

**Проект
учебно-методического комплекса
«Физическая культура»
для основной школы**



Пояснительная записка

При разработке данного материала мы руководствовались следующим соображением: в программе физического воспитания в школе спорту уделяется слишком мало времени. Основное действие на уроке физической культуры посвящено двигательной активности и развитию физических качеств, подготовке к сдаче нормативов. Мы уделяем очень мало внимания индивидуальному подходу к ученику, не учитывая его физические возможности, и еще меньше уделяем внимания на уроке образовательной части в области знаний спорта. А ведь если посмотреть, то благодаря спорту в нашей стране развивается физическое воспитание, и чем качественней будет этот процесс, тем большее число детей и подростков будет вовлечено в спортивную жизнь, в спорт посредством знаний и умений, полученных на уроках физической культуры в школе.

К сожалению, сейчас на выходе из школы выпускник в основной своей массе в лучшем случае знает 3 – 4 технических приема по виду спорта и 2 – 3 основных правила по виду спорта. Практически ничего не знает о видах спорта, не культивирующихся в школе, о спортивных правилах, регламентах, основных аспектах спортивной жизни.

По нашему глубокому убеждению на это нужно выделять время на уроке физической культуры. Структура программы и сам урок должны иметь вариативность и способность преподнести весь спектр спорта.

В представленном варианте программы мы делаем попытку включить больше спорта в урок физической культуры, и следующим шагом в развитии спорта в школе должен быть выделен день в течение недели для младшей и средней школы День спорта.

Прообразом Дня спорта в школе были дни здоровья, бегуна, лыжника и т.д. Этот день должен быть систематически раз в неделю по средам, как на пример в Швейцарии в кантоне Женева, для проведения спортивно-массовых мероприятий среди учащихся не только отдельно взятой школы, но и всего региона в целом.

Приводим перечень тем, которые могли бы быть включены в школьную программу по физическому воспитанию и освещение которых подняло бы на качественно иной уровень знания в области спорта у учащихся средней школы.

Перечень тем для включения в школьную программу по физическому воспитанию для 5 – 9 класса основной школы

V класс

1. Олимпийский спорт в России

- Олимпизм
- Отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы

2. Особенности развития избранного вида спорта.

- Правила и их изменения в процессе развития
- Выдающиеся спортсмены, их вклад в развитие данного вида спорта

3. Правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях

- Правила поведения в местах скопления людей
- Ознакомление с инструкцией на входном билете
- Внимательно слушать объявления диктора на стадионе

4. Спортивная тренировка

- принципы спортивной тренировки
- цели и задачи при занятиях спортом

5. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

- Внимательное изучение инструкции
- Использование оборудования после демонстрации инструктором, учителем, тренером

6. Требования к одежде для занятий физическими упражнениями.

- Правильно подбирать обувь и одежду для занятий выбранным видом спорта
- Не использовать чужую обувь и одежду во избежании передачи инфекций

7. Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.

- Во время занятий строго соблюдать правила установленные на спортивном объекте

8. Спортивная атрибутика

- Эмблема команды
- Спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики
- Талисман команды

VI класс

9. Церемония награждения

- Цель проведения церемоний
- Церемония открытия, правила проведения
- Церемония закрытия, как подведение итогов соревнований

10. Общие правила и организация соревнований по спортивным играм

- Знакомство с правилами наиболее популярных спортивных игр
- Жестикуляция арбитров во время спортивных соревнований
- Углубленное изучение правил по выбранному виду спорта
- Подготовка судей общественников

11. Различие в подходе между профессиональным и любительским спортом

- Роль спорта в повседневной жизни
- Профессиональный спорт как зрелище
- Спорт среди детей, юношества и молодежи

12. Характеристика индивидуального уровня физического развития.

- Индивидуальный подход к занятиям спортом исходя из физических особенностей ребенка
- Вариативность видов спорта для ребенка

13. Культура поддержки команд

- Роль поддержки в спорте

- Формирование умения при помощи болельщиков позитивно поддержать команду
- формирование команд по черлидингу (CheerLeading)

14. Подбор экипировки для занятий современными видами спорта

- Защитное оборудование (шлем, наколенники, налокотники, перчатки)
- Систематическая проверка технического состояния (ролики, велосипед...)

