мин) или один круг (400 м). После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проводится беговая разминка, разученная на прошлом уроке.)

II. Основная часть

1. Тестирование бега на 60 м

(После тестирования учитель проводит сравнительную характеристику результатов прошлого года и этого, полученных каждым учеником, отмечает динамику и тех учеников, которые сумели улучшить результат.)

2. Тестирование бега на 300 м

Перед этим тестированием следует напомнить ученикам, что данная дистанция может сыграть злую шутку, если посчитать ее слишком короткой или слишком длинной, поэтому силы надо правильно распределить. После тестирования похвалить тех, кто правильно рассчитал силы, рационально распределив их на всю дистанцию.

(После тестирования учитель проводит сравнительную характеристику результатов прошлого года и этого, полученных каждым учеником, отмечает динамику и тех учеников, которые сумели улучшить результат.)

3. Спринтерский бег

(Ученики уже знакомы с техникой выполнения спринтерского бега. При необходимости учитель разбирает основные моменты. Спринтерский бег – это бег на короткие дистанции (60 и 100 м) с максимально возможной скоростью. Спринтерский бег можно разделить на несколько фаз – старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Старт проводится обычно с использованием стартовых колодок и из низкой стойки.

Стартовый разбег – это минимальное расстояние, за которое спортсмен способен достичь максимальной скорости бега. Чем меньшее расстояние преодолит спортсмен, прежде чем наберет максимальную скорость, тем лучше.

Бег по дистанции – задача спортсмена: пробежать всю дистанцию с максимальной скоростью. Если скоростной выносливости не хватает на всю дистанцию, то ее следует развивать.

Финиширование – это завершение всего соревнования. Спортсмен финиширует грудью вперед, чтобы опередить соперника. После бега не останавливаться, а перейти на шаг, успокаивая дыхание и сердцебиение.

Ученики отрабатывают варианты старта, бега и финиширования на очень коротких дистанциях – 15—20 м, строятся в шеренгу и выполняют команды «На старт!» – выходят к линии старта, «Внимание!» – принимают положение высокого старта, «Марш!» – стартуют и бегут до условной черты (конуса). Учитель разбирает ошибки (если таковые были). Затем ученики делятся на пары. Сначала бежит первый, а второй оценивает технику выполнения, отмечает ошибки. Затем напарники меняются ролями. Учитель оценивает, насколько грамотно ученики разбираются в технике выполнения. В заключение проводятся забеги на дистанцию 100 м.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают бегать за 4—5 мин до конца урока. Учитель проводит построение, подводит итоги урока и итоги забегов. Возвращаются в здание школы.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Оценка физической подготовленности» на с. 46—50 учебника А. П. Матвеева. Подготовить дневник самонаблюдения для 7 класса, вписать данные, полученные на уроке 2., вписать то, что возможно на данный момент.

Подготовить дневник самоконтроля на основании данных таблицы на с. 70,71 учебника М. Я. Виленского, вписать данные, полученные на уроке 2.

Урок 4. Спринтерский бег (У)

Цели: разучить разминку в движении; повторить технику спринтерского бега, выполнить футбольное игровое упражнение.

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о технике спринтерского бега; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и футбольного игрового упражнения «Квадрат четыре-два»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, 2—5 футбольных мячей, стартовые колодки, один-два конуса, рулетка.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание: собирает дневники самонаблюдения (самоконтроля).)

Пока ученики будут бегать, можно коротко просмотреть, что у них получилось, какие параметры удалось заполнить, какие еще не до конца. Коротко можно будет потом дать указания или советы по улучшению. Ученики вполне могут сами узнать свои росто-весовые показатели, записать результаты тестов и некоторых упражнений, которые можно выполнить дома (упражнения выбираются в зависимости от того, что дается в учебниках⁴).

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (1 мин) или один круг (400 м). После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проводится разминка в движении.)

II. Основная часть

1. Техника спринтерского бега

(Ученики строятся в шеренгу по длине спортивной площадки. Учитель на беговой дорожке с помощью конусов размечает линии старта и финиша (дистанция 15—20 м).)

1. Ученики отрабатывают технику старта. Задача: по сигналу только стартовать. Выполнить 2 раза.

⁴ Можно собирать только какие-то интересные только вас показатели. Например, рост, вес, тестовые упражнения, пульс ежедневно после пробуждения и перед сном и т. п. Можно ориентироваться на ребят, что им интереснее и что для них (и для нас) важнее.

2. Ученики отрабатывают технику высокого старта. Задача: пробежать дистанцию полностью и правильно финишировать.

3. Ученики отрабатывают технику старта с опорой на одну руку.

Техника выполнения

По команде «Внимание!» отставить правую ногу назад и слегка согнуть обе ноги, одновременно опустив правую руку к линии старта. Тяжесть тела перенести на ноги и руку, которая опирается на дорожку. Надо убедиться, что положение устойчивое и отталкивать из него удобно. Если толчковая нога левая, то нужно отставить левую ногу назад и опираться на левую руку. По команде «Марш!» быстро стартовать, постепенно ускоряясь: первый шаг левой ногой, он заканчивается на 1—2 ступни за линией старта. Выполнить не менее 3 раз.

(Учитель разбирает ошибки.)

4. Ученики отрабатывают технику низкого старта. Старт проводится обычно с использованием стартовых колодок и из низкой стойки. Передняя колодка ставится на расстоянии 1—1,5 ступни от стартовой линии, задняя – на расстоянии длины голени спортсмена от передней колодки.

Чем больше имеется стартовых колодок, тем быстрее все ученики попробуют данный вид старта. От этого зависит и время, которое потратится на данный вариант старта. Однако если колодки мы не используем, то все гораздо проще – ученики стараются воспроизвести низкий старт таким же образом, как и ранее высокий – стоя в шеренге, разомкнувшись по длине спортивной площадки (стадиона).

Повторить не менее 4 раз. Если есть ошибки или просто не очень хорошее исполнение, то 5—6.

5) Учитель проводит 2 забега. (Ученики сами выбирают, какой вид старта применить.)

2. Футбольное игровое упражнение «Квадрат четыре-два»

(Учитель делит класс на команды (на удобное количество квадратов) и проводит игру. В предыдущих поурочных планах игра носила название «Собачки ногами». Но начиная с седьмого класса нужно переводить учеников на спортивную терминологию. Особое внимание обращается на прием и передачу мяча.)

III. Заключительная часть

(Закачивают играть за 4—5 мин до конца урока. Ученики убирают инвентарь на место, учитель проводит построение, подводит итоги игры и урока. Отмечает, насколько удачно удавалось выполнять пасы, как успешно получалось останавливать мяч, обманывать водящего, помогать друг другу, насколько часто мяч улетал за игровую территорию и т. п. Возвращаются в здание школы.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Ведение дневника самонаблюдения» на с. 87—89 учебника А. П. Матвеева. Если нужно, дополнить свой дневник самонаблюдения.

Прочитать текст «Росто-весовые показатели» на с. 13—15 учебника М. Я. Виленского, сравнить свои показатели с данными таблицы.

Урок 5. Техника метания мяча на дальность (У)

Цели: повторить разминку в движении; повторить технику метания мяча на дальность; провести подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»; разобрать технику равномерного бега.

Формируемые УУД: *предметные:* иметь первоначальные представления о технике равномерного бега, углубленные представления о технике метания мяча на дальность; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения; принятие освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, мячи или мешочки для метания по количеству занимающихся.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение и знакомит учащихся с планом урока, рассказывает о гладком равномерном беге. Собирает дневники самонаблюдения или самоконтроля.)

– Мы постепенно будем увеличивать пробегаемую дистанцию, а поэтому надо повторить, что же такое гладкий равномерный бег. Обычно он применяется на длинных дистанциях, не менее километра. С помощью данного варианта бега очень хорошо развивать выносливость. Поэтому и будем над ним работать. Кроме того, в скором времени предстоит пройти тестирование по бегу на километр, а это значит, что пора к нему готовиться.

2. Разминка

(Выполняется гладкий равномерный бег (3 мин) или два круга. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения (руки вверх – вдох, опустить руки, ссутулиться, слегка наклониться и расслабиться – выдох). Упражнения выполняют не менее 4 раз). Проводится разминка в движении.)

– Добавим круговые движения руками, чтобы хорошо размять плечи.

Выполняются круговые движения правой рукой вперед, постепенно ускоряясь (до такой степени, чтобы пальцы кололо), затем левой рукой. Далее правой рукой назад до покалывания и левой. В заключение круговые движения выполняются обеими руками, сначала вперед, затем, после 5—7 с отдыха, назад.

II. Основная часть

1. Техника метания мяча на дальность

(Ученики встают по длине или ширине стадиона и выполняют метание одновременно (если место не позволяет – по группам, двойкам, индивидуально). Учитель напоминает технику

безопасности (по первому сигналу выполнять метание, по второму – собирать мячи). Первый раз метание выполняют всем классом. Второй раз – по очереди. Учитель отмечает правильность техники выполнения. Собирать свои мяч ученики бегут только тогда, когда все мячи будут брошены, а учитель даст команду на сбор.), третий-пятый разы – всем классом.)

2. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».

(Учитель делит класс на 2 команды и проводит игру. Игра позволяет не только повторить технику метания, но и вносит в урок элемент соревнования⁵.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место, учитель проводит построение, подводит итоги урока (разбирает технику метания, отмечает ошибки и хорошее выполнение). Возвращаются в здание школы.)