15. Характеристика видов спорта

- Деление видов спорта по признакам (командные, индивидуальные...)
- Различие видов спорта по достижению результатов

16. Гигиенические требования к режиму дня при занятиях физическими упражнениями

- Соблюдение режима труда и отдыха
- Режим питания при занятиях спорта

VII класс

17. Судейство

- Общие правила и организация индивидуальных соревнований
- Организация индивидуальных соревнований на основе легкой атлетики
- Правила подведение итогов в индивидуальных соревнованиях
- Подготовка судей общественников

18. Физиологические основы развития физических качеств атлета

- Возрастные физиологические особенности развития
- Развитие физических качеств в выбранном виде спорта

19. Общая классификация видов спорта

20. Деятельность системы дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок на соревнованиях и во время тренировок.

- Прохождение порога анаэробного обмена при занятиях спортом (ПАНО)
- Значение занятий на воздухе

21. Возможности спорта высших достижений в проведении публичных акций

- Сбор средств
- Акции в поддержку и защиту

22. Значение тактических действий команды в достижении успеха в спорте

- Тактические действия команды (в защите, нападении...)

- Выбор тактики в зависимости от поставленных целей

23. Содержание летних современных Олимпийских игр

- Виды спорта, лежащие в основе О.И.
- Виды спорта, которые вошли в программу Игр за последнее десятилетие
- Особенности новых олимпийских видов
- Принцип отбора на О.И.

24. Спортивное волонтерство

- Функции и задачи спортивного волонтерства

25. Правила честной игры (FAIR PLAY)

- Уважение к сопернику, судье, партнеру по команде
- Соблюдение правил
- Воспринимай победу скромно, а поражение с достоинством
- Красота действий и поступков дороже успеха

VIII класс

26. Особенности спортивных мероприятий

- Виды спорта на воде
- Виды спорта, проводимые на пересеченной местности, в горах...

27. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)

- Получение спортивных разрядов
- Уровень и категория соревнований
- Значение классификации для спортсменов

28. Содержание зимних современных Олимпийских игр

- Первые зимние О.И.
- Виды спорта
- Принципы отбора на О.И.

29. Паралимпийское движение

- Гуманистическая направленность О.И.
- Привлечение к паралимпийскому движению всех слоев общества

30. Основы самостоятельных занятий спортом

- Правильный подход к самостоятельным занятиям
- Самоконтроль

31. Требования, предъявляемые к занимающимся спортом в зимних условиях

- Температурный режим
- Требования к форме одежды занимающихся
- Болельщик на зимнем стадионе

32. Возрастные и индивидуальные особенности психологии личности в спорте

- Роль лидера в команде
- Средний возраст команды

33. Спортивные ритуалы в различных видах спорта

- Роль ритуалов перед началом соревнований
- Значение особенностей в разминке команд перед соревнованием
- Взаимодействие между участниками и болельщиками при помощи ритуалов

IX класс

34. Техника безопасности при занятиях экстремальными видами спорта

- Разновидности X-видов спорта
- Правильный выбор места занятий
- Экипировка спортсмена и требования к ней

35. Общие правила и организация соревнований в единоборствах

- Правила и организация соревнований на примере греко-римской борьбы
- Углубленное изучение правил по выбранному виду борьбы
- Подготовка судей-общественников

36. Принцип подхода выбора вида спорта для О.И.

- Требование к виду спорта, кандидату на О.И
- Механизм принятия решения

37. Циклические виды спорта, их особенности

- Циклические виды спорта
- Правила и методика тренировок в циклических видах

38. Психологический аспект спортивных достижений

- Роль победы в спорте
- Уважение к олимпийцам
- Болельщик как часть победы

39. Спортивная составляющая соревнований разного уровня

- Правильные методы поддержки команды на соревнованиях

- Роль соревнований в любительских и детских соревнованиях
- Спорт высших достижений

40. Правила и организация соревнований по гимнастике

- Особенности при занятиях гимнастикой
- Правила и организация соревнований по гимнастике на примере многоборья

41. Антидопинговая комиссия: цели и задачи

- Допинг, его разновидности
- Пагубность принятия допинга для здоровья

42. Тренерство

- Роль тренера в команде
- Права и обязанности тренера
- Личностные характеристики тренера

43. Структура олимпийского движения

- НОК и его задачи
- МОК и принципы работы, Исполком МОК и его функции
- Члены МОК от РФ

44. Спорт против расизма

- Расовая дискриминация
- Возможности спорта высших достижений в проведении публичных акций (на примере футбола)

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

в 5 классе

Тема:	История Олимпийских игр
ТДЦ УРОКА:	
Обучающая	Познакомить учащихся с историей Олимпийских игр, первыми спортивными традициями
Спортивная составляющая	<i>Пробудить в детях желание серьезно заниматься каким-либо видом спорта</i> <i>Знакомство с Олимпийскими играми</i> <i>Актуализация опорных знаний учащихся и подготовка к восприятию материала</i>
Развивающая	Продолжить формирование умений работать с текстами, иллюстрациями, выделять главное, составлять рассказ, высказывать свою точку зрения
Воспитательная	а) Упражнения (вопросы), которые используются для того, чтобы вызвать мотивацию у ребят к процессу обучения (из их жизненного опыта). б) Подведение итога опроса и постановка цели урока. в) Передача новых знаний и теории. г) Упражнения для практического применения учениками полученных знаний.

ХОД УРОКА:

Тема:	<ul style="list-style-type: none"> • История Олимпийских игр • Эстафета
ТДЦ УРОКА:	
Обучающая	<p>Познакомить учащихся с историей Олимпийских игр, первыми спортивными традициями</p> <p>Обучение разновидностям бега, бег с предметами, передача эстафеты</p>
Спортивная составляющая	<p><i>Пробудить в детях желание серьезно заниматься каким-либо видом спорта</i></p> <p><i>Знакомство с Олимпийскими играми</i></p> <p><i>Актуализация опорных знаний учащихся и подготовка к восприятию материала</i></p> <p><i>Правила использования спортивного инвентаря и оборудования</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Внимательное изучение инструкции</i> - <i>Использование оборудования после демонстрации инструктором, учителем, тренером</i> <p><i>Требования к одежде для занятий физическими упражнениями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Правильно подбирать обувь и одежду для занятий выбранным видом спорта</i> - <i>Не использовать чужую обувь и одежду во избежание передачи инфекций</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями</i> - <i>Во время занятий строго соблюдать правила, установленные на спортивном объекте</i>

	<p>Спортивная атрибутика</p> <ul style="list-style-type: none"> - Эмблема команды - Спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики - Талисман команды
Развивающая	Развитие умения высказывать свою точку зрения; развитие ловкости, координации движений, развитие скоростно-силовых качеств и выносливости
Воспитательная	Воспитание нравственных, волевых и эстетических качеств, развитие командного духа
Оборудование	<p>Спортивный зал, гимнастические скамейки, мячи для волейбола, футбола, скакалки, теннисные мячи, гимнастические палки, эстафетные палочки, обручи</p> <p>Ватман – 2 шт, маркеры цветные – 6 шт.</p>

ХОД УРОКА:

Этапы урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
Вводная часть	<p><u>Организационный момент</u></p> <p>Настрой учащихся на работу на уроке. Приветствие. Создание благоприятного психологического климата. Инструкция по работе на уроке</p> <p>Учитель:</p> <p>Это событие играло важную роль в истории Древней Греции. Когда оно случалось, то прекращались все войны и столкновения. Для участия в этом мероприятии съезжались жители всей Греции. Посвящалось это событие главному богу древних греков – Зевсу и проходило у храма, построенного в его честь. Наследие</p>		

древних греков использует и нынешнее поколение людей: это событие связано со спортивными состязаниями, проходит 1 раз в 4 года, а в 2014 году это грандиозное событие пройдет в нашей стране в городе Сочи. Ну что догадались?

Учитель:

Настало время выяснить ответ на вопрос о победителях Олимпиады.

В пятый заключительный день перед храмом Зевса ставили стол из золота и слоновой кости. На нем лежали награды. Победители один за другим подходили к главному судье и получали заслуженные награды.

читель:

В Олимпию, расположенную в Южной Греции, съезжались сотни участников и тысячи зрителей из всех полисов Греции, включая колонии. Первые Олимпийские игры состоялись в 776 году до н.э. От этой даты греки вели свое летоисчисление. Но что же послужило причиной их появления?