Домашнее задание

Проработать технику метания мяча на дальность с места.

⁵ Если боитесь, что мячи будут слишком далеко улетать и укатываться, так что ученикам потом будут долго их собирать, то можно использовать мешочки, их собирать намного проще.

Урок 6. Тестирование метания мяча на дальность (У)

Цели: разучить разминку на месте, провести тестирование метания мяча на дальность, футбольное игровое упражнение.

Формируемые УУД: *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания показателей развития основных физических качеств – координации движений и силы; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и футбольного игрового упражнения «Квадрат четыре-два»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; определять общие цели и пути их достижения; проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, рулетка, 2—5 футбольных мяча, не менее двух мячей для метания.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока, при необходимости разбирает технику метания мяча на дальность.)

2. Разминка

(Выполняется гладкий равномерный разминочный бег (3 мин). После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

– Проведем разминку на месте, особое внимание уделяя разминке верхнего плечевого пояса.

(Проводится разминка на месте.)

II. Основная часть

1. Тестирование по метанию мяча на дальность

(После тестирования учитель проводит сравнительную характеристику результатов прошлого года и этого, полученных каждым учеником, отмечает динамику и тех учеников, которые сумели улучшить результат. Ученики вносят свои результаты в дневники самонаблюдения.)

2. Футбольное игровое упражнение «Квадрат четыре-два»

(Учитель делит класс на команды и проводит игру. Ученики продолжают тренироваться играть ногами. Интересно посчитать количество пасов и узнать, какая четверка сумела сделать наибольшее количество пасов.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Учитель проводит построение, подводит итоги игры и урока (разбирает основные ошибки), хвалит учеников за успехи. Возвращаются в здание школы.)

Домашнее задание

Повторить текст «Эстафетный бег» (до абзаца «Освоение техники передачи эстафетной палочки») на с. 132, 133 учебника А. П. Матвеева (повторение).

Повторить текст «Эстафетный бег» на с. 83 учебника М. Я. Виленского (повторение).

Урок 7. Спринтерский бег. Эстафетный бег (У)

Цели: повторить разминку на месте; повторить технику спринтерского бега; разучить технику эстафетного бега; провести беговую эстафету.

Формируемые УУД: *предметные:* иметь первоначальные представления о технике эстафетного бега, углубленные представления о технике спринтерского бега; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и беговых эстафет; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, эстафетные палочки на пару занимающихся, 4 конуса.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение и знакомит учащихся с планом урока.)

2. Разминка

(Выполняется гладкий равномерный разминочный бег (4 мин). Задача прежняя – необходимо точно следовать своему ритму и темпу бега, стараясь выработать наиболее оптимальный. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проводится разминка на месте, разученная на прошлом уроке.)

II. Основная часть

1. Техника спринтерского бега

(Повторение. См. урок 4.)

2. Техника эстафетного бега и передачи эстафеты

(Учитель проверяет домашнее задание.)

– Расскажите о технике эстафетного бега (Уч. В., уч. М.). (*Примерный ответ.* Эстафетный бег – это командный вид бега, в котором спортсмены из одной команды последовательно пробегают заданную дистанцию, передавая друг другу эстафетную палочку. Дистанция, которая отведена каждому спортсмену, называется этапом. В команде четыре участника, этапы могут быть от 100 м до 400 м. Первый участник стартует из низкого старта, остальные – из высокого. Для передачи эстафетной палочки отводится двадцатиметровая зона. Если палочку передадут за ее пределами, команда выбывает из соревнований.)

(Ученики делятся на пар и без эстафетной палочки выполняют подводящие упражнения.)

1. Первый встает впереди, второй сзади на расстоянии вытянутой руки (вытянутая назад левая рука первого слегка касается вытянутой вперед руки второго). И.п. – основная стойка. Второй (передающий палочку) командует «Оп!», первый (принимающий) тут же отводит руку с раскрытой ладонью назад. Передающий имитирует передачу палочку (чтобы принимающий

почувствовал, можно коснуться его ладони пальцами.) Упражнение выполняется 30—40 с, после чего партнеры меняются ролями.

2) Повторить шагом. Первый двигается вперед, второй – за ним, командует, имитирует передачу.

(Учитель делит класс на команды. Ученики распределяются по стадиону и отрабатывают передачу (не обязательно, чтобы каждый пробежал 100 м, можно и меньше, важна сама передача эстафеты). Проводится 1—2 забега (без палочек). Побеждает команда, допустившая меньше ошибок при передаче эстафетной палочки.)

3. Техника передачи эстафетной палочки

(Ученики расходятся по парам, каждая пара получает эстафетную палочку.)

Упражнения (передача палочки на месте и в движении шагом) повторяют с эстафетной палочкой. После этого ученики пробуют передавать эстафетную палочку в легком беге. Учитель дает следующее задание: одна пара учащихся смотрит за техникой передачи эстафетной палочки другой парой, отмечая допущенные ошибки. Упражнение выполняется 2—4 раза, затем пары меняются заданием. Учитель разбирает ошибки и проводит не менее трех забегов с эстафетными палочками. *Ошибки:* палочку нужно принимать не глядя, любой поворот головы – потеря времени; передающий должен убедиться, что принимающий палочку взял, только после этого можно ее отпустить. Падение палочки – серьезная ошибка.

III. Заключительная часть

(Заканчивают эстафету за 4—5 мин до конца урока. Учитель проводит построение, подводит итоги эстафет и урока. Отмечает, как ученики выполняли задания и как оценивали друг друга, как видели ошибки, как подсказывали, что советовали для исправления и т. п. Возвращаются в здание школы.

Домашнее задание

Прочитать текст «Прыжок в длину с разбега способом „прогнувшись“» на с. 141—144 учебника А. П. Матвеева (повторение).

Повторить текст «Прыжок в длину с разбега» на с. 84, 85 учебника М. Я. Виленского (повторение).

Урок 8. Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись» (У)

Цели: разучить беговую разминку, повторить технику эстафетного бега с передачей эстафетной палочки; повторить технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о технике эстафетного бега, технике передачи эстафетной палочки, техники прыжка в длину с разбега «прогнувшись»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, эстафетные палочки на пару занимающихся, яма для прыжков в длину, грабли для разравнивания песка.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (4 мин). После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проводится новая беговая разминка.)

II. Основная часть

1. Эстафетный бег

(Ученики делятся на пары и повторяют технику передачи эстафеты (без эстафетной палочки) на месте и в ходьбе. Затем каждая пара получает эстафетную палочку и повторяет задание добавляя передачу на бегу. Каждый ученик должен передать эстафетную палочку на бегу не менее четырех раз. Ученики повторяют передачу эстафетной палочки из левой руки в правую (при перехвате ладонь правой руки обхватывает основание палочки, чтобы оставить верх для обхвата партнеру). Учитель определяет зону передачи, в которой ученики тренируются перекладывать палочку не менее четырех раз. Учитель делит класс на команды, члены которых распределяются по дистанции вокруг стадиона. Проводится 2 забега. После каждого забега учитель разбирает ошибки, палочки убирают на место.)

2. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

(Учитель проверяет домашнее задание.)

– Расскажите о технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» (уч. М., уч. В.). (Ответы учеников.)

Техника выполнения

После взлета маховую ногу отвести к толчковой, таз вывести вперед, руки поднять вверх (через вращение назад), прогнуться в грудном и поясничном отделах. Перед приземлением успеть вывести ноги вперед, а руки активно отвести назад (как будто толкая себя вперед). Название нам обо всем говорит: надо успеть вовремя прогнуться, чтобы добавить себе скорости в полете. Сегодня стараемся отрабатывать именно этот вариант.

(Ученики выполняют прыжок с короткого разбега (4—5 шагов). Учитель обращает внимание на технику прыжка. Затем ученики переходят к выполнению разбега. Первые два прыжка выполнить только для определения оптимального разбега. Каждый ученик подбирает для себя разбег индивидуально. Расчет должен быть четкий – нельзя во время разбега уставать и нужно успеть набрать максимальную скорость. Во время последующих прыжков большее внимание уделить технике прыжка и полета. Техника прыжков отрабатывается все оставшееся время.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают прыгать за 4—5 мин до конца урока. Учитель проводит построение, подводит итоги урока и прыжков. Интересно спросить учеников, насколько они сами по ощущениям воспринимают данный прыжок. Хорошо получается или не очень? Возвращаются в здание школы.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Подводящие упражнения для освоения техники прыжка» на с. 144 учебника А. П. Матвеева. По возможности попробовать выполнить подводящие упражнения.

Прочитать текст «Упражнения для улучшения техники прыжков» на с. 87 учебника М. Я. Виленского.

Урок 9. Тестирование прыжка в длину с разбега. (У)

Цели: повторить беговую разминку; совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; провести тестирование прыжка в длину с разбега.

Формируемые УУД: *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания показателей развития основных физических качеств – координации движений и силы; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Инвентарь: секундомер, свисток, яма для прыжков в длину, грабли для разравнивания песка, тетрадь для записей, ручка.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение и знакомит учащихся с планом урока.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (4 мин). После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проводится беговая разминка, разученная на прошлом уроке.)

II. Основная часть

1. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»

(Учитель проверяет домашнее задание.)

– Какие подводящие упражнения вы смогли выполнить (уч. М.)? (Ответы учеников.)