В древние времена миром правил отец Зевса бог Крон. Его супругой была богиня Рея. Крону предсказали, что у него отнимут власть его собственные дети. Поэтому, как только у Реи рождался ребенок, Крон проглатывал младенца. Уже пятерых проглотил жестокий отец. Но вот у Реи родился младший сын — Зевс. Боясь потерять и его, мать подала Крону не ребенка, а завернутый в пеленки продолговатый камень. Не заметив обмана, Крон проглотил камень. И когда Зевс возмужал, он опоил отца волшебным зельем, благодаря которому Крон изрыгнул проглоченных им детей богов. Затем между ними и их отцом Кроном началась упорная борьба за власть. Одержав победу, Зевс в память о ней повелел устраивать состязания атлетов на земле Олимпии.

А кто же был их участником?

В состязаниях могли принимать участие все свободные греки. Однако женщинам запрещалось присутствовать даже в роли зрительниц. Олимпийские игры были

посвящены Зевсу: это был чисто мужской праздник. Рассказывали, что одна смелая гречанка, надев мужскую одежду, тайно проникла в Олимпию, чтобы взглянуть на выступление сына. Когда юноша победил, его мать в восторге бросилась к нему, и все поняли, что она женщина...

Как вы думаете, что произошло с этой женщиной?

Почти за год до начала Олимпийских игр все участники обязаны были приступить к тренировкам в своем родном городе. День за днем 10 месяцев подряд неустанно упражнялись атлеты. А ровно за месяц до открытия Игр им надлежало прибыть в Южную Грецию и поблизости от Олимпии продолжить подготовку. Участниками Игр обычно становились зажиточные люди, бедняки же не могли тренироваться долгими месяцами.

Учитель:

Олимпийские игры проходили летом и продолжались пять дней.

В первый день атлеты приносили жертвы богам и давали клятву бороться честно. Судьи клялись выносить справедливые решения.

Следующие три дня отводились состязаниям.

В последний пятый день подводились итоги и награждались победители.

Большинство состязаний проходило на стадионе. Места зрители занимали с ночи. 5 незабываемых дней.

Глашатай объявлял имя атлета и называл его родной город, а зрители восторженно кричали: «Слава победителю!»

Как вы думаете, какие?

Наградой за победу служил венок из дикой оливы, победителя ставили на бронзовый треножник и давали ему в руки пальмовые ветви. Победитель, помимо славы для себя лично, прославлял еще и свое государство, которое предоставляло ему за это разные льготы и привилегии. Афины давали победителю денежную премию. По возвращении домой ему устраивали триумф, сочиняли в его честь песни и награждали различными способами.

	<p>А теперь о видах спорта, в которых соревновались древние греки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на стадию (192 м) • Двойной бег (на две стади, 384 метра) • Долгий бег (на 7 стадий, 1344 м), • Бег в полном вооружении (бег гоплитов - в шлеме, поножах и со щитом на две стади) • Борьба • Панкратион, • Бокс • Пентатлон, пятиборье (бег на стадию, метание диска, метание копья, прыжок в длину, борьба) <p>Как видим, основным видом был бег. На нем мы и построим сегодняшнее занятие. Вам предстоит соревноваться в эстафете, основным элементом которой будет бег – главный олимпийский вид спорта.</p>		
<p>ПОДГОТОВИ-ТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.</p>	<p>Построение. Расчет.</p> <p>Общая развивающая разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - равномерный бег, - передвижение по залу приставным шагом правым и левым боком, - бег вприпрыжку с одновременным вращением руками вперед и назад - наклоны вперед в движении - передвижение в полуприседе - прыжки в полном приседе - выпады вперед и в сторону - отжимание в упоре лежа 	<p>6 – 8 мин.</p>	<p>Обратить внимание на здоровье учащихся, форму одежды, особое внимание обратить на технику безопасности во время эстафет и при передачи эстафетной палочки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц в движении.</p> <p>По окончании разминки разделить класс на две или более команды для проведения основной части</p>

			урока
ОСНОВНОЙ ЭТАП	<ul style="list-style-type: none"> - <i>упражнение бег: одновременно вся команда стартует и бежит до ограничителя и обратно в колонну по одному, финиш по последнему</i> - <i>старт по одному с передачей эстафетной палочки</i> - <i>перенос двух волейбольных мячей</i> - <i>бег змейкой с передачей эстафетной палочки</i> - <i>прыжки через скакалку, обратно бег</i> - <i>ведение мяча обручем</i> - <i>бег с пробеганием через обруч</i> - <i>ведение баскетбольного мяча</i> - <i>ведение баскетбольного мяча с попаданием в цель</i> - <i>встречная эстафета</i> 	<p>1 – 2 мин.</p> <p>20 мин.</p>	<p><i>Перед началом эстафет предлагается командам выбрать капитана, придумать название и нарисовать эмблему</i></p> <p>Занятие проводится в форме соревнований, по итогам каждой эстафеты начисляются каждой команде начисляются баллы, по итогам эстафет определяется победитель.</p> <p>Команды делятся на две равные по кол-ву человек части, и обе части встают друг напротив друга для встречной эстафеты.</p>
Заключ. часть	<p>Построение учащихся.</p> <p>Подведение итогов, определение победителей</p> <p>Домашнее задание: придумать талисман команды</p>	<p>1 – 2 мин.</p>	<p>Провести упражнение на внимание перед выходом из зала.</p>

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ в 6 классе

Тема:	Баскетбол
ТДЦ УРОКА:	
Обучающая	Обучить правильному проведению матча по баскетболу
Спортивная составляющая	<p>Организация урока по спортивным играм и культура поддержки команды</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения во время соревнований - Черлидинг, как форма поддержки команды и работы с болельщиками - Поддержка команд при помощи баннеров и речевок - Болельщик как часть игры
Развивающая	<p>Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.</p> <p>нравственных, волевых и эстетических качеств</p>
Воспитательная	<p>Воспитание нравственных, волевых и эстетических. качеств, умение работать в коллективе. Поведение во время соревнований</p>
Оборудование	<p>Площадка для баскетбола, мячи баскетбольные – 20 шт. жилетки – 20 шт.</p>

ХОД УРОКА:

Этапы урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
-------------	------------------	-----------	-----------------------

Вводная часть	Построение. Расчет. Сообщение темы и задач урока. Деление класса на две команды, равномерно распределив в командах мальчиков и девочек.	1 – 2 мин.	Обратить внимание на здоровье учащихся, форму одежды, ТБ при работе с мячами.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.	<p>1.Разминка</p> <ul style="list-style-type: none"> - равномерный бег - круговые вращения руками в движении - попеременные вертикальные махи руками в движении вприпрыжку - наклоны вперед и.п. ноги скрестно - боковые выпады - бег приставным шагом, левым и правым боком - бег скрестным шагом левым и правым боком - бег спиной вперед - челночный бег - ведение мяча одной рукой - передачи мяча в парах - броски в корзину после ведения 	<p>2-3 мин. 30 сек. 30 сек. 8-12 раз. 8-12 раз. 30 сек. 30 сек. 1 мин. 2-3 мин. 2-3 мин.</p>	<p>Баскетбольная разминка производится на разных половинах зала, отдельно в командах</p> <p>Упражнение проводить, построив команды фронтом в одну шеренгу</p>

<p>ОСНОВНОЙ ЭТАП</p>	<p>1. Учебная игра В первой 6-минутке соревнуется половина команды, составленная из мальчиков, во второй 6-минутке соревнуются девочки. После перерыва на площадку снова выходят мальчики.</p> <p>ЧЕРЛИДИНГ <i>Группа поддержки команд в перерыве и тайм-аутах демонстрирует заранее подготовленные упражнения</i></p>	<p>2x12 мин. с 3 мин. перерывом</p>	<p><i>Перед игрой команды придумывают название и выбирают капитана, во время игры запасные команды, получив методические рекомендации учителя, поддерживают команды.</i></p> <p>Капитан команды имеет право использовать право брать тайм-аут для корректировки действий.</p>
<p>Заключ. часть</p>	<p>Построение учащихся. Подведение итогов. Релаксация.</p>	<p>1-2 мин.</p>	<p>Проверить пульс. Объявить команду победителей. Отметить лучшую и более организованную поддержку команд.</p>