(Учитель напоминает о необходимости следить за возможными заступами (если прыжок выполнен с заступом, результат не засчитывается.) Ученики повторяют технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» с 4—5 шагов. Затем прыжки выполняются с обычного разбега. Учитель разбирает ошибки и помогает ученикам закрепить технику выполнения. Каждый ученик должен прыгнуть не менее четырех раз.)

2. Тестирование по прыжкам в длину с разбега

(У каждого ученика две (если время позволяет, то три) попытки. Можно прыгать любым способом, лучший результат записывается. После тестирования учитель проводит сравнитель-

ную характеристику результатов прошлого года и этого, полученных каждым учеником, отмечает динамику и тех учеников, которые сумели улучшить результат. Ученики вносят свои результаты в дневники самонаблюдения).

III. Заключительная часть

(Заканчивают за 4—5 мин до конца урока. Учитель проводит построение, подводит итоги тестирования, хвалит учеников за успехи. Возвращаются в здание школы.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Кроссовый бег. Бег по изменяющемуся грунту. Подводящие упражнения для овладения техникой бега укороченным шагом» на с. стр. 136—138 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Бег на длинные дистанции» на с. 82, 83 учебника М. Я. Виленского.

Урок 10. Равномерный бег. Развитие выносливости (У)

Цели: разучить разминку в движении; совершенствовать технику равномерного бега; провести забега на 1500 м, подвижную игру «Одиннадцатиметровые».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о технике равномерного бега; владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения основных физических качеств – выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Одиннадцатиметровые»; *метапредметные:* овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формировать умения определять наиболее эффективные способы достижения результата; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, не менее 2 футбольных ворот, не менее 2 футбольных мячей.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Что вы узнали о беге на длинные дистанции, кроссовом беге (уч. В., уч. М.)? (*Примерный ответ.* Обычно кроссовый бег выполняется на пересеченной местности, т.е. грунт под ногами может периодически меняться, при этом техника бега тоже должна меняться: если попадаетесь песок, то его надо преодолевать бегом с ускоренным шагом и с постановкой ноги на всю ступню; если попадаетесь болотистая местность или высокая трава, то беговые шаги должны быть короткими, но частыми, ногу надо ставить на всю ступню; если приходится бежать по вспаханному полю, то надо учитывать направление движения (если поперек борозд, то ногу следует ставить на верхний выступ борозды, чтобы не споткнуться, если же вдоль – бежать в глубине, как по специальной дорожке); если надо бежать в гору, то туловище необходимо наклонять вперед, а шаги укоротить, но участить; если приходится бежать с горы, то туловище отклонить немного назад, а длину шагов увеличить.)

2. Разминка

(Выполняется легкий равномерный разминочный бег (4 мин). Но учеников следует предупредить, что впереди их ждет дистанция 1500 метров, а это значит, что силы необходимо оставить. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проводится новая разминка в движении.)

II. Основная часть

1. Бег на 1500 м

(Ученики выстраиваются на стартовой линии. Принимают положение высокого старта. Учитель дает общий старт и по сигналу начинается бег. Задача: не только пробежать 1500 м,

но и правильно распределить свои силы на дистанции. После бега походить 1 мин, восстанавливая кровообращение и дыхание.)

2. Подвижная игра «Одиннадцатиметровые»

Из-за того, что на уроке ученики получают серьезную нагрузку, проводить игру большой подвижности не нужно, лучше вспомнить игру, помогающую отработать удары по воротам. Причем, как только первые дети добегут и отдохнут, они уже могут начинать играть, а остальные будут постепенно присоединяться. Чем больше футбольных ворот имеется, тем на большее количество групп можно разделить, а это значит, что ученики смогут бить по воротам чаще. Играть можно и без вылетания, только считая пропущенные и забитые голы, чтобы в конце можно было сравнить, у кого, что получилось. Если у кого-то уже не будет сил на игру, они могут просто попосоваться друг с другом.

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Учитель проводит построение, подводит итоги игры и урока. Отмечает тех, кто правильно бежал и хорошо распределил силы. И отмечает то, как пробивались одиннадцатиметровые. Насколько чаще ребята стали попадать в ворота и забивать голы. Возвращаются в здание школы.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью» на с. 83, 84 учебника А. П. Матвеева. В дневнике самонаблюдения заполнить таблицу из учебника на с. 83.

Прочитать текст «Самоконтроль» на с. 32, 33 учебника М. Я. Виленского.

Урок 11. Равномерный бег. Развитие выносливости (У)

Цели: повторить разминку в движении, технику равномерного бега; провести забег на 1500 м, подвижную игру «Одиннадцатиметровые».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о технике равномерного бега; владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Одиннадцатиметровые»; *метапредметные:* овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формировать умения определять наиболее эффективные способы достижения результата; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, не менее 2 футбольных ворот, не менее 2 футбольных мячей.

Ход урока

I. Вводная часть

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Расскажите об оценке эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности (уч. М.).

– Расскажите, как вести дневник самоконтроля (уч. В).

(Повторение. См. урок 10.)

II. Основная часть

(Повторение. См. урок 10.)

III. Заключительная часть

(Повторение. См. урок 10.)

Домашнее задание

Выполнить задания «Ловля падающей линейки», «Нанесение точек на листе бумаги за 10 с» на с. 84 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Психологические особенности возрастного развития» (до абзаца «Мотивы проявления активности учащихся 5—7 классов в физкультурно-спортивной деятельности») на с. 21—23 учебника М. Я. Виленского (повторение).

Урок 12. Тестирование бега на 1000 м (У)

Цели: разучить разминку на развитие гибкости; провести тестирование бега на 1000 м⁶, спортивную игру «Футбол».

Формируемые УУД: *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на развитие гибкости и спортивной игры «Футбол»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, не менее 2 футбольных ворот, футбольные мячи.

Ход урока

I. Вводная часть

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и собирает дневники самонаблюдения (самоконтроля) для проверки.

– Кто выполнил задание «Ловля падающей линейки» и «Нанесение точек на листе бумаги за 10 с» (уч. М.)?

– Расскажите о психологических особенностях возрастного развития (уч. В.). (*Примерный ответ.* Подростковый возраст выделяется тем, что происходит мощный подъем жизнедеятельности, а организм довольно сильно перестраивается. Меняется не только физическое состояние, но и заканчивается формирование личности и т.п.)

2. Разминка

(Проводится разминка на развитие гибкости, чтобы оставить как можно больше сил на тестирование.)

II. Основная часть

1. Тестирование бега на 1000 м

(Перед тестированием учитель напоминает правила бега на средние и длинные дистанции. После тестирования учитель проводит сравнительную характеристику результатов, полученных каждым учеником, отмечает динамику, обращает внимание на то, как ученики действовали на дистанции, кто учел все необходимые моменты и грамотно использовал свои силы, а кто неграмотно – потратил больше сил, а результат показал хуже.)

2. Спортивная игра «Футбол»

⁶ Если опасаетесь оставлять тестирование на последнее занятие, которое проходит на улице, мало ли, погода испортится, то можно поменять этот урок с предыдущим.

(Учитель делит класс на 2 команды и проводит игру. Если ученики потратили слишком много сил и на игру их уже не хватает, проводится менее подвижная игра – «Квадрат четыре два» или «Одиннадцатиметровые».)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Учитель проводит построение, подводит итоги урока, возвращает проверенные дневники самонаблюдения (самоконтроля). Возвращаются в здание школы.)

Домашнее задание

Выполнить задания «6-минутный бег», «Выкрут прямыми руками с гимнастической палкой», «Наклон в сторону» на с. 84—86 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Мотивы проявления активности учащихся 5—7 классов в физкультурно-оздоровительной деятельности» (повторение) на с. 23, 24, ответить на вопросы, выполнить задания на с. 25 учебника М. Я. Виленского.

Подготовить спортивную форму для занятий в зале.

Урок 13. Тестирование прыжка в длину с места (3)

Цели: разучить разминку на месте, повторить строевые упражнения: перестроения дроблением и слиянием; провести тестирование прыжка в длину с места, футбольное игровое упражнение «Квадрат четыре-два».

Формируемые УУД: *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – силы и координации движений; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и футбольного игрового упражнения «Квадрат четыре-два»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, рулетка, тетрадь для записей, ручка, 2 футбольных мяча.

Ход урока

1. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды.

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока, повторяет правила техники безопасности при проведении занятий в зале и проверяет домашнее задание.)

– Кто смог выполнить контрольные упражнения (уч. М.)?

– Назовите свои мотивы, потребности, цели занятий физическими упражнениями, спортом (уч. В.).

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (4 мин), во время которого ученики могут обгонять друг друга, соблюдая правила. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

– Повторим перестроение дроблением и слиянием.

Класс передвигается в обход. Когда направляющий будет подходить к верхней или нижней середине, учитель командует: «Через центр марш!». Направляющий поворачивается и идет через центр к противоположной стороне, остальные следуют за ним. Когда класс подходит к противоположной стороне, учитель командует: «В колонны по одному в обход направо и налево марш!» Направляющий идет направо в обход, второй – налево в обход, третий – направо в обход, четвертый – налево и т. д. Когда две колонны встречаются на противоположной стороне, звучит команда: «В колонну по два через центр марш!» Встречающиеся ученики образуют пары, которые идут дальше через центр. Далее учитель может командовать: «В колонны по два в обход направо и налево марш!» и т. д. Таким образом можно перестраиваться в две, четыре, восемь колон.

– Перестроение в обратном порядке называется разведением и слиянием.

В этом случае, разбивая, например, четыре колонны, учитель командует: «В колонны по два в обход направо и налево марш!» После этой команды четыре колонны расходятся по две в разные стороны. На противоположной стороне звучит команда: «В колонну по два через центр марш!» Теперь четверки сливаются в двойки, образуя две колонны (ученики вспоминают то, как они перестраивались в две колонны, должен получиться тот же порядок). Далее учитель действует аналогично, перестраивая при необходимости учеников в одну колонну. Повторить еще раз, чтобы ученики запомнили правила перестроения.

(Разучивают разминку на месте.)

II. Основная часть

1. Тестирование по прыжкам в длину с места

(После тестирования учитель проводит сравнительную характеристику результатов прошлого года и этого, полученных каждым учеником, отмечает динамику и тех учеников, которые сумели улучшить результат. Ученики вносят свои результаты в дневники самонаблюдения.)

2. Футбольное игровое упражнение «Квадрат четыре два»

(Учитель делит класс на команды и проводит игру. Каждая команда играет на своей половине зала. Задача: по первому сигналу передачи выполняются руками, по второму сигналу нужно поймать мяч, положить на пол и продолжить игру ногами. Новый сигнал – снова игра руками и т. д.

Если в классе много девочек, которые совсем не любят футбол, то можно сделать так, чтобы мальчики играли ногами, а девочки руками. Однако передачи девочки должны выполнять низом, чтобы мальчикам было удобно останавливать катящиеся мячи. А мальчиков предупредить, что девочкам по рукам ногами бить нельзя.

Сигнал дается примерно через минуту – минуту играем руками, минуту ногами и т.д.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги игры и урока. Отмечает какой вариант передач в квадратах получался у учеников лучше и как удавались переходы. Сразу игроки вработывались, переходя с игры руками, на игру ногами или нет?)

Упражнение на развитие координации движений и расслабление

Ученики поднимают руки вверх, учитель командует: «Расслабляем кисти... локти... плечи...» Ученики, выполняя команды, опускают руки. Упражнение выполняется 2 раза. Надо убедиться, что ученики точно чувствуют, что они расслабляют и на сколько».

Домашнее задание

Выполнить задания «Махи ногой» и «Стойка на одной ноге («ласточка») на с. 86, 87 учебника А. П. Матвеева.

Повторить текст «Научитесь управлять собой. Проверьте себя» на с. 25—27 учебника М. Я. Виленского (повторение).

Урок 14. Броски малого мяча на точность (3)

Цели: провести разминку с теннисными или малыми мячами; повторить технику броска малого мяча по подвижной мишени; провести тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижную игру «Чей дальше?».

Формируемые УУД: *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – силы; иметь представления о технике броска мяча на точность по подвижной мишени; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с теннисными или малыми мячами и подвижной игры «Чей дальше?»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, теннисные или малые мячи по количеству занимающихся, гимнастический мат, два баскетбольных мяча.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Кто смог выполнить задание (уч. М.)?

– Что такое характер? Что влияет на развитие темперамента? К какому типу темперамента вы относите себя? (Уч. В.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (4 мин), во время которого ученики могут обгонять друг друга, соблюдая правила. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Когда ученики проходят по кругу, то берут по одному теннисному или малому мячу. Выполняется перестроение дроблением. Учитель поворачивает учеников в нужную сторону для проведения разминки. Проводится разминка с теннисными или малыми мячами. По окончании разминки ученики перестраиваются в одну колонну слиянием, проходят по кругу и убирают мячи на место.)

II. Основная часть

1. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с

(После тестирования учитель проводит сравнительную характеристику результатов, полученных каждым учеником, отмечает динамику. Ученики вносят свои результаты в дневники самонаблюдения.)

2. Метания мяча на точность

(Учитель делит класс на 2 группы. Каждая группа располагается на своей половине зала и выбирает пару, которая будет перекатывать или перебрасывать баскетбольный мяч. Остальные ученики берут по одному теннисному или малому мячу.)

1. Ученики в паре перекатывают баскетбольный мяч с одной стороны на другую, а остальные ученики по очереди бросают малые мячи так, чтобы попасть в катящийся баскетбольный мяч. Упражнение выполняется 30 с, после чего происходит смена пары и т. д.

Если есть возможность, то можно попробовать посчитать, кто и сколько раз сумеет попасть. Пары должны стараться катать мяч со средней скоростью.

2. Ученики в паре перебрасывают баскетбольный мяч друг другу, а остальные ученики по очереди бросают малые мячи так, чтобы попасть в летящий баскетбольный мяч. Упражнение выполняется 30 с, после чего происходит смена пары и т. д.

В конце учитель может сравнить количество попаданий у учеников. Ученики убирают баскетбольные мячи на место и берут по одному малому мячу.)

3. Подвижная игра «Чей дальше?»

(Учитель делит класс на команды и проводит игру. Играть лучше несколькими подгруппами, чтобы ученикам не приходилось долго ждать своей очереди. Сыграть можно сначала на дальность, а затем на точность. В этом случае учитель задает номер линии, в которую нужно попадать. Одно очко приносит попадание только в эту линию, попадание в любое другое место очков не приносит. Задавать можно разные линии, то поближе, то подальше. Линии можно начертить мелом или отметить изолентой, или же используем разметку зала.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение и подводит итоги игры и урока. Отмечает, как проходила игра, насколько успешно ученики действовали в группах, насколько организованно.

Домашнее задание

Прочитать текст «Двигательные действия и техническая подготовка» с. 69, 70 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Физическое самовоспитание» с. 27—29 учебника М. Я. Виленского (повторение).

Урок 15. Броски малого мяча на точность (3)

Цели: повторить разминку с теннисными или малыми мячами, технику бросков малого мяча по подвижной мишени; провести подвижную игру «Кто дальше?», тестирование подтягивания.

Формируемые УУД: *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – силы; иметь углубленные представления о технике броска мяча на точность по подвижной мишени; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с теннисными или малыми мячами и подвижной игры «Чей дальше?»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, низкая и высокая перекладины, тетрадь для записей, ручка, теннисные или малые мячи по количеству занимающихся, 2 баскетбольных мяча.

Ход урока

I. Вводная часть

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока, проверяет домашнее задание.)

– Расскажите о двигательных действиях и техникой подготовке (уч. М.) (*Примерный ответ.* Двигательные действия осуществляются с помощью связанных между собой движений. Техническая подготовка – обучение двигательным действиям. Наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия – это техника физического упражнения. При разучивании двигательных действий нужно следовать двум основным правилам – от простого к сложному и от освоенного к неосвоенному.)

– Что такое самовоспитание (уч. В.)? (*Примерный ответ.* Самовоспитание – это сознательная деятельность человека, направленная на изменение своей личности (ее качеств, способностей, сил и т. д. и т. п.). Физическое самовоспитание характеризуется направленностью, содержанием, устойчивостью, эффективностью в формировании личности.)

(Повторение. См. урок 14.)

II. Основная часть

(Повторение. См. урок 14. Проводится тестирование: мальчики подтягиваются из виса, девочки – из виса лежа. После тестирования учитель проводит сравнительную характеристику результатов, полученных каждым учеником, отмечает динамику. Ученики вносят свои результаты в дневники самонаблюдения.)

III. Заключительная часть

(Повторение. См. урок 14.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Двигательное умение и двигательный навык», на с. 71, ответить на вопросы на с. 71 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Самоанализ» на с. 29 учебника М. Я. Виленского.

Урок 16. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (3)

Цели: разучить разминку с набивным мячом; провести тестирование силы кисти; повторить технику прыжка в высоту способом «перешагивание»; провести подвижную игру «Салки и мяч».

Формируемые УУД: *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – силы; иметь углубленные представления о технике прыжка в высоту способом «перешагивание»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и подвижной игры «Салки и мяч»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, кистевой динамометр, сектор для прыжков в высоту, набивные мячи по количеству занимающихся, средний мяч.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Расскажите о двигательном учении и навыке. Чем они отличаются (уч. М)? (*Примерный ответ.* Двигательное умение – это способность выполнять двигательное действие с постоянным контролем. Двигательный навык – это двигательное умение, доведенное до автоматизма, т.е. двигательное действие выполняется автоматически, нет необходимости задумываться и следить за выполнением отдельных элементов.)

– Что такое самоанализ (уч. В.)? (*Примерный ответ.* Процесс самовоспитания можно разделить на четыре этапа: самоанализ, разработка программы и личного плана самовоспитания, реализация программы, самоконтроль. Самоанализ связан с выделением положительных и отрицательных качеств. Отрицательные качества надо стараться преодолеть, а положительные – не растерять. Важным моментом в самоанализе является самооценка, которая является следствием этого самоанализа. Как себя оценивает человек в процессе самоанализа, какой результат у него получается?)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (4 мин), во время которого ученики могут обгонять друг друга, соблюдая правила. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Когда ученики проходят по кругу, то берут по одному набивному мячу. Выполняется любое удобное перестроение для разминки (по расчету, уступами, дроблением и т.д.). Учитель поворачивает учеников в нужную сторону для проведения разминки

с набивным мячом. После разминки учащиеся перестраиваются в одну колонну, проходят по кругу и убирают набивные мячи на место.)