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ в 7 классе

Тема:	Мини-футбол
ТДЦ УРОКА:	
Обучающая	Обучение навыкам игры в мини-футбол, техника и тактика игры.
Спортивная составляющая	<p>Правила «ЧЕСТНОЙ ИГРЫ» (fair play), различие в правилах между футболом и мини-футболом</p> <p>ПРАВИЛА «ЧЕСТНОЙ ИГРЫ»:</p> <p>Уважение к сопернику.</p> <p>Уважение к правилам и решениям судей — принимать все решения судей и оспаривать их корректно в отдельном порядке.</p> <p>Допинг и любое искусственное стимулирование не должны влиять на результаты.</p> <p>Равные шансы — все спортсмены на старте соревнований могут одинаково рассчитывать на победу.</p> <p>Самоконтроль спортсмена — сдерживая свои эмоции, уметь адекватно воспринимать любой исход поединка.</p>
Развивающая	Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.
Воспитательная	Воспитание нравственных, волевых и эстетических качеств, умение играть в команде.
Оборудование	Площадка для мини-футбола, мячи футбольные – 20 шт. жилетки – 20 шт.

			объяснения основных правил и тактических действий команд
Заключ. часть	<p>Построение учащихся.</p> <p>Подведение итогов</p> <p>Домашнее задание: «Основные правила в мини-футболе»</p>	1-2 мин.	Проверить пульс.

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ в 8 классе

Тема:	Волейбол
ТДЦ УРОКА:	
Обучающая	Обучить технике приема и передачи мяча снизу двумя руками
Спортивная составляющая	<p>Обучение правилам игры в волейбол, судейство, жестикуляция арбитров, функции арбитров в бригаде</p> <ul style="list-style-type: none"> - КОДЕКС ЧЕСТИ СПОРТИВНОГО АРБИТРА - КВАЛИФИКАЦИЯ АРБИТРОВ - ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ АРБИТРА ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАТЧЕЙ - БРИГАДА АРБИТРОВ, ФУНКЦИИ И ЗАДАЧИ - ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ - ПАРАМЕТРЫ ПЛОЩАДКИ
Развивающая	Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.
Воспитательная	Воспитание нравственных, волевых и эстетических качеств, умение работать в коллективе.
Оборудование	Волейбольная сетка Волейбольные мячи – 2-0 шт.

Ход урока

Этапы урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
Вводная часть	Построение. Расчет. Сообщение темы и задач урока.	30 сек.	Обратить внимание на здоровье учащихся, форму одежды, ТБ при работе с мячами.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	1.Правила игры	4 мин.	Использовать метод рассказа и показа. Мяч не терять. Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
	- Высота сетки (муж. жен.)		
	- Параметры площадки		
	- Игровые зоны (1-6)		
	- Кол-во игроков и правило замены		
	- Зона подачи		
- Трехметровая линия			
- Игра от «блока» и сетки	30 сек.		
- Предназначение «антенн» на сетке	30 сек.		
- Основные жесты арбитра	30 сек.		
2. Бег «змейка»: прямо, левым, правым боком.	30 сек. 1 мин.	Выполнять по очереди, мяч не терять.	
Ходьба.	30 сек.		
3. Прыжки (на правой, на левой, на обеих, прямо,	30 сек. 30 сек. 2 мин.	Не наступать на линию.	

	<p>спиной через линию) Ходьба. 4.Мяч снизу бросать через сетку (боком к сетке). Этим же приемом бросать мяч в стену и ловить в прыжке. Мяч бросать прямо, стоя лицом к сетке. В стенку – то же, что в 1-м.</p> <p>Мяч бросать снизу назад, стоя спиной к сетке.</p> <p>В стену – то же спиной. Ходьба на месте.</p>	<p>30 сек. 1-2 мин. 30 сек. 1 мин. 1 мин. 30 сек.</p>	<p>Мяч не терять.</p>
<p>ОСНОВНОЙ ЭТАП</p>	<p>1. Повторение стойки волейболиста. И.п. ст. в/б – мяч слева, справа, спереди, сзади. Скачок вперед, назад, вправо, влево. 2. Имитационные упражнения: постановка рук для приема мяча снизу (показ учителя) и постановка ног из ст. волейболиста.</p>	<p>2 мин. 3 мин. 1 мин. 2 мин.</p>	<p>Стоять на носках, руки согнуты в локтях. Руки параллельно полу, ноги согнуты, плечи вперед. Сделать передачу медленно и стать на носки.</p>