II. Основная часть

1. Тестирование силы кисти

(После тестирования учитель проводит сравнительную характеристику результатов, полученных каждым учеником, отмечает динамику. Ученики вносят свои результаты в дневники самонаблюдения.)

Тест скоротечный и при хорошей организации его можно провести во время выполнения прыжков в высоту. Прыгнул ребенок, подошел, сдал тест, пошел обратно к сектору и т. д. Лишь для разбора динамики результатов стоит сделать паузу, разобрать результаты, а затем продолжить прыжки (или перейти к ним).

2. Прыжок в высоту способом «перешагивание»

(Прыжок в высоту способом «перешагивание» ученикам знаком – они выполняли его в предыдущих классах. Учитель напоминает, что прыжок делится на четыре фазы: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление.

Техника выполнения

Ученик располагается справа или слева (в зависимости от того, какая толчковая нога: если правая нога – слева, если левая – то справа) от планки под углом 35—40°. Выполняется разбег – 7—9 шагов. Отталкивается дальше от планки ногой (при этом руки должны быть согнуты и приподняты). При отталкивании выполняет мах ближней к планке ногой, как будто мы пытаемся ее перешагнуть (поэтому и способ так называется). Дальней ногой отталкивается и также поднимает ее вверх, и ею тоже перешагивает через планку. Приземляется на маховую ногу, а толчковая нога встает рядом чуть позднее.

Первый раз прыжок выполняется через невысокую планку с места: ученик встает на толчковую ногу и с места выполняет перепрыгивание. Необходимо обратить внимание, чтобы ученики правильно ставили ногу и правильно отталкивались.

Вторая попытка выполняется с трех шагов. Ученики еще раз проверяют, с какой стороны им лучше разбегаться, откуда отталкиваться и т. п.

Остальные прыжки выполняются с разбега. После этого учитель начинает поднимать планку (после каждого круга – на 5 см). Чем больше попыток сумеют выполнить ученики, тем лучше.

Перед прыжками учитель напоминает о технике безопасности: пока предыдущий прыгун не ушел с матов, следующий не прыгает. Или же прыжки выполняются только по команде (сигналу) учителя.

3. Подвижная игра «Салки и мяч»

(Проводится игра. Во время игры ничего из оборудования убирать не надо, ученики должны сами понимать, как действовать, где стоять, а где бегать. Если есть сложности, то можно добавить еще один-два мяча.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Ученики расходятся по залу и выполняют шпагаты и наклоны из положения сидя. Учитель подводит итоги игры и урока. Учитель разбирает насколько грамотно действовали игроки, стараясь спасти своих товарищей: вовремя давали пас, как оценивали опасную ситуацию и т. п.

Домашнее задание

Прочитать текст «Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека. Волевые качества» на с. 71, 72 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Разработка программы и личного плана самовоспитания» на с. 29 учебника М. Я. Виленского. В дневнике самоконтроля заполнить таблицу из учебника на с. 30 (составить по образцу свой примерный план физического самовоспитания.)

Урок 17. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (3)

Цели: повторить разминку с набивным мячом; провести подвижную игру «Салки и мяч», прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат.

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о технике прыжка в высоту способом «перешагивание»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и подвижной игры «Салки и мяч»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; *личностные:* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

Инвентарь: секундомер, свисток, сектор для прыжков в высоту, набивные мячи по количеству занимающихся, средний мяч, тетрадь для записей, ручка.

Ход урока

I. Вводная часть

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Как влияют занятия физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (уч. М.)? (*Примерный ответ.* Занятия физической культурой помогают формировать волевые, нравственные, морально-этические качества. Волевые качества – это упорство, терпение, настойчивость, смелость, самообладание, решительность, инициативность.

– Сдавайте примерные планы физического самовоспитания (уч. В.).
(Повторение. См. урок 16.)

II. Основная часть

(Повторение. См. урок 16. Первая попытка выполняется с трех шагов, затем с разбега. Ученики пробуют взять поставленную высоту, затем планка поднимается на 5 см. Ученик, не сумевший взять высоту с трех попыток, выбывает. Таких учеников можно отправить повторять подтягивания и прыжки через скакалку (если есть возможность давать эти задания, то добавляем в инвентарь навесную перекладину и скакалки). Лучшие попытки у каждого ученика записываются. Эти прыжки не считаются тестированием, результаты записываются для оценки способностей. Можно провести сравнительную характеристику с прошлым годом, чтобы посмотреть на динамику.

III. Заключительная часть

(Повторение. См. урок 16.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Моральные, или нравственные, качества» на с. 72, 73, ответить на вопросы и выполнить задания на с. 73 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Реализация программы» на с. 30—32 учебника М. Я. Виленского.

Подготовиться к контрольному уроку по теме «Прыжки в высоту способом „перешагивание“».

Урок 18. Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом „перешагивание“» (3)

Цели: провести разминку с набивным мячом; выполнить контрольные прыжки в высоту способом «перешагивание»; подвести итоги контрольного урока; провести подвижную игру «Салки и мяч».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и подвижной игры «Салки и мяч»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов. Процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, средний мяч, сектор для прыжков в высоту, тетрадь для записей, ручка, набивные мячи по количеству занимающихся.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Какие методы самовоздействия используют для реализации программы, направленной на совершенствование личности? Что такое самоприказ, самоубеждение, самовнушение, самоуправление, самокритика, самоодобрение, самоободрение, самообязательство, самоконтроль (уч. В.)?

– Расскажите о моральных, или нравственных, качествах. (*Примерный ответ.* Моральные, или нравственные, качества – это психические свойства человека, которые выражаются в умении подчинить свое поведение общепринятым нормам.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (3 мин). После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Когда ученики проходят по кругу, то берут по одному набивному мячу. Выполняется любое удобное разученное перестроение для разминки. Проводится разминка с набивным мячом. После разминки учащиеся выполняют поочередные махи ногами вперед и в стороны, постепенно увеличивая амплитуду, перестраиваются в одну колонну, проходят по кругу и убирают набивные мячи на место.)

II. Основная часть

1. Прыжки в высоту

(Ученики выполняют прыжки в высоту способом «перешагивание». Учитель ставит планку на 10 см ниже самого слабого результата, показанного на прошлом уроке. Задача: прыгать точно по технике. После каждого прыжка учитель вместе с учениками разбирает допущенные ошибки.)

Прыжки и их разбор могут занять много времени. Но для того, чтоб ученики разобрались во всех нюансах, нужно его проводить.

2. Подвижная игра «Салки и мяч»

(Проводится игра. Сегодня можно попробовать посчитать, сколько получается сделать передач до смены водящего (но это если играем одним мячом) или засечь время, чтобы затем определить, насколько долго ученик смогли продержаться.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги игры (разбирает основные ошибки), хвалит учеников за успехи.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Организация досуга средствами физической культуры» на с. 74, 75 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Влияние физических упражнений на основные системы организма. Опорно-двигательная система» на с. 34, 35 учебника М. Я. Виленского (повторение).

Урок 19. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий (3)

Цели: разучить разминку с гимнастической палкой⁷, преодолеть легкоатлетическую полосу препятствий, повторить технику преодоления препятствия наступанием.

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о технике преодоления препятствия наступанием, технике преодоления легкоатлетической полосы препятствий; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

Инвентарь: секундомер, свисток, 1—2 гимнастические скамейки, низкое или среднее гимнастическое бревно, препятствие (30—40 см), сектор для прыжков в высоту (40—50 см), 2 мяча или мешочка для метания, гимнастические палки по количеству занимающихся.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Расскажите об организации досуга средствами физической культуры (уч. М.). (Примерный ответ. Досуг – это свободное время, которое специально предназначено для отдыха. Досуг можно разнообразить – включать в него подвижные или спортивные игры, катание на велосипеде, роликовых коньках, лыжах, санках, самокатах, можно ходить в лес, туристические походы, а можно просто бегать по утрам или вечерам. Главная цель – проводить досуг активно, а не лежа на диване перед телевизором или сидя в кресле перед компьютером.)

– Расскажите об оздоровительной ходьбе и беге (уч. М.). (Примерный ответ. Ходьба – ускоренный шаг. Темп шагов должен быть 30—40 шагов/мин, а пульс – 90—120 уд/мин. При утомлении надо сбавить темп.)

– Расскажите о влиянии физических упражнений на основные системы организма, в частности на опорно-двигательную систему (уч. В.). (Примерный ответ. Организм человека

⁷ В принципе, можно провести разминку на скамейках, которая проводилась в шестом классе, но в седьмом классе уже может не быть того интереса для проведения данной разминки, так что лучше ориентироваться на самих учеников.

состоит из множества различных систем – опорно-двигательной, пищеварительной, выделительной, кровеносной, дыхательной, нервной, эндокринной. Каждая система играет свою роль в организме, и на каждую влияют физические упражнения. Опорно-двигательная система – это скелет и мышцы. В скелете человека примерно 200 костей, которые соединяются с помощью суставов. Мышцы крепятся к костям, некоторые напрямую, а некоторые с помощью сухожилий. Физические упражнения укрепляют мышцы и кости.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (3 мин). После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Когда ученики проходят по кругу, то берут по одной гимнастической палке. Выполняется любое разученное перестроение для разминки. Проводится разминка с гимнастической палкой. По окончании разминки ученики перестраиваются в одну колонну, проходят по кругу и убирают гимнастические палки на место.)

II. Основная часть

1. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий

– В 6 классе мы уже разучили преодоление препятствий наступанием. Напомню, что таким способом обычно преодолевают невысокое препятствие, например бревно в парке или в лесу. На уроке будем использовать гимнастическое бревно.

Техника выполнения

Подбежать к бревну⁸, наступить на него одной ногой, перенести через него другую. Серединка стопы должна оказалась на середине бревна. Наступать надо не под углом, а сверху, чтобы нога не проскользила. В лесу или парке препятствие может оказаться широким, тогда на него надо попадать всей стопой по центру.

Легкоатлетическая полоса препятствий

1. Добежать до бревна, преодолеть его наступанием. (*Ошибка*: ученик перепрыгнул через бревно, но не наступил на него.)

2. Пробежать метров 10, пролезть под препятствием (высота 30—40 см). (*Ошибка*: ученик сбил препятствие или задел его.)

3. Добежать до гимнастического бревна (хорошо, если можно поставить среднее бревно), пройти по нему, спуститься. (*Ошибка*: если ученик спрыгнул с бревна раньше времени, ему надо начать с этого места, считается каждое спрыгивание.)

4. Добежать до планки для прыжков в высоту (высота планки 50—60 см) и перепрыгнуть. (*Ошибка*: ученик сбил планку.)

5. Добежать до финиша, взять 2 мяча или 2 мешочка для метания, метнуть их по очереди как можно дальше (они должны перелететь через половину зала). (*Ошибка*: недолет.)

Каждая ошибка прибавляет 5 с ко времени выполнения. Все препятствия расположены по периметру зала. Ученик начинает выполнение с одной стороны, а заканчивает с другой. Пройти полосу препятствий 3—4 раза. Учитель записывает результаты.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают за 4—5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение и подводит итоги прохождения полосы препятствий. Отмечает, кто делал выводы из каждого прохождения и улучшал результат, а кто наоборот, принимал неправильные решения, отчего результаты только ухудшались.)

Домашнее задание

Выполнить задание на с. 75 учебника А. П. Матвеева.

⁸ Если гимнастического бревна нет или его не удобно использовать, то берем гимнастическую скамейку.

Прочитать текст «Упражнения для тренировки различных групп мышцы» на с. 35, 36. учебника М. Я. Виленского (повторение).

Урок 20. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий (3)

Цели: повторить разминку с гимнастической палкой; совершенствовать технику преодоления препятствия наступанием; повторить технику преодоления препятствий прыжковым бегом; преодолеть легкоатлетическую полосу препятствий.

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о технике преодоления препятствия прыжковым бегом, технике преодоления препятствия наступанием; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и преодоления легкоатлетической полосы препятствий; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, 1—2 гимнастические скамейки, низкое или среднее гимнастическое бревно, препятствие (30—40 см), сектор для прыжков в высоту (40—50 см), 2 мяча или мешочка для метания, гимнастические палки по количеству занимающихся, 3—4 небольших препятствия: «кочки», пuffs и т. п.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Сдавайте разработанные планы мероприятий активного отдыха на выходные дни (уч. М.).

– Какие упражнения помогают тренировать различные группы мышц (уч. В.).

2. Разминка

(Повторение. См. урок 19.)

II. Основная часть

(Повторение. См. урок 19. Ученики повторяют технику преодоления препятствия наступанием. Учитель объясняет технику преодоления препятствия прыжковым бегом.)

Преодолевать препятствия прыжковым бегом удобно, когда перед вами небольшое вертикальное препятствие (кочка, ров, неширокий овраг). Задача: преодолеть препятствия, не сбиваясь с шага и не изменяя скорости бега. Для этого надо немного удлинить фазу полета, зависнуть в воздухе чуть дольше обычного. Это умение может пригодиться и в спортивной деятельности – в играх, прыжках в высоту и т.п., а также в обычной жизни, когда требуется, например, перепрыгнуть лужу.

В качестве препятствий можно использовать искусственные «кочки», набивные мячи и т. п.

Техника выполнения

Ученик разбегается – делает 3—4 шага, после чего выполняет толчок правой ногой вперед-вверх, а приземляется на левую – перепрыгивает препятствие, делает еще 2—3 шага и снова прыгает. Таким образом преодолевается 3—4 препятствия. Желательно отталкиваться через раз, то правой, то левой ногой. Каждый ученик выполняет упражнение по 2 раза.

(Включить этот вариант в легкоатлетическую полосу препятствий. Ученик делает 3—4 шага, преодолевает все препятствия, затем перепрыгивает гимнастическое бревно наступанием и дальше по кругу (см. урок 19). У каждого ученика не менее двух попыток. Учитель сравнивает результаты, разбирает ошибки.)

III. Заключительная часть

(Повторение. См. урок 19.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Оценка техники движений. Оценка техники движений по внутренним ощущениям» на с. 75, 76 учебника А. П. Матвеева.

Повторить текст «Пищеварительная система» на с. 36 учебника М. Я. Виленского (повторение).

Урок 21. Техника ведения мяча ногами (3)

Цели: разучить разминку с футбольным мячом; провести инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр, повторить технику ведения мяча ногами, провести спортивную игру «Мини-футбол».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о технике ведения мяча ногами, технике безопасности при проведении занятий посвященных подвижным и спортивным играм; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом и спортивной игры «Мини-футбол»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, 2—4 футбольных ворот, футбольные мячи по количеству занимающихся, стойки или конусы, инструкция по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.

Ход урока

1. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Расскажите об оценке техники движений и оценке техники движений по внутренним ощущениям (уч. М.). (*Примерный ответ.* Технику движений можно оценивать различными способами, использовать можно как сложные технические средства, так и обычное визуальное наблюдение. Если оценивать технику движений по внутренним ощущениям, надо обратить внимание на легкость и непринужденность исполнения. В этом случае сразу заметно, насколько уверенно или неуверенно выполняется движение. Также можно следить за пульсом и дыханием, если нет заметного учащения пульса и дыхания, значит, техника выполнения оптимальна.)

– Как влияют физические упражнения на пищеварительную систему (уч. В.)? (*Примерный ответ.* В пищеварительную систему входят – ротовая полость, пищевод, желудок, кишечник, пищеварительные железы. Физкультурные занятия тонизируют и укрепляют пищеварительную систему, однако надо помнить, что напрягать пищеварительную систему перед занятиями и сразу после занятий физическими упражнениями нежелательно, так как тогда кровь, призванная помогать пищеварению, распределяется по мышцам и другим органам, что мешает нормальному перевариванию пищи.

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (4 мин), во время которого ученики могут обгонять друг друга, соблюдая правила. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют

дыхательные упражнения. Когда ученики проходят по кругу, то берут по одному футбольному мячу. Выполняется любое разученное перестроение или учитель дает ученикам самим разойтись по всему залу, чтобы каждый встал так, чтобы не мешать соседям. Проводится разминка с футбольным мячом.)

3. Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр

(Учитель повторяет правила техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр.)

II. Основная часть

1. Упражнения с ведением мяча

1. Ведение мяча по всему залу правой ногой (мяч от себя далеко не отпускать и не мешать остальным) (30 с).

2. Ведение мяча по всему залу левой ногой (30 с).

3. Ведение мяча по очереди из одного угла зала в другой (пройти дистанцию быстро, мяч от себя далеко не отпускать). После выполнения упражнения ученики возвращаются по периметру зала в конце колонны.

(Пока ученики выполняют задание, учитель расставляет по всему залу стойки или конусы.)

4. По сигналу все ученики начинают выполнять ведение, стоять на месте нельзя. Если ученик упускает мяч и тот касается стенки (скамейки, конструкций зала) или мяч заденет одну из стоек, ученик выбывает. Если два ученика сталкиваются, оба выбывают.

Упражнение выполняется 1 мин и повторяется 3—4 раза. Если ученики начинают передвигаться слишком медленно, то лучше усложнить задание – передвигаться можно только бегом, кто переходит на шаг – выбывает.

2. Спортивная игра «Мини-футбол»

(Ученики вспоминают правила игры. Учитель делит класс на команды и проводит игру. Играть можно по всему залу, 2 команды играют, а через 1,5—2 мин проводится смена: одна команда садится, другая вступает в игру. Другой вариант: игра проводится на двух половинах зала (соревнуются по 2 команды на каждой половине). Игра длится 2—4 мин, после чего команды меняются воротами, играют 2—4 мин, а затем играющие команды меняются с отдохнувшими. Желательно организовать смены так, чтобы каждая команда успела поиграть с каждой. В конце можно подвести общий итог, какая команда сумела выиграть больше матчей или забить больше голов.

Лучше всего, чтобы девочки не пропускать эти игры, учиться владеть мячом – это не просто игра в футбол – это развитие координации движений, без которой в нашей жизни никуда. Кроме того, ученики должны учиться взаимодействовать друг с другом – мальчики должны понимать, кто рядом с ними и действовать поаккуратнее, а девочки должны помогать в меру своих сил (впрочем, довольно часто можно встретить девочек, которые играют лучше мальчиков).

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги игры и урока. Учитель проводит построение, подводит итоги игры и урока, отмечает сыгранность команд, отношения в командах и отношения между командами, настрой игроков в целом, как они реагировали на пропущенные и забитые мячи, хватало физической подготовки на время игр или нет и т. п.

Домашнее задание

Прочитать текст «Оценка техники движений способом сравнения результатов» на с. 76, 77 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Кровеносная система» на с. 36, 37 учебника М. Я. Виленского (повторение).