	<p>И.п. ст.в/б. – мяч слева, справа, спереди, сзади. Скачок вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>3.Передача мяча снизу (показ учителя)</p> <p>И.п. ст.в/б.- мяч слева, справа, спереди, сзади. Скачок вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>4.Упражнения с мячами на месте:</p> <p>Упр. для приема мяча снизу:</p> <p>Подбросить мяч вверх перед собой, принять его снизу.</p> <p>Подбросить мяч вверх перед собой, повернуться вправо-влево, принять его снизу.</p> <p>Скачок вперед-назад с приемом мяча снизу.</p> <p>5. Упражнения с мячами в ходьбе:</p> <p>Подбросить мяч вверх в ходьбе по кругу и принять его снизу.</p> <p>Подбросить мяч вверх перед собой, повернуться вправо-влево, принять его снизу.</p>	<p>10 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>8 раз.</p> <p>6 раз.</p> <p>6 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>3 x 10</p> <p>15 x 2</p> <p>3 x 10</p>	<p>Руки параллельно полу.</p> <p>Плечи подать вперед.</p> <p>Пальцы рук сжаты, кисти опустить вниз.</p> <p>Ноги на ширине плеч, одна нога чуть вперед.</p> <p>Потянуться за мячом.</p> <p>Потянуться за мячом.</p> <p>Ноги согнуты в коленях.</p> <p>Уверенно принять и.п. и сделать передачу.</p>
--	---	--	--

	<p>Скачок вправо-влево</p> <p>6. Упражнения для передачи мяча снизу:</p> <p>Подбросить мяч вверх перед собой, сделать передачу вверх.</p> <p>Подбросить мяч вверх перед собой, повернуться направо-налево, сделать передачу вверх.</p> <p>7. Упражнения с мячами в ходьбе:</p> <p>Подбросить мяч вверх в ходьбе по кругу, сделать передачу вверх.</p> <p>Подбросить мяч вверх перед собой, повернуться направо-налево, сделать передачу вверх.</p> <p>Скачок вправо-влево с передачей мяча вверх.</p> <p>8. Упражнения на месте:</p> <p>Передача снизу над собой.</p> <p>Передача снизу над собой низко-высоко.</p> <p>Игра: кто больше набьет мяч.</p>		
--	---	--	--

Заключ. часть	Построение учащихся. Подведение итогов. Домашнее задание – история развития волейбола.	30 сек. 1 мин.	Проверить пульс. Объявить оценки.
------------------	--	-------------------	--------------------------------------

Лыжная подготовка в 9 классе

Тема:	Лыжная подготовка» (сдвоенный урок 80 мин.)
ТДЦ УРОКА:	
Обучающая	Попеременный двухшажный ход, одновременные классические ходы: фронтальный, поточный, групповой, круговой.
Спортивная составляющая	- ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И ЕГО РАЗНОВИДНОСТИ - ОТЛИЧИЕ СОРЕВНОВАНИЙ С РАЗДЕЛЬНЫМ И МАССОВЫМ СТАРТОМ - ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ НА ЛЫЖНЕ - «КЛАССИЧЕСКИЙ» И «КОНЬКОВЫЙ» ХОД - ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ, КАК ВИД СОРЕВНОВАНИЙ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ - ФИКСИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ НА ФИНИШЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ С РАЗДЕЛЬНЫМ СТАРТОМ
Развивающая	Совершенствование двигательных навыков. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. Совершенствовать одновременные классические ходы. Совершенствовать переход с одного хода на другой. Способствовать закаливанию организма.

Воспитательная	Воспитывать организованность, самостоятельность.
Оборудование	Стартовый и финишный створы. 9 ориентиров, кубики – по количеству учащихся, один тренировочный и три учебных круга, трасса 1500 м.

Ход урока.

№ п/п	Частные задачи	Учебный материал	Дозировка	Организационно-методические указания
I	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ			
1.	Создать представление о предстоящей деятельности на уроке	<ul style="list-style-type: none"> - подбор инвентаря, смазка лыж; - построение, приветствие; - краткий инструктаж; - сообщение задач урока 	<p>15 – 18 мин.</p> <p>5 – 10 мин.</p>	<p>Проверить наличие формы, обратить внимание на правильность и четкость выполнения команд</p> <p>Строем, в колонне по одному</p>
2.	Выполнить переход на учебную лыжню		3 – 5 мин.	Медленным темпом в колонне по одному