Урок 22. Техника передач мяча ногами (3)

Цели: повторить разминку с футбольным мячом, технику ведения мяча различными способами, передачу мяча ногами; провести спортивную игру «Мини-футбол».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о технике ведения мяча и технике передачи мяча ногами; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом и спортивной игры «Мини-футбол»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

Инвентарь: секундомер, свисток, 2—4 футбольных ворот, футбольные мячи по количеству занимающихся, стойки или конусы.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Расскажите об оценке техники движений способом сравнения результатов (уч. М.).

(Примерный ответ. Сравнение возможно различными путями:

1) Выполняется разученное, хорошо знакомое действие, смотрим, как оно получается. Например, бросил мяч в мишень – попал – не попал.

2) Когда одно и то же движение или двигательное действие выполняется разными людьми. Сразу можно увидеть, кто выполнял заданное движение более плавно, четко и правильно.

3) Сравниваем с эталоном. То есть, известен эталон выполнения заданного движения (действия, элемента), по нему и сравниваем. Например, известен эталон выполнения кувырка вперед, кто-то выполняет этот кувырок, а мы сравниваем с известным эталоном.

4) Сравнение мысленных представлений о технике с описанными эталонными.

Проще всего это представить так: спортсмен выполняет движение, а затем мысленно запоминает или записывает свои мысли о последовательности элементов в движении, затем, когда всё осмыслено, следует сравнение с эталоном.)

– Как влияют физические упражнения на кровеносную систему (уч. В.)? (Примерный ответ. Кровеносная система состоит из сердца и кровеносных сосудов. Физическая работа тренирует сердечную мышцу, налаживает работу кровеносной системы, делает сосуды более эластичными и прочными. Самый доступный вариант проследить за работой кровеносной системы – это проверить частоту сердечных сокращений (ЧСС). В состоянии покоя нормальный пульс у мальчиков 70—75 уд/мин, у девочек 75—80 уд/мин. Пульс удобнее всего измерять

на запястье, но можно еще и на виске, или приложив ладонь к сердцу, но этот вариант лучше всего работает, когда сердцебиение уже учащенное.

2. Разминка

(Повторение. См. урок 21.)

II. Основная часть

1. Передачи мяча в паре

(Ученики делятся на пары, оставляют один футбольный мяч на пару. Партнеры встают друг против друга по ширине зала и в течение 30 с выполняют передачи, которые изучали в 6 классе. Сначала дается задание ученикам самим вспомнить, какие передачи выполнялись в прошлом году. Чем больше вариантов каждая пара вспомнит, тем лучше. Учитель оценивает выполнение и дает свисток. Далее каждый вариант задается и выполняется по 30 с поочередно то правой, то левой ногой.

1. Передача мяча носком (как говорят футболисты «пыром»).

2. Передача мяча внутренней стороной стопы («щечкой»).

3. Передача мяча внешней стороной стопы («шведкой»).

4. Передача мяча пяткой. Остановка под подошву.

5. Произвольные передачи.

2. Ведение мяча змейкой

(Учитель выставляет 6—8 стоек с дистанцией 1 м. Партнеры строятся с разных сторон стоек (с мячом – первые, без мяча – вторые). По сигналу первые начинают выполнять ведение, обводят все стойки, после чего отдает мяч партнеру. Когда все первые пройдут, вторые выполняют ведение в обратную сторону, по очереди обводя все стойки и строясь напротив стоек с противоположной стороны (в 5—6 м от ближайшей стойки). Когда все вторые пройдут, то они возвращаются обратно, вновь обводя стойки и на другой стороне отдавая мяч первым. Когда все вторые пройдут, первые по порядку идут с ведением, обводят стойки и возвращаются на свое место. Как только один заканчивает ведение, начинает следующий и т. д. Упражнение выполняется 2 раза. Учитель смещает стойки так, чтобы промежутки между ними были разными (от 0,5 до 2 м). Чтобы быстрее выполнить это задание, можно выставить стойки с двух сторон зала, тогда и пары можно поделить пополам. Одна половина пойдет к одним стойкам, вторая – к другим.

3. Ведение мяча по всей площадке

(Учитель расставляет стойки по всему залу. Задача: по первому сигналу ведет мяч первый, по второму сигналу – передает мяч второму. Партнеры без мяча должны передвигаться рядом. Они могут спасать улетающий мяч, остановив его или оставив партнеру. Если мяч попадает в стойку или других игроков, то пара выбывает. Упражнение выполняется 2—3 раза по 40—60 с. Ученики убирают стойки и мячи на место.)

4) Спортивная игра «Мини-футбол»

(Учитель делит класс на команды и проводит игру.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги игры и урока (разбирает основные ошибки), хвалит учеников за успехи.

Домашнее задание

Прочитать текст «Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники движений» на с. 77 учебника А. П. Матвеева.

Познакомиться с данными таблицы на с. 37 учебника М. Я. Виленского. Измерить и записать свой пульс утром, днем и вечером (результаты сравнить).

Урок 23. Техника ударов по катящемуся мячу ногой (3)

Цели: разучить разминку с мячом в парах, технику ударов по катящемуся мячу ногой; повторить технику ведения мяча ногами, провести спортивную игру «Мини-футбол».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь первоначальные представления о технике удара по катящемуся мячу ногой, углубленные представления о технике ведения мяча ногами; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и спортивной игры «Мини-футбол»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

Инвентарь: секундомер, свисток, футбольные мячи на пару занимающихся, 2—4 футбольных ворот.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Расскажите о роли внимания и памяти в освоении и оценке техники движений (уч. М.) (*Примерный ответ.* Внимание – это способность человека воспринимать информацию с помощью органов зрения или слуха⁹. Ее легко проверить с помощью таких рисунков как, «Найди 10 отличий». Также внимание проявляется при наблюдении за всем тем, что нас окружает, – за другими людьми, транспортом, птицами, зверями и т. п. Когда человек отвлекается, то внимание ухудшается, соответственно информация уже воспринимается несколько хуже. Память – это способность человека сохранять и воспроизводить полученную информацию. Без памяти невозможно приобретать новые знания. При освоении новой техники движения необходимо проявить внимание, чтобы отследить все основные и второстепенные моменты, а также память, чтобы всё запомнить. Если человек помнит все основные этапы выполнения, все положения рук, ног и т.п., последовательность действий, а кроме того, сумеет проявить внимание и отследить все возможные ошибки (несоответствия эталону), то и оценку он сумеет дать объективную.)

⁹ Это определение из учебника, я с ним не совсем согласен. Почему речь идет только о зрении и слухе? А тактильно, например, разве нельзя получать информацию?

– Кто заполнил данные таблицы (уч. В.)? (*Примерный ответ.* Работа сердца считается хорошей, если пульс после физической нагрузки восстановился за короткое время (5—10 мин). Артериальное давление измеряют тонометром. Оптимальные показатели артериального давления 120/60 мм рт. ст.)?

– Что у вас получилось после измерения и сравнения своих результатов?

2. Разминка

Выполняется разминочный бег (4 мин). После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Когда ученики проходят по кругу, то берут по одному мячу на пару. Выполняется перестроение для разминки. Проводится разминка с мячом в паре. После разминки ученики встают друг против друга по ширине зала.)

II. Основная часть

1. Передачи мяча в паре

(Повторение. См. урок 22. Каждый вариант передач выполнять в течение 30 с поочередно то правой, то левой ногой. Останавливать мяч можно различными способами: под подошву, внутренней и внешней стороной стопы, главное, стараться не упускать мяч. Он должен оставаться рядом с ногой, а не отскакивать от нее.)

2. Ведение мяча с ударом по воротам в паре

(Ученики в парах встают на одной стороне зала. По сигналу первый из пары выполняет ведение мяча по центру в сторону ворот, второй – стоит в воротах. Как только первый с мячом приблизится на 10—15 м, он наносит удар по воротам. Второй пытается мяч отбить, подхватывает мяч, и пара возвращается обратно, затем партнеру меняются ролями. После удара по воротам упражнение начинает выполнять следующая пара и т. д. Каждый ученик наносит не менее двух ударов по воротам. Чтобы ускорить процесс в большом зале можно разделить пары, одни будут работать на одной половине зала, другие на другой. В данном случае дистанция для ведения заметно сократится. Впрочем, в этом упражнении важнее отработать удары по воротам.)

3. Удары по катящемуся мячу

(Ученики в парах наносят удары по пустым воротам с 10 м. (при точном выполнении задания дистанцию можно увеличить). Первый накатывает на набегающего партнера мяч, тот наносит удар по воротам, подхватывает мяч, и оба возвращаются обратно, затем меняются заданиями. Первые два раза пасы выполняются так, чтобы мяч катился медленно. Далее давать пас так, чтобы партнеру было удобно по нему бить, и в тоже время, чтобы мяч не катился слишком медленно. Каждый ученик наносит не менее пяти ударов по воротам (катить два раза сбоку, два раза от ворот и один по желанию бьющего).)

4. Спортивная игра мини-футбол

(Учитель делит класс на команды и проводит игру.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги игры и урока. Вместе с учениками проводится разбор проведенных игр – тактика, технические действия игроков. Ученики вспоминают, что проходили по учебнику об оценке техники движений и как теперь в целом они могут оценить общие действия. Следует выделить учеников, которые в большей степени работали на команду, а не на себя.)

Домашнее задание

Ответить на вопросы и выполнить задания 1—3 на с. 78 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Дыхательная система» на с.38, познакомиться с данными таблицы на с. 38 учебника М. Я. Виленского (повторение).

Урок 24. Жонглирование мячом ногами (3)

Цели: провести разминку с футбольным мячом; повторить технику жонглирования мячом ногами, техники удара по катящемуся мячу ногой, провести спортивную игру «Мини-футбол».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о технике выполнения жонглирования мячом ногами, технике удара по катящемуся мячу ногой; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом и спортивной игры «Мини-футбол»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

Инвентарь: секундомер, свисток, футбольные мячи по количеству занимающихся, 2—4 футбольных ворот.

Ход урока

1. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Все ответили на вопросы и выполнили задания (уч. М.)? Какие способы оценки техники движений вы узнали? Какое значение в освоении техники движений имеют внимание и память?

– Расскажите о влиянии физических упражнений на дыхательную систему (уч. В.). (*Примерный ответ.* Главная роль в дыхании отводится легким – это парный орган, расположенный у нас в груди. С помощью легких мы избавляемся от углекислого газа и наполняем организм кислородом. В спокойном состоянии человек делает 16—20 дыхательных движений в минуту. Так же важна и жизненная емкость легких (ЖЕЛ). ЖЕЛ – это максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть (после максимального вдоха). Для измерения ЖЕЛ используется специальный прибор – спирометр. Физические упражнения помогают увеличить жизненный объем легких, а также тренируют всю дыхательную систему. Для сравнения: в покое через легкие проходит 6—7 литров в минуту, а при выполнении некоторых упражнений (особенно циклических) – 120—130 литров в минуту. Какова разница! Какие показатели ЖЕЛ соответствуют вашему возрасту? 13 лет – мальчики – 2550—3000; девочки – 1950—2200.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (4 мин), во время которого можно обгонять друг друга, соблюдая правила. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыха-

тельные упражнения. Когда ученики проходят по кругу, то берут по одному футбольному мячу. Учитель проводит перестроение для разминки. Проводится разминка с футбольным мячом. После разминки сразу же идет переход к разучиванию жонглирования.)

II. Основная часть

1. Жонглирование мячом ногами

(С техникой жонглирования мячом ученики познакомились в 6 классе, поэтому сразу можем переходить к выполнению, только если у кого-то из учеников есть сложности, даем подводящие упражнения.)

1. Бить по мячу через раз, один раз мяч ударяется об пол, один раз бить (подбивая) по нему правой ногой. С места далеко не уходить, а если мяч улетает, то вернуться с ним на то же место, чтобы не мешать остальным.

2) То же левой ногой.

Всем даются задания, которые выполняются по 1 мин.

1) Жонглирование только правой ногой.

2) Жонглирование только левой ногой.

3) Жонглирование обеими ногами (подбивать мяч поочередно то правой, то левой ногой).

Каждый стремится побить свой собственный рекорд.

2. Удары по катящемуся мячу ногой

(Повторение. См. урок 23. Усложнить упражнение, разученное на прошлом уроке. Ученики делятся на пары. Первый стоит по центру, и у него в ногах мяч, второй – с правого или с левого края (в зависимости от того, под какую ногу будет даваться пас – если под левую, то справа, если под правую, то слева). Первый дает пас второму, тот в одно касание «в стеченку» отдает мяч первому, который и наносит удар. Затем партнеры меняются заданием. Бить по мячу как правой, так и левой ногой, соответственно, и накатывать надо с разных сторон. Пас дается не точно обратно в ноги, а под углом вперед, чтобы первому пришлось набежать и ударить. Каждый ученик должен ударить по мячу 5—6 раз. Во время выполнения этого упражнения ученики должны оценить действия друг друга (задание 4 уч. М.). Удары наносятся не ближе, чем с 10 м.)

3. Спортивная игра мини-футбол

(Учитель делит класс на команды и проводит игру «Мини-футбол».)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги игры и урока (разбирает основные ошибки), хвалит учеников за успехи.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения» (до абзаца «Подготовительные упражнения») на с. 78, 79 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать текст «Выделительная система» на с. 39 (повторение), выполнить контрольные упражнения на с. 195, познакомиться с данными таблицы на с. 196 учебника М. Я. Виленского.

Урок 25. Спортивная игра «Футбол» (3)

Цели: провести разминку с футбольным мячом в паре; совершенствовать технику жонглирования мячом ногами; повторить тактические действия, используемые в игре, технику ударов по воротам; провести спортивную игру «Футбол».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о тактических действиях в спортивной игре «Футбол», о технике жонглирования мячом ногами и ударов по воротам; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом в паре и спортивной игры «Футбол»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

Инвентарь: секундомер, свисток, футбольные мячи по количеству занимающихся, 2 футбольных ворот, 1—2 стойки.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока и проверяет домашнее задание.)

– Расскажите о причинах появления ошибок в технике движений и способах их предупреждения (уч. М.) (*Примерный ответ.* Основные причины можно разделить на две группы. Первая – неправильная организация и проведение занятий по технической подготовке; вторая – недостаточная физическая и техническая подготовка занимающихся. Для того чтобы хорошо освоить технику выполнения, необходимо проводить подводящие упражнения. К ним относятся отдельные элементы или связки более сложного упражнения. Например, перед тем как разучивать кувырок вперед или назад, надо научиться выполнять перекаты и делать группировку.)

– Как влияют физические упражнения на выделительную систему (уч. В.)? (*Примерный ответ.* Задача выделительной системы очищать организм от продуктов распада и удаления излишков жидкости. Важнейшую роль в этом процессе играют почки. Физические упражнения способствуют улучшению работы выделительной системы, а значит, помогают очищать организм от продуктов распада.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (4 мин), во время которого ученики могут обгонять друг друга, соблюдая правила. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Ученики разбиваются на пары, берут на пару футбольный мяч и расходятся по залу. Проводится разминка с футбольным мячом в паре. Дается задание ученикам самим размяться. Пусть они вспомнят, какие разминочные упражнения в парах с мячом мы делали на предыдущих занятиях. По окончании разминки ученики остаются на месте.)

II. Основная часть

1. Жонглирование мячом ногами

(Задание выполняется в парах. Первый начинает жонглировать (2—3 раза), повернувшись к другому, тот сразу начинает жонглировать (2—3 раза), повернувшись к первому и т. д. (мяч на пол ронять нельзя). Выполнять 2—3 мин. Затем ученики в паре по очереди жонглируют мячом (первый жонглирует, второй считает, потом наоборот). Учитель предлагает ученикам проверить свои навыки умения в футболе с помощью контрольных упражнений (уч. В., с 196).)

1. Жонглирование мячом, кол-во раз:

Мальчики – отлично – 15 и больше; хорошо – 14—11; удовлетворительно – 10 и меньше.

Девочки – отлично – 12 и больше; хорошо – 11—9; удовлетворительно – 8 и меньше.

2. Передачи мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, кол-во раз:

Мальчики – отлично – 22 и больше; хорошо – 21—15; удовлетворительно – 14 и меньше.

Девочки – отлично 17 и больше; хорошо – 16—13; удовлетворительно – 12 и меньше.

3. Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток, кол-во раз:

Мальчики – отлично – 5; хорошо – 4; удовлетворительно – 3.

Девочки – отлично – 4; хорошо – 3; удовлетворительно – 2.

2. Тактические действия и удары по воротам

1. Упражнения выполняются в парах. Роль защитника выполняет стойка. Первый дает пас, стоя перед стойкой, а второй дает ему пас за стойку. Каждый должен выполнить по 2 удара.

2. Ученики делятся на четверки. Трое из четверых нападают, один отнимает. Задача: как можно более эффективно обыграть защитника. Ученики в тройках могут договориться, как будут действовать, кто куда побежит, кто где пас получит и т. п. В ворота встает ученик или учитель. Как только первая четверка закончила выполнение задания – проведен удар по воротам или защитник мяч отобрал, начинается вторая четверка и т. д. Когда все ученики побывают в роли защитника, ученики делятся на пятерки (трое обыгрывают двоих). Каждый ученик должен попробовать себя в роли защитника и нападающего.

3. Спортивная игра «футбол» и удары по воротам

(Учитель делит класс на 2 команды. Если игроков много, то игра будет проводиться с заменами. Перед игрой каждая команда на своей половине тренируется бить по воротам с 10—15 м. Вратарь разминается и тренируется отбивать мячи, а остальные бьют по очереди. Упражнение выполняется 1—2 мин. После тренировки учитель проводит игру.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают играть за 4—5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги игры и урока. Особенное внимание уделяется тактическим действиям игроков. Ученики сами стараются вспомнить, какие тактические ходы у них получились, а какие нет.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Подготовительные упражнения» на с. 79—82 учебника А. П. Матвеева.

Прочитать тексты «Нервная система» на с. 39 (повторение), «Удар по мячу серединой подъема. После уроков. Упражнения» на с. 193, 194 учебника М. Я. Виленского.

Урок 26. Спортивная игра «Футбол» (3)

Цели: провести разминку с футбольным мячом в паре; совершенствовать технику жонглирования мячом ногами, разучить технику передачи мяча с дальних дистанций; выполнить футбольные упражнения в паре; провести спортивную игру «Футбол».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь углубленные представления о технике передач с дальних дистанций, технике жонглирования мячом ногами; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом, в паре и спортивной игры «Футбол»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; *личностные:*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.