3.	а.	Подготовить все системы организма к дальнейшей работе	Бег	1 – 3 мин.	Фронтально Вперед – до уровня глаз; назад – законченное отталкивание Согласованность действий рук, ног Коснуться снега (ботинок) руками Руки отвести назад до положения законченного отталкивания Руки отвести максимально назад, ногу – недалеко за опорную Согласованная работа рук и ног	
		б.	Увеличить эластичность мышц и подвижность суставов	ОРУ		3 – 4 мин. 5 – 10 раз
	в.		Увеличить подвижность плечевого сустава	И.п. – о.с. 1 – руки вперед 2 – руки назад		5 – 10 раз
			г.	Увеличить подвижность коленного сустава		То же с небольшим подседанием в момент движения рук вниз
	д.			Увеличить эластичность задней поверхности бедра		И.п. – о.с. 1- наклон вперед; 2 – и.п. То же с отведением рук назад
			е.	Увеличить подвижность позвоночника и эластичность		И.п. – руки и свободная нога вперед;

5.	прямых мышц спины	1 – наклон вперед с отведением рук и свободной ноги назад;	5 – 10 раз	Согласованная работа рук и ног
	Способствовать развитию равновесия	2 – и.п. И.п. – руки вперед, а нога назад;		Следить за подседанием, наклоном туловища вперед, работой рук
а.		1 – одновременный мах руками (назад) и ногой (вперед);	2 – 3 мин. 30 сек.	Вперед – до уровня глаз;
	Отработать детали техники классических лыжных ходов	2 – и.п. Специально-подготовительные упражнения.		Назад – законченное отталкивание
б.	Учить переносу массы тела на скользящую лыжу	И.п. – стойка лыжника 1 – перенос массы тела на опорную ногу (скользящую лыжу)	30 сек.	Одновременный вынос рук, кисть – ниже коленей при отталкивании
	Закрепить навык работы рук	2 – и.п. Имитация работы рук в попеременном двухшажном ходе		Согласованная работа рук и ног
в.		Имитация работы рук в одновременных	30 сек.	Жесткая передача усилий: туловище – руки, кисти рук в момент отталкивания – ниже уровня

	Выполнить ход в целом	классических ходах Имитация попеременного двухшажного хода на месте Имитация одновременного двухшажного хода	30 сек. 15 сек.	коленей
II	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	Прохождение разминочных кругов	2 кр. – м.	Равномерный темп движения
1.	Подготовить организм к предстоящей работе	Распределение по станциям	2 кр. – д.	Назначить старшего в каждой группе
2.	Организовать класс для работы по станциям	<u>Станция № 1</u> Прохождение по учебному кругу попеременным	1 мин. 5 – 6 мин.	Следить за одноопорным скольжением
а.	Совершенствовать попеременный двухшажный	<u>Станция № 2</u> Прохождение по	5 – 6 мин.	Использовать в чередовании все три хода, обратить внимание на

<p>б.</p> <p>в.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>ход</p> <p>Совершенствовать одновременные классические ходы</p> <p>Совершенствовать переход с одного хода на другой</p> <p>Способствовать развитию ловкости. Поднять эмоциональный настрой</p> <p>Обучение организации соревнований по лыжным гонкам</p>	<p>учебному кругу одновременным бесшажным, одношажным ходами</p> <p><u>Станция № 3</u></p> <p>Прохождение учебного круга с использованием переходов</p> <p>Игра: «Перенеси предмет»</p> <p>Команды стоят в колонне по одному. Первый участник бежит до кубка (фишки) с мячами, берет 1 мяч, обходит вокруг фишки и с мячом возвращается к команде, кладет мяч в свободную фишку и передает эстафету по плечу и т.д. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет все мячи.</p> <p>Прохождение по трассе</p>	<p>5 – 6 мин.</p> <p>1500 м</p>	<p>вынос палок</p> <p>Передвижение только классическими лыжными ходами, обязательно касание рукой</p> <p>Старт в парах с интервалом 15 секунд, классический ход</p> <p>Темп соревновательный</p>
---	---	--	--	--

	<p>с отдельным стартом.</p> <p>Способствовать развитию выносливости</p>			
<p>III</p>	<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ</p> <p>Привести в обычный режим работы все системы организма</p>	<p>Построение.</p> <p>Очистка лыж от снега. Прохождение в школу. Установка лыж.</p> <p>Построение, в подведении итогов объявить результаты Домашнее задание.</p>	<p>5 – 8 мин.</p>	<p>В колонне по одному, проверить правильность установки лыж в стелаж.</p